Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 35, Marec 2017



Tema meseca

Cvetoča pomlad in nadležno kihanje

Naj vas bolečina v kolenu ne ustavi!

Ko kaplja in curlja, ne da bi hoteli

POGOVOR

Prof. dr. Tadej Battelino, pediater

Z bolnim otrokom zboli cela družina, najbolj mama

NEDELJSKI

TERME PORTOROŽ

MEDICINSKI CENTER









Rehabilitacija stanj po poškodbah in operacijah na gibalih ter zdravljenje revmatskih in kožnih bolezni – tudi na napotnico.

Medicinski center:
T. 05 692 80 62
F. 05 692 90 55
zdravstvo@lifeclass.net
www.lifeclass.net

Istrabenz Turizem d.d.
Obala 33, 6320 Portorož

LIFECLASS
PORTOROŽ

KAZALO

UVODNIK

Spite dobro? 3

POGOVOR: Prof. dr. Tadej Battelino, pediater

Z bolnim otrokom zboli vsa družina, najbolj mama 4

TEMA MESECA:

Cvetoča pomlad in nadležno kihanje 4

Letošnji začetek sezone cvetnega prahu je pozen 9

O alergijah od A do Ž 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Ko kaplja in curlja 12

Uhajanje urina med spolnim odnosom 13

Ko je glavnik poln las 18

O pretiravanju, zdravi pameti in čistilnih pomočnikih 20

A, D, E in K ali vitaminska abeceda malo drugače 22

Zaspani, brezvoljni, leni? 23

Naj vas bolečina v kolenu ne ustavi 25

Trend brazilske zadnjice 30

FARMACEVT SVETUJE:

Imam povišan krvni tlak 29

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: SALOMON d. o. o., Papirniški trg 17, 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

Spite dobro?

V petek, 17. marca 2017, pred prvim spomladanskim enakonočjem, zaznamujemo svetovni dan spanja. Težave s spanjem, ki ogrožajo zdravje in kakovost življenja, so globalna epidemija, ki zajema že več kot 40 odstotkov populacije. Raziskave kažejo, da na kakovost življenja vplivata količina in kakovost spanja. V povprečju prespimo tretjino življenja, zato je trden spanec poleg zdravih prehranjevalnih navad in primerne telesne aktivnosti eden pomembnejših dejavnikov, ki vpliva na dobro počutje in zdravje. Poznamo približno sto različnih vrst motenj, kjer so porušeni trije temeljni elementi kakovostnega spanja, in sicer dolžina, globina in neprekinjenost. Drage bralke in bralci, številne motnje spanja lahko že sami preprečimo z doslednim izvajanjem primerne higiene spanja in upoštevanjem desetih zapovedi zdravega spanja. 1. Vedno hodite spat in vstajajte ob isti uri. 2. Čez dan zadremajte največ za 45 minut. 3. Ne pijte alkoholnih pijač in ne kadite vsaj štiri ure pred spanjem. 4. Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. 5. Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani štiri ure pred spanjem. 6. Redno se ukvarjajte s telovadbo. 7. Uporabljajte udobno posteljnino. 8. Uravnajte primerno temperaturo. 9. Izključite moteče zvoke in zatemnite prostor. 10. Posteljo namenite samo spanju in spolnosti, ne uporabljajte je kot pisarno, delavnico ali celo telovadnico.

Prihaja prelep spomladanski čas, ki pa je za nekatere, ki trpijo zaradi alergijskih bolezni dihal, še kako naporen in neprijeten. Tudi ta dejavnik je lahko zelo moteč za dober in kakovosten spanec. Tako smo temo meseca posvetili obširni razlagi alergijskega rinokonjunktivitisa, kakor strokovno imenujemo seneni nahod, in pa tudi drugim alergijskim boleznim v področju ušes, nosu in grla. Avtorjema doc. dr. Renatu Erženu, dr. med., specialistu internistu in pnevmologu ter doc. dr. Maji Šereg Bahar, dr. med., specialistki otorinolaringologije, se za zelo zanimiva in poučna prispevka v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., specialist pediatrije, ki poudarja, da je pediatrija zahtevna in težka veja medicine, ker se v zdravljenje vključuje vso družino. Z bolnim otrokom zboli vsa družina, najbolj mama, če pediater zdravi bolnega otroka, najmanj posredno zdravi otroku najbližjega sorodnika. Za zelo zanimiv prispevek se profesorju Battelinu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje tako uspešne, plemenite zdravniške kot tudi znanstvene kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci. Minilo je že tretje leto izdajanje revije Doktor 24, ki smo jo začeli pripravljati z namenom širšega ozaveščanja o zdravem načinu življenja, kako lahko tudi sami preprečimo nekatere bolezni, kdaj k zdravniku in podobno. V imenu naše zdravniške ekipe Doktor 24, ki pripravlja strokovne prispevke, in v imenu ekipe Dnevnika, s katero tesno sodelujemo pri nastajanju revije, se vam iskreno zahvaljujemo, da ste nas tako lepo sprejeli, v uredniškem odboru pa vam obljubljamo, da se bomo po vseh svojih močeh trudili še naprej. Hvala.

Vidmar Vito

Prof. dr. Tadej Battelino, pediater

Z bolnim otrokom zboli vsa družina, najbolj mama

Njegovo delo in delo njegove ekipe je zahtevno tudi zato, ker poleg kronično bolnih otrok »zdravijo« tudi njihove starše. Žal pa ta naloga danes ni enostavna, priznava sogovornik, saj je raven zaupanja staršev v zdravnike padla. »Velikokrat upravičeno,« dodaja, »saj so se na Pediatrični kliniki dogajali primeri, na katere se nismo ustrezno odzvali.«

Zdenka Melanšek

Prof. dr. Tadej Battelino je v treh desetletjih dela nanizal izjemno veliko uspehov. Njegov življenjepis z bibliografijo obsega kar 18 strani. Je prvi mož oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Pediatrični kliniki Ljubljana in obenem vodja Katedre za pediatrijo na Medicinski fakulteti v Ljubljani, kjer je tudi prodekan za raziskovalno dejavnost. Leta 2014 je za svoje raziskovalno delo prejel Zoisovo nagrado. Šest let je bil urednik European Journal of Endocrinology, trenutno je v uredniških odborih Pediatric Diabetes in Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism. Objavil je 166 znanstvenih člankov, ki so bili v zadnjih desetih letih citirani več kot 7500-krat.

Diabetes in presnovne bolezni. Statistike pravijo, da jih je vse več.

Številke so se izjemno povzpele. Sladkorna bolezen tipa 1 narašča kar za pet odstotkov na leto, v zadnjih 12 letih se je število bolnikov tako podvojilo. V lanskem letu smo na primer sprejeli 74 novih bolnikov. Ko sem začel delati pred tridesetimi leti, smo jih sprejeli približno 21. Poleg sladkorne bolezni so v porastu tudi presnovne bolezni. Včasih so otroci, ki so zbolevali za njimi, žal umirali, saj jih nismo znali odkrivati, potem smo uvedli ustrezno diagnostiko in jih dobili na kliniko. Vse to pomeni ogromno dodatnega dela za nas.

Otroci in mladi s sladkorno boleznijo so tudi vse mlajši.

V letošnjem letu smo na oddelku obravnavali že 17 novih bolnikov, od tega jih je polovica mlajših od pet let. Tega nikoli prej ni bilo, včasih smo namreč učili, da je vrh v puberteti, zdaj pa je tretjina bolnikov mlajših od pet let. Vse to pomeni, da ti otroci dlje časa ostanejo z nami. In jasno je, da je predšolske otroke posebno težko voditi. Veliko je namreč dela z njihovimi družinami, ki so vse pogosteje razdvojene, tako da imamo pogosto po dve šoli za sladkorno bolezen za eno družino; eno za očka, drugo za mamico. To zahteva veliko več angažmaja, ki ga pa nimaš kje pokazati, formalno je v obravnavi samo en otrok.

Nekoč ste dejali, da je pediatrija zahtevna in težka, ker se v zdravljenje vključuje vsa družina …

Prepričan sem, da je veliko težja. Z bolnim otrokom zboli vsa družina, najbolj mama. Če pediater neposredno zdravi težko bolnega otroka, najmanj posredno zdravi tudi otroku najbližjega skrbnika. Staršev pa danes ni vselej enostavno prepričati o pravilnosti naših ravnanja in odločitev.



Govoriva o nezaupanju staršev bolnih otrok?

Da. Zaupanje med nami je ključno, toda številni starši otrok z neozdravljivo boleznijo zdravnikom enostavno ne verjamejo, ne zaupajo več, po vsem, kar vidijo in preberejo. Čeprav en slab zgled seveda ne pomeni, da je vse slabo. Toda zamajano zaupanje je pričakovano, razumljivo. Pediatrična klinika je žal na izredno slabem slovesu, ker so se pri nas dogajale smrti, na katere se nismo ustrezno odzvali. To škodi celotni pediatriji in celotni medicinski stroki. Smrt kateregakoli človeka, predvsem pa smrt otroka, je najbolj resna stvar, ki se lahko zgodi. Ne more se iti mimo kar tako. Vprašanje, koliko časa bo trajalo, da se bo raven zaupanja pri ljudeh dvignila. Predvsem bomo morali spremeniti način vodenja naše ustanove in začeti sprejemati odgovornost za svoja dejanja.

Odgovornost za zdravje kronično bolnih otrok je tudi na starših, kajne? Kako jih učite te odgovornosti?

Če zdravnik nagovori odraslega bolnika in mu pove, kaj mora delati, da bi ohranil svoje zdravje, je s tem zadeva bolj ali manj zaključena. V primeru bolnih otrok pa moramo pediatri izšolati starše, da otroka vodijo, ko nas ni poleg. Zato imamo organizirane šole za starše za praktično vse kronične bolezni, pri katerih morajo sodelovati. Enako pomembno je izšolati vzgojitelje v vrtcih in učitelje v šolah. V šoli za diabetes imamo na primer več kot 300 vzgojiteljev in učiteljev na leto. Kar se tega tiče, je Slovenija v evropskem vrhu. Imamo seveda tudi izjeme, a na splošno so vrtci in šole ponosni, da lahko bolnim otrokom zagotavljajo okolje, ki jim omogoči normalno vključevanje in življenje.



Omenili ste izjeme. Kakšni so njihovi argumenti. Zakaj se ne vključijo?

Tako pri starših kot pri vzgojiteljih in učiteljih je prisoten strah pred težko kronično boleznijo, pred zapleti, pred odgovornostjo. Njihova odgovornost je vedno laična, vzgojitelji in učitelji seveda niso zdravstveno osebje. Toda če je šola obvezna za vse, je obvezna tudi za težko bolne otroke in se je v ta namen treba izobraziti in zanje poskrbeti – kot laik. Nihče ne zahteva nič več. Tako kot za otroka doma poskrbijo starši, tako naj v šoli učitelj oziroma v vrtcu vzgojitelj. To je pomembno za družbo kot celoto, da se zna približati kronično bolnemu otroku in ga enakopravno sprejeti.

Pri kliničnem delu ste zelo uspešni. Ko med 21. in 25. letom otroke z diabetesom predate v oskrbo »diabetologov za odrasle«, ti nimajo zapletov, čeprav imajo nekateri sladkorno že 20 let.

Tega smo zelo veseli. Zasluge gredo preventivi, pri čemer ne mislim le napotkov za zdravo prehrano in gibanje. Tudi ko si že kronično bolan, se da ogromno narediti, da se škoda na telesu zmanjša ali sploh ne pokaže. Omeniva kot primer holesterol. Če pri otroku povišan holesterol odkrijemo v otroštvu – in Slovenija ima pri petih letih otrokove starosti nacionalno presejalno testiranje za holesterol – če to stanje ugotovimo pravočasno in ga ustrezno zdravimo, ti otroci odrastejo v zdrave odrasle.

Kaj pa sladkorna bolezen? Trikrat toliko denarja kot za zdravljenje gre za zaplete, kot so dializa, kardiovaskularne bolezni, amputacije …

Slovenija je res neslavno na prvem mestu po amputacijah med državami OECD (Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj, ki šteje 35 članic po vsem svetu, op. p.). To je bila odmevna statistika, ki nam je nastavila ogledalo. Vse te zaplete se da preprečiti in zadnji rezultati kažejo, da nam z izjemo amputacij še kar uspeva. Konkretno Pediatrična klinika je skupaj s klinikami iz 28 držav vključena v projekt SWEET, v katerega letno pošiljamo podatke in izvemo, kje se nahajamo na področju preventive zapletov. Smo v zgornji tretjini držav. Ni najboljše, zagotovo pa ne slabo in imamo jasno začrtan cilj, da se prebijemo v vrh.

