Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 34, Februar 2017



Tema meseca

Kronično vnetje črevesa

Sladkorno imam! Kaj pa zdaj?

Rentgen - nepogrešljiv pomočnik razkrivanja težav

Hernija diska

POGOVOR

Izr. prof. dr. Igor Križman, dr. med., internist gastroenterolog

Pomembno je imeti dobre gene in malo sreče!

NEDELJSKI

NEDELJSKI

Izide vsako sredo.

V krogu družine!



Nagradna križanka
Mesečni denarni sklad
6.000 EUR.
1. nagrada 3.000 EUR



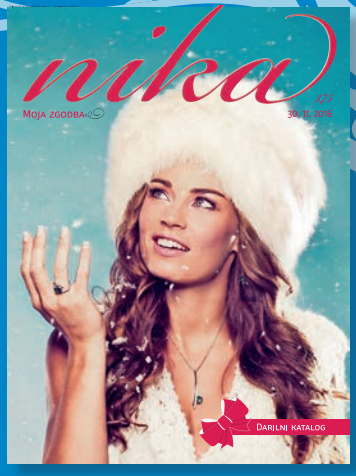
Priloga za vse, ki želijo vedeti, kako zdravje vpliva na kakovost življenja.



Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za prave mojstre.



Priloga za sodobne ženske.

Naročite svoj izvod: **narocnina@dnevnik.si**

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA

KAZALO

UVODNIK

Evropski dan epilepsije 3

POGOVOR:

Izr. prof. dr. Igor Križman, dr. med., internist gastroenterolog: »Pomembno je imeti dobre gene in malo sreče« 4

TEMA MESECA:

Dolgotrajne driske, bolečine, neješčnost? 7

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

90 odstotkov žensk preboli vsaj eno okužbo spodnjih sečil 10
Kaj pa če ni pluska? 11
Nimate prave volje, pogrešate sončne dneve? 12
Obstaja hitra pot? 14
Gripa in prehlad: ali ju ločite? 18
Rentgen: nepogrešljiv pomočnik razkrivanja težav v ustih 20
Postavili so mi diagnozo – kaj pa zdaj? 21
Bolečinski pas od križa do nog 24
Nič več žalosten, utrujen in postaran obraz 28

DOKTOR ODGOVARJA:

Kako prepoznamo težave z jetri? 27

FARMACEVT SVETUJE:

Zdravo shujšati ob pomoči farmacevta 30

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Zdenka Melanšek za Dnevnik
zdenka.melansek@dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SET-podjetje za usposabljanje invalidov, d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Število tiskanih izvodov: 105.000

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Evropski dan epilepsije

Drugi ponedeljek v februarju zaznamujemo evropski dan epilepsije, ki je takoj za možgansko-žilnimi boleznimi ena najpogostejših nevroloških bolezni na svetu. V Sloveniji ima epilepsijo približno 20.000 ljudi, kar pomeni približno en odstotek. Večina ne ve, da je število tako visoko, saj so epileptični napadi še vedno nekakšna tabu tema, od nekdaj se je o tem govorilo bolj potihoma, kot bi šlo za nekaj sramotnega. Marsikdo še vedno meni, da gre za duševno bolezen, vendar to ne drži. Strokovno združenje opredeljuje epilepsijo kot bolezen, za katero je značilna trajna nagnjenost k epileptičnim napadom z vsemi kognitivnimi, nevrobiološkimi in psihosocialnimi posledicami. Epilepsija je enako pogosta pri moških kot pri ženskah, pojavlja se v vseh starostnih obdobjih in je ob ustrezni kontinuirani medikamentozni terapiji večinoma dobro nadzorovana. Vsako leto na ta dan po Evropi potekajo številne prireditve, s katerimi se želi opozoriti na stigmatizacijo bolnikov z epilepsijo. Spoštovane bralke in bralci, bodimo strpni do soljudi, pomagajmo, kolikor se le da, sprejmimo medse vsakogar, ne glede na morebitne težave, posebnosti, drugačnosti, ker to krepi sočloveka, okolico in na koncu tudi nas.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani zdravnik specialist s področja bolezni prebavil, prof. dr. Igor Križman, dr. med., specialist internist gastroenterolog. Danes sicer že upokojeni zdravnik je pred približno petimi desetletji dokončal študij medicine in se odločil specializirati zahtevno in takrat slabše razvito področje, ki pa je z njegovo pomočjo in kariero doživelo revolucionaren preboj – gastroenterologijo. Po nadvse uspešni karieri in številnih izkušnjah profesor ugotavlja in poudarja, da je v medicini potrebno timsko delo, sam zdravnik ne more veliko brez dobrih sodelavcev, predvsem medicinskih sester. Da je medicina polvojaška organizacija, v njej veljata ukaz in odgovornost – tudi odgovornost za očitno napačen ukaz in ne le odgovornost za napako pri izvedbi. Disciplino in red, ki jo je uveljavljal kot predstojnik Kliničnega oddelka za gastroenterologijo v UKC Ljubljana, sem kot njegov specializant izkusil tudi sam, kar se je izkazalo za zelo dobro, nadvse primerno in poučno. Za to se mu lepo zahvaljujem, prav tako pa tudi za prispevek v imenu uredniškega odbora. Hvala, profesor!

Temo meseca je mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist internist gastroenterolog, namenil kroničnim vnetnim črevesnim boleznim, Crohnovi bolezni in ulceroznemu kolitisu. Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, ob letošnjem svetovnem dnevu boja proti raku, ki ga zaznamujemo 4. februarja, se lahko spomnimo, da lahko skupaj spodbujamo k učinkovitejšim zdravstvenim sistemom, ki izboljšajo uspešnost zdravljenja zlasti s poudarkom na preventivni dejavnosti, opozarjamo na dejavnike tveganja raka in spodbujamo zdrav življenjski slog, skrbimo za zdravo življenjsko in delovno okolje, zahtevamo dostop do primernega specifičnega in paliativnega zdravljenja. Hvala za sodelovanje!

Vidmar Vito

Izr. prof. dr. Igor Križman, dr. med., internist gastroenterolog

»Pomembno je imeti dobre gene in malo sreče«

Danes upokojeni zdravnik prof. dr. Križman je pred približno petimi desetletji dokončal študij medicine in se odločil specializirati zahtevno in takrat slabo razvito področje, ki pa je z njegovo kariero vštric doživelo revolucionaren preboj. Danes uveljavljeni, vsem pacientom poznani diagnostični postopki, na primer gastroskopija ali ultrazvok žolčnika, so sredi 70. let prejšnjega stoletja veljali za pionirske inovacije, ki so se vpisale v zgodovino slovenske medicine.

Zdenka Melanšek



Izr. prof. dr. Igor Križman, ko je še bil v beli halji in z endoskopom v roki.

Prof. dr. Igor Križman je pripravništvo opravljal v Bolnišnici Petra Držaja, kot specialist internist gastroenterolog pa je delo nadaljeval na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, ko sta se inštituciji leta 1970 združili. »To so bili drugačni časi,« je začel najin pogovor priznani specialist za diagnostiko in zdravljenje bolezni prebavil z anekdoto o danes najbolj pogosti napravi v naših žepih. »Kot pripravnik sem bil primoran opravljati tudi hišne obiske in sem si nadvse želel, da bi naš avto, fičo, imel radijsko postajo, s katero bi se lahko ponoči povezal z dežurnim vratarjem in se zmenil, ali me še potrebujejo ali pa grem lahko spat. Ampak želja je ostala neuresničena. Danes pa ima mobilni telefon že vsak drugi šolarček,« je dodal smeje. V pokoj je prof. dr. Križman odšel kot predstojnik Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC Ljubljana in predavatelj na katedri za interno medicino ljubljanske medicinske fakultete.

Se spomnite prvega dne svojega službovanja?

Spomnim se prvega dne na internem oddelku, kamor sem prišel kot stažist in mi je predpostavljeni specialist internist ukazal, naj pripravim odpustnico za bolnika z ledvično boleznijo. Izkazalo se je, da odpustnice ne znam napisati, ker nas tega na medicinski fakulteti niso učili. Znal sem napisati anamnezo in status, odpustnice pa ne. Problem sem rešil tako, da sem prebral druge odpustnice in tako ugotovil, kaj vse mora vsebovati. To je bila prva stvar, ki me je opozorila, da vsega ne znam. Naknadno se je izkazalo, da še zelo veliko stvari ne znam in da fakulteta ponudi le temelje, ki jih je treba pošteno utrditi in nadgraditi, če želiš biti kot zdravnik uspešen.

Kaj je tisto, česar fakulteta ne nauči, pa bi morala?

Fakulteta poda študentu neskončno veliko podatkov o boleznih, ta pa se nato nekega dne znajde pred bolnikom, ko mora iz vse silne množice podatkov, ki so mu jih »nalili« v glavo, in skozi pripovedovanje bolnika določiti pravo diagnozo. In to je včasih izredno težko.

Lahko opišete kakšen svoj primer zapletene diagnoze?

Zelo dobro mi je ostal v spominu primer zastrupitve z akonitinom. To je strup, ki ga vsebuje rastlina, podobna encijanu. Neki gospod je njeno korenino izkopal in jo namočil v žganju. Ko je ta domači »encijan« spil, je zbolel. Ob prihodu v bolnišnico je njegovo srce komaj še bílo. Dolgo sem tuhtal in posumil, za kaj bi lahko šlo – nekaj sem moral slišati na predavanjih –, zato sem poklical dežurno toksikologinjo sodne medicine, s katero sva zaključila, da gre za zastrupitev z akonitinom. To je naknadno potrdila tudi analiza žganja. Bolnik je preživel, meni pa je primer prinesel idejo, da napišem svoj prvi članek.

Eden od številnih …

Bil sem najbrž eden redkih, ki smo imeli že ob prihodu na UKC Ljubljana tri avtorske članke. Napisati članek v tistem času je bilo izredno težko, ker ni bilo ne računalnikov ne veliko tuje literature.

Zakaj vas je potegnilo v gastroenterologijo?

Navdušila me je – enostavno. V Kliničnem centru smo si specializanti lahko izbrali oddelke, kjer bomo delali. Izbral sem si oddelek za endoskopije. Takrat je bila endoskopija še v povojih, potem pa je pred mojimi očmi zacvetela. Danes je nekaj čisto običajnega, da ti želodec pogledajo »od znotraj« s cevko, ki jo imenujemo endoskop. Zanimivo je – in tega marsikdo ne ve – da je davnega leta 1868 nemški zdravnik Adolf Kussmaul uvedel cevko v želodec požiralca mečev. On je prvi na živem človeku videl notranjost želodca brez operativnega posega. Nato se naslednjih 70 let endoskopije niso bistveno premaknile, sledilo je nekaj iznajdb, a za očeta endoskopa velja Američan Basil Hirschowitz. Ta je leta 1957 predstavil inštrument z optičnimi vlakni, ki je, izboljšan, v uporabi še danes. UKC Ljubljana ga je dobil okoli leta 1970, ko sem prišel tja delat. To je bila revolucija. Dobrih pet let pozneje smo začeli uporabljati še ultrazvočno aparaturo. Najprej navadno, potem aparat za doplersko preiskavo, nato je prišel ultrazvok s kontrastom. V uporabo so prihajala nova in nova zdravila … Vse to je vodilo k izrednemu napredku in biti del teh prebojev je bila prava dogodivščina.

Prav vi ste diagnosticirali prvi primer celiakije pri nas.

Res je, našel sem prvo slovensko bolnico s celiakijo. Danes je nekaj čisto običajnega imeti diagnozo celiakija, vsak natakar ve, da takšnemu človeku ne sme ponuditi kruha iz pšenice. Ob mojih začetkih pa je bila celiakija neznanka tudi za največje strokovnjake. Spomnim se, k nam je prišla mlada Gorenjka, ker je imela nizek protrombin in nekaj neznačilnih težav. Protrombin se tvori v jetrih, snov sodeluje pri strjevanju krvi in pri bolnici bi lahko šlo za bolezen jeter. Opravili smo preiskave, punktirali smo jetra, a vsi izvidi so pokazali, da je z bolnico vse v najlepšem redu. S kolegi smo se veliko pogovarjali, diagnoze pa nismo ugotovili in nadrejeni mi je v upanju na končno razkritje dal proste roke, da naredim vse preiskave, ki jih vidim smiselne. Naredil sem vse, kar sem takrat znal. Opravil sem tudi biopsijo tankega črevesa s posebno sondo in izvid je pokazal »plosko sluznico in rahlo kronično vnetje debelega črevesa«. Oporekal sem, da ne more iti za vnetje debelega črevesa, ko pa sem vzorec vzel iz tankega črevesa. Končna je bila ugotovitev, da gre res za okvaro sluznice v tankem črevesju. Za nastajanje protrombina je potreben vitamin K, ta potuje s hrano skozi tanko črevo in od tam v jetra. Zaradi okvarjene sluznice je bilo premalo vitamina K in bolnica je imela nizke vrednosti protrombina. Skratka, raziskovanje je pripeljalo do diagnoze celiakija in to je bila prva tovrstna diagnoza pri nas. Danes je to ena zelo pogostih bolezni, poleg Crohnove bolezni in ulceroznega kolitisa.

Sta bili Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis takrat jasno ločeni diagnozi? Sta si namreč precej podobni.

Kot specializant sem v roke dobil izvid biopsije sluznice debelega črevesa, na katerem je pisalo »granulomatozno vnetje«. Niti jaz niti nihče od kolegov na oddelku ni vedel, kaj je to. Bila je Crohnova bolezen. Zame je bil prvi tak primer, bolezni nisem poznal. Čez čas so me poslali na izobraževanje v Oxford, kjer so dobro poznali bolezen, saj jo je imelo razmeroma veliko bolnikov, in so obe bolezni dobro ločili. V Sloveniji in tudi v drugih delih Jugoslavije pa se je Crohnova bolezen takrat šele začela pojavljati, tako da sprva nismo niti vedeli, kako jo zdraviti. Če se je pojavila zožitev tankega črevesa, so kirurgi izrezali zožitev in sešili skupaj zdrava dela črevesja – miselnost kirurgije tumorjev, ki pa se ni izkazala za učinkovito. Danes vemo, da se pri Crohnovi bolezni postopa drugače. Bolniki prejemajo protivnetne učinkovine, ki zmanjšujejo vnetni odziv, v obliki tablet, svečk ali klizem. Kortikosteroide, ki umirijo pretiran imunski odgovor, se uporablja ob hujši obliki ali kadar protivnetna zdravila ne zaležejo, v uporabi so tudi imunosupresivi, antibiotiki, pa seveda biološka zdravila, ki so izredno učinkovita …

Danes, ko je ledina zorana, najsodobnejša diagnostična orodja na voljo, internet prinaša na tone strokovne literature z vsega sveta … Ali je biti specialist gastroenterologije leta 2017 lažje?

Zaradi napredka medicine je poklic zdravnika na splošno morda res olajšan, do diagnoze lahko prideš lažje, vendar je zdravniška pot še vedno zelo težka. Gre namreč za to, kakšen odnos ima zdravnik s svojim pacientom. Zaradi tega je to danes ravno tako težak poklic, kot je bil včasih. Zdravnik nehote nese domov zgodbe iz ambulante in po glavi mu hodijo neskončna vprašanja: »Ali sem vse naredil prav ali nisem?«, »Sem naredil vse, kar sem lahko?« To je celodnevna služba in za nekatere še posebno obremenjujoča in odgovorna.

Je gastroenterologija zahtevna zato, ker morate od pacienta do pacienta »skakati« med celo vrsto bolezni od požiralnika do zadnjika?

Velika razlika je, ali si specialist za en organ ali le za eno bolezen ali za niz bolezni, kakor se dogaja pri nas. Gastroenterolog se mora spoznati na vse: na bolezni požiralnika, želodca, tankega črevesa, debelega črevesa, jeter, trebušne slinavke in žolčnih poti. Skratka, gastroenterologija je izredno obsežna veda.

Vam je bil kateri od organov še posebno ljub, ste ga raje raziskovali kot druge?

Želodec. Tega sem vedno rad raziskoval. Uvedel sem uporabo pH-metrije, merjenja kisline v želodcu. S pokojnim kolegom prof. dr. Dražigostom Pokornom sva na to temo



izvedla – na sebi – tudi zanimiv poskus. Merila sva si kislino v praznem želodcu in vpliv aperitiva, ki naj bi vplival na boljšo prebavo. Potrdila sva, da prazen želodec pred obrokom deluje s polno paro in da ne potrebuje prav nobene alkoholne stimulacije. Po obroku včasih nekateri gostilničarji nosijo naokoli konjak, ki naj bi pomagal, da se hrana lažje »predela«. Dokazala sva, da alkohol nič ne prispeva na ta račun. Sluznica želodca, ki je zaradi prisotnosti hrane maksimalno stimulirana za izločanje kisline, ne more delati nič več, kot dela, saj dela z vsemi močmi. Z avtom, ki lahko pelje le 130 kilometrov na uro, ne moremo drveti 170. Konjak je sicer dobra stvar, a predvsem zato, ker se po njem dobro počutiš. (smeh)

Ko sva pri pijači in hrani … Bolezni prebavil je med Slovenci danes zelo veliko. Kaj delamo narobe? Je kriva prehrana, življenjski slog, stres?

Mislim, da jih je bilo veliko tudi nekoč, le s to razliko, da jih nismo diagnosticirali. Svoj delež pa prispeva staranje prebivalstva. Veliko bolezni prebavil se namreč pojavi v starejši dobi in ker je bila včasih povprečna starost veliko nižja, je bilo bolezni manj, ker so ljudje umrli, preden bi se razmahnile. Danes pa je težav zaradi krepkega dviga starostne dobe toliko več.

Kako vi skrbite za svoje zdravje?

Pravzaprav ne počnem nič.



Sproščajo ga potovanja in odkrivanja novih krajev.
Na fotografiji v grobnici Timur Lenka v Uzbekistanu leta 2012.

Nič? Ste torej podedovali dobre gene?

Verjetno res. Mama je umrla pri skoraj 90, oče pri 95 letih. Izredno pomembno je, da imaš dobre gene in da imaš tudi malo sreče. Da te ne povozijo, ubijejo … Spomnim se, da sem bil v Londonu konec leta 1983 ob atentatu z bombo opremljenega avtomobila na sloviti trgovski center Harrods. Le nekaj minut pred eksplozijo sem se odločal, ali naj grem levo ali desno. Odločil sem se za desno, stran od Haroddsa – in ostal sem živ. Treba je imeti srečo.

Vas je kakšen dogodek še bolj približal bolnikom? Ste na primer kdaj postali eden njih ob lastni bolezni, poškodbi …

Niti ne. Ko sem bil še študent, mi je moja oma (stara mama), ki je takrat umirala, nekaj položila na srce. Takole je dejala: »Obljubi mi, da boš s starimi ljudmi prijazen.« In to je bilo moje vodilo. Pravzaprav vodilo v odnosu do vseh mojih pacientov vseh starosti.

Že leta ste podpredsednik Združenja internistov Slovenskega zdravniškega društva. Kakšna je vaša vloga v njem?

Vsako leto organiziramo sestanek internistov in takrat izdamo zbornik predavanj, ki ga že vrsto let urejam. Ker so v njem predstavljena nova dognanja in dosežki v slovenski interni medicini, mi urednikovanje omogoča, da sem na tekočem s stroko. To mi omogoča tudi redno branje tuje literature, še vedno sem naročen na – in tudi prebiram – dve tuji strokovni reviji, spremljam pa tudi domačo literaturo. Kar je še posebno pomembno: Združenje internistov organizira predavanja za interniste in ostale zdravnike, na katerih sodelujejo internisti raznih usmeritev, pa tudi drugi specialisti. Odlično je, če zbrani slišijo, kaj je novega na sosednjem področju interne medicine.

Spremljate kaj dogajanje v slovenskih bolnišnicah, denimo problematiko prezasedenosti, čakalnih dob, pomanjkanja medicinskega osebja …

Spremljam.

Kakšen komentar?

Manjkajo nam pošteni normativi in standardi. To, da ima Univerzitetni klinični center v Mariboru dva velika obsevalna aparata, nima pa radiologov, je nezaslišano. Enote morajo biti kadrovsko in tehnično ustrezne. Medicina je timsko delo, sam zdravnik ne more veliko brez dobrih sodelavcev, predvsem medicinskih sester. Morda se sliši nekoliko smešno, toda medicina je polvojaška organizacija. V njej veljata ukaz in odgovornost – tudi odgovornost za očitno napačen ukaz in ne le odgovornost za napako pri izvedbi. Pri nas te stvari niso razčiščene, so pa razčiščene že, če se zapeljete čez Karavanke.

Doktor 24 KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline,
srca, mehkih tkiv ...

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

adrialab
synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30

www.adrialab.si

Kronična vnetna črevesna bolezen

Dolgotrajne driske, bolečine, neješčnost?

Kronična vnetna črevesna bolezen je skupina bolezni, za katero je značilno kronično vnetje črevesa oziroma celotne prebavne cevi. V skupino prištevamo ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen in redkejši indeterminiran sindrom.



mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist, spec. gastroenterolog

Crohnova bolezen lahko prizadene kateri koli del prebavne cevi, medtem ko je ulcerozni kolitis praviloma omejen na debelo črevo. Zbolijo predvsem mladi med 20. in 30. letom, v Sloveniji pa je približno šest tisoč bolnikov. Najpogostejši simptomi in znaki so dolgotrajne driske, blato, pomešano s krvjo, bolečine v trebuhu, neješčnost in hujšanje ter povišana telesna temperatura. Bolezen potrdimo z endoskopskim pregledom prebavil. Zdravimo jo s protivnetnimi zdravili, kortikosteroidi, imunomodulatorji in biološkimi zdravili. Včasih je potrebna tudi operacija črevesa.

Genetika in dejavniki okolja

Vzrok kroničnega vnetja črevesa ni pojasnjen. Pomembno vlogo pri nastanku bolezni imajo genetski dejavniki, hkrati pa na potek bolezni pomembno vplivajo tudi dejavniki okolja. Pojavnost te bolezni se sicer pomembno razlikuje med različnimi deli sveta; več bolnikov je v zelo razvitih državah, predvsem v severnih in zahodnih državah Evrope.

Pri **ulceroznem kolitisu** se vnetje vedno začne v debelem črevesu, običajno v danki, in se pozneje širi navzgor po črevesu ter ga lahko prizadene v celoti – govorimo o pankolitisu. Prizadetost danke je, ne glede na stopnjo prizadetosti preostalega črevesa, vedno prisotna. Sprememb na preskok, ki so značilne za Crohnovo bolezen, pri ulceroznem kolitisu ne vidimo. Vnetje prizadene sluznico in podsluznico, tvorijo se lahko ognojki in razjede. Sluznica je zrničasta in ranljiva. Kadar gre za težje oblike bolezni, se lahko tvorijo izrastki psevdopolipi, v najhujših primerih ulceroznega kolitisa se lahko vnetje razširi tudi na globlje plasti črevesa in zajame celo podsluznico in mišično plast.

Za razliko od ulceroznega kolitisa lahko pri **Crohnovi bolezni** pride do prizadetosti katerega koli dela prebavnega trakta. Najpogosteje sta prizadeta končni del tankega črevesa in debelo črevo, v ustih, požiralniku in želodcu pa so spremembe veliko redkejše. Prizadete so vse plasti prebavne cevi, pri čemer so lahko globlje plasti prizadete tudi, kadar ni videti sprememb na sami sluznici. Za Crohnovo bolezen je značilno menjavanje vnetih in zdravih segmentov črevesne stene – spremembe na preskok.

Ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen običajno potekata v zagonih, kjer se lahko teža bolezni spreminja. Med zagoni bolezni so

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Se počutite, kot da boste počili in vam hrana po zaužitju kar noče in noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje, za nameček pa vam nagajajo še vetrovi?

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za ***vaš vsakodnevni nasmešek***. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



V središču LEŽI moč.

Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.

NaturaMedica d.o.o.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo eno izmed najpogostejši kroničnih vnetnih črevesnih bolezni ?

a. Crohnova bolezen
b. Uretritis
c. Dermatitis

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 7. marca 2017, na naslov Doktor 24 revija, Savska cesta 3, Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Doktor 24 Asistence. V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.

Izžrebanka vprašanja Doktor 33, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Urška Verček, TRG 13, Prevalje

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.
Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo ENO mesečno nadomestilo za Doktor 24 Asistenco.*
***Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.**

lahko prisotna tudi daljša obdobja, ko je bolnik v tako imenovani remisiji in nima znakov bolezni. Bolezni imata veliko skupnih oziroma podobnih kliničnih znakov, v nekaterih pa se tudi pomembno razlikujeta.

Podrobno: ulcerozni kolitis

Ulcerozni kolitis prizadene sluznico debelega črevesa, zato so najpogostejši simptomi krvavitev iz danke, driske in bolečine v trebuhu s krči – občutek siljenja na blato. Bolezen pri približno polovici bolnikov poteka v blagi obliki. Ponavadi gre za postopen razvoj driske, ki se ji pozneje pridružijo tudi črevesne krvavitve. Sistemski znaki, kot so izguba teže, neješčnost, povišana telesna temperatura, niso prisotni. V teh primerih ulcerozni kolitis najpogosteje prizadene končni del debelega črevesa. Zmerna oblika bolezni se pojavlja pri eni tretjini bolnikov z ulceroznim kolitisom. Za to obliko bolezni so značilne krvave driske, krči in občutek napetosti trebuha. Pogosto so pridruženi sistemski znaki zmerno povišana temperatura, izguba teže in neješčnost ter blaga slabokrvnost.

Težja oblika ulceroznega kolitisa se kaže pri desetih odstotkih bolnikov. Ponavadi imajo ti bolniki več kot šest krvavih drisk na dan, pridruženi so resni sistemski znaki, visoka temperatura, slabokrvnost, povečano število belih krvničk in zmanjšana koncentracija proteinov albuminov v krvi. Pri teh bolnikih lahko pride do zelo resnih zapletov, kamor uvrščamo resne krvavitve, prekomerno razširitev črevesa (toksični megakolon) in predrtje črevesa.

Pri manj kot petih odstotkih bolnikov z ulceroznim kolitisom prevladujejo izvenčrevesni znaki, kot so zastoj rasti, vnetje sklepov, kožne spremembe ali pridružene jetrne bolezni. Ob kliničnem pregledu so znaki ponavadi odvisni od razširjenosti, trajanja in resnosti osnovne bolezni.

Podrobno: Crohnova bolezen

Klinična slika Crohnove bolezni je odvisna predvsem od mesta prizadetosti in razširjenosti bolezni. Pri večini je prizadet zadnji del tankega črevesa – ileuma. Več kot polovica teh bolnikov ima hkrati prizadeto tudi debelo črevo. Nekateri imajo prizadeto samo tanko črevo.

Prizadetost tankega črevesa se ponavadi kaže z znaki slabše prehranjenosti, vključno z driskami, bolečinami v trebuhu in izgubo telesne teže. Simptomi večinoma napredujejo počasi.

Znaki prizadetosti debelega črevesa se klinično ne razlikujejo od znakov pri ulceroznem kolitisu, zaradi česar je v teh primerih natančna diagnostika še posebno pomembna. Ponavadi so prisotne krvave driske in krči.

Kadar je bolezen omejena na požiralnik ali želodec se lahko kaže s slabostmi, bolečinami v trebuhu, bruhanjem, zavračanjem hrane in bolečinami pri požiranju. Ob kliničnem pregledu lahko pri bolnikih s Crohnovo boleznijo ugotovimo bolečo trebuh, lahko zatipamo zadebeljeno črevesno vijugo. Bolnik ima lahko povišano telesno temperaturo, koža je lahko bleda zaradi slabokrvnosti, ugotovimo lahko tudi otekle sklepe. Ob zadnjični odprtini lahko najdemo ognojke.

Postavitev diagnoze

Poleg pogovora, telesnega pregleda in laboratorijskih testov je osnovna preiskava za potrditev kronične vnetne črevesne bolezni kolonoskopija. To je preiskava, pri kateri z endoskopom pogledamo v notranjost črevesa. Omogoča natančen pregled sluznice debelega črevesa in zadnjega dela tankega črevesa ter tudi odvzem tkiva za histološko preiska-

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Gastroenterološka ambulanta
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo
- s sedacijo ali anestezijo

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

vo. Dokončno diagnozo kronične vnetne črevesne bolezni lahko s pomočjo mikroskopa postavi zdravnik patolog na podlagi odvzetih vzorcev debelega ali tankega črevesa. Pri bolnikih s Crohnovo boleznijo je treba opraviti tudi endoskopsko preiskavo zgornjih prebavil (gastroskopija) in slikovne preiskave (RTG ali magnetna resonanca) tankega črevesa.