Vrhove pa vi in vaši kolegi dosegate z raziskovalnim delom. Citirajo vas najuglednejši svetovni medicinski viri.

Mi nismo tako znani kot ameriška univerza Harvard, kjer vse, kar pošljejo, tudi objavijo. (nasmeh) Pri nas je to težje, pa vendar se je z leti marsikaj spremenilo. V raziskovalnem delu smo v zadnjih letih prišli do vrhov z znanstvenim člankom o holesterolu, ki smo ga objavili na American college of cardiology. To je zagotovo vrh, ki je zelo citiran in odmeven. In pa na področju sladkorne bolezni z objavo dovajanja inzulina po sistemu zaprte zanke. Smo eden redkih centrov v svetu, ki to tehnologijo razvija. To sta dva prepoznavna vrhova, ki dokazujeta, da Pediatrična klinika v Ljubljani nekaj malega pomeni tudi v svetovnem merilu. Začrtano pot uspešno nadaljujemo in ponosen sem, da ji sledijo mlajši kolegi. Vse to velja tudi za nekaj drugih kliničnih oddelkov na naši Pediatrični kliniki.

Raziskovalno delo je torej nekaj, kar boste še naprej uresničevali.

Z njim smo na oddelku uspeli ustvariti otok, ki je drugačen od okolice in splošne klime na UKC. Raziskovalno delo je za nas vrednota. Nagrad, pohval zanj ni, delo osta-

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



ne bolj ali manj neopaženo, vzame pa veliko časa. Toda nam res veliko pomeni, da lahko iz lastnega raziskovalnega dela vsem ostalim kolegom po svetu povemo, kaj smo dognali. Naša država je vedno manj urejena, vedno bolj koruptivna, večino denarja v UKC gre za dobavitelje. To je za mlade zdravnike raziskovalce neprijetno, nestimulativno okolje, zato skupaj poskušamo vzpostaviti otok drugih vrednot. Pri tem nam vsem pomaga tudi strokovna direktorica UKC Ljubljana prof. dr. Miša Pfeifer.

Vrednota je tudi poučevanje bodočih zdravnikov. Kako doživljate ta vidik svojega dela?

Študentje medicine in dentalne medicine – oboji imajo na naši ustanovi pediatrijo – in vse kaže, da je raven njihovega znanja dobra. Pred nedavnim je namreč Medicinska fakulteta v Ljubljani uvedla možnost sodelovanja svojih diplomantov na ameriškem nacionalnem izpitu. 20 slovenskih diplomantov ga je opravilo in na področju pediatrije so se dobro odrezali. ZDA je država z eno najboljših medicin na svetu in prav bi bilo, da bi njihovo preverjanje znanja postalo redna praksa tudi pri nas. Kakorkoli že, znanje slovenske pediatrije ni bilo slabo, pravzaprav je bilo med boljšimi. To nam je v veselje in spodbudo, da se pri dodiplomskem pouku še bolj potrudimo.



foto: Tina Roš

Kdaj je pri vas padla odločitev za pediatrijo?

Že zgodaj sem razmišljal o tem, da bom zdravnik. To že. Čeprav sem razmišljal tudi o drugih stvareh, predvsem o klasični filologiji in primerjalni književnosti. Na koncu je pretehtalo naravoslovje, ostalo pa postalo konjiček. Medicino sem spoznaval z različnih zornih kotov. Kot študent sem vsako poletje delal v reševalcu, bil sem demonstrator pri raznih predmetih, šel sem na prakso v tujino; na interno medicino na Irsko in na nezgodno kirurgijo v Nemčijo. Odločitev za pediatrijo je bila na koncu bolj zrela odločitev kot kakšne mladostne sanje. Težko bolan otrok se mi je zdel in se mi še danes zdi večji izziv kot kar koli drugega.

Delali ste v tujini, omenili ste Irsko in Nemčijo. Klinično subspecializacijo iz pediatrične endokrinologije in presnovnih bolezni ste opravili v ZDA, postdoktorski študij pa v Franciji. Zakaj niste ostali v kateri od teh držav? Glede na razmere doma …

To je dobro vprašanje, ki ga pogosto dobim in ki si ga pogosto tudi sam zastavim. V Čikagu v ZDA sem bil uradno zaposlen in seveda bi lahko ostal. Tudi v Parizu. Vprašanje pa je, kaj je pravi izziv. Če greš v tujino, brez dvoma uspeš, vsak Slovenec, ki je deloven in ambiciozen, je zunaj uspel. Jaz prihajam iz zelo stare družine, osebni uspeh nam ne pomeni toliko, šteje pa, kar v življenju narediš. In narediti se da največ tam, kjer obstaja manko. Zato nisem ostal v državi Harvarda in Yalea, pač pa sem prišel nazaj v Slovenijo, ki se je takrat ravno dobro osamosvojila in potrebovala pomoč. To je bil zame izziv. Celo z veseljem sem se vrnil. Če bi vedel, da bo država tako globoko zabredla, kot je zdaj, bi se morda odločil drugače. Mladim, ki se danes odločijo oditi čez mejo, ne zamerim, celo pomagam jim v svobodo in bolj pošten, pravičnejši sistem.

Korak v pravičnejši, bolj zdravju prijazen sistem je nedavna pobuda za prepoved oziroma omejitev oglaševanja sladkarij otrokom. Ste za?

Dvignem obe roki! Žal pa samoregulacije

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

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
za 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 30. aprila 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

ne bo. Edino, kar lahko naša država naredi, je, da obdavči takšne izdelke in vrne denar zdravstvu, kamor se steka vsa narejena škoda zaradi njih.

Zakaj nam sladkarije oziroma na splošno ogljikovi hidrati povzročajo toliko škode?

Ljudje smo zlahka zasvojljivi. Sladkor v možganih sproža ugodje, zato se z njim zasvojiš. To dobro ve prehranska industrija, zato v želji po višanju prodaje sladkor veselo dodaja v cel niz izdelkov. Sladkor pa je nekaj, na kar človek ni navajen. Nikoli v zgodovini ga ni okušal in nima mehanizmov, da se pred njim obrani. Na primer. Če pojeste zelo mastno klobaso, vam bo slabo. Tudi če bi želeli, je ne boste mogli pojesti več. Ker že pol milijona let jemo meso in maščobe, imamo mehanizme proti prenajedanju. Od maščob se zato ne zredimo. Veliko bolj težavni so ogljikovi hidrati, ki so zgodovinsko prišli veliko pozneje. Ljudje lahko pojedo kilogram kruha, namazanega z čokoladnim namazom, pa jim ne bo slabo. Zakaj? Ker nimamo razvitih obrambnih mehanizmov.

Ali je obrambni mehanizem tudi izobrazba, socialni status?

Zagotovo. Po vsem svetu so debeli povečini reveži in manj izobraženi. Preproste, neizobražene ljudi je veliko lažje zasvojiti s sladkorjem. Ti ljudje so izpostavljeni po eni strani revščini, ki v Sloveniji še vedno narašča, in s posledičnim dejstvom, da si »boljšega« ne morejo privoščiti, po drugi strani pa z nevednostjo in omejenostjo. Na cenen način poskušajo sebi in svojim otrokom izpolniti sanje. »Ja, kaj pa naj dam otroku?« me sprašujejo starši. »Dam mu čokoladico, da mu naredim vsaj nekaj dobrega.« Nič dobrega s tem ne naredimo. Obratno, škodimo. »Dajte mu ostrgan korenček,« se zato glasi moj odgovor, na katerega dobim nazaj: »Doktor, to pa ja ni za ljudi. To je za zajce!«

Ali ubogate svoje nasvete za zdravo hrano in gibanje?

Jaz ne verjamem, da lahko eno učiš in drugo delaš. In ker učim o pomenu zdravja in telesne aktivnosti, to v prostem času tudi izvajam. Udeležujem se Ljubljanskega (pol) maratona, zato skozi vse leto rekreativno tečem, da ostanem v formi. Nekajkrat na teden. Brez tega ne moreš ostati zdrav.

Pa vaši ostali konjički? Ostane kaj časa?

Moj svet sanj je klasična literatura – starogrški in rimski avtorji in vse, kar je povezano z zgodnjim srednjim vekom. To je moj miselni svet, v katerega se zatečem. Vsi trije moji otroci so poleg obveznega šolanja zaključili še ljubljanski Konservatorij za glasbo in balet – tako kot že več sto let vsi v moji rodbini. Glasba je torej tudi moja spremljevalka, a ostajam bolj poslušalec, ker sem prelen za kaj več. (nasmeh)

Imate tri odrasle otroke. Kako ste jih vzgajali?

Ključno sporočilo, ki so ga dobili od mene in moje žene, je, da morajo imeti družine. To je deloma tudi sebična želja, saj si zelo želim imeti vnuke. Želim jim, da bodo srečni in da bodo speljali življenje tako, kot mislijo, da je pošteno.

Bo šel kateri od otrok po vaši poti in postal zdravnik?

Da, ena hči študira pri nas na medicinski fakulteti.

Ste njeno odločitev za medicino, ko ste zanjo izvedeli, podprli?

Najprej – če sem čisto iskren – sem rekel, naj še malo razmisli. Ko pa sem videl, da si to res želi, sem se umaknil. Pomembno je, da človek v življenju dela tisto, kar si želi.

DELITE DOŽIVETJA
Z **MOBITELI DORO**

Izkušnje in lepe trenutke lahko delite na vsakem koraku z **mobiteli Doro**, ki so **preprosti za uporabo**. S **priročnimi funkcijami** in velikim zaslonom poenostavijo klicanje in pošiljanje SMS-sporočil ter omogočajo, da sogovornika vedno odlično slišite. Izberite svoj mobitel **Doro 5516** ali **Doro 6050** že po neverjetni ceni **1 EUR***.



DORO 5516 1 €*

DORO 6050 1 €*

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Akcijska ponudba velja ob sklenitvi ali podaljšanju naročniškega razmerja za mobilne storitve Telekoma Slovenije za 24 mesecev. 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

Seneni nahod

Cvetoča pomlad in nadležno kihanje



doc. dr. Renato Eržen, dr. med

Alergijski rinokonjunktivitis, kakor strokovno poimenujemo seneni nahod, je najpogostejša alergijska bolezen. V bolj ali manj izraženi klinični sliki ga najdemo pri približno 25 odstotkih odrasle populacije, najpogostejši je v starostni skupini 15–25 let.

Pogostnost alergijskih bolezni v zadnjih letih skoraj dramatično narašča, vzrokov za to pa ne poznamo povsem. Med možnimi vzroki raziskovalci izpostavljajo moderen način življenja, stres in onesnaženost ozračja. Zakaj določeni posamezniki tvorijo specifična protitelesa ali specifične limfocite, ni znano. Veliko vlogo pri tem pripisujemo genetskim dejavnikom, zato se alergijske bolezni pogosteje pojavljajo znotraj določenih družin. Samo prisotnost specifičnih protiteles ali limfocitov še ne pomeni, da se bo pri takem posamezniku razvila katera od alergijskih bolezni.

Preobčutljivostna reakcija tipa 1

Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Je primer bolezni, ki nastane zaradi preobčutljivostne reakcije tipa 1, ki jo posredujejo specifična protitelesa IgE. Ko se senzibilizirani bolniki, ki imajo specifična protitelesa IgE v krvi vezana na imunske celice, srečajo z alergenom, to povzroči reakcijo, pri kateri se sproščajo histamin in drugi mediatorji, ki s svojimi učinki povzročajo simptome senenega nahoda.

Izcedek iz nosu, kihanje, rdeče oči

Značilni simptomi senenega nahoda so oteklina nosne sluznice, kar lahko povzroči slabšo prehodnost ali neprehodnost nosu, srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri vnetju očesne veznice se pojavijo rdečina, srbenje in solzenje. Veznica lahko tudi oteče. Kadar se vnetje razširi na sluznico obnosnih votlin, se pojavi glavobol. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme. Simptomi pridružene astme so oteženo dihanje v mirovanju ali med telesnim naporom, suh, dražeč kašelj in piskanje v prsnem košu. Simptomi senenega nahoda in tudi morebitne pridružene astme so značilno intenzivnejši, kadar je v ozračju velika koncentracija cvetnega prahu (praviloma v jasnem in vetrovnem vremenu). Velja tudi obrnjeno, da se simptomi senenega nahoda umirijo v deževnem vremenu.