Zapleti bolezni: krvavitve, predrtje, fistule

Brez ustreznega zdravljenja lahko pride do resnih zapletov bolezni. Pri ulceroznem kolitisu se pojavijo obilne krvavitve, prekomerna razširitev črevesa in predrtje. Pri Crohnovi bolezni prav tako lahko pride do predrtja črevesne stene, nastanka fistul (povezav prizadetega dela črevesa z drugimi vijugami črevesa, kožo, nožnico) ali ognojkov. Zaradi napredujočega vnetja in brazgotinjenja nastane zožitev prebavne cevi in včasih celo popolna zapora črevesa.

Več možnih terapij

Kronično vnetno črevesno bolezen zdravimo s protivnetnimi zdravili, s kortikosteroidi in z imunomodulatornimi zdravili. Običajno dosežemo umiritev vnetja in so bolniki brez težav. Če standardno zdravljenje ni uspešno, so na voljo tudi biološka zdravila; zdravljenje z njimi odobri posebna komisija oziroma konzilij. Zdravljenje s standardnimi zdravili je mogoče zaobiti in takoj predpisati biološka zdravila, kadar je potek bolezni tako hud in agresiven, da ne pomagajo nobena druga zdravila.

Pred začetkom zdravljenja vsakega bolnika najprej temeljito poučimo o zdravljenju z biološkimi zdravili in o posebnostih, ki jih prinesejo. Kot pri vseh zdravilih so tudi pri teh možni neželeni stranski učinki, s katerimi mora biti bolnik dobro seznanjen, tako kot tudi z možnostmi za uspeh zdravljenja. Pred začetkom zdravljenja bolnik opravi vse potrebne preiskave, ki jih ni malo. Izključiti morajo obolenja, kot so resne okužbe, srčno popuščanje, nevrološke bolezni (predvsem multiplo sklerozo), rak in virusne hepatitisi ter tuberkuloza.

Nekateri bolniki potrebujejo tudi operativni poseg, ponavadi zaradi zožitev oziroma stenoz črevesne stene pri Crohnovi bolezni. Bolnikom s hudo obliko ulceroznega kolitisa, pri katerih niti biološka zdravila ne prinesejo želenega uspeha, je treba odstraniti celotno debelo črevo.

Doktor svetuje

Kronična vnetna črevesna bolezen je ena najtežjih kroničnih bolezni sodobnega časa. Če je ne odkrijemo pravočasno in je ustrezno ne zdravimo, lahko vodi v težjo invalidnost.

Pri ulceroznem kolitisu so v ospredju huda driska, ki je večkrat krvava, bolečine v trebuhu in hujšanje.

Crohnova bolezen se velikokrat kaže s slabim počutjem, neješčnostjo in slabokrvnostjo. Pogoste so bolečine v trebuhu, medtem ko driske niso tako značilne. Diagnozo bolezni postavimo z endoskopskim pregledom črevesa – kolonoskopijo.

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si

dansac

HARTMANN
Naprej k zdravju



Dansac izdelki za oskrbo stome

USTVARJENI za VAŠE življenje

Življenjske zgodbe so različne, tudi vsaka stoma je drugačna. Dansac zato izdeluje edinstvene izdelke, ki izboljšujejo kakovost življenja ljudi s stomo.

www.dansac.si



Enodelni sistem Dansac Nova 1 | Dvodelni sistem Dansac Nova 2 | Dansac dodatki

HARTMANNplus
SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Dodatne informacije o Dansac izdelkih za oskrbo stome najdete v specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki HARTMANNplus.

Pri nas boste dobili tudi:

- Inkontinenčni program (plenice in vložki)
- Negovalni program (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- Izdelki za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- Operacijski program (maske, kape, kirurške rokavice)
- Razkužila (za roke, površine, instrumente in kožo)

DELOVNI ČAS

PONEDELJEK	8.00 - 16.00
TOREK	8.00 - 16.00
SREDA	8.00 - 16.00
ČETRTEK	8.00 - 16.00
PETEK	8.00 - 16.00

Obiščite nas: **Letališka cesta 3c, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)**

Pokličite nas: **01/ 548 45 96** in obiščite našo spletno stran **www.hartmannplus.si**

Brezplačno pošiljanje po pošti ob nakupu nad 20,00 EUR.

90 odstotkov žensk preboli vsaj eno okužbo spodnjih sečil

Okužbe sečil so v ambulantah zdravnikov družinske medicine po pogostosti takoj za okužbami dihal. Moški v primerjavi z ženskami zbolijo poredko, ker je njihova sečnica anatomsko oddaljena od anusa in ker so izločki prostate baktericidni (uničujejo bakterije). Nasprotno imajo ženske zaradi kratke in ravne sečnice, ki je blizu anusa, pogoste okužbe sečil.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Anatomsko delimo okužbe sečil na vnetja spodnjih (mehur, sečnica) in zgornjih (ledvica) sečnih poti. Pogostejša so vnetja spodnjih sečil. Značilni simptomi so nenadno siljenje in pekoče odvajanje manjših količin vode, bolečina in občutljivost nad sramnico ter spremenjena vonj in barva urina. Nemalokrat pacienti opazijo kri v urinu. Ob prizadetosti zgornjih sečil se pojavijo še vročina, bolečina v ledvenem predelu in bruhanje. Pot okužbe je večinoma ascendentna, to pomeni po sečnici navzgor. Starejši pacienti so ponavadi slabše hidrirani. Nepopolno ali preredko praznjenje mehurja omogoči bakterijam, da se namnožijo. Kadar gre za bolnika, ki ima ob tem vstavljen trajni urinski kateter, je zapletov še več. Bakterije po steni katetra namreč še lažje vdrejo višje v sečila in povzročajo ponavljajoča se vnetja.

Vnetje mehurja?

- Canephron zdravi vnetja sečil.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

Canephron je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Srednji curek!

Pravilen odvzem urina za potrditev okužbe je zelo pomemben. Oddati je treba vzorec srednjega curka urina, zaželeno jutranjega. Spolovilo naj bo umito. Prvi curek urina se spusti v školjko, srednjega odda v posodico, končnega zopet zavrže.

Zlati standard: antibiotiki

Zdravljenje nezapletenega vnetja spodnjih sečil je enostavno in kratko. Že na podlagi simptomov lahko zdravnik predpiše od tri- do petdnevno terapijo z ustreznim antibiotikom. Pri bolnikih, ki imajo dodatne dejavnike tveganja, kot so simptomi več kot sedem dni, starost nad 65 let, funkcijske ali anatomske nepravilnosti sečil, nosečnost, sladkorna bolezen, ponavljajoče se okužbe sečil ali so imunsko kompromitirani, je treba odvzeti sandford (kulturo urina) in terapijo z antibiotikom podaljšati. V primeru ponavljajočih se težav opravimo dodatne diagnostične preiskave, kot so ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, cistoskopija, pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom … Če težave izzvenijo, je potrebna kontrola. Bolnika opozorimo, da prvo izboljšanje pričakujemo že po treh dneh, sicer naj se v ambulanti javi najpozneje po končani antibiotični terapiji.

Urološki čaj in pripravki iz brusnic

Bolnikom priporočamo pitje od dveh do treh litrov tekočin na dan in skrb za redno odvajanje vode. Primerno je pitje urološkega čaja in pripravkov iz brusnic. Slednji zmanjšajo sposobnost pritrditve bakterij na sluznico sečil (mehurja in sečnice) in s tem možnost za njihov razrast.

Kako se obrišete po opravljeni veliki potrebi

Najpogostejši povzročitelj uroinfektov je bakterija, ki izvira iz črevesja (Escerichia colli). Da se izognete prenosu, svetujemo po opravljeni veliki potrebi brisanje od spredaj nazaj. Pri spolno aktivnih svetujemo odvajanje vode takoj po spolnem odnosu. Tudi vzdrževanje normalne vaginalne flore zmanjšuje možnost uroinfekta, zato ne uporabljajte agresivnih mil za intimno nego in ne spirajte nožnice z vodo. Določena kontracepcijska sredstva (diafragma, spermicidi) niso priporočljiva, če ste nagnjeni k vnetju sečil. V primeru ponavljajočih se težav se posvetujte z izbranim zdravnikom o možnosti profilaktičnega zdravljenja.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica

10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Neplodnost

Kaj pa če ni pluska

Odločili ste se imeti otroka, vedno težje pričakovanega modrega pluska pa od nikoder. Iz meseca v mesec ista zgodba ... Neuspeh načenja živce, trpi marsikateri odnos in samopodoba tako ženske kot moškega. In to zadeve seveda le poslabša.



Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., spec. družinske medicine

Najprej si poskusite urediti in umiriti življenje. Poskrbite za zdravo prehrano, dovolj gibanja in vse ostalo, kar sodi k zdravemu načinu življenja. Na tej točki bi morala svetovati še, da se ne obremenjujte in ne skrbite ter da se sprostite in uživajte v spolnosti. Pa ne bom, ker to že vse veste. Gotovo pa ima v vsej zgodbi zelo pomembno vlogo glava, naše razmišljanje.

Ovulacijski test

Ena od dostopnih metod je enostavna uporaba ovulacijskega testa, ki vam bo z veliko verjetnostjo povedal, kdaj bo pri vas nastopila ovulacija, takrat je možnost zanositve seveda največja – 24 ur po ovulaciji oziroma po sprostitvi jajčeca je to zmožno oploditve. Ampak ni tako zelo na tesno … Moške semenčice lahko namreč v ženskem telesu preživijo tudi do sedem dni. Čakajoč jajčece. So pa možnosti seveda večje, če pride do izliva časovno tesno okoli ovulacije. Na marsikaterih forumih lahko zasledite različne napotke in čudežne prijeme, kako zanositi – teh se ne bom dotikala, ker jih strokovno ne poznam in ne morem presojati.

Niste edini ...

Marsikateri par, ki si želi otroka, ima težave z zanositvijo, to v današnjem času žal ni nobena redkost. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije naj bi bilo po vsem svetu neplodnih kar okoli 80 milijonov prebivalcev. V Sloveniji je po nekaterih podatkih neplodnih okoli 15 odstotkov parov, število pa naj bi naraščalo.

Malo statistike za predstavo: če vzamemo deset parov, ki so se odločili imeti otroka, bo približno trem to uspelo takoj v prvem mesecu rednih in nezaščitenih spolnih odnosov, v roku pol leta se jim bodo pridružili še trije do štirje pari. V enem letu bo nosečih devet od desetih žensk, v dveh letih pa morda vseh deset. Kam bo padel posamezen par, je nemogoče napovedati. In ni rečeno, da jih bo na koncu res deset pričakovalo otroka. Ali če številke obrnemo – vsak mesec imate ob predpostavki, da sta oba zdrava in da vse poteka tako, kot mora, približno 30 odstotkov možnosti, da uspešno zanosite. Se pravi – ne le da mora priti do oploditve jajčeca, pač pa se mora oplojeno jajčece tudi uspešno ugnezditi v maternici in se začeti razvijati. Na tej poti je kar nekaj možnih zapletov, od ovir na poti (neprehodni jajcevodi) ali neuspešne ugnezditve zaradi razlogov v maternici do pomembnih okvar oplojenega jajčeca. Plusek pa bomo videli šele takrat, ko bo embrio ugnezden v maternici in bo raven nosečniškega hormona dovolj visoka.

No, pa stopimo korak nazaj …

Kaj sploh je neplodnost

O diagnozi neplodnosti govorimo tedaj, ko ženska po enem letu rednih spolnih odnosov, pri katerih par ne uporablja nikakršne kontracepcije, ne zanosi. Delno gre razloge iskati v tem, da se za otroke odločamo vse pozneje (to je problem predvsem pri ženskah) in da živimo razmeroma stresno življenje, kar vpliva tudi na povsem fiziološke funkcije telesa. Seveda so razlogi tudi čisto medicinski in neodvisni od načina življenja, velikokrat pa so telesne motnje delovanja rezultat življenjskega sloga … Nič kaj enostavno. Lahko so samo pri ženski ali samo pri moškem, včasih pa so razlogi za neplodnost pri obeh partnerjih. Med najpogostejšimi vzroki za težave z zanositvijo so pri ženskah hormonske motnje, motnje v menstrualnem ciklu oziroma motnje ovulacije, slaba prehodnost ali celo neprehodnost jajcevodov, endometrioza, kjer se maternično tkivo razrašča zunaj maternične votline in lahko vodi v proces brazgotinjenja



jajčnikov in jajcevodov. Pri moškem pa lahko težave povzroča prešibek izliv, premajhno število semenčic v izlivu ali pa teh sploh ni oziroma so mrtve, slaba kakovost semenčic, lahko pa tudi pomanjkanje testosterona ali kakšne prirojene napake, ki imajo za posledico spremenjeno sestavo semenske tekočine.

Marsikdaj pa vzroka za neuspešno zanositev enostavno ne najdemo. Nedvomno so z neplodnostjo povezani kajenje, prekomerno uživanje alkohola, debelost in stres. Kot že rečeno, stres in preobremenjenost vplivata na našo hormonsko sliko, spremenjeni hormoni pa imajo seveda velik vpliv na zanositev.

Kako naprej?

Če ste poskusili že vse, kar vam je dostopno in če enostavno ne gre, ne čakajte predolgo. Odpravite se na pregled k zdravniku. Ta se bo odločil za nadaljnje preiskave tako pri moškem kot pri ženski. Najenostavnejša, najhitrejša in morda niti ne tako zelo neprijetna preiskava je spermiogram oziroma pregled semenske tekočine. To je lahko prvi korak za usmeritev. Od tod naprej pa naslednjič – če ne bo vmes že pluska.

Nimate prave volje, pogrešate sončne dneve?



Nič nenavadnega, morda ste samo pod vplivom »zimske depresije«, motnje razpoloženja, ki se lahko kot nepovabljen gost prikrade v turobnem jesenskem in zimskem obdobju.



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Sezonsko povzročena motnja razpoloženja ali »zimska depresija« je povezana z zmanjšanjem dnevne svetlobe čez zimo. Najbolj je izražena pri ljudeh, ki so še posebno občutljivi na svetlobo oziroma njeno pomanjkanje in je od dva- do trikrat pogostejša pri ženskah, starih od 20 do 40 let, najverjetneje zaradi vpliva hormonov. Najpogosteje se pojavlja v pozni jeseni in pozimi ter v večini primerov traja do konca zime. Krajši, megleni in temačni dnevi imajo izrazit vpliv na naše razpoloženje, zato je sezonsko povzročena motnja pogostejša pri prebivalcih severnih držav, kjer naj bi zanjo trpelo deset odstotkov ljudi.

Sonce potrebujemo za dobro razpoloženje

Poleg tega, da je pomemben vir svetlobe in toplote, ima sonce močan vpliv na naš organizem in delovanje možganov. Že 20 minut izpostavljenosti sončni svetlobi je dovolj, da se v telesu izloči dovolj serotonina ali hormona sreče, ki zavira tesnobo in strah, izboljšuje razpoloženje in spolni nagon. Pod neposrednim vplivom svetlobe je tudi naša biološka ura, ritem spanja in budnosti.

Nihanje hormonov

Natančen vzrok zimske depresije še ni povsem poznan, ključno vlogo pa najverjetneje igra že omenjeni prenašalec serotonin. Telo

ga porablja za proizvodnjo melatonina, tako imenovanega spalnega hormona, ki povzroča utrujenost in prekomerno zaspanost. Pozimi padejo koncentracije serotonina na najnižjo vrednost, poleti in jeseni pa se dvignejo do najvišjih. Znanstveniki velik pomen pripisujejo tudi genetiki, saj opažajo družinsko pojavnost zimske depresije.

Simptomi zimske depresije:

- pomanjkanje energije,
- slabša koncentracija,
- brezvoljnost,
- zmanjšan spolni nagon,
- spremembe apetita,
- prekomerna zaspanost,
- razdražljivost.

Kako si lahko pomagate sami?

Čeprav vzroki zimske depresije niso povsem znani, pa je osnovno zdravilo več svetlobe med zimskimi meseci. Pomagate si lahko z upoštevanjem naslednjih nasvetov:

- Vsaj 30-minutna telesna aktivnost na svežem zraku, predvsem v opoldanskem času, ko je svetloba najmočnejša. To spodbudi izločanje hormona serotonina.
- Zagotovite si dovolj spanca.
- Popijte dovolj tekočine za preprečevanje glavobolov, razdražljivosti in zagotavljanje ustrezne hidracije.
- Uživajte zdravo prehrano za stimulacijo živčnega sistema (česen za zaviranje tesnobnosti in utrujenosti; s folno kislino bogata špinača, ki deluje tudi antidepresivno; sončnična semena; kompleksni ogljikovi hidrati).
- Izogibajte se prevelikim količinam kofeina in alkohola.
- Družite se s prijatelji, počnite reči, ki vas sproščajo, in se veliko smejte. Vse to krepi imunski sistem.
- V tem času ne sprejemajte življenjsko pomembnih odločitev. Raje razmislite in počakajte mesec ali dva.
- Ne pustite, da slabo razpoloženje vpliva na vaše načrte.
- Pojdite na zimske počitnice.
- Delajte načrte za pomlad, ko bodo dnevi daljši.

Za najbolj depresiven mesec v letu naj bi veljal januar. Vzroke je iskati v hladnih, temačnih dnevih, porušenih novoletnih zaobljubah in poprazničnih realnosti. Simptomi zimske depresije pri večini počasi izzvenijo ob koncu zime. Če se spomladi simptomi depresije še stopnjujejo, pa je treba poiskati strokovno pomoč.

Svetlobna terapija

Pri blaženju simptomov zimske depresije je izjemno učinkovita svetlobna terapija. Poteka tako, da se bolnik namesti pod fluorescentno svetlobo polnega spektra ali bleščečo belo svetlobo, izpostavljenost svetlobi traja do ene ure. Z njeno pomočjo se prek stimulacije določenih področij naših možganov spodbudi izločanje serotonina in tako poveča njegova količina v organizmu. Učinkovita je v 60 do 90 odstotkih primerov, do znatnega izboljšanja pa pride že po enem tednu terapije.

Zaradi »zimske depresije« so najverjetneje trpeli že v antičnih časih. Ne gre za naključje, da v številnih kulturah največje praznike slavijo ravno okoli najkrajšega dneva v letu in da slavja vključujejo prižiganje sveč.

Be Hempy

Kvalitetni CBD izdelki iz slovenske konoplje

Številni raziskovalci verjamejo, da je CBD najbolj pomemben kanabinoid, ki je bil kadarkoli odkrit in ni težko sklepati, zakaj je CBD v zelo kratkem času postal eden najbolj popularnih prehranskih dodatkov, ki jih posamezniki dnevno uživajo.

Vsi izdelki Be Hempy so plod domače kontrolirane proizvodnje, brez pesticidov in herbicidov, pridelani so v Slovenji in ročno pobrani, kar zgotavlja najvišjo možno kakovost.

Za dodatne informacije o CBD izdelkih Be Hempy, pokličite na telefonsko številko 080 34 29 in strokovno usposobljeni sodelavci vam bodo z veseljem svetovali in odgovorili na vprašanja.

Naše izdelke lahko kupite v specializiranih trgovinah, Sanolaborju in vseh bolje založenih lekarnah.



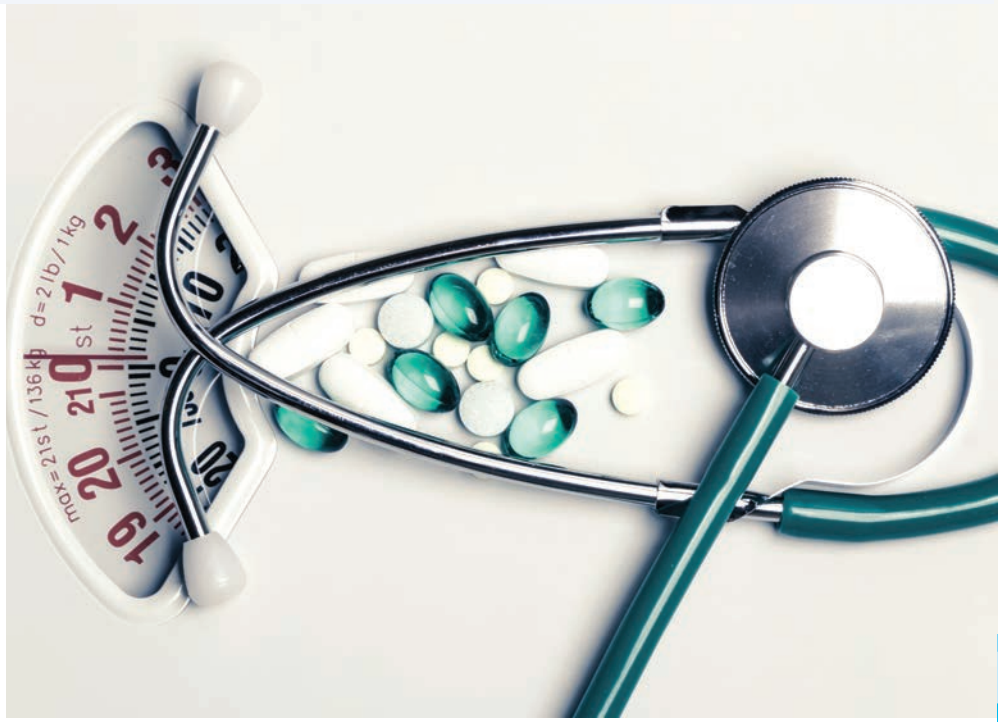
Hujšanje

Obstaja hitra pot?

Spoštovani bralci, v prejšnji številki smo govorili o negativnem učinku prekomerne telesne teže na zdravje. Upam, da vas je napisano prepričalo, da je vredno doseči idealno telesno težo, saj se boste počutili bolje in živeli dlje.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine



Vsi vemo, kako težko je izgubiti kilogram ali dva, zato številni raje posežejo po bližnjicah. V trgovinah, lekarnah in na spletnih straneh vas dnevno zasuje kopica reklam za neverjetno učinkovite shujševalne preparate, ki obljubljajo konec odrekanj, uživanje hrane v neomejenih količinah in ob tem naj bi se vaši kilogrami čudežno topili. Znano?

Nekateri shujševalni preparati dejansko delujejo. Problem je, da so vsi primerni le za zdrave posameznike, uspeh pa je zagotovljen le ob omejitvi kalorij in večji telesni aktivnosti. To dejstvo radi spregledamo, saj je ponavadi navedeno v drobnem tisku ob vsakem od preparatov.

Večina tistih, ki si želijo in potrebujejo izgubo telesne teže, sodi med kronične bolnike. Če se denimo zdravite zaradi povišanega krvnega tlaka, holesterola, sladkorne bolezni, srčnih težav oziroma vsakodnevno jemljete katero koli zdravilo, predpisano na recept, sodite v rizično skupino. »Topilci maščob«, kot jih imenujejo, dodatno obremenijo jetra in srce, zato vam pred nakupom svetujem posvet z izbranim zdravnikom.

Kako delujejo shujševalni preparati?

Izdelki za hujšanje delujejo na enega od štirih načinov:

- pospešijo metabolizem,
- zavirajo apetit,
- zmanjšajo absorpcijo hranilnih snovi,
- odvajajo vodo iz telesa.

Kaj lahko pričakujete in na kaj morate paziti?

1. Naravni izvlečki:

V tem primeru je oznaka naravno ali organsko lahko zavajajoča. To ne pomeni nujno varno ali učinkovito! Na primer:

Grenka pomaranča (Citrusaurantium) – Izvleček iz lupine tega sadeža vsebuje substanco sinefrin, ki deluje podobno kot efedrin. Slednji je prepovedan oziroma ga odsvetujejo pri hujšanju zaradi vpliva na srce (motnje ritma) in dviga krvnega tlaka.

Ananas – Zaradi encima (bromelain), ki pomaga pri prebavi proteinov, se je znašel na seznamu čudežnih učinkovin pri hujšanju. Žal mit o negativnih kalorijah ne drži. Nobena zaužita hrana ne povzroča izgube kalorij. Diete z ananasom so učinkovite zato, ker poleg ananasa svetujejo omejitev kalorij in obroke, sestavljene predvsem iz beljakovin in zelenjave.

Nasvet: Pri hujšanju je sadje pogosto vir skritih kalorij, saj je bogato s fruktozo. Namesto sadja raje izberite zeleno zelenjavo.

2. Pospeševalci metabolizma:

Kava za krajši čas blago pospeši metabolizem in presnovo maščob (za okoli 3–10 odstotkov) in nekoliko zmanjša apetit. Učinek je kratkotrajen. V večjih količinah povzroči razbijanje srca, slabost, drisko, bolečine v želodcu, nespečnost, težave z želodčno kislino … Pri kroničnem uživanju se razvije toleranca in ves pozitiven učinek izzveni.

Namig: Kava, zaužita pred vadbo, lahko dodatno pospeši porabo kalorij.

Zeleni čaj vsebuje flavonoide, polifenole, tanin in kofein, ki pospeši metabolizem. Od dve do tri skodelice na dan zadostujejo za učinek, podoben kavi. Čaj je priporočljiv zaradi številnih drugih prednosti, ki jih ima na zdravje. Kar se tiče hujšanja, večji vnos

tekočin ponavadi povzroči večji občutek sitosti in manj prenajedanja. Ravno tako kot pri kavi svetujemo previdnost pri večjih količinah tistim, ki imajo visok krvni tlak, tesnobo ali jemljejo zdravila za redčenje krvi.

Jabolčni kis – za zdaj nismo uspeli potrditi uspeha pri hujšanju. Izvedeno je bilo nekaj manjših študij, ki so nakazale možnost izgube slabega kilograma po treh mesecih rednega uživanja kisa. Večje količine kisa in daljši čas jemanja sta bila povezana s poslabšanjem težav z želodčno kislino, nastankom ulkusa želodca (rane na želodcu) in poškodbami požiralnika.

3. Zaviralci apetita

Začasno pomagajo k zmanjšanemu vnosu hrane. V Sloveniji je bilo na voljo zdravilo na recept (sibutramin), ki so ga umaknili s tržišča, ker so ugotovili večjo pojavnost srčnih infarktov in kapi pri pacientih, ki so zdravilo jemali. Zdravila za zaviranje apetita delujejo centralno (na možgane). Pogosti stranski učinki sibutramina so glavoboli, slabosti, vrtoglavice, motnje okusa, motnje razpoloženja (samomor), skoki krvnega tlaka in pulza. Za vsa zdravila iz te skupine velja, da niso učinkovita na dolgi rok. Če ljudje ne spremenijo življenjskih navad ali prehrane ob opustitvi preparata navadno doživijo hude napade lakote in neukrotljiv apetit ter morebitno izgubljene kilograme hitro pridobijo nazaj.

4. Preparati z visoko vsebnostjo vlaknin

Zapolnijo želodec in pomagajo k hitrejšemu občutku sitosti (alge, otrobi …). V povprečju lahko pomagajo znižati telesno težo do tri kilograme na mesec. Slaba stran je, da so vlaknine slabo prebavljive, zato povzročajo večjo tvorbo plinov v črevesju, napihnjenost, občasno blage krče v trebuhu. Ob jemanju zdravil za redčenje krvi je potrebna previdnost.

5. Preparati, ki zmanjšajo absorpcijo hranil

Orlistat predpiše zdravnik pacientom (ITM nad 28), ki hujšajo pod zdravniško oskrbo. Blokira delovanje encima, ki razgrajuje maščobe v črevesju, in na ta način onemogoči njihovo absorpcijo. Posledično se večja količina neprebavljenih maščob izloči z blatom. Obvezna je istočasna omejitev maščob v prehrani. Uživanje hrane brez omejitev in preparata hkrati poveča možnost stranskih učinkov v smislu napenjanja, drisk in bolečin v trebuhu. Zmanjšana je absorpcija hranilnih snovi in lipidotopnih vitaminov (D, E, K, A), zato jih je treba nadomeščati. Pojavi se mehko, mastno blato, ki plava na vodi.

6. Diuretiki

V resnici ne pomagajo pri hujšanju, le povečajo odvajanje vode iz telesa. Hiter upad telesne teže gre torej na račun izgube vode in ne maščob iz telesa. Zaradi dehidracije nastopijo slabo počutje, utrujenost in zmanjšana zmogljivost, ki preprečujejo vadbo in normalno funkcioniranje. Telo opozarja na nevarnost z močnejšim občutkom žeje. Ko izgubljeno tekočino nadomestite, bo telesna teža enaka kot na začetku. Nevarnosti jemanja diuretikov vključujejo poleg dehidracije še nizek krvni tlak in posledične kolapse ob vstajanju, motnje elektrolitov (pomanjkanje kalija) in nevarne motnje ritma. Možna je tudi odpoved ledvic.