Problematičen je cvetni prah vetrocvetk

Seneni nahod se razvije pri bolnikih, ki se senzibilizirajo oziroma tvorijo specifična protitelesa IgE proti alergenom, ki se pojavljajo v cvetnemu prahu vetrocvetnih rastlin. Cvetnega prahu žužkocvetnih rastlin je premalo, da bi bil klinično pomemben, razen pri posameznikih, ki so mu poklicno izpostavljeni, denimo delavci v rastlinjakih. Ko se protitelesa IgE srečajo z alergenom, proti kateremu so usmerjena, nastane alergijsko vnetje. Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, na cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Bolniki, preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in aprila cveti zelo alergogena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. Leska je v sorodu z jelšo, pa tudi z brezo in brezovkami, breza pa z gabrom in bukovkami, med katere prištevamo bukev, hrast in kostanj. Zaradi navzkrižne alergije imajo bolniki, preobčutljivi za cvetni prah jesena, težave v času cvetenja forzicije, kaline ali španskega bezga. Pogosta je tudi senzibilizacija s cvetnim prahom trav, ki najintenzivneje cvetijo v maju in juniju. Konec poletja in zgodaj jeseni povzroča simptome senenega nahoda preobčutljivost za cvetni prah plevelov in zeli, med katerimi sta najbolj alergogena pelin in ambrozija.

Klinična slika zelo spominja na navadni prehlad

Pomembna razlika med obema je, da prehlad ne traja več kot teden dni, seneni nahod pa lahko traja tudi več mesecev in se pojavlja vsako leto v istem obdobju, v obdobju cvetenja rastline, na cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Pri senenem nahodu telesna temperatura praviloma ni povišana. Bolezen spremljajo tudi splošni simptomi: utrujenost, splošno slabo počutje, motnje koncentracije in motnje razpoloženja. Glede na rezultate nekaterih raziskav se pri bolnikih s senenim nahodom pogosteje kot v splošni populaciji razvijeta depresija in anksioznost.

Od težav do diagnoze

Diagnozo senega nahoda postavi specialist alergolog na podlagi zgodovine bolezni, kliničnega pregleda in rezultatov testov.

Ker je treba izključiti druge možne vzroke kroničnega vnetja nosne sluznice, mora bolnik opraviti tudi pregled pri specialistu ORL. Na druge vzroke pomislimo predvsem, kadar je zamašena samo ena nosnica ali kadar so prisotni samo simptomi zapore nosu brez izcedka, srbenja ali kihanja. Tudi prisotnost gnojnega izcedka iz nosnic ali zatekanje sluzi po zadnji steni žrela nista značilnosti senenega nahoda, pa tudi odsotnost voha ne.

Senzibilizacijo skušamo dokazati s kožnimi testi alergije in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih protiteles IgE) ter drugimi alergološkimi testi, med katerimi je zlasti uporaben test aktivacije bazofilcev. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke. Klinično pomembni so tisti alergeni, ki po izpostavitvi bolniku povzročijo simptome alergijskih bolezni. V diferencialni diagnostiki si pomagamo tudi s citološkim pregledom nosnega izpirka: pri bolniku z alergijskim vnetjem nosne sluznice je delež eozinofilnih granulocitov pomembno povečan.

Vedno ocenimo intenzivnost simptomov oziroma težo klinične slike senenega nahoda. Pri zmerni in težki klinični sliki simptomi senenega nahoda povzročajo motnje spanja in bolnika motijo pri delu ali v šoli. Cilj zdravljenja je odpraviti moteče simptome in bolniku omogočiti normalno spanje, življenje in delo.

Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov

Ker so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni, morajo bolniki čim bolj dosledno upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu. Ko je vreme sončno in vetrovno, naj se izogibajo bivanju na prostem. V takem vremenu odsvetujemo zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno

Doktor 24 KLINIKA

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

Alergološko pulmološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled

NOVO - Rentgen telesa
10 % nižja cena
za RTG pljuč, skeleta, 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 30. aprila 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Bolnikom svetujemo, naj sproti spremljajo napoved koncentracije cvetnega prahu v ozračju, ki je objavljena na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Kako pomagajo zdravila

Kadar z izogibanjem alergenu ne uspemo odpraviti simptomov, bolniku predpišemo medikamentozno zdravljenje. Predpisujemo antihistaminike, ki blokirajo histaminske receptorje in tako preprečijo, da bi se simptomi zaradi alergijskega vnetja izrazili. Bolniki antihistaminike prejemajo v obliki tablet ali kapljic za oči. Ob simptomih vnetja nosne sluznice uporabljamo protivnetne steroide v obliki pršila za nos. Pri bolnikih z izraženo simptomatiko tako rinitisa kot astme predpisujemo antilevkotriene, ki jih tudi prištevamo med protivnetna zdravila. Zdravljenje astme je odvisno od stopnje intenzivnosti klinične slike. Osnovo zdravljenja predstavljajo protivnetna zdravila, med katerimi so najpomembnejši inhalacijski steroidi, za lajšanje simptomov bolniku predpišemo tako imenovane olajševalce oziroma bronhodilatatorje. Olajševalce bolniki jemljejo, kadar koli se pojavijo simptomi astme.

Dodatna možnost: specifična imunoterapija

V zadnjih letih večini bolnikov s srednje težko ali težko klinično sliko senenega nahoda z ali brez pridružene astme ponudimo tudi zdravljenje s specifično imunoterapijo. To je vzročno zdravljenje alergijskih bolezni, s katerim skušamo bolnikov imunski sistem spremeniti tako, da na srečanje z alergenom, na katerega je preobčutljiv, ne bo več odreagiral z alergijskim vnetjem. Bolniku najprej apliciramo majhne količine alergena, na katerega je preobčutljiv, odmerek postopno večamo; odmerke sprva dajemo v kratkih časovnih intervalih, ki jih postopno daljšamo. Specifično imunoterapijo izvajamo z aplikacijo podkožnih injekcij alergena (subkutana imunoterapija) ali z aplikacijo alergena pod jezik v obliki kapljic ali tablet (sublingvalna imunoterapija). Z imunoterapijo dosežemo izboljšanje klinične slike, bolnik ima bistveno manj težav in za nadzor simptomov potrebuje manj zdravil, izboljšajo se simptomi rinitisa pa tudi astme.

Letošnji začetek sezone cvetnega prahu je pozen

Andreja Kofol Seliger, univ. dipl. biol.

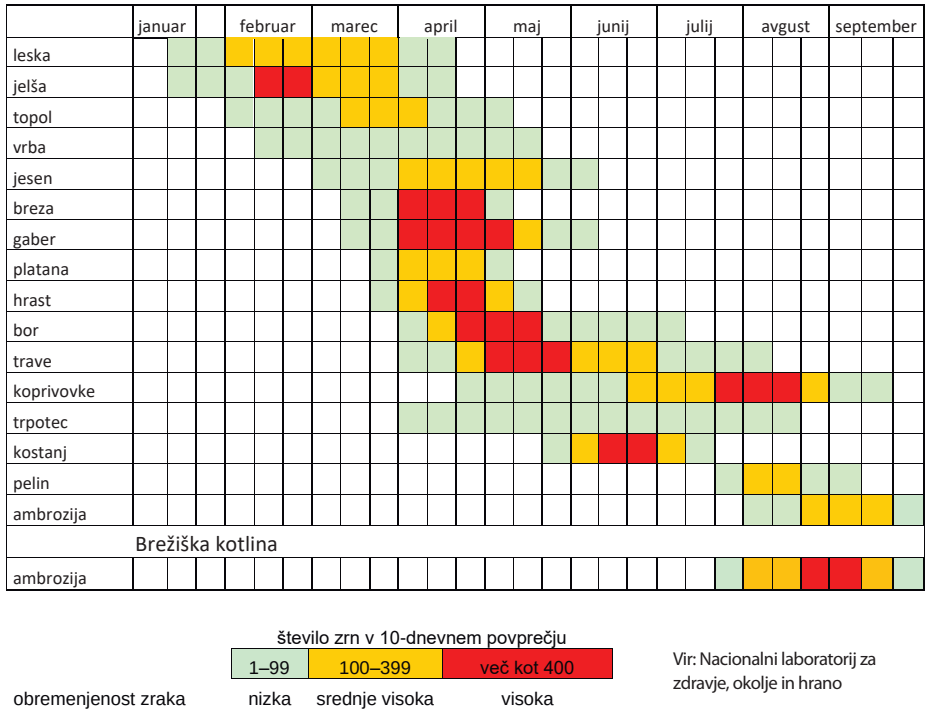
V povprečju se namreč začne že v prvem tednu februarja. Potek sezone je odvisen od vremena, predvsem od temperatur zraka.

V prvi polovici **marca** je v zraku še vedno cvetni prah leske in jelše, cvetenje se pomika višje v hribe. V nižinah sprošča cvetni prah jesen. Težave lahko povzroča preobčutljivim na oljko zaradi navzkrižne reaktivnosti med alergeni. V zraku je tudi cvetni prah topola, vrbe, bresta, njihov cvetni prah je nizko alergen. Konec marca se bo začela sezona pojavljanja visoko alergenega cvetnega prahu breze in sorodnega gabra. V Primorju bodo v marcu cvetele ciprese.

April je s cvetnim prahom najbolj obremenjen mesec. To je čas, ko zacvetijo gozdovi in drevesa po parkih. V večletnem povprečju se sezona cvetnega prahu breze začne konec marca ali v začetku aprila. Cvetni prah breze je eden od glavnih povzročiteljev senenega nahoda spomladi. Visoke obremenitve zraka lahko trajajo ves april. Posamezniki, preobčutljivi na cvetni prah breze, imajo lahko težave tudi s cvetnim prahom gabra, hrasta, bukve in pravega kostanja. Cvetni prah gabra, hrasta in bukve je prisoten v aprilu in maju, pravi kostanj zacveti v juniju.

Andreja Kofol Seliger je zaposlena na Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano (OJM Ljubljana, Skupina za aerobiologijo).

Koledar pojavljanja cvetnega prahu



število zrn v 10-dnevnem povprečju

obremenjenost zraka	1–99 nizka	100–399 srednje visoka	več kot 400 visoka

Vir: Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano

Alergije? Mi smo opravili z njimi!





Nasaleze
- 100% naravno pršilo za nos z aromo mint ali jagoda

Posebna formulacija s celulozo ustvari zaščitno pregrado v nosu in učinkovito preprečuje vsakovrstne alergije!



Popolnoma varen in brez stranskih učinkov. Za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.

Nasaleze – Globoko vdihnite pomlad!

NaturaMedica

Na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si**
tel. 0356 30022, 040 214 620

Nagradno vprašanje:

Kako strokovno poimenujemo najpogostejšo alergijsko bolezen - seneni nahod?

a. Astma

b. Alergijski rinokonjunktivitis

c. Ascites

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 12. aprila 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 34, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Milka Gornik, Na pesek 38, 1317 Sodražica

Kupon

Ime: _____

Priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Odgovor: _____

Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo ENO mesečno nadomestilo za Doktor 24 Asistenco.*

*Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.

Pri specialistu ORL

O alergijah od A do Ž



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Otorinolaringologija je veda, ki se ukvarja z boleznimi ušes, nosu, žrela in grla. Vsa ta področja lahko prizadene tudi alergija, ki se kaže na različne načine. Bolezen močno oslabi kakovost življenja bolnika in povzroča različne zaplete, zato je pomembno, da jo prepoznamo, saj se ji le tako lahko izognemo oziroma jo ustrezno zdravimo.

Hripavost, kašelj?

Bolezni grla, ki jih povzroča alergija, imajo lahko nenaden nastanek ali pa so posledica dolgotrajnega in ponavljajočega se stika z alergeni. Pri nenadnih reakcijah nastane oteklina sluznice grla, ki povzroča hripavost, kašelj, lahko celo težave z dihanjem in požiranjem. Pri dolgotrajnih težavah sta v ospredju oteklina sluznice in večje izločanje sluzi. Znani možni alergeni so tisti, ki jih vdihamo (pelodi, hišni prah) ali zaužijemo (mleko, oreščki) ter tudi različna zdravila. Z dražečimi snovmi lahko prihajajo bolniki v stik tudi na delovnem mestu. Bolniki tožijo zaradi hripavosti, glasovne utrudljivosti, občutijo draženje v grlu, lepljivo sluz, pogosto se odkašljujejo. Poklicni govorniki, kot so učitelji, vzgojitelji, napovedovalci, igralci in pevci, še posebno hitro opazijo spremembe v glasovnih zmogljivostih, ki so posledica otečene in vnete sluznice grla. Z raziskavami so dokazali, da je alergija na pršico tista, ki najbolj oslabi glasovne zmogljivosti in vpliva na zmožnost opravljanja poklica.