Sklepne misli? Hitre poti pri hujšanju ni. Vedite, da se je za dobre stvari treba potruditi in da zahtevajo svoj čas. Najpomembnejši sta pravilna prehrana in redna telesna aktivnost. Napotite se v naravo oziroma v telovadnico, kjer lahko opravite s kilogrami tako, kot je treba – za vedno!

TelekomSlovenije

UJEMITE AKCIJO ZNIŽANIH

POHITITE, ZALOGE SO OMEJENE!



Huawei
Honor 7 lite
24x
4,50 €*
ali **108** €*

Huawei
P9 lite Dual SIM
24x
6,50 €*
ali **156** €*

Preverite **široko ponudbo odličnih mobitelov** in si zagotovite svojega, ki je lahko vaš tudi za **več kot 50 % ceneje**. Ne spreglejte pa tudi **izbranih modelov Huawei** po izjemno ugodnih cenah. Več na telekom.si ali na najbližjem prodajnem mestu Telekoma Slovenije.

www.telekom.si

*Akcijska ponudba velja ob sklenitvi ali podaljšanju naročniškega razmerja za mobilne storitve Telekoma Slovenije za 24 mesecev z obročnim plačilom kupnine za napravo v 24 zaporednih mesečnih obrokih v znesku npr. 4,50 EUR (skupaj 108,00 EUR) za Huawei HONOR 7 lite ali 6,50 EUR (skupaj 156 EUR) za Huawei P9 lite Dual SIM, ki se zaračunajo na osnovi računa za telekomunikacijske storitve. Velja za vse, ki nimate veljavnega Aneksa št. 20/2013 (za obdobje vezave na naročniško razmerje 12 ali 24 mesecev) ali veljavnega Dodatka k pogodbi o sklenitvi naročniškega razmerja v zvezi z nakupom terminalne opreme, sklenjenega z družbo Debitel d.d. z vezavo naročniškega razmerja 12 ali 24 mesecev in izpolnjujete ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba ne velja za pakete: SOS paket, pakete Mobilni Internet, Enotni paket, Paket Skupaj A, Telemetrija, paket SIM 2, Avtotelefon in Itak Internet, Duet Pop, EnotniD 200, Moj D, Druga številka – Najin D, Data paket. Ponudba velja do odprodaje zalog. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, akcijskem nakupu naprav, obročnem plačilu naprav, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Naše storitve ... ... za vaše zdravje

Kako še bolje poskrbeti za vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih!



S storitvami Doktor24 Asistence:

- Hitri in kakovostni **pregledi pri zdravnikih specialistih** različnih specialnosti
- **Nič več čakanja** v vrsti
- **24-urna** dosegljivost
- **Popolna** prilagodljivost vašim potrebam
- Na voljo **povsod**, po celi Sloveniji
- **Brez** dodatnih stroškov in **doplačil**
- **Brez** starostnih ali drugih **omejitev**
- **Enostavno naročanje** preko ene številke
- **Preprosta** vključitev
- Možen **brezplačen obisk zdravnika tudi na vašem domu**
- Mreža **preko 50** zasebnih zdravstvenih ustanov, z **več kot 450 zdravniki specialisti.**

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

Doktor 24 ASISTENCA

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

- ☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA
- ☐ SPECIALIST
- ☐ 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

Za uporabnika, ki sklepa pogodbo za družino, za paket Specialist + 24 ur obisk in zdravniška linija, so storitve nasveta in obiska zdravnika za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti, vpisane na Pristopni izjavi, zagotovljene brezplačno.

Podpisani pristopam k programu »Doktor 24 Asistenca « in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje PZA d.o.o., objavljene na www.doktor24.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev.
S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s PZA d.o.o.

PZA, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si



Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti, pot do zdravnika pa ni vedno hitra in preprosta.

Še težje se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

Zdravnik pri vas doma

Izpolnite pristopnico, jo do 31. marca 2017 pošljite na naš naslov in si zagotovite **prvi mesec brezplačno*.**

*Velja s to pristopnico ali kuponom in ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31.3.2017

Doktor 24 ASISTENCA

Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

PRVI MESEC BREZPLAČNO

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo prvi mesec brezplačno vsem, ki boste novo pogodbo za Doktor 24 Asistenco sklenili do 31. marca 2017 in pogodbi priložili ta kupon.

Za vse generacije!

Zdravniški nasveti za družine z majhnimi otroki, starejše, ki pogosto potrebujejo pomoč, za kronične bolnike s pogostimi zapleti in težavami, za aktivne ljudi, ki so veliko izven domačega okolja in za popotnike, ki potrebujejo pomoč v oddaljenih krajih.

Zdravniški nasveti ob nenadnih vročinskih stanjih, driski, slabosti pri majhnih otrocih, spremembi zdravstvenega stanja pri kroničnih težavah (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma itn.), pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije, tolmačenju izvidov

Predstavljajte si,

- da ste bolni ali preutrujeni,
- da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega,
- da vas zagrabi v križu točno takrat, ko imate toliko dela,
- da vam ravno med prazniki zboli otrok,
- da vas zaradi bolečine sredi noči pokliče dedek, babica, pa ne veste, kaj in kako

Mi vam lahko pomagamo!

Zdravniki Prve zdravstvene asistence so vam na voljo 24 ur na dan, 365 dni na leto. Ob bolezni vam ni treba več v ambulanto, saj pride zdravnik kar na dom. Osnovne laboratorijske analize vam naredi kar na kraju samem, po potrebi opravi EKG in pusti ustrezna zdravila.

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

Prehlad in gripa

Ali ju ločite?

Prehladu in gripi je skupno, da ju povzročajo virusi, simptomi pa so različni. Pri prehladu imamo zamašen nos in bolečine pri požiranju, kihamo ... Tudi simptomi gripe so zelo jasni: visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, izrazita utrujenost, glavobol ...



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine



Prehlad povzročajo virusi, med 200 različnimi so najpogostejši rinovirusi, koronavirusi, respiratorni sincicijski virus in virus parainfluenze. Nalezemo se od druge osebe, okužene z virusom, običajno z dotikom okužene površine (tipkovnica, zvonec, pribor, telefon, roke …), nato pa se dotaknemo svojega nosu ali ust. Virusi se prenašajo tudi kapljično, ko okužena oseba v naši bližini kiha ali kašlja. Po prenosu se virus pritrdi na sluznico nosu ali žrela, imunski sistem pa v obrambo pošlje bele krvne celice. Razen če ste bili prej okuženi z enakim tipom virusa, začetni napad na virus ne uspe, vaše telo pa pošlje okrepitve. Nosna sluznica in sluznica žrela se vnameta in tvorita veliko sluzi. Ker je toliko energije usmerjene v boj proti prehladnemu virusu, ste zelo utrujeni.

NOW®
NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA ZA IZVRSTNO POČUTJE

Vas izdaja imunski sistem?

Vitamin C, 1000 mg, 100 tablet

Prispeva k zmanjševanju utrujenost in izčrpanost ter povečuje absorpcijo železa.

Vitamin C ima vlogo pri:
- delovanju **imunskega sistema**,
- nastajanju **kolagena** za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob,
- **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

NOW Vitamin C-1000 vsebuje tudi šipek za sinergično delovanje.

Vegetarijanska/veganska formula.



Na voljo tudi **NOW C-500,** žvečljive tablete.

HIŠA ZDRAVJA

Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.**
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

Simptomi prehlada so bolečine pri požiranju, kihanje, zamašen nos, solzne oči, obilica sluzi, ki zateka iz nosu v žrelo.

Otroci prebolijo od šest do osem prehladov na leto, saj njihov imunski sistem še ni dovolj močan za boj proti virusom. Odrasli so v povprečju prehlajeni od dva- do štirikrat na leto. Sezona prehladov je jeseni in pozimi, v teh obdobjih se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je možnost okužbe večja. Tudi sprememba vlage v zraku ima svoj vpliv; prehladni virusi lažje preživijo pri nižji vlažnosti. Hladen zrak izsuši nosno sluznico in jo naredi bolj dovzetno za viruse. Večja verjetnost, da bomo zboleli za prehladom, je, če smo zelo utrujeni, v čustveni stiski ali pa imamo alergije z nosnimi simptomi.

Večina prehladov traja od sedem do deset dni. Če trajajo težave dalj časa, je treba obi-

skati zdravnika. Včasih privede prehlad do bakterijske okužbe pljuč, sinusov ali ušes. V tem primeru je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki deluje proti bakterijam, neučinkovit pa je proti virusom.

Zdravila za zdravljenje prehlada ni, obstajajo pa številni načini, ki olajšajo simptome bolezni. Pomembni so počitek, pitje toplih napitkov in tekočine na splošno, čiščenje nosu, uporaba nosnih pršil, grgranje tople slane vode, uporaba dodatnega vzglavnika pri zamašenem nosu med spanjem.

Kaj pa gripa?

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, virus pa telo napade s širjenjem prek zgornjega oziroma spodnjega respiratornega sistema. Inkubacijska doba (obdobje od okužbe do pojava simptomov) običajno traja od enega do štiri dni, v povprečju traja dva dni. Človek z gripo je kužen za ostale, še preden zboli in med boleznijo. Večina zdravih odraslih lahko ostale okuži že en dan pred pojavom simptomov in od pet do sedem dni po začetku bolezni. Majhni otroci in ljudje z oslabljenim imunskim sistemom pa so kužni še dalj časa.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilni so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo ponavadi ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

Ko zbolimo za gripo, je zdravljenje simptomatsko. To pomeni počitek, uživanje zadostnih količin tekočine in izogibanje stiku z drugimi ljudmi. Pri hujši obliki bolezni oziroma pridruženih kroničnih boleznih se bolnikom lahko predpiše protivirusno zdravilo, ki skrajša potek bolezni, treba pa ga je začeti jemati znotraj 48 ur po začetku simptomov.

Simptomi, ki kažejo na hujši potek bolezni, so težave z dihanjem, kratka sapa, bolečine v prsih ali trebuhu, nenadna vrtoglavica, zmedenost, bruhanje. V tem primeru je potreben takojšnji pregled pri zdravniku.

Preprečevanje prehladov in gripe

Najboljša preventiva je redno umivanje rok! Kar 80 odstotkov nalezljivih bolezni se prenaša z dotikom. Enostavno trenje, do katerega pride med umivanjem rok s toplo vodo in milom, nato pa še spiranje rok in sušenje odstranijo večino potencialno nevarnih mikrobov.

- Od osebe, ki kiha ali kašlja, se oddaljite vsaj za en meter.
- Uporabljajte papirnate robčke, ki jih takoj po uporabi zavrzite.
- Ne zadržujte se v zaprtih prostorih, kjer je hkrati veliko ljudi.
- Prehrana naj bo bogata s sadjem in zelenjavo.
- Veliko se gibajte na svežem zraku.



Učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje, ki ga je treba opraviti vsako leto. Priporočljivo je za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, osebe z oslabljenim imunskim sistemom ter otroke, stare od šest mesecev do dve leti.

Kdaj je nujno obiskati zdravnika?

- Pri oteženem dihanju in požiranju,
- pri več kot tri dni zvišani telesni temperaturi,
- pri kašlju, ki traja več kot sedem dni, in hujših bolečinah v grlu, ki trajajo več kot tri dni,
- pri izrazitem produktivnem kašlju,
- pri glavobolu in bolečinah v predelu obnosnih votlin,
- če traja prehlad več kot sedem dni,
- ob bolečinah v ušesih.

Zdravnika morajo obiskati starejši od 65 let, dojenčki in manjši otroci ter nosečnice in doječe matere.



Zobni rentgen

Nepogrešljiv pomočnik razkrivanja težav v ustih

V zobozdravstvu uporabljamo različne rentgenske načine slikanja. Najpogosteje uporabljeni so ortopan, lokalni posnetek in posnetek zobne krone. Odvisno od potreb lahko posežemo še po rentgenu ustnega dna, obnosnih votlin, slikanju čeljustnega sklepa in vse bolj uveljavljeni CBCT tehniki (Cone Beam Computed Tomography), ki je vrsta CT preiskave.



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Zobozdravnik se za slikanje zobnih kron navadno odloči ob prvem pregledu. Ob diagnosticiranju klinično aktivnega kariesa sledi kontrolno slikanje na vsaki dve leti. Slikanje zobnih kron je namenjeno razkritju kariesa na ploskvah zob, ki jih s kliničnim pregledom ne moremo zaznati. S tehniko lahko določimo globino kariesa oziroma njegov obseg ter z zaporednim slikanjem oceno o njegovem napredovanju.



Karies je najpogostejši vzrok obiskov pri zobozdravniku

Karies povzroči demineralizacijo skleninske in dentinske mase. Pogosto najprej vidimo porušeno skleninsko strukturo in šele nato spremembo dentina, ki se pokaže bolj koronarno.

Pomembna je oddaljenost pulpne votline od zalivke, kariozne lezije, saj lahko tako posumimo na poškodbe zobnega živca. Opisujemo tudi prisotnost pulpnih kamnov ter obseg tvorbe sekundarnega dentina v obliki radiopačnosti. Aktivnost in vpliv kariozne lezije na tvorbo sekundarnega dentina opišemo z stopnjo mineraliziranosti sekundarnega dentina.

Rentgen kot dopolnilo paradontalnemu pregledu

Rentgensko slikanje je lahko dopolnilo parodontalnemu kliničnemu pregledu in nam pokaže obseg razgradnje obzobnih tkiv. Za diagnostiko parodontalne bolezni uporabljamo predvsem panoramsko slikanje (ortopan) in serijske periapikalne posnetke. Ob analizi zobnih kron opišemo le stanje kompakte alveolne kosti.

Kdaj je analiza otežena

Težave pri analizi nam pogosto povzoča prekrivanje kontaktov zob, ko radiopačna sklenina prekrije dentinsko maso. Motnja lahko nastane tudi zaradi položajne nepravilnosti zob. Ravno tako zamegljena, granulirana slika onemogoči zaznavanje karioznih radiolucenc.

Ob analizi moramo biti pozorni še na cervikalne defekte, ki ne pomenijo demineralizacij, ampak prehajanje rentgenskih žarkov skozi tanjše plasti dentina ob zobnih vratovih.

Sodelovanje med zobozdravnikom in inženirjem radiologije

Ob novejših digitalnih tehnikah rentgenske diagnostike in obdelave slik je možnost prikaza in analize veliko natančnejša in dopušča razločevanje tudi takšnih sprememb, ki jo z običajno tehniko včasih lahko spregledamo.

Poudariti pa je treba, da je za kakovostno interpretacijo rentgenskih posnetkov pomembno dobro in tesno sodelovanje med zobozdravnikom in izkušenim inženirjem radiologije, ki običajno izvaja rentgensko slikanje.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Brezplačni pregled pri zobozdravniku
20 % nižja cena
za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu.srca, mehkih tkiv ...

Novo - ZOBNI RENTGEN
30 % nižja cena
do 28.2.2017 za RTG zob (ortopan, posamezni zob ...) in telesa

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Sladkorna bolezen

Postavili so mi diagnozo – kaj pa zdaj?

Novica o ugotovljeni sladkorni bolezni je za vsakogar precejšen pretres. Številni so prestrašeni, nekateri užaljeni, tretji žalostni. Večina je žal prepogosto prepuščena preobilici informacij iz medijev, med katerimi so številne nestrokovne, številne tudi povsem komercialno naravnane in zavajajoče.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Sladkorna bolezen, ki se razvije v odrasli dobi, je tako imenovani tip 2 sladkorne bolezni. Številnim jo ugotovimo že pri njihovih štiridesetih letih, večinoma pa po petdesetem. Zaradi preobilice hrane, ki je v razvitem svetu v zadnjih desetletjih povzročila pravo epidemijo prekomerne telesne teže in debelosti, je v skokovitem porastu tudi pojavnost sladkorne bolezni tipa 2. Povečana količina telesnega maščevja namreč zmanjšuje učinek lastnega insulina v telesu, zaradi česar se poviša koncentracija glukoze v krvi. Če ta pri dveh različnih meritvah na tešče preseže koncentracijo 7 milimolov na liter, to pomeni diagnozo sladkorne bolezni. Zbolijo lahko seveda tudi suhi ljudje, saj je sladkorna bolezen tipa 2 v veliki meri genetsko pogojena.

Pa pustimo teorijo. Postavili so nam diagnozo sladkorne bolezni. Kaj pa zdaj?

Sladkorna bolezen zahteva predvsem urejen in zdrav življenjski slog. Če so koncentracije sladkorja ob tem še vedno previsoke, je dodatno potrebno še zdravljenje z zdravili. To je v večini primerov uspešno s tabletami, le poredko je treba tablete zamenjati za insulin. A tudi uporaba insulina je zahvaljujoč sodobnim pripomočkom skrajno enostavna in se je brez težav priučijo prav vsi, tudi starostniki. Strah je torej odveč.

Gibanje je temeljni kamen

Najpomembnejši dejavnik za ureditev sladkorne bolezni je redna telesna aktivnost. Intenzivnost telesne aktivnosti je sicer odvisna od starosti, splošne fizične kondicije in morebitnih drugih bolezenskih težav, a na splošno naj velja: za zdravje je ključnega pomena hoja. Vsaj ena ura (raje dve) malo hitrejše hoje na



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

Glukoril je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo!

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi.
Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi.



Številka 1 v slovenskih lekarnah za vzdrževanje normalnih vrednosti sladkorja v krvi.

Na voljo v **lekarnah** in na **wwww.naturamedica.si**

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620

dan bistveno pripomore k urejenosti sladkorne bolezni (in seveda tudi k sicršnjemu zdravstvenemu stanju ter splošnemu počutju). Mlajši oziroma vsi tisti, ki zmorejo, naj si vsaj trikrat na teden poleg redne hoje privoščijo tudi nekoliko intenzivnejšo vsaj polurno aktivnost, ob kateri se malo zadihajo in se prepotijo (lahek tek, sobno kolo, eliptični trenažerji in podobno).

Redna telesna aktivnost – kolikor je le možno – mora biti temeljni kamen vsakega zdravljenja sladkorne bolezni.



Prehrana in lekcija zmernih količin

Načela zdrave prehrane, ki bi se jih morali držati prav vsi, povsem zadoščajo tudi za bolnike s sladkorno boleznijo. Obroki naj bodo majhni, vsaj štirje na dan, zadnji naj ne bo po 18. uri zvečer. Zmanjšajmo predvsem količino ogljikovih hidratov (kruh, krompir, testenine, v manjši meri to velja tudi za riž). Ena od težav sodobnega časa je povečevanje količin. Za ilustracijo: večina lokalov ima normirano količino za kosovno meso od 20 do 25 dag na osebo, številni tudi več. Po prehranskih merilih je normativ za odraslega do 12 dag mesa – na dan, ne na obrok. Za večino – in ne samo za novoodkrite bolnike s sladkorno boleznijo – velja: če razpolovimo dosedanje obroke, smo ravno na pravi poti.

Za delovanje organizma je zadosten vnos beljakovin in maščob ključen (zaradi nekaterih aminokislin in maščobnih kislin, ki jih telo ne zna proizvesti samo), kar je še zlasti problem pri starostnikih, ki zaradi sprememb v okušanju vse preveč radi posegajo po sladkih stvareh in zaužijejo premalo beljakovin. Ob tem vseeno ne smemo pozabiti, da je hrana z visoko vsebnostjo beljakovin in maščob (torej meso in mlečni izdelki) energijsko gosta, zato morajo biti količine manjše.

Sladice, sladkarije in peciva ne sodijo v prehrano, temveč med prekrške. Prav nič ni narobe, če se sem ter tja malo pregrešimo; če so prekrški prepogosti, ne moremo več govoriti o prekrških, temveč o škodljivi navadi. Pomembna je tudi količina: če pojemo en čokoladni praline na teden, se to prav nikjer ne pozna; cela škatla se seveda bo.

Zdravljenje z zdravili

Zakaj je zdravljenje sladkorne bolezni sploh potrebno? Povišana koncentracija glukoze v krvi okvarja tako žile kot živce in s tem so povezani zapleti sladkorne bolezni. Cilj zdravljenja sladkorne bolezni je preprečevanje njenih zapletov in s tem ohranjanje kakovosti življenja.

RAZISKAVA: ZNIŽAJTE KRVNI SLADKOR S CIMETOM!

Znanstvene raziskave so pokazale da dnevno jemanje cejlonskega cimeta pozitivno vpliva tako na nivo krvnega sladkorja kot tudi na vrednosti krvnih maščob, kot so trigliceridi in holesterol. Cejlonski cimet namreč povečuje občutljivost inzulinskih receptorjev. Na ta način lahko lastni inzulin ponovno razvije svoje lastnosti in deluje bolj učinkovito. Na osnovi teh spoznanj priporočamo diabetikom dnevno uživanje **hafesan Cimet forte kapsul.** S tem se opazno olajša regulacija krvnega sladkorja in presnova maščob. **hafesan Cimet forte kapsule** vsebujejo tudi vitamina C in E, cink ter krom, ki so še posebej pomembni za diabetike. Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

hafesan Cimet forte kapsule za dietetsko uravnavanje pomanjkanja hranil pri sladkorni bolezni in za naravno zniževanje krvnega sladkorja. Brez konzervansov, barvil in laktoze.
hafesan - za vaše zdravje!



hafesan Cimet forte kapsule (živilo za posebne zdravstvene namene) so na voljo brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju (NENSI šifra: 1024297).

Naročite BREZPLAČEN hafesan katalog zdaj na 01/242-84-80 ali info@hafesan.si
Spletna trgovina: www.hafesan.si – za vaše zdravje!

Statistično gledano je sladkorna bolezen pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Tako je na primer tveganje za srčni infarkt pri nekom, ki ima sladkorno bolezen, statistično približno enako kot pri nekom, ki je infarkt že utrpel, za naslednjega. Tveganje je torej bistveno večje kot pri nekom, ki je zdrav. Podobno, le v nekaj manjši meri, velja za možgansko kap, ki prav tako sodi med žilne zaplete. Zadnji večji žilni zaplet so okvare ledvic, ki so sicer absolutno gledano redkejše, vendar zaradi izjemno dragega zdravljenja (dializa pri končnih oblikah) poleg rakavih bolezni predstavljajo največje javnofinančno breme.

Zelo obremenjujoči zapleti zaradi okvare živčevja so predvsem slabšanje in izguba vida ter izguba občutka za dotik. Slednje je problematično predvsem na spodnjih udih, saj ni več opozorilnega dejavnika za umik ali premik, kar je glavni vzrok preležanin in razjed; oboje pa – v povezavi s slabo prekrvitvijo zaradi okvare žil – lahko privede do odmiranja tkiva, torej nekroze, in njegove okužbe, gangrene, zaradi česar so žal tudi v današnjem času še vedno prepogosto potrebne amputacije udov. Neredek zaplet okvare živčevja spodnjih okončin so tudi hude kronične bolečine, tako imenovana diabetična periferna nevropatija.

Pomembno je vedeti, da vse našteto velja predvsem za nezdravljene in slabo zdravljene oblike sladkorne bolezni. Dobro nadzorovana in ustrezno zdravljena sladkorna bolezen ima namreč bistveno manj zapletov, kot smo jim bili priča v preteklosti.

Zmanjšanje zapletov in teže bolezni

Velik pretres pri nekom, ki je bil do začetka zdravljenja sladkorne bolezni zdrav in ni jemal nobenih zdravil, je število zdravil, ki jih nenadoma dobi. Zdravljenje samih povišanih vrednosti glukoze je večinoma uspešno z eno ali dvema vrstama zdravil v tabletah; za zmanjševanje tveganja žilnih zapletov je temu treba dodati še zdravilo za žile in zdravilo za holesterol. Tako ni nič nenavadnega, če nekdo z novoodkrito dovolj hudo sladkorno boleznijo, da je potrebno zdravljenje z zdravili, iz ambulante odide s tremi ali štirimi različnimi zdravili. Vendar naj ponovim: prav uspešno zdravljenje z zdravili je predvsem v zadnjih treh desetletjih pomembno zmanjšalo število zapletov pri sladkorni bolezni in jo na ta način naredilo precej manj strašljivo.

Prof. dr. Samo Kreft o resveratrolu pri sladkornih bolnikih tipa 2:

»Resveratrol je najbolj znan po svojem antioksidativnem delovanju. Antioksidanti telo ščitijo pred oksidativnim stresom, najbolj pred škodljivim delovanjem radikalov. Antioksidativni učinek pa je le osnova, ki je za zdravje koristna šele v nadaljevanju, ko je zaradi njega v telesu manj vnetnih procesov, manj ateroskleroze in srčno-žilnih zapletov, manj rakavih sprememb in manj sladkorne bolezni. V kliničnih raziskavah na ljudeh so dokazali, da pri resveratrolu antioksidativni učinek vodi v vse te nadaljnje, za zdravje ljudi koristne učinke, kar ni samoumevno, in ne velja za vse oksidante.

Zanimive so raziskave, ki so dokazale, da resveratrol pri sladkornih bolnikih tipa 2 poveča odzivnost telesa na inzulin. Pri sladkornih bolnikih, pa tudi sicer pri ljudeh s čezmerno težo, telo postaja vse manj odzivno na inzulin, torej vse bolj gluho za sporočila, ki jih prinaša ta hormon. Telo se na to odzove s povečano tvorbo inzulina v trebušni slinavki. Resveratrol torej odpravlja vzrok bolezni in pri tem ne obremenjuje trebušne slinavke, temveč jo celo ščiti.«

Vir: 5 minut za zdravje (februar 2016)





Hernija diska

Bolečinski pas od križa do nog

Bolečina v križu je pogost pojav pri ljudeh. Traja lahko le trenutno, več dni ali celo tednov. Pri nekaterih se lahko razvije v kronično bolečino. Vzroki so različni. Eden pogostejših in bolečinsko zelo izrazit je posledica zdrsa medvretenčne ploščice, ki mu strokovno rečemo tudi hernija diska.



Mag. Boštjan Matos, dr. med.,
specialist nevrokirurg

Medvretenčna ploščica je hrustančna struktura, ki ima funkcijo blažilnika med dvema vretencema. Ker je neožiljena, se prehranjuje s procesom difuzije, zato je podvržena zgodnjim procesom obrabljanja. Ena od posledic degenerativnih sprememb je hernija diska, kar označujemo izbočenje medvretenčne ploščice, ponavadi v smeri poteka živčnih korenin. Posledica hernije diska je bolečina v križu oziroma v nogi, ki se širi po nogi navzdol, pod kolenom po zadnji strani okončine. Velikokrat se bolečini pridruži še odrevenelost ali mravljinčenje. Hujše okvare živčne korenine zaradi utesnitve so dodatno povezane še z izgubo mišične moči. Najbolj kritičen simptom pa je izguba funkcije nadzora nad blatom in vodu, ki mu strokovno rečemo sindrom kavde ekvine.

Še pred operacijo

Večina ishialgij se pozdravi s konservativnim zdravljenjem ali celo brez njega po nekaj tednih. Sčasoma se namreč volumen diska zmanjša ali pa odtrgani del diska spontano razpade, s tem pa tudi izzveni pritisk na prizadeto živčno korenino. Če nam uspe bolečino v nekaj tednih pomiriti, je nato smiselno nadaljevati z vajami za krepitev obhrbtenične muskulature, kamor spadajo mišice hrbta, trebuha in stabilizatorji trupa. V začetku je priporočljivo izvajati vaje pod strokovnim nadzorom fizioterapevta. Vaje, ki naj trajajo do 20 minut, izvajamo vsak dan, redno nato tudi v domačem okolju. Na ta način poskušamo razbremeniti hrbtenico in zmanjšati verjetnost za ponovne bolečine v križu s potencialnim sevanjem v nogo. Če bolečina po nogi kljub konservativnim ukrepom ne popusti po šestih tednih, je nujno poiskati zdravniško pomoč. V tem primeru je treba čim prej opraviti tudi slikanje z magnetno resonanco, s katero opredelimo vzroke za bolečine. Patomorfološke spremembe, ki so vidne na magnetnoresonančnih slikah, so tudi podlaga za nadaljnje ukrepanje.