Najpogostejša oblika alergije na hrano

Oralni alergijski sindrom (OAS) ali sindrom alergije v ustih je oblika kontaktne alergije, pri kateri nastanejo spremembe na ustni sluznici po zaužitju določene hrane. Je najpogostejša oblika alergije na hrano pri odraslih ljudeh. OAS je posledica navzkrižne reakcije, denimo alergije na cvetni prah ali pelod, ki navzkrižno reagira z določenimi živili. Najbolj znana je povezava med alergijo na pelode breze ter koščičastim sadjem (jabolka, breskve, slive, nektarine, češnje, hruške) ter med alergijo na mandlje in lešnike in nekaterimi vrstami zelenjave (korenje, zelena, surov krompir) ter povezava med alergijo na ambrozijo ter zaužitjem določenih vrst sadja in zelenjave (melone, lubenice, banane, kivi in paradižnik, kumare, buče). Po zaužitju teh živil se pojavita srbenje v področju ustne votline, jezika, neba, žrela in grla ter otekanje sluznice. Simptomi so zelo neprijetni. Do reakcije pride le nekaj minut po zaužitju alergena, bolezenski znaki pa večinoma izzvenijo v 30–60 minutah, v redkih primerih se lahko pojavi življenje ogrožajoče otekanje sluznice. Bolniki večinoma brez težav prenašajo prekuhano sadje in zelenjavo, zato jim svetujemo, da hrano, po kateri se jim pojavljajo težave, dobro termično obdelajo, včasih pa pomaga že, če sta sadje in zelenjava dobro oprana.

Cvetni prah, pršice, živalska dlaka ...

Alergijsko vnetje nosne sluznice je lahko občasno, le v določenem obdobju leta ali celoletno. Najpogostejši vzrok občasnega vnetja je alergija na pelode (cvetni prah, breza, trave), celoletne težave pa povzroča alergija na pršico, živalsko dlako in plesni. Posledica alergijskega vnetja je oteklina sluznice v nosu, kar povzroča težje ali onemogočeno dihanje skozi nos, srbenje in draženje, kihanje in voden izcedek iz nosu ter slabši voh in okus. Zaradi zamašenega nosu bolniki dihajo skozi usta, imajo občutek suhega žrela, draženja v žrelu in glavobol v predelu čela. Lahko pride tudi do poslabšanja astme in kroničnega vnetja obnosnih votlin, pri otrocih pa do motenj govora, požiranja in zaradi dihanja skozi usta in drže odprtih ust tudi do nepravilnosti v rasti obraznega skeleta.

Slabši sluh in občutek zamašenosti ušes?

Alergijsko vnetje povzroča tudi oteklino sluznice v evstahijevi cevi – ušesni troblji. To je cev, ki povezuje srednje uho in žrelo in omogoča izenačevanje tlaka v srednjem ušesu z zunanjim tlakom in s tem normalno prevajanje zvoka skozi srednje uho in normalen sluh. Zaradi otekline sluznice je funkcija ušesne troblje motena. Prezračevanje ušes je zato oslabljeno ali onemogočeno. Posledica je slabši sluh in občutek zamašenosti ušes.

Zdravniški nasvet

Bolnikom z alergijo svetujemo, naj se izogibajo alergenom. Drugi ukrep je spiranje nosu s slano vodo, fiziološko raztopino. Pri tem spiramo alergen iz sluznice nosu in tako zmanjšamo alergijsko reakcijo, poleg tega fiziološka raztopina deluje blagodejno na vneto sluznico v nosu. Zdravnik lahko bolniku predpiše zdravila, ki lajšajo težave. Med njimi so kortikosteroidna pršila za nos, ki so pri zdravljenju alergijskega vnetja nosne sluznice najučinkovitejša, saj dobro vplivajo na vse simptome in znake (oteklina sluznice in težje dihanje na nos, srbenje in kihanje ter izcedek iz nosu) in imajo močan protivnetni učinek, izboljšajo pa tudi očesne simptome ter pozitivno vplivajo na simptome astme. Pršilo je treba jemati redno, vsakodnevno, daljše časovno obdobje. Drugo zdravilo so antihistaminiki, tablete, ki sistemsko zmanjšujejo alergijsko reakcijo. Dobro učinkujejo proti srbečici, kihanju in izcedku iz nosu, manj proti zamašenosti nosu. Pogost in neprijeten stranski učinek antihistaminikov v tabletah je zaspanost. Na voljo so tudi antihistaminiki za lokalno uporabo, v obliki pršila za nos, lahko tudi v kombinaciji s kortikosteroidi.

Naravna zaščita pred alergeni

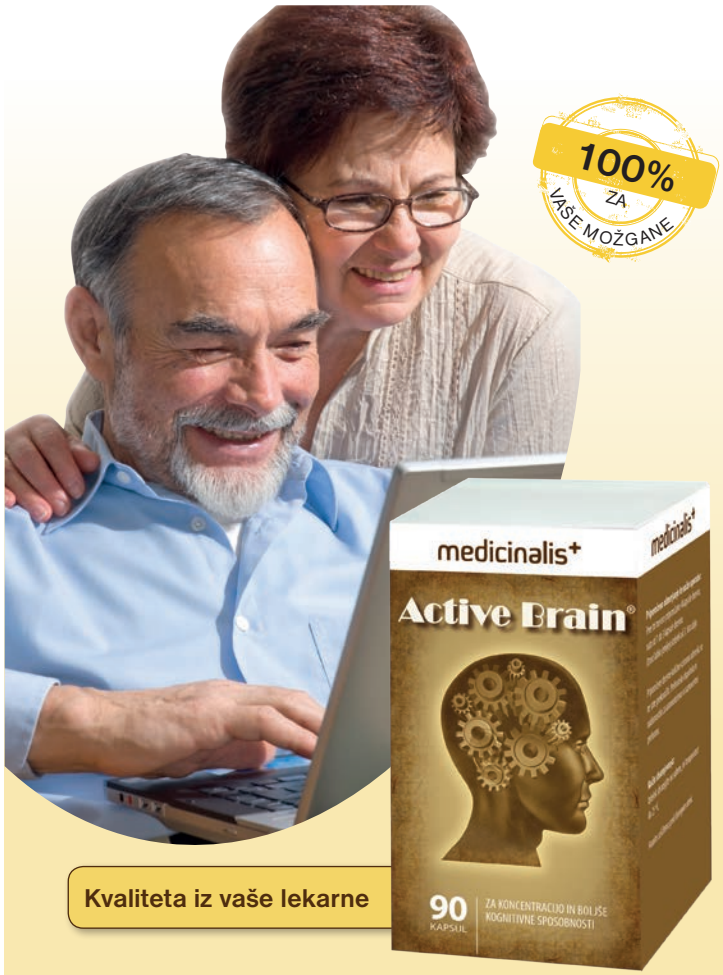
- Vlaži suho nosno sluznico.
- Umirja nosno sluznico.

Nosno mazilo Nisita® je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Farmedica.si, **nasveti@farmedica.si**, 01.5240216

Rešite se pozabljivosti!



Kvaliteta iz vaše lekarne

Za boljšo koncetracijo in kognitivne sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

visokokoncentrirane Omega-3 (50% DHA, 15% EPA), vitamin B12, vitamin B6, folna kislina, magnezij, cink, vitamin D3

Active Brain®

Odlične iskušnje slovenskih uporabnikov.

Zares pomaga!

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

www.aktivnimozgani.si

STROKOVNO SVETOVANJE: (• 080 50 02)

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC® plus

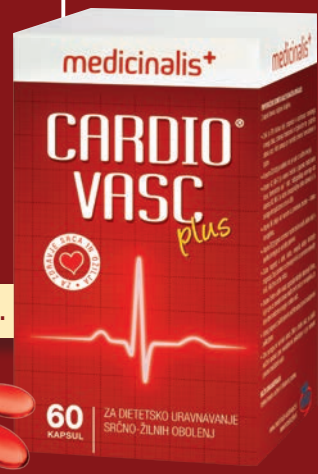
BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



- **Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje:** zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

- **povišan holesterol**
- **srčni infarkt**
- **angina pektoris**
- **možganska kap**
- **koronarna srčna bolezen**
- **srčno popuščanje**



SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA (• 080 50 02)

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave. www.srceinozilje.si

Urinska inkontinenca pri ženskah

Ko kaplja in curlja

Urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina, ki predstavlja zdravstveni, socialni in psihični problem, ki pomembno vpliva na kakovost življenja ženske.

Matija Urh, dr. med., specialist ginekologije in porodništva

Urinska inkontinenca je težavna tudi, ker o njej težko spregovorimo. Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je ključnega pomena za uspešno odkrivanje in zdravljenje bolezni. Bolnice težave velikokrat ne omenijo zaradi sramu ali pa se jim zdi inkontinenca samoumevna oziroma povezana s starostjo. Šele na usmerjeno vprašanje zdravnika spregovorijo o svojih težavah.

Vsaka ženska je zgodba zase

Inkontinenco delimo na stresno in urgentno, pogosto pa sta prisotni obe vrsti in takrat govorimo o mešani inkontinenci. Stresna urinska inkontinenca je oznaka za nehotno uhajanje urina, ki nastane ob povečanju tlaka v trebušni votlini ob kašljanju, kihanju, športnih aktivnostih ali dviganju bremen. Za zadrževanje urina v mehurju in odvajanje je pomembno usklajeno delovanje sečnice in sečnega mehurja. Vzrok za to vrsto inkontinence sta slabost podpornega tkiva sečnice spremenjena lega sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena ali pa je posledica porodov, dvigovanja bremen in prekomerne telesne teže. Urgentna inkontinenca pa se kaže z močno nenadno potrebo po uriniranju, lahko tudi z večkratnim uriniranjem ponoči. Njen vzrok je nehotno krčenje mišic sečnega mehurja zaradi motenj v njihovem oživčenju.

Zdravljenje je odvisno od vrste in stopnje inkontinence

Pomemben je celosten pristop, ki upošteva življenjski slog pacientke ter starost in delo, ki ga opravlja. Pri zdravljenju moramo upoštevati spremljajoče bolezni, statiko rodil in suhost nožnice zaradi pomanjkanja hormona estrogena. Zdravljenje vselej poteka po stopnjah. Prvi so ukrepi za zdrav življenjski slog. Svetujemo zmanjšanje telesne teže, zaprtja, vnosa tekočin in kofeina, ki vpliva na pogostost uriniranja. Priporočamo pravilni položaj pri uriniranju in iztrebljanju, ustrezne tehnike pri dvigovanju bremen in primerne športne aktivnosti.

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna naj bi ženske stiskale, kot bi želele ustaviti curek urina. Trening mišic naj bi bil intervalen. Izvajamo dolge stiske (10 maksimalnih stiskov mišic s trajanjem 5–10 sekund z 10-sekundnimi odmori) in pa kratke stiske (5-krat na hitro maksimalno stisnemo mišice in popustimo). Takšen sklop kratkih in dolgih stiskov naj bi izvajale 3-krat na dan, 5–7 dni v tednu. Mišice medeničnega dna lahko okrepimo tudi z napravami za elektrostimulacijo ali s stimulacijo v magnetnem polju na posebnem stolu.

Pri težjih oblikah: kirurško zdravljenje

Če so rodila spuščena, izvedemo klasično operacijo, pri kateri prerežemo sprednjo steno nožnice in dodamo podporne šive na mehur. Pogosto se odločamo za manj invazivno operacijo TVT, pri kateri napeljemo trak pod sečnico in ji s tem naredimo oporo. Pri ženskah, kjer zaradi rizičnih dejavnikov ne moremo opraviti operacije v nožnico, vstavimo obroč, imenovan pesar.

Dodatne možnosti

Urgentno inkontinenco zdravimo še s psihološkim treningom odlaganja uriniranja in podaljševanjem časa med uriniranji. Najbolj je uveljavljeno zdravljenje z zdravili antiholinergiki in beta agonisti, ki zmanjšujejo nujo po uriniranju in manjšajo krčenje mišic sečnega mehurja. Lahko se odločimo tudi za zdravljenje z botulinum toksinom, ki ga vbrizgamo v sprednjo steno mehurja.

Najnovejša laserska terapija

Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno rast, s tem pa se okrepi podpora sečnici. Sam postopek je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti. Laserska terapija je neinvazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne zahteva anestezije. Primerna je za ženske vseh starosti, tudi za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.

IMATE TEŽAVE Z UHAJANJEM URINA?

Naj vas to ne omejuje. Izberite primerne izdelke in uživajte življenje!

seni

seni medicinski pripomočki za inkontinenco so izdelki, ki so 100-odstotno zračni* po celotni površini, saj zunanja plast prepušča vodno paro, urina pa ne. Koža lahko zato nemoteno opravlja svojo funkcijo dihanja. Izdelki so za uporabo prijazni, dermatološko testirani in ob nošenju zagotavljajo tako udobnost kot tudi zaščito ter diskretnost.