Preprečitev trajne bolečine

Če bolečina ne poneha po dveh ali treh mesecih, je treba hernijo diska z operativnim



Hernija diska ali izbočenje medvretenčne ploščice.

posegom odstraniti. Če je živčna korenina stisnjena več kot dva meseca, pogosto pride do nepopravljivih sprememb, ki se lahko kažejo kot trajna bolečina v nogi s krči. Bolniki pogosto opisujejo tudi mravljinčenje v spodnji okončini ter zmanjšano moč v mišicah stopala. Z operacijo preprečimo nadaljnjo okvaro živčne korenine. V primeru akutno nastale ohromelosti, ko popustijo mišice na nogi, in pa v primeru sindroma kavde ekvine je potrebna čimprejšnja operacija v času nekaj ur od začetka simptomov, sicer so spremembe nepopravljive.

Kako poteka operacija?

Operacija hernije diska poteka v splošni anesteziji. Med posegom si kirurg prikaže živčno korenino, ki je ukleščena s strani izbočene medvretenčne ploščice. V nadaljevanju operacije se izbočeni del hernije odstrani, ostanek ploščice, ki deluje kot blažilnik med vretencema, pa se poskuša ohraniti v največji možni meri. Po operaciji bolnik že drugi dan vstane in je samostojen pri dnevnih aktivnostih. Hospitalizacija običajno traja do tri dni. V nadaljevanju v domačem okolju posebnih omejitev ni, svetujemo pa, da bolniki tudi po operaciji redno izvajajo vaje za krepitev obhrbteničnih in trebušnih mišic.

Preventiva – obvezni del vsakdana

Moderni način življenja in vse daljša življenjska doba sta obremenilna za hrbtenico. Delo v dolgotrajnih prisiljenih držah, daljše sedenje ali težka fizična opravila vodijo v pospešeno obrabo predvsem ledvenega oziroma vratnega dela hrbtenice. Težave zaradi hernije diska ali drugih patologij v hrbtenici so zato zelo pogoste. Vseeno se obrabam ne da izogniti, gre za naraven proces, ki pa ga lahko malo upočasnimo in se izognemo morebitnim težjim okvaram. Najkoristnejša in najučinkovitejša je redna aktivnost, predvsem denimo hoja, plavanje in kolesarjenje. Čvrste, utrjene hrbtne mišice stabilizirajo hrbtenico v fiziološkem položaju in omogočajo njeno normalno kinematiko. To so tudi ukrepi dolgoročne preventive.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Nevrokirurg
10 % nižja cena
za pregled

Novo - RENTGEN TELESA
30 % nižja cena
do 28.2.2017 za RTG skeleta,
pljuč, srca, zob …

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

DR-HO'S
BREZPLAČNA DOSTAVA

ELEKTROSTIMULATOR
Živite življenje brez bolečin!



Ob nakupu elektrostimulatorja vam podarimo osem elektrod:
Dodatni veliki elektrodi
Idealni za večje mišice
Dodatne štiri elektrode
Dodatni elektrodi za stopala
Sprostitev za utrujena in boleča stopala

Po 20-minutni uporabi naprave:
- bistveno zmanjševanje akutnih in kroničnih bolečin v mišicah in hrbtu,
- zmanjševanje glavobolov,
- izboljšanje cirkulacije,
- pomoč pri bolečinah zaradi revme, artritisa in išijasa,
- močno zmanjševanje napetosti v mišicah,
- povečanje oskrbe s kisikom med terapijo in po njej,
- povečanje mobilnosti vratu in spodnjega dela hrbta,
- pomoč za bolnike z multiplo sklerozo,
- povečanje mišične moči zgornjega in spodnjega dela hrbta.

POMAGA pri
- krepitvi obhrbteničnih mišic
- odpravljanju bolečin v križu, ki sevajo v noge
- razbremenitvi hrbtenice

Pokličite na brezplačno številko:
080 6116
Ponudbo preverite na:
www.najnakupi.si
Obiščite naš razstavni prostor:
Središka 4, Ljubljana

Več o naši ponudbi in o pogojih poslovanja na najnakupi.si!
Blue Trade d.o.o. Središka 4, Ljubljana

Naročnik oglasa: Blue Trade d.o.o., Središka 4, 1000 Ljubljana

QPI.SI
NajNakupi.SI
SPLETNA TRGOVINA
VIDENO NA TV



Jemljete antibiotike, ki vam kvarijo črevesno floro?

Rešitev je **S-biotik Forte** s kar 20 milijard živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. S-biotik Forte je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo ena kapsula dnevno. Cena samo 12,95 evrov. Probiotične kulture so zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli. V lekarnah in na **www.naturamedica.si**, tel: 03/56-30-022, 040/214-620.



Na policah zdaj beljakovinski kruh

Od konca januarja je na prodajnih policah trgovin **Mercator** na voljo prvi kruh, ki se lahko pohvali s prehransko trditvijo »vir beljakovin«. Beljakovine so ključne za ohranjanje zdravih kosti ter za povečanje in vzdrževanje mišične mase. **Pekarna Grosuplje** je na osnovi domače pekarske tradicije in sodobnih pekarskih spoznanj po edinstvenem receptu pripravila **beljakovinski kruhek s kakavom**, v katerem beljakovine zagotavljajo več kot 17 odstotkov energije celotne energijske vrednosti živila. Kruhek je že četrti v kategoriji posebnih kruhov Pekarne Grosuplje, kjer so že 'Hud kruhek brez kvasa', 'Pirin polnozrnati kruh' in 'Ovseni kruhek'.



Okusen magnezijev prašek

Magnezij sodeluje pri normalnem delovanju mišic, srca in živčevja. Priporočamo, da preizkusite granulat **GrandeMag** z magnezijem, ki prinaša 400 mg magnezija s prijetnim okusom pasijonke in je brez umetnih sladil. Okusen magnezijev prašek je pripravljen za hitro in neposredno zaužitje - brez vode.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, **www.fidimed.si** in na **080 3235**. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. **Za brezplačni vzorček pokličite na 080 3235.**

GMD0416-02, april 2016



Močni odmerki vitamina D v majhni tableti

Na našem zemljepisnem območju je dodajanje vitamina D, ki je pomemben za čvrste kosti, mišice, zobe in krepak imunski sistem, posebno pomembno v času od oktobra do marca oziroma pri tistih, ki so omejeni na bivanje v notranjih prostorih. Priporočamo vam izdelek **D3 SOLAR VIT pro immun**, ki vsebuje vodotopni in naravni vitamin D prijetnega okusa. Tabletka vsebuje 1000 i.e./25 µg vitamina D3, je brez glutena, laktoze, želatine, kvasa in konzervansov. Vsak dan velja zaužiti eno. Lahko jo zgrizemo, raztopimo z lizanjem ali zaužijemo celo.

Koda: DVI0117-01



Ingverjev napitek po samostanskem receptu

Pri težavah s prehladom in kašljem ste se brez dvoma že srečali s kakšnimi pastilami z okusom ingverja, prav tako uporaben pa je v obliki čaja. Zdaj lahko izberete še ingverjev napitek **IngwerTRINK**, ki je pripravljen po prastarem samostanskem receptu s sestavinami ekološkega kmetijskega izvora. S posebnim postopkom ročnega lupljenja ingver v vitalnih koščkih ohrani vse svoje dragocene sestavine. Priporočljivo je uživanje enega šilca (2 cl) nerazredčenega napitka dnevno ali razredčenega z vodo kot osvežilni napitek. Na voljo v vseh prodajalnah **Sanolabor**.

DOKTOR ODGOVARJA



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

**Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si**

Pozdravljeni!

Prihajam v 50. leta in začenja me skrbeti zdravje. Sem prekomerno težka (trebušast tip), priznam, nisem najbolj zgledna pri zdravi prehrani, in vrsto let kadim. Sicer me še nič ne boli oziroma nimam kakšnih hudih zdravstvenih težav, pa vendar se zavedam, da je skrajni čas, da bolje poskrbim zase. Brala sem, da so jetra čistilni servis našega telesa in vseh strupov, ki jih zaužijemo oz. vnesemo v svoj organizem. Da pa ne bolijo in da pravzaprav ne zaznaš pravočasno, da je z njimi nekaj narobe. Kako se lahko prepričam, v kakšnem stanju so moja? Kaj pomenijo povišane jetrne vrednosti? Je to znak zamaščenosti jeter? Kako lahko jetra razbremenim?

Romana

Spoštovana Romana, hvala za vprašanje.

Jetra so glavni in največji organ drobovja. Njihove naloge so proizvodnja in izločanje žolča, predelava hranil in stranskih proizvodov prebave hrane, skladiščenje snovi (glukoze v obliki glikogena, vitamina B12, železa, bakra) ter razgradnja hemoglobina, strupenih snovi in pretvorba amoniaka v sečnino. Izraz zamaščena jetra pomeni, da je prisotnost maščob v jetrih večja od 5 do 10 odstotkov teže le-teh. Najpogostejši vzroki zanjo so alkohol, nepravilna prehrana in prekomerna telesna teža.

Jetra ne bolijo, saj niso oživčena, zato bolezni pogosto ne opazimo. Za oceno jetrne funkcije je potrebno opraviti krvne preiskave, to pomeni ugotoviti vrednosti jetrnih encimov, maščob in krvnega sladkorja. Simptomi, pri katerih posumimo na okvaro jeter, so kronična utrujenost, napihnjenost, slabost, tiščanje pod desnim rebrnim lokom, rumena obarvanost kože, spremenjena barva blata, tudi srbenje kože.

Zaradi številnih nalog, ki ji opravljajo, je jetra potrebno razbremeniti. Odpovedati se je treba kavi, alkoholnim pijačam, kajenju, priporočljivo je pitje limoninega soka, uživanje pripravkov iz pegastega badlja, pitje sadnih in zelenjavnih sokov. Zmanjšati je potrebno tudi vnos kalorij in predelanih živil, ki so preobremenjena z ogljikovimi hidrati. Mednje sodijo beli kruh, testenine, trans maščobe in zgoščen sladkor.

Lepo vas pozdravljam!

NutriLAB PEGASTI BADELJ
FORTE
Podpira zdravo delovanje jeter*

AKCIJA!

- Čisti izvleček pegastega badlja v celulozni ovojnici
- Visoka vsebnost aktivnih učinkovin
- Brez nepotrebnih dodatkov
- Popolnoma naraven izdelek, skrbno izdelan v Sloveniji
- Garancija kakovosti: Zlata nalepka „Premium quality"



Povprašajte po akcijski ceni
v Vaši lekarni ali trgovini Sanolabor.

*Zdravstvena trditev je vložena pri Evropski agenciji za varnost hrane (EFSA).

www.nutrilab.si

NutriLAB Na voljo v lekarnah, trgovinah Sanolabor in specializiranih trgovinah.

Korekcija vek in dvig obrvnih lokov

Nič več žalosten, utrujen in postaran obraz

S staranjem postane koža obraza ohlapna in pojavijo se gube. Pri presežku kože na zgornji veki oči delujejo manjše, na spodnji veki pa lahko opazimo podočnjake, ki nastanejo zaradi izbočenja maščevja. Povesijo se mehka tkiva lica, zaradi česar spodnja veka deluje daljša, kar daje žalosten, utrujen in postaran videz.



redni prof. dr. sc. Uroš Ahčan dr. med., specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije



Zgornja blefaroplastika (korekcija zgornje veke)

Do nedavnega je estetska operacija vek vključevala izrez kože, maščobe in mišice, danes pa vemo, da odstranjevanje tkiv ni primerno za vse paciente. Podrobnejše poznavanje anatomije vek je privedlo do nastanka novih tehnik, ki imajo za cilj prerazporejanje in podporo mehkih tkiv, ohranjanje maščobe in natančen izrez kože.

Postopek: Operacija je ambulantna in ponavadi poteka v lokalni, redko v splošni anesteziji. Po izrezu kože sledi razmik orbikularne mišice, pod katero je vezivni septum. Z majhnimi rezi pristopimo v dva predelka, v katerih je maščevje. Sledita natančen izrez in prerazporeditev maščobe, zatem natančno ustavimo krvavitev in zašijemo kožo. Če povešena solzna žleza povzroči oteklino na zunanjem delu zgornje veke, lahko dvignemo žlezo. Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba; oteklina se v prvih dneh po operaciji ob ustreznem hlajenju hitro zmanjša, podplutba pa lahko traja do štirinajst dni. Šive ponavadi odstranimo po tednu dni, brazgotine v obliki tanke črte so malo opazne.

Spodnja blefaroplastika (korekcija spodnje veke)

Spodnja blefaroplastika je zahtevnejša od posega na zgornji veki, tudi okrevanje je daljše. Obstajajo različne tehnike.

Postopek: Operacija je ambulantna in ponavadi poteka v lokalni, redko v splošni anesteziji. Napravimo rez pod trepalnicami, razmaknemo kožo in pod njo ležečo mišico ter pristopimo do treh maščobnih predelkov spodnje veke. Sprostimo maščevje ter ga pazljivo prerazporedimo in preoblikujemo, da ohranimo mladosten videz. Nato mišico, če je ohlapna, na zunanji strani s posebnim šivom fiksiramo v položaju, ki je nekoliko višji od notranjega očesnega kota. Zatem nadvse pazljivo izrežemo odvečno kožo. Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba; oteklina se v prvih dneh po operaciji ob ustreznem hlajenju hitro zmanjša, podplutba pa izgine v štirinajstih dneh. Šive ponavadi odstranimo po tednu dni.

Dvig obrvnih lokov ali »browlift«

Lepa oblika obrvi ima pri obrazu zelo pomembno vlogo, idealen položaj obrvi pa je določen z več parametri. Ptoza (spust, povešenje) obrvi je posledica biološkega procesa staranja; pacient s ptozo obrvi običajno deluje jezno ali starejše, kot je njegova kronološka starost. Če je povešenje zelo izrazito, lahko povzroči tudi motnje vidnega polja, zato z dvigom obrvi ne izboljšamo le videza, temveč tudi funkcijo.