*Ne velja za Seni Standard in Seni Standard Plus.

seni

SENI IZDELKE ALI BREZPLAČNE VZORCE LAHKO DOBITE V NAJBLIŽNJI LEKARNI ALI SPECIALIZIRANI TRGOVINI.

IZBERITE NAJBOLJŠE - IZBERITE SENI



EKSKLUZIVNI UVOZNIK ZA SLOVENIJO

Aserta

ASERTA, d. o. o., Alešovčeva ul. 7, 1000 Ljubljana
www.aserta.eu, info@aserta.si

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 30. aprila 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Intimne težave

Uhajanje urina med spolnim odnosom

Matija Urh, dr. med., specialist ginekologije in porodništva

Uhajanje urina med spolnim odnosom je relativno pogosta težava, saj resne študije opisujejo, da urin med spolnimi odnosi občasno uhaja od 10 do 24 odstotkom žensk. O tej težavi pa s svojim zdravnikom spregovorijo le trije odstotki žensk, zato je zaupanje med pacientko in zdravnikom zelo pomembno.

Že leta 1950 je nemški zdravnik Grafenberg pisal o »ženski ejakulaciji«, uhajanju neke tekočine med doživljanjem orgazma. Takrat so mislili, da tekočina izvira iz skenejevih žlez ob sečnici, ki izločajo tekočino, pomembno kot vlažilo pri spolnih odnosih, a so pri nenadnem velikem izlivu tekočine dokazali, da je ta tekočina urin.

Dvema tretjinama žensk uhaja urin ob penetraciji (vstopu spolnega uda v nožnico), pri tretjini žensk pa uhaja urin ob doživljanju orgazma. Vzrok uhajanja urina pri penetraciji je povezan s stresno urinsko inkontinenco, vzrok uhajanja pri orgazmu pa je bolj povezan s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem. Lahko pa je vzrok tudi v mešani inkontinenci, ko sta prisotni obe vrsti. Za natančno opredelitev vzroka je potreben pregled pri ginekologu.

Zdravljenje je večplastno

Osnova zdravljenja so vaje za krepitev mišic medeničnega dna (keglove vaje). Priporočamo psihološki trening, s katerim se naučimo odlagati začetek uriniranja. Svetujemo tudi izogibanje kavi, pravemu čaju in alkoholu, ki pospešujejo izločanje urina. Pred spolnimi odnosi pa naj ženska izprazni sečni mehur.

Pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju uporabljamo zdravila antimuskarinike, ki vplivajo na gladke mišice sečnega mehurja. Stresno inkontinenco pa lahko zdravimo tudi operativno, z nameščanjem trakov pod sečnico (TVT), ali pa se odločimo za novejšo neinvazivno lasersko metodo, ki jo izvajamo ambulantno.



"Niste sami. Inkontinenca je obvladljiva."

Irena Yebuah Tiran

Ambasadorka blagovne znamke HARTMANN za ozaveščanje o inkontinenci



HARTMANN
Naprej k zdravju

DESIGNED BY erpium

MoliMed® Premium

Ne dovolite, da oslabljen mehur vpliva na kvaliteto vašega življenja.
Vložki MoliMed Premium zagotavljajo visoko udobje nošenja in zanesljivo zaščito na vsakem koraku.

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana, Tel: 01/548 45 96, E-mail: info@hartmannplus.si

Naročite brezplačni vzorec
na 080 50 75 ali www.hartmannplus.si



Prehrana in prehranska dopolnila v nosečnosti

Za rastoči trebušček le najboljše

Nosečnost je čaroben čas v življenju ženske, saj iz dveh majhnih celic v njenem telesu nastane novo življenje. Hkrati pa je to čas velikih sprememb v ženskem telesu in čas velikih skrbi, kako najbolje ravnati v dobro ploda. Zato so v tem prispevku zbrana vsa najnovejša dejstva o prehrani in dodatkih k prehrani, ki jih nosečnica potrebuje.

Tina Bajc, mag. farm.

Že dolgo je znano, da staro pravilo, naj nosečnica »jé za dva«, več ne drži. Čezmerna ali pomanjkljiva prehrana matere lahko vodi do zapletov v nosečnosti. Priporočljivo je, da se telesna masa pri ženskah z normalnim indeksom telesne teže poveča za 11,5 do 16 kg med celotno nosečnostjo. Pri ženskah z zelo nizkim indeksom telesne mase (pod 18,5) je prirast telesne teže med nosečnostjo lahko tudi večji (12,5–18 kg), pri zvečanem indeksu (25–30) pa je zaželeno povečanje telesne mase manjše (7–11,5 kg). V prvih treh mesecih nosečnosti so potrebe po energiji praktično nespremenjene, nekatere nosečnice lahko, predvsem zaradi slabosti, tudi shujšajo. V naslednjih mesecih se potrebe povečajo le za 200–300 kcal na dan. Od 13. tedna dalje se povprečna nosečnica zredi za okoli 250–300 gramov na teden, v zadnjih mesecih nosečnosti pa za 400–500 gramov na teden. Hujšanje med nosečnostjo ni priporočljivo, saj uživanje nezadostne dietne hrane pomeni vnos manjše količine pomembnih hranil.

Polnozrnati izdelki, meso, mleko, jajca, stročnice ...

V nosečnosti naj bo prehrana kakovostna, raznovrstna, lokalno pridelana in razporejena v od pet do šest manjših obrokov čez ves dan. Poudarek naj bo na s hranili bogati prehrani (sadje, zelenjava, vlaknine), omejen pa naj bo vnos energijsko bogate, a s hranili siromašne hrane (mastne jedi in sladice). Prevladujejo naj sestavljeni ogljikovi hidrati, ki jih najdemo v polnozrnatih izdelkih. Pomembne so tudi vlaknine, ki preprečujejo oziroma lajšajo

zaprtost, ki se pogosto pojavlja v nosečnosti zaradi hormonskih sprememb. Poveča se tudi potreba po beljakovinah, ki naj bi bile tako živalskega (meso, mleko, mlečni izdelki, jajca, ribe) kot tudi rastlinskega izvora (polnozrnata žita, stročnice). Potrebe po maščobah se v nosečnosti ne povečajo.

Dodajanje folne kisline ali kilogram brokolija na dan

Med nosečnostjo se potrebe po nekaterih vitaminih in mineralih bistveno povečajo, celo v večjem obsegu kot potrebe po energiji. Najpomembnejši vitamin v prvem obdobju nosečnosti je folna kislina (vitamin B9). V obliki folata jo najdemo predvsem v zeleni zelenjavi (solata, ohrovt, brokoli, špinača), a je občutljiva na svetlobo in toploto ter se s pripravo hrane pri temperaturah nad 60 °C večinoma uniči. Folna kislina se v telesu reducira v tetrahidrofolno kislino, ta pa se pretvori v 5-metil tetrahidrofolat in 5,10-metilen tetrahidrofolat. Ta dva vstopata v sintezo nukleotidov, metiliranje DNA, proteinov, lipidov, kar je ključnega pomena za celično rast in razvoj. Za pretvorbo v biološko aktivno obliko je potreben encim 5,10-metilentetrahidrofolat reduktaza. Raziskave so pokazale, da ima kar 90 odstotkov žensk v Sloveniji zmanjšano aktivnost tega encima, zaradi česar nastaja manj aktivne oblike folne kisline v telesu. Njeno pomanjkanje lahko vodi do napake pri zapiranju nevralne cevi pri plodu oziroma nepopolno zraščene hrbtenice. Zato se priporoča večji vnos neaktivne oblike folne kisline ali dodajanje že aktivne oblike 5-metil tetrahidrofolata v obliki tablet šest tednov pred zanositvijo in v prvem tromesečju nosečnosti. Če bi namreč s prehrano želeli vnašati zadostno količino folne kisline, bi morala nosečnica na dan zaužiti kar kilogram brokolija ali 20 banan.

Nosečnice vegetarijanke, pozor!

Ostalih vitaminov v nosečnosti ni treba dodajati v obliki prehranskih dopolnil, če nosečnica uživa dovolj raznovrstne in kakovostne hrane. Paziti je treba pri nosečnicah s posebnimi prehranskimi načini, kot je vegetarijanstvo in veganstvo, saj bi lahko zaradi pomanjkanja vitamina B12 prišlo do megaloblastne anemije pri zarodku. Med nosečnostjo se poveča potreba po vitaminu C za 20 odstotkov, kar lahko nosečnica vnese v telo s svežim sadjem in zelenjavo.

Več železa kot sicer

V nosečnosti se poveča volumen krvi za 30–50 odstotkov in s tem tudi tvorba rdečih krvnih celic. Zato se poveča potreba po vnosu železa, ki je gradnik hemoglobina, barvila rdečih krvničk. Priporočen dnevni vnos za zdrave, neanemične nosečnice je 30 mg na dan. Stanje hemoglobina oziroma železa v telesu skozi celotno nosečnost nadzira ginekolog, ki v primeru pomanjkanja predpiše zdravilo na recept.

Joda ne dodajamo posebej

Potrebe po jodu v nosečnosti so 200 mcg na dan. A ker je v Sloveniji jodiranje soli zakonsko predpisano, bi bilo dodatno vnašanje joda s prehranskimi dopolnili lahko celo škodljivo. Izjema so uporabnice nejodirane soli (»himalajska« …), uživalke manj slane prehrane in tiste z boleznimi ščitnice. Tu se priporoča individualni posvet z ginekologom.

Omega 3 za možgane in vid

V zadnjem času vse več študij govori o pomembnosti dodajanja omega 3 maščobnih kislin med nosečnostjo, teh kislin namreč telo ne more proizvajati samo. Glavni vir so mastne ribe: skuše, losos, slanik in morski list, ki bi za zadosten vnos omega 3 morale biti na jedilniku dvakrat na teden. Za zarodek najpomembnejša maščobna kislina omega 3 je dokozaheksaenojska kislina (DHK). V razvijajočih se membransko bogatih tkivih, možganih in očesni veznici, se pred rojstvom in po njem kopičijo velike količine omenjenih maščobnih kislin, ki so pomembne za razvoj ostrine vida in psihomotorični razvoj zarodka. Koristen učinek se doseže z vsakodnevnim vnosom 200 mg DHK poleg priporočenega vsakodnevnega vnosa omega 3 maščobnih kislin za odrasle, ki znaša 250 mg DHK in EPK.

Seveda pa so za zdravo nosečnico in njen plod pomembni tudi zmerna telesna aktivnost, gibanje na svežem zraku, izogibanje kajenju in alkoholu.

Avtorica prispevka Tina Bajc je zaposlena v Lekarni Savska v Ljubljani.

Novo prehransko dopolnilo za nosečnice

Prehranske potrebe nosečnice se spreminjajo, zato je Bayer razvil Elebaby, prehransko dopolnilo, posebej prilagojeno potrebam nosečnic v drugem in tretjem trimesečju.



Od 13. tedna nosečnosti dalje se nosečnici povečajo potrebe po maščobnih kislinah omega 3, saj se takrat začne razvoj možganov in oči, pomembna pa so tudi druga mikrohranila.

Elebaby ima posebno formulo, ki vsebuje skupaj 18 vitaminov in mineralov ter 200 mg maščobne kisline omega 3. Vsebuje tudi posebno obliko folne kisline, imenovano Metafolin®, ki ima izboljšano biološko uporabnost in posledično optimalen vpliv na razvoj materinega tkiva med nosečnostjo. Vnos maščobne kisline omega 3 prek matere prispeva k razvoju možganov in oči še nerojenega otroka.

Elebaby z maščobnimi kislinami omega 3 zagotavlja nosečnici v drugem in tretjem trimesečju esencialna mikrohranila visoke kakovosti. Vir maščobnih kislin omega 3 je ribje olje MEG-3®, pridelano skladno z najvišjimi standardi kakovosti in prečiščenosti. Da imata tako bodoča mamica kot še nerojeni otrok zagotovljena vsa esencialna mikrohranila, se priporoča jemanje ene kapsule Elebaby na dan, skupaj s hrano. Kapsula je brez neprijetnega okusa po ribah.

Promocijsko besedilo
Bayer d.o.o.

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

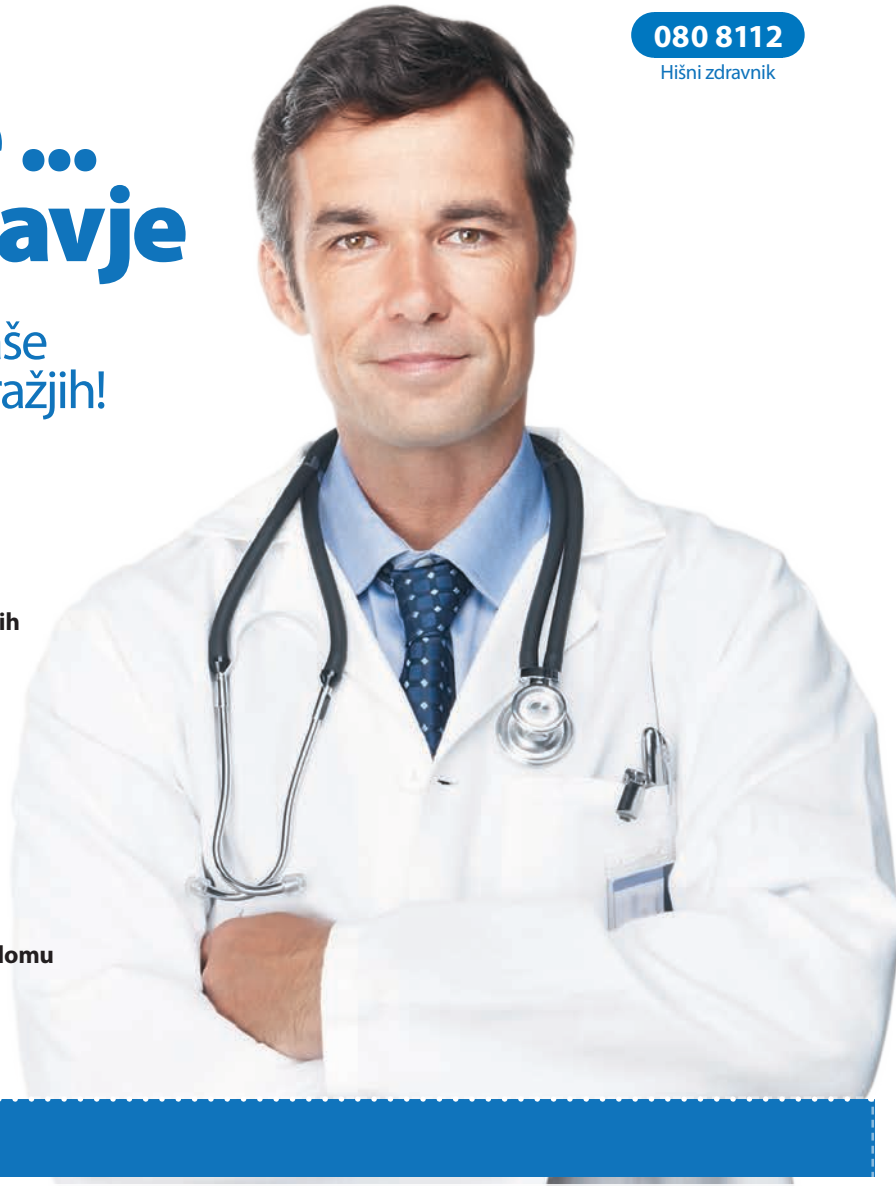
asistenca@doktor24.si

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

Uporabniki storite Doktor 24 Asistence skrbijo za svoje zdravje

Do specialista brez čakanja in brez napotnice!

Na svoje zdravje pomislimo šele, ko začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo kratkih vrst in pregledov pri uglednih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu. Vse to in še več je natanko to, kar že vrsto let ponuja Doktor 24 Asistenca.

Podjetje z edinstveno storitvijo vam brez napotnice, čakanja in doplačil nudi preglede pri zdravnikih specialistih, nasvet ali obisk zdravnika na vašem domu, svetovanje po telefonu, preventivne preglede ter druge ugodnosti, in to brez starostnih ali drugih omejitev. Brez doplačil, saj je vse našteto že zajeto v pavšalnem mesečnem znesku že od 5,00 € do največ 29,75 €.

Hitro do specialističnega pregleda brez napotnice

Ena izmed ugodnosti, ki jo nudi Doktor 24 Asistenca, je kratka čakalna doba na specialiste. Na vrsti ste v nekaj dneh, za pregled ne potrebujete napotnice, storitve pa so za uporabnike seveda brez dodatnih plačil. Doktor 24 Asistenca zagotavlja hiter dostop do večine specialističnih področij (dermatologije, gastroenterologije, ginekologije, ortopedije, kardiologije, nevrologije, okulistike, onkologije, psihiatrije, otorinolaringologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, plastične in estetske kirurgije, urologije ...) in do pripadajočih diagnostičnih postopkov (gastroskopija, kolonoskopija, obremenitveno testiranje, ultrazvok trebušnih organov, srca, rodil, sklepov …)

Potrebujete le pravo odločitev in telefon

In kdaj boste na vrsto prišli vi?

Če bo le mogoče, že isti dan, večinoma pa ne pozneje kot v 10 delovnih dneh! Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo Doktor 24 Asistenci postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih, katerih seznam je na spletni strani www.doktor24.si .

Izpolnite Pristopno izjavo in postanite uporabnik storitev Doktor 24 Asistence. Od 5,00 € je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje! Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj je v tem primeru nižje mesečno nadomestilo, vaši otroci do 15 leta starosti pa postanejo uporabniki brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu). Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5 % popust!

Želja zaposlenih je približati ljudem zdravstvene storitve, jih razširiti po vsej Sloveniji in nuditi svojim uporabnikom hiter dostop do zdravnikov specialistov.

Storitve Doktor 24 Asistence so namenjene vsem, tistim, ki že potrebujejo hiter dostop do specialistov, in tistim, ki se želijo samo prepričati o svojem zdravstvenem stanju.

Primer

Ker želite zdravstvene težave reševati takoj, ste se odločili za samoplačniški pregled in ugotovili, da boste zanj plačali:

- *več kot 90 € za pregled pri kardiologu, ortopedu …*
- *več kot 50 € za različno ultrazvočno diagnostiko*
- *več kot 70 € pri dermatologu*
- *več kot 130 € za gastroskopijo*

Ste vedeli, da za isti znesek, ki ga odštejete za **en** samoplačniški pregled drugje, lahko pri Doktor 24 Asistenci opravljate brezplačno **številne** zdravstvene storitve najmanj 2 meseca?

Prva zdravstvena asistenca je prava rešitev

- ✓ *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.*

Vse to za mesečno plačilo največ 29,75 €!

Natural Wealth
VITAMINI ZA LASE, KOŽO IN NOHTE

NAJ VAŠA LEPOTA ZASIJE V POLNEM SIJAJU!



Natural Wealth vitamini za lase, kožo in nohte oskrbijo korene las s potrebnimi snovmi, kot so proteini, vitamini, minerali in elementi v sledovih, hkrati pa poskrbijo, da bo vaša koža lepa in nohti čvrsti. Baker, biotin, folna in pantotenska kislina, ohranjajo naravno barvo las in preprečujejo sivenje. Vitamini B kompleksa so potrebni za rast las. Jod, železo in cink preprečujejo izpadanje las.

Natural Wealth vitamini za lase, kožo in nohte so rešitev pri izpadanju las in drugih težavah z lasmi, kožo in nohti, ki so pogosto povezane s pomanjkanjem mikronutrientov. Izdelek je optimalna kombinacija snovi, ki bodo vašim lasem, koži in nohtom vrnili zdrav videz in lepoto.



DIFAR
zeleno je modro

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA
www.difar.si / 080 12 36

Izpadanje las

Ko je glavnik poln las



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Izpadanje las v šopih je pogosta težava, ki nas ponavadi zelo prestraši. Še zlasti veliko se jih nabere med umivanjem in česanjem. Skrbi nas, da bomo ostali povsem brez las. Ta strah je odveč, ker telogeni efluvij, kot strokovno imenujemo to vrsto izpadanja las, nikoli ne vodi do popolne plešavosti.

Lasje rastejo v ciklih

Lasnih mešičkov, iz katerih rastejo lasje, je ob rojstvu v koži lasišča okrog 100.000, potem pa se v teku življenja njihovo število počasi, nezaznavno zmanjšuje. Lasni mešički imajo programiran, genetsko določen lasni cikel, ki poteka v treh fazah. Prva je anagena faza ali faza rasti, v kateri las nepretrgoma raste, približno en centimeter na mesec, in običajno traja od dve do pet let. Nato sledi prehodna ali katagena faza, ki traja dva tedna. Lasni mešiček se skrči in las preneha rasti. Sledi telogena faza ali faza mirovanja, ki traja približno tri mesece. Las se na bazi zadebeli v drobno svetlo bunčico in ob zaključku te faze tudi izpade. Takoj ko se to zgodi, se lasni cikel začne znova. Iz istega lasnega mešička začne rasti nov las. Ker vsi lasni mešički nimajo sinhroniziranega cikla, je normalno v fazi rasti približno 85 odstotkov vseh lasnih mešičkov, v telogeni fazi ali fazi mirovanja pa jih je 10–15 odstotkov. Po koncu te faze lasje izpadejo in od 50 do 100 izpadlih las na dano zato razumemo kot fiziološko stanje, kot del normalnega procesa obnove las.

Vzrok moramo iskati tri mesece pred začetkom izpadanja

Če izpade več kot 200 las na dan, to razumemo kot bolezensko stanje, ki ga imenujemo telogeni efluvij. Najbolj je izpadanje očitno, kadar se češemo ali si umivamo lase. Vzrok za telogeni efluvij moramo poiskati tri mesece pred pričetkom izpadanja las, takrat je namreč prišlo do zaključka faze rasti. Različne, za organizem stresne situacije lahko zmotijo in prekinejo normalni lasni cikel in v fazi mirovanja se znajde večji delež las, kot je to običajno – ti lasje bodo čez približno tri mesece izpadli in izpadanje las je lahko zelo dramatično. Omenjene stresne situacije so lahko resno telesno obolenje, večji kirurški poseg, intenzivno hujšanje, hormonske spremembe v telesu, pogosto je vzrok tudi psihični stres. Zaradi dolgega intervala med stresnim dogodkom in začetkom izpadanja las največkrat nanj niti ne posumimo. To vrsto izpadanja las nekaj mesecev po koncu nosečnosti doživi tudi skoraj vsaka mlada mamica. Razlaga za to dogajanje je upad ženskih spolnih hormonov po nosečnosti.

Lasna kozmetika in barvanje las stanja ne moreta poslabšati

Razloga za pretirano skrb ni, ker telogeni efluvij razumemo kot prehodno stanje, ki ne vodi v trajno plešavost. Takoj ko las izpade, se zaičnе nov lasni cikel in ponavadi lahko dva tedna po tem, ko las izpade, že opazimo novega. Dejavnik, ki je prekinil rast las, je velikokrat že mimo. Le redko so potrebne preiskave, predvsem kadar s pogovorom ne najdemo vzroka in kadar se izpadanje las ne umiri. Lasišče je pri telogenem efluviju nekaj časa še razredčeno, vendar se z rastjo novih las ponovno zgosti. Smiselno je uživanje zdrave hrane, da bo dovolj gradnikov za rast novih las, lahko tudi prehranskih dopolnil, ki vsebujejo vitamine in minerale, ki so potrebni za rast las. Nega las ne vpliva bistveno na potek bolezni, ne pozitivno ne negativno, prav tako ne pogostost umivanja. Lasna kozmetika in barvanje las stanja nikakor ne moreta poslabšati. Zato lahko uporabljamo vse, kar želimo, da si v prehodnem obdobju razredčenega lasišča čim bolje uredimo frizuro.

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

Dermatološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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 30. aprila 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



IZBOLJŠA

PROŽNOST +

ZAPOLNI TUDI GLOBOKE GUBE

Okrepi strukturo kože z izboljšanjem prožnosti in zapolnitvijo gub. Koža postane bolj čvrsta ter je videti sveža in sijoča.

www.eucerin.si

Spomladansko čiščenje telesa

O pretiravanju, zdravi pameti in čistilnih pomočnikih

Prihaja pomlad in z njo za marsikoga tudi zavedanje, da je čas za spremembo. Da je konec zimske okorelosti in da je dovolj mastne hrane in kaloričnih bomb, brez katerih ni šlo od božiča do pusta in vmes.



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

Naše telo samo ima sicer ustrezne varovalne, razstrupljevalne mehanizme, ki jih s pridom uporablja. V vsakdanjem, zmernem življenju, procesa zastrupljanja in razstrupljanja telesa potekata sočasno in na neki način usklajeno in če mehanizmi delujejo normalno, ne občutimo posebnih težav. Pri pretiravanju pa se razni toksini, »nečistoče« in druge škodljive stvari v telesu kopičijo hitreje, kot jih je telo sposobno izločiti.