Postopek: Operacija je ambulantna in ponavadi poteka v lokalni, redko v splošni anesteziji. Kirurške tehnike dviga obrvnih lokov so v zadnjih desetih letih doživele številne spremembe. Pred tem obdobjem se je edino poznano tehniko dviga obrvnih lokov izvajalo skozi tako imenovan odprt pristop, to je skozi rez v lasišču, ki je potekal čez celotno lasišče od enega do drugega uhlja. V zadnjem desetletju je prišlo do bliskovitega razvoja tehnik; te so postajale manj invazivne še zlasti po uvedbi endoskopa. Vsem sta skupna izrez kože in fiksacija obrvnih lokov v boljšem položaju. To lahko do neke mere dosežemo tudi s posebno oblikovanimi suspenzijskimi nitmi, ki jih uporabljamo za dvig mehkih tkiv. Začasen dvig obrvnih lokov lahko napravimo tudi z natančnim injiciranjem b*otulinskega toksina* (kemični dvig obrvnih lokov). Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba; oteklina se v prvih dneh po operaciji ob hlajenju hitro zmanjša, podplutba pa izgine v štirinajstih dneh. Šive ponavadi odstranimo po tednu dni.

http://www.estetika-ahcan.si/

Intervju: Barbara Janaškovič, stomistka

Živi s stomo in svojo zgodbo upa povedati na glas

Spraševala: Zdenka Melanšek

Crohnovo bolezen so ji diagnosticirali pri 15. letih. Bolečine v sklepih so se pojavile že bistveno prej, pozneje se jim je pridružila huda utrujenost. Sprva so stanje pripisovali puberteti, ko pa so se pojavile še bolečine v trebuhu in slabokrvnost, so zdravniki Barbaro resneje vzeli pod drobnogled in prišli do spoznanja, da ima avtoimunsko bolezen, pri kateri njen lastni imunski sistem napada prebavni trakt ter s tem povzroča kronično vnetje.

Kako vas je Crohnova bolezen ovirala pri vsakodnevnem življenju?

Za kronično vnetno črevesno bolezen so značilna akutna obdobja, torej obdobja, ko je bolezen v zagonu, in obdobja remisije. Obdobja akutnih zagonov bolezni so bila predvsem obdobja dolgotrajnih hospitalizacij. Sledila so obdobja remisije, ko je bila bolezen v mirovanju, takrat sem poskušala vzpostaviti čim bolj običajno življenje. Z leti, ko so z napredovalo boleznijo postajali zagoni vse hujši in pogostejši ter vmesna obdobja remisij vse krajša, je bil tudi odstop od običajnega življenja vse večji. Že vsakdanje obveznosti, kot je na primer odhod do trgovine, je bil zame pravi izziv.

Kdaj je prišla odločitev, da potrebujete stomo?

Ko je bila že vsa predpisana medikamentozna terapija izčrpana.

Je stoma takrat zvenela kot odrešitev ali kot strah vzbujajoč izziv?

Vedno sem govorila, da je stoma nekaj, česar jaz ne bom nikoli imela. In ko so mi prvič rekli, da smo prišli do točke, ko bo treba iti v to smer, je bila moja reakcija v skladu z mojim tedanjim razmišljanjem: »Ne, tega pa ne!« Takrat sem bila stara 28 let in moje življenje je bilo podobno vegetiranju, pa kljub temu sem stomo doživljala kot strah vzbujajoč izziv. Moji dvomi niso bili »kaj vse bom lahko počela«, ampak »česa vsega kot stomistka ne bom mogla početi«, ne zavedajoč se, da so bila zadnja leta bolj podobna življenju kot življenju. Zdravstveno stanje pa se mi je



drastično slabšalo in prišel je trenutek, ko dejansko nisem zmogla več. Bilo je nevzdržno, takrat je odločitev za stomo postala sprejemljiva. Pravzaprav sem na koncu že komaj čakala, da jo dobim, od takrat naprej sva najboljši prijateljici.

Kje ste pridobivali informacije o njej?

O samih »tehničnih« značilnostih stome sem bila dobro podkovana, saj smo imeli nekaj mesecev prej na fakulteti predavanja iz abdominalne kirurgije in govorili tudi o izločalnih stomah. Tako sem od teorije kar hitro prešla k praksi. (nasmeh) Sicer sem se že pred tem veliko pogovarjala s prijateljico, ki ima stomo že dalj časa. Prijazno mi je pripovedovala o njej, a jaz sem takrat le poslušala, slišala pa nič. Se spravi, dokler nisem sama pri sebi sprejela stome, tudi nisem bila pripravljena slišati.

»Pa saj si videti povsem normalna!« je stavek, ki ga pogosto slišite. Zakaj, menite? Kaj neki ljudje pričakujejo od stomistke?

Ja, ob tem se danes vedno nasmejim in jim odvrnem, da tudi sem. (smeh) Ne vem, to bi morali vprašati njih. Predvidevam, da je to vprašanje odraz njihovega nepoznavanja ali celo odraz naše sodobne družbe, ki dojema vse, kar odstopa od običajnega, kot nenormalno.

Kaj je za vas včasih zvenelo kot utopija, danes pa je realnost? Kaj vam stoma omogoča?

Vsak dan, ki sem ga preležala v postelji ali pa presedela na školjki, in verjemite mi, ni jih bilo malo, sem razmišljala o povsem običajnih vsakdanjih stvareh, ki bi jih rada brezskrbno počela. Utopija je bila takrat že samo misel na dan brez bolečin. Vedno sem samo čakala, da bo bolje, da se bom le dovolj dobro počutila, da bom lahko končala študij, se zaposlila, se začela ukvarjati z aktivnostmi, ki me veselijo, od športnih aktivnosti do potovanj. Želela sem si družbe, aktivnejšega družabnega življenja. Danes počnem vse to in še več. Živim in uživam življenje.

Na facebooku prav zato zbirate množico všečkov, ljudje vas jemljejo za zgled. Vam laska, da ste takšna revolucionarka med stomisti, ki so se do nedavnega skrivali z občutki drugačnosti, sramu?

Ne počutim se kot revolucionarka, niti slučajno, in nisem prva, ki ima stomo, žal pa tudi zadnja ne. Sem povsem običajna ženska, ki živi povsem običajno življenje. In če si ob tem kdo reče, »če zmore ona, zmorem tudi jaz«, potem sem zanj zelo vesela. Stoma je v glavi in ko enkrat to sprejmeš, zaživiš povsem običajno življenje. Dejstvo je, da stoma je sprememba. Velika sprememba in povsem normalno se mi zdi, da se ob tej spremembi na začetku pojavijo občutki drugačnosti in sramu. Mislim, da smo vsi šli skozi ta proces. A zaradi stome smo živi in tega se moramo zavedati.

Kaj sporočate vsem, ki so zaradi zdravstvenega stanja »drugačni«, in kaj ljudem, ki so polni predsodkov, neznanja?

Imejmo radi sami sebe, spoštujmo se in sprejmimo se takšne, kakršni smo. Če se v prvi vrsti ne bomo sami imeli radi in se spoštovali, kako lahko to pričakujemo od drugih? Marsikdaj nam življenje postreže s situacijami, ki jih nočemo niti v sanjah srečati, a ko se nam zgodijo, jih sprejmimo in poskušajmo potegniti karseda veliko lepega iz njih.

Ljudje imamo v sebi izjemno moč. Zavedajmo se tega in verjemimo vase. Mislim, da predsodki izhajajo iz nevednosti in zato se mi zdi prav, da tudi o takih obrobnih, manj priljubljenih temah, kamor spada življenje s stomo, spregovorimo. Pa tudi poslušamo in seveda slišimo.

Milena Prosen,
diplomirana medicinska sestra

Higiena rok rešuje življenja

V 30 minutah se dotaknemo 300 različnih površin



Skrbimo zase in svoje bližnje – izvajajmo higieno rok!

Doma umivanje, v bolnišničnem okolju razkuževanje

Umivanje rok je dokazano najenostavnejši in tudi najučinkovitejši ukrep za preprečevanje širjenja mikroorganizmov v domačem okolju, medtem ko je v bolnišničnem okolju učinkovitejše razkuževanje rok.

Sezona prehladov in gripe je v razmahu. Velikokrat pozabljamo, kako dragoceno orožje proti sezonskim obolenjem sta prav temeljito umivanje in razkuževanje rok.

Glede na znano dejstvo, da se vsakih 30 minut dotaknemo tudi do 300 različnih površin, se zelo težko izognemo nevarnim virusom in bakterijam. Že en sam dotik je dovolj, da se širijo okužbe in bolezni, kot sta prehlad in gripa. Virusi in bakterije se v večini prenašajo ravno prek rok, zato je ustrezna higiena rok ključnega pomena pri ohranjanju našega zdravja.

Seznam, kdaj je umivanje obvezno

Umivanje rok je obvezno, če so roke vidno umazane, v šoli, službi, javnih ustanovah, trgovinah oziroma vsepovsod, kjer se zadržuje veliko ljudi, po vsakem stiku z denarjem, različnimi javnimi površinami, zlasti takšnimi, ki se jih dotika več ljudi (računalniške tipkovnice, telefonske slušalke, mize, kljuke, stikala …), po družabnih stikih, pred, med in po pripravi hrane, pred in po jedi (zlasti v restavracijah), pred in po uporabi stranišča, po menjavi plenic, vožnji z javnimi prevoznimi sredstvi, pri igri z otroki in po uporabi otroških igral, pred in po obisku v bolnišnicah ter po obisku pacienta, po kašljanju, kihanju ali smrkanju, po uporabi robčka po kihanju, kašljanju ali smrkanju, po polnjenju pomivalnega stroja z umazano posodo, na potovanjih, pred in po vstavljanju kontaktnih leč, po dotikanju smeti, hišnih ljubljenčkov ali krvi, po uporabi dvigal, avtomatov za hrano in pijačo, kavomatov, po odpiranju in zapiranju vrat ter pri različnih dnevnih aktivnostih in opravkih (po nakupovanju, obisku pošte, banke …).

Naj traja najmanj 20 sekund

Za pravilno umivanje rok je treba imeti umivalnik s tekočo vodo, milo in brisačo. Roke najprej omočimo, nato z drgnjenjem dlani ob dlan nanesemo milo na celotno področje rok. Milo s tekočo vodo speremo in roke osušimo z brisačo. Umivanje rok z milom in vodo naj traja najmanj 20 sekund, saj boste le tako lahko odstranili večino mikrobov. Po tem, ko ste si obrisali roke, zaprite vodo tako, da se pipe dotaknete z brisačo, s katero ste si pred tem osušili roke. Na tak način se boste izognili ponovnemu nanosu umazanije na roke. Uporaba vroče vode je priporočljiva, saj učinkoviteje odstrani maščobe, v katerih se lahko zadržujejo bakterije. Temperatura vode na bakterije v praksi ne vpliva. Temperatura, ki povzroča odmiranje bakterij, je za človeka že prevroča. Nošenje nakita med umivanjem zmanjša njegovo učinkovitost. Posebej problematični so tudi zračni sušilniki, v katerih se (posebej v javnih straniščih) namnožijo bakterije in z zračnim tokom prenesejo na umite, čiste roke.

Kako pa je v zdravstvenih ustanovah?

V Sloveniji je za izvajanje, nadzor in ukrepe za izboljšanje higiene rok za bolnišnično okolje sprejeta metodologija Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) 5 trenutkov za higieno rok. Pojem higiena rok v zdravstvu zajema umivanje in razkuževanje rok, uporabo zaščitnih rokavic, tehniko nedotikanja in vzdrževanje intaktne kože rok. Roke zdravstvenih delavcev morajo biti negovane, nohti morajo biti kratko pristriženi in brez laka, odsvetuje se prisotnost prstanov zaradi večje možnosti prenosa mikroorganizmov.

V odnosu zdravstvenega delavca do pacienta se bolj kot umivanje priporoča razkuževanje rok z alkoholnim razkužilom (vsebnost alkohola nad 80 odstotkov), saj je dostopnejše, učinkovitejše in rokam bolj prijazno zaradi dodanih negovalnih sestavin. Pri sami tehniki razkuževanja rok je pomembno, da ne izpustimo nobenega predela rok (poudarek na blazinicah prstov in nohtih, palcu, prostorom med prsti in hrbtišču roke).



Farmacevt svetuje

mag. Mateja Praprotnik, mag. farm.,
strokovna vodja Lekarne Ljubljana

Zdravo shujšati ob pomoči farmacevta

Že več let se soočam s prekomerno telesno težo in neuspelimi poskusi, da bi se je znebila. Slišala sem, da tudi v lekarnah opravljate svetovanje o zdravi prehrani in zmanjšanju telesne teže. Kako bi mi lahko pomagali?
Hvala in lep pozdrav!
Barbara

ODGOVOR:

Pri uravnavanju telesne teže je pomembno razmerje med energijo, ki jo vnesemo v telo v obliki hrane in energijo, ki jo izgubimo s pomočjo telesne aktivnosti. Če želimo shujšati, je pomembno, da vnesemo manj energije s hrano, kot jo porabimo s telesnim gibanjem. Zelo pomembno je zdravo hujšanje, in sicer od 0,5 do 1 kg na teden, zato razlika v vnosu energije ne sme biti prevelika. Če želimo ohraniti telesno težo potem, ko smo zastavljeni cilj dosegli, je odločilno, da naredimo vedenjske spremembe, ki bodo preprečile vrnitev na slabe stare vzorce.

V Lekarni Ljubljana izvajamo svetovanja o zdravem življenjskem slogu, med katera sodi tudi svetovanje o uravnavanju prekomerne telesne teže. Z magistrom farmacije ali farmacevtskim tehnikom, ki vas vodi skozi proces, boste najprej postavili cilj in se dogovorili za redna srečanja na tedenski ali mesečni osnovi. Na teh srečanjih se boste pogovorili tako o spremembah življenjskega sloga, načina prehrane, o pravilnem in rednem izvajanju telesne aktivnosti, kot tudi o vedenjskih spremembah ter spremljali napredek preko merjenja telesne teže in indeksa telesne mase.

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti. **Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.**

Oil of the King®
KRALJEVO OLJE

Prijetno delovanje 100% čistih in naravnih eteričnih olj* vpliva na dobro počutje in pravilno dihanje.

*Njivska meta, mira, čajevec, bosvelija in rdeči bor.



BALZAMIČNE KAPLJICE

Naučimo se pravilno dihati

V dlani vtrite tri kapljice in zmes nežno segrejte.

Dlani približajte nosu in ustom. Pazite, da dlani ne pridejo v stik z očmi!

Štiri- do petkrat počasi in globoko vdihnite ter izdihnite.



BALZAMIČNI GEL

Mesto nanosa



Izdelka ne vsebujeta kafre, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav.

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana

Tvoje grlo je tvoja moč.



*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist, d. o. o.



Po izboru slovenskih lekarn*
Izdelek št. 1 za vneto grlo

Edinstvena formula za ***celovito zdravljenje*** *bolečega grla.*

- ***Hitro olajša bolečino.***
- ***Zdravi vnetje.***
- ***Odpravlja vzroke okužb.***

Septabene®

www.septabene.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.