Pomanjkanje energije, prebavne težave, izpuščaji?

Kakšni so znaki pretiranega kopičenja nečistoč v telesu? Sami lahko opazimo najpogosteje sledeče znake: splošno slabo počutje brez prave energije, prebavne težave, lahko tudi izpuščaje, nespečnost, prekomerno znojenje, lahko se pojavijo nepravilen srčni ritem, nihanje razpoloženja in podobno. Vse to so sicer lahko tudi znaki drugih, morda hudih bolezni. Ne gre sicer vsega pripisovati le prehranskim in lenobnim grehom, pa vendar – že zdrava pamet nam pove, da pretiravanje s hrano ali s pitjem alkohola ne more biti dobro. Če se dotaknemo le alkohola in težav, ki jih imamo po pitju – imamo mačka, ker se alkohol spreminja v toksin in nas zastruplja, poleg tega pride do dehidracije telesa. In čeprav to stanje tudi kmalu mine, ker v telesu obenem poteka proces razstrupljanja, nikakor ni zdravo. A o tem morda kdaj drugič.

Metode »abrakadabra« ni

Načinov je veliko, informacije so dostopne praktično vsakomur. Na voljo je obilica pripravkov, ki pomagajo (ali naj bi pomagali), dejstvo pa je, da čudežne tabletke, ki bi sama po sebi v stilu »abrakadabra« očistila telo in povrnila vse organe v stanje pred pretiravanjem, ni.

Eden od načinov je opisan v nadaljevanju, povzela pa sem ga po prispevku, objavljenem na spletu. Poteka v treh fazah.

Prva, druga in tretja

Cilj prve faze je pomagati prebavilom, da čim bolj učinkovito vsrkajo hrano. Tu pomagamo želodcu in vranici ter nadziramo krvni sladkor. V tej fazi je priporočljivo uživanje beljakovin (jajca, mastne ribe z omega 3 maščobami, jagnjetina), kalčkov semen in fižola (ker vsebujejo veliko mineralov in encimov), zelenjave, kuhane na sopari, in sadja (krompir v olupkih, paradižnik, janež, bučke, korenje, hruške, jagodičje, ananas, olive) ter različnih začimb (kumina in koper, koriander, ingver, poprova meta, kopriva …).

Cilj druge faze je izločiti strupe iz črevesja, obnoviti sluznico črevesja in pospešiti prehod hrane skozi debelo črevo ter čistiti limfni sitem, kri, želodec in črevesje. Priporoča se uživanje žit (riž, proso, pira in amarant), zelenjave (korenje, zeleni ohrovt, čebula, vse zelene solate in rdeči radič, šparglji), probiotičnega



jogurta, zelišč in semen (laneno seme, origano in timijan).

Cilj tretje faze je razstrupljanje v jetrih in ledvicah ter končno izločanje vseh strupenih snovi iz telesa. Uživati je priporočljivo sadje (limona z lupino, jabolka, brusnice), olja (olje pšeničnih kalčkov in rastlinska olja omega 3, omega 6 in omega 9 iz lanenega semena, avokada, sezama, oljk in orehov), glavnato zelenjavo (brokoli, zelje, repa in brstični ohrovt, artičoka, avokado in rdeča pesa), začimbe za jetra (peteršilj, rožmarin in kurkuma, pegasti badelj, regrat).

Seveda pa mora biti razstrupljevalna prehrana prilagojena posamezniku, njegovi teži, poklicu, starosti, stanju telesa in navadam. Prav tako je pomembno poudariti, da je treba uživati dovolj tekočine (najbolje vode ali nesladkanega čaja) ter se čim več gibati in zadrževati na svežem zraku. Seveda pa tudi omejiti stres, kolikor je to mogoče, in dovolj spati.

Telo se hvaležno odziva

Namen čiščenja telesa je razstrupljanje posameznih organov in telesa kot celote. Cilj je povsod isti: pomagati prebavnim (želodec, vranica) in drugim organom (jetra, ledvice, pljuča in koža). Hkrati se s tem okrepijo tudi možgani, srce in ožilje. Po razstrupljanju telesa se počutimo bolje, imamo več energije, hitreje mislimo, več zdržimo in se lažje gibljemo. Obenem bolje spimo, imamo lepšo kožo, živahnejši krvni obtok in več volje. Skratka – kot prenovljeni. Se splača.

Prečiščenje z **Detox**

Bio sadno-zelenjavni sok najvišje kakovosti iz šestih vrst polnovrednih sadežev, rdeče pese, **matche** in **spiruline.** Vsebuje tudi vitamin C, ki ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **www.farmedica.si**



Življenje po 45. letu brez vseh očal

Ko enkrat začnemo opažati, da knjigo ob branju držimo čedalje bolj stran od sebe, da ne maramo več pisanja sporočil SMS, ker črke na mobilniku postajajo čedalje manjše, si moramo priznati, da je tudi nas ujela starostna daljnovidnost. Ni pa se nam treba več sprijazniti z bralnimi očali. Tudi starostno dioptrijo je namreč možno trajno odpraviti.

Starostno daljnovidnost odpravljamo z vstavitvijo multifokalne znotrajočesne leče. Za poseg se po 40. letu odloča čedalje več ljudi, ki želijo živeti brez vseh očal, tudi brez bralnih. Ker lahko z lasersko operacijo odpravimo samo kratkovidnost, ne pa tudi starostne daljnovidnosti, bi pacient v srednjih letih po laserskem posegu še vedno potreboval bralna očala. Z vstavitvijo znotrajočesne leče pa dosežemo dober vid, tako na blizu kot na daleč.

Poseg je enostaven in poteka enako kot pri odpravi sive mrene. Najprej odstranimo naravno lečo in jo nadomestimo z multifokalno znotrajočesno lečo. Izvedemo ga na obeh očesih hkrati v kapljični anesteziji, traja pa od 10 do 15 minut in je povsem neboleč.

Revolucija: lasersko odstranjevanje okvarjene leče

V očesnem centu Morela okulisti za vstavitev multifokalnih leč uporabljamo najsodobnejši laserski sistem CATALYS® Precision Laser System. Tako naravno okvarjeno lečo iz lečne ovojnice odstrani robotsko voden laserski žarek z mikronsko natančnostjo, ne več kirurg s klasičnimi kirurškimi inštrumenti. Poseg je zato še varnejši in nežnejši. Smo eden redkih očesnih centrov, ki lasersko tehnologijo uporabljamo tudi pri operaciji sive mrene, kadar se pacient odloči za vstavitev multifokalnih leč. Je pa ta poseg možno izvesti le samoplačniško, ker zavarovalnica vstavitev nadstandardnih znotrajočesnih leč ne krije.

Ostrino vida določa izbira leče

Vse multifokalne (večžariščne) leče, ki jih vstavimo v lečno ovojnico, popravijo dioptrijo in astigmatizem tako, da omogočajo dober vid na daljavo in bližino. Vseeno pa je med njimi razlika. Z nekaterimi lečami tako bolje vidimo na srednji razdalji, na primer pri delu z računalnikom, pri drugih pa je bolj oster zelo bližinski vid. Zato izbiro leče vedno prilagodimo potrebam pacienta.



Dr. Kristina Mikek, očesni center Morela okulisti
»Ne obstajajo ene najboljše leče za vse. Vedno jih izbiramo individualno, glede na potrebe in življenjski slog pacienta. Tistemu, ki rad veliko bere in po drugi strani malo vozi, bomo zagotovo svetovali drugačne leče kot nekomu, ki je veliko za volanom ali se veliko ukvarja s športom.«

Prednosti in omejitve različnih znotrajočesnih leč	Odprava dioptrije				Odprava nočnega bleščanja
	na daljavo	na srednjo daljavo (npr. delo z računalnikom)	na bližino	astigmatizem	
Monofokalna leča	✔	✘	✘	✘	✘
Multifokalne leče					
Bifokalna leča Zeiss Acrilisa	✔	✘	✔	✔	✘
Trifokalna leča Zeiss Acrilisa	✔	✔	✔	✔	✘
Najsodobnejša multifokalna leča Amo Symfony	✔	✔	delno	✔	✔

Trajno oster vid

Znotrajočesne leče so v očesu vstavljene trajno, do konca življenja, s tem pa je trajna tudi dosežena vidna ostrina. Potem ko je naravna leča enkrat zamenjana z umetno, namreč nimamo več težav z upadanjem akomodacije naravne očesne leče, zaradi katere starostna dioptrija sploh nastane in tako se nam dioptrija na blizu ne more več spremeniti.

Naročite se na brezplačen pregled in se o možnostih odprave dioptrije posvetujte z našimi zdravniki.

Tehnološki park 21, Ljubljana Brdo
t: 01/510 23 40
e: info@morela.si
www.morela.si

Morela OKULISTI

A, D, E in K ali vitaminska abeceda malo drugače



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

Že sama beseda vitamin, ki se je prvič pojavila leta 1911, vsebuje izraz vita, ki pomeni življenje. To priča o pomembnosti vitaminov za normalno delovanje človeškega organizma. Poznamo jih 13 različnih vrst, tokrat predstavljamo štiri v maščobah topne.

Vitamin A

Ima kar nekaj pomembnih nalog v našem telesu. Pomaga pri normalnem razmnoževanju celic, bistven je za dober vid ter za ustrezen razvoj zarodka. Skrbi za zdravo kožo, rast, normalno delovanje imunskega sistema, tvorbo kosti, razmnoževanje in celjenje ran.

Poznamo dva vira vitamina A. Skupina, imenovana retinoidi, je živalskega izvora in vključuje retinol. Karotenoidi pa so rastlinskega izvora in vključujejo betakaroten, ki ga telo spreminja v vitamin A.

Resno pomanjkanje je redko, glavni simptomi so suhe oči, nočna slepota, driska, težave s kožo. V visokih odmerkih je lahko strupen, zato je odsvetovano preseganje dnevno dovoljenih odmerkov. Simptomi toksičnosti vitamina A vključujejo glavobol, utrujenost, bolečine v sklepih in mišicah, suho kožo in usta, slabosti, drisko, izpadanje las.

Najdemo ga v mesu (govedina, piščančja jetra), jajcih, ribjem olju ter mlečnih izdelkih (polnomastno mleko, jogurti, maslo, siri). Telo lahko ustvari vitamin A iz beta-karotenov in drugih karotenoidov, ki jih najdemo v temno zeleni listnati zelenjavi ter rumeno-oranžni zelenjavi in sadju.

Vitamin D

Telo skladišči vitamin D in ga tvori, ko je naša koža izpostavljena soncu. Obstaja v dveh oblikah, in sicer poznamo ergokalciferol (vitamin D2) in holekalciferol (vitamin D3). Prisoten je v določeni hrani, predvsem v mleku in mlečnih izdelkih, ribjem olju, morskih ribah, mesu, rumenjaku, kvasu.

Vitamin D pomaga našemu telesu pri absorpciji kalcija, ki je nujno potreben za gradnjo in vzdrževanje zdravih in močnih kosti, zato je zadostna količina tega vitamina skozi vse življenje bistvenega pomena. Pri postmenopavznih ženskah obstaja večje tveganje za nastanek osteoporoze, zato uživanje vitamina D s kalcijevimi nadomestki lahko zmanjša manjšanje kostne gostote, preprečuje osteoporozo in tako zmanjša tveganje zlomov. Sodeluje tudi v regulaciji imunskega sistema.

Pomanjkanje vitamina D pri otrocih povzroča rahitis, za katerega so značilne mehke, krhke kosti. Pri odraslih je pomanjkanje lahko pogostejše, predvsem pri ljudeh, ki živijo na severu, kjer je manj sončne svetlobe, in starejših. Če ti tedensko niso vsaj 45 minut izpostavljeni neposredni sončni svetlobi, morajo zadostno količino vitamina zaužiti s hrano ali pa jemati nadomestke. Znanstveniki sumijo, da bi lahko bile nizke vrednosti vitamina D povezane tudi z drugimi boleznimi, vključno z rakom dojke, debelega črevesa, prostate, z visokim krvnim tlakom, debelostjo in depresijo.

Vitamin E

Je v maščobah topen vitamin, ki deluje tudi kot antioksidant, saj ščiti naše celice pred okvarami. Pomaga tudi pri tvorbi rdečih krvničk. Najdemo ga v stročnicah, jajčnem rumenjaku, zeleni listnati zelenjavi, polnovrednih žitih, olju koruznih kalčkov …

Simptomi resnejšega pomanjkanja vključujejo oslabelost mišic, izgubo mišične mase, nenormalne očesne gibe, težave z vidom, negotovo hojo. Dolgotrajno pomanjkanje lahko povzroča težave z jetri in ledvicami.

Vitamin K

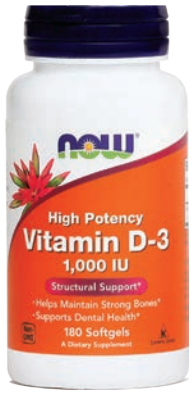
Je ključen pri koagulaciji oziroma strjevanju krvi. Črka K izhaja iz njegovega nemškega imena koagulationsvitamin. Pomemben je tudi za zdrave kosti.

Njegovo pomanjkanje je redko, saj ga je veliko v zeleni listnati zelenjavi, tvorijo pa ga lahko tudi bakterije v našem črevesju. Včasih lahko jemanje antibiotikov uniči te bakterije in privede do blagega pomanjkanja, predvsem pri ljudeh z že v osnovi nizko vsebnostjo vitamina K. Povzročijo ga lahko tudi jetrne bolezni, jemanje antikoagulantov, dolgotrajna hemodializa, večje opekline in pa bolezni, ki motijo njegovo absorpcijo v črevesju (bolezni žolčnika, cistična fibroza, celiakija, crohnova bolezen).

V materinem mleku je njegova vsebnost precej nizka, zato lahko pomanjkanje vitamina K najbolj prizadene ravno novorojenčke. Utrpijo lahko krvavitve, tudi v možgane, kar pa je s preventivnim dodatkom vitamina K po porodu mogoče preprečiti. Pri odraslih se pomanjkanje kaže s poslabšanjem kognitivnih funkcij, osteoporozo, kalcifikacijo arterij, podaljšan pa je tudi čas strjevanja krvi.

NOW®
Ohranite zdrave kosti

VITAMIN D-3,
25 µg oz. 1000 IE, 180 kapsul
NOW Vitamin D-3 v obliki mehkih kapsul zagotavlja visoko absorbcijo.
Vitamin D:
• prispeva k ohranjanju **zdravih kosti in zob**,
• prispeva k **delovanju mišic**,
• prispeva k normalni **absorpciji kalcija** in fosforja,
• ima vlogo pri delitvi celic.



VITAMIN K-2 (MK-7),
60 kapsul
Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi in ohranjanju zdravih kosti.
Vegetarijanska/veganska formula.

Priporočena je **kombinacija vitamina D3 in K2, saj prispeva k ohranjanju zdravih kosti.**



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

Spomladanska utrujenost

Zaspani, brezvoljni, leni?

Skupek pestrih občutkov, ki ga imenujemo spomladanska utrujenost, je zelo pogost. Različni ljudje jo doživljamo različno; za nekatere je utrujenost lahko celo prijetna in hkrati izgovor za popoldansko poležavanje, večinoma pa so ti občutki neprijetni in bi se jih radi znebili. Občutki se začnejo pojavljati zgodaj spomladi in večinoma minejo, ko se konča spomladansko deževje.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



Spomladanska utrujenost ni medicinska diagnoza in ne spada med zdravstvene težave. Vzroki zanjo so različni. Najpomembnejši razlog je gotovo pomanjkanje telesne aktivnosti in s tem zmanjšanje telesne kondicije v zimskem času, zato jo precej manj (ali sploh ne) občutijo tisti, ki so pozimi zelo aktivni in se radi ukvarjajo z zimskimi športi. Pomembna sta še naveličanost zaradi slabega, turobnega vremena in pomanjkanje svežega sadja ter zelenjave v prehrani ter posledično zmanjšanega vnosa predvsem vitamina C. Večina pogreša toploto sonca in sončno svetlobo, kar je pomemben psihološki dejavnik. Obstaja še več dodatnih dejavnikov, ki vsak zase pripomorejo k občutku utrujenosti. Manj izrazita je – paradoksno – pri tistih, ki imajo težje kronične bolezni, saj imajo podobne težave vse leto in so te manj sezonsko izražene.

»Zdravila« za preprečevanje in že navzočo spomladansko utrujenost

Glede na to, da so vzroki za njen nastanek bolj ali manj znani, lahko spomladansko utrujenost uspešno preprečimo. Naj-

OBVLADAJTE STRES



Ste pod pritiskom?
Se težko osredotočite na vsakodnevne naloge in vam primanjkuje pozornosti pri delu oziroma študiju?



Ne povzroča zaspanosti ali odvisnosti!

HIGH QUALITY NUTRACEUTICALS BIOAVAILABILITY

Čas je za Sensoril
– NEVTRALIZATOR STRESA!

Vsebuje patentirani bioaktivni izvleček ašvagande, kraljice ajurvedske medicine. Varno se lahko jemlje neomejeno dolgo in brez prekinitev.

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

Dr. Steinberger® Nacht.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?



Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

- Vsebuje vitamin C za boljšo absorpcijo železa.
- Primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



www.farmedica.si

pomembneje je, da ne zmanjšamo redne telesne aktivnosti, ko se lepo jesensko vreme poslabša in prevesi v turobno deževno sivino. Večina aktivnosti zunaj sicer res ni mogoča, je pa zato pomembno najti nadomestila v domačem okolju. Primerna so sobna kolesa, eliptični trenažerji, steperji, tekoči trakovi, preprosta sobna aerobika. Za vsakogar se kaj najde, treba je le nekaj motivacije, dobre volje in vztrajnosti. Res je, da je rekreacija med štirimi stenami v primerjavi s tisto zunaj razmeroma dolgočasna, a zato ni nič manj zdrava.

Pomanjkanje sveže sezonske zelenjave in sadja je v zadnjem času zaradi široke ponudbe v trgovinah dejansko nekoliko manjši problem, kot je bil včasih. Kljub temu pa številni – zaradi navad iz preteklosti – pozimi uživajo težjo, enolično, energijsko gostejšo hrano in manj zelenjave ter sadja. Za tiste, ki jim je to navado težko spremeniti, so koristni razni vitaminski pripravki v obliki vitaminskih napitkov, sokov ali multivitaminskih tablet. Najpreprostejši način za svež in okusen vitaminski napitek je sok iz sveže stisnjenih pomaranč; alternativa za tiste, ki agrumov ne marajo, je sok iz svežega korenja. Vse našteto je hkrati »zdravilo« za že navzočo spomladansko utrujenost.

Spomladanska depresija ali depresija?

Kadar je utrujenost tako izrazita, da zmanjšuje kakovost življenja in so se ji pridružile tudi druge težave, na primer nespečnost, naraščanje telesne teže ali hujšanje, brezvoljnost, žalost, močan nemir, tesnoba ali bolečine, je smotrno obiskati zdravnika, saj gre morda za znake bolezni, najpogosteje depresijo. Ta sicer ni nevarna, je pa kronična in v nasprotju s spomladansko utrujenostjo močno slabša kakovost življenja. Pogoste so še težave s ščitnico in anemije, ki se jih da – kot tudi depresijo – dobro in učinkovito zdraviti.



Redna telesna aktivnost odpravlja utrujenost in slabo počutje. Ob lepem vremenu jo izvajajte zunaj, ob slabšem pod streho. Rekreacija med štirimi stenami je v primerjavi s tisto zunaj razmeroma dolgočasna, a zato ni nič manj zdrava.

Poškodba, obraba, vnetje

Naj vas bolečina v kolenu ne ustavi

Že lani ste verjetno željno čakali sonce in bolj suho vreme, da ste se zagnano lotili prvega teka, kolesarjenja ali hoje v hribe. Se spomnite, kaj vas je ustavilo v dobri nameri, da boste aktivnejši? Naj uganem: bolečina v kolenu.



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



Če se ni pojavila med aktivnostjo, vas je verjetno opozorila naslednji dan. Čeprav neprijetna je bolečina naša prva varovalka. Bolečina je tisti simptom, ki nas pravočasno opozori, naj prekinemo nekaj, kar nam povzroča škodo.

Na udaru so sklepi, ki nosijo največ teže

Bolijo lahko različne strukture sklepa (pokostnica, sklepna ovojnica, vezi, mišice). Na udaru so predvsem sklepi, ki nosijo največ teže, kot so kolena, kolki, vrat in križ. Drugi najpogostejši razlog za bolečine v sklepu je preobremenitev zaradi ponavljajočih se gibov (denimo v komolcu ali prstih rok). Hrustanec v vseh teh sklepih zaradi staranja izgublja prožnost in slabi ter počasi degenerira. Debelost, slaba telesna drža, nepravilna oziroma pretirana obremenitev ta proces samo še pospešijo.

Vadba prepreči bolečine v kolenu!

Z redno vadbo lahko okrepimo mišice okoli sklepov in jim na ta način ponudimo boljšo podporo ter izboljšamo njihovo prekrvitev. Večina tistih, ki imajo bolečine v sklepih, meni, da se je treba izogibati telovadbi. Resnica je ravno nasprotna! Vadba prepreči bolečine v kolenu.

Oteklina, bolečina, rdečina

Znaki in simptomi, ki ponavadi spremljajo bolečino, so oteklina, otrdelost, rdečina, sklep postane toplejši na dotik, pojavi se lahko nestabilnost sklepa, pokanje ali trenje ter omejena gibljivost. Razlog za bolečino v kolenu je lahko poškodba mišic, vezi, meniskusov, hrustanca ali celo kosti. Bolečina je lahko tudi posledica vnetja sluznih vrečk (bursitisov), ki omogočajo lažje drsenje tetiv in mišic prek sklepa, ali pa gre le za preneseno bolečino iz drugega sklepa (denimo kolka). Kadar gre za hujšo bolečino, revmatološko ali bakterijsko vnetje sklepa, je potreben takojšen pregled pri zdravniku.

Najpogostejše težave s kolenom, pri katerih si lahko pomagate sami:

1) Hondromalacija patele (poškodba hrustanca pogačice)

Je najpogostejši razlog za bolečino v sprednjem delu kolena. Pogačica je premikajoča se kost, ki pokriva sprednji del kolenskega sklepa in ga na ta način ščiti. Zaradi obrabe, hormonskih sprememb, prevelike telesne teže in občasno dislocirane lege pogačice se gladka površina hrustanca pogačice poškoduje. Bolečino lahko spremlja blaga oteklina. Pacienti opisujejo bolečino nekje v globini sklepa in tožijo, da jim škripa v kolenu. Poslabša jo sedenje s pokrčenimi koleni, klečanje in hoja po stopnicah. Omilijo jo počitek in protibolečinska zdravila. Pogostejša je pri ženskah, ponavadi zaradi slabše razvitih mišic nog. Ostali razlogi za bolečino so šibkost štiriglave stegenske mišice, X položaj kolen, ploska stopala in preobremenitev. Ob pregledu lahko ob krčenju kolena izzovemo krepitacije. S pritiskom na pogačico ter hkratnim iztegom kolena izzovemo bolečino. Kadar pogačica



Začetno zdravljenje bolečih sklepov vključuje razbremenitev, počitek in hlajenje.

zdrsne s svojega položaja (ponavadi na zunanjo stran), povzroča trenje po kosti, vnetje in bolečino. Sprva je škoda reverzibilna, pozneje vodi v artrozo. Poleg začetnega počitka, hlajenja in protibolečinskih zdravil lahko bolečino omili uporaba kinezioloških trakov in kolenskih opornic. Te dodajo kolenu stabilnost in občutek podpore. Nekatere opornice celo pomagajo obdržati pogačico v pravem položaju, ko drsi čez sklep. Po umiritvi bolečine pomaga občasno gretje kolena za 15–20 minut na dan. Okrepiti je treba predvsem mišice stegna; svetujemo izvajanje izometričnih vaj. Mišico obremenite z utežjo v položaju iztegnjenega kolena, potem pa utež počasi spuščajte (ekscentrične vaje). Zaželen je nadzor fizioterapevta za pravilno izvedbo.

2) Prepatelarni bursitis (vnetje sluzne vrečke nad pogačico)

Ponavljajoči se gibi ali obremenitve kolena lahko povzročijo vnetje sluzne vrečke, ki leži zunaj kolenskega sklepa (pred pogačico) in omogoča, da mišice in vezi gladko drsijo čez sklep. Na tem mestu se ob vnetju pojavita mehka oteklina in bolečina, ki jo lahko izzovemo že z dotikom kože. Pogosteje se bolečina pojavlja pri starejših, tistih s putiko in onih, ki veliko klečijo na tleh (krovci, čistilke, parketarji …). Svetujemo izogibanje aktivnostim, ki bolečino krepijo, kot so počepi, klečanje, dvigovanje bremen in tek. Izključiti je treba bakterijsko okužbo sluzne vrečke; opravi se pregled krvi in punkcijo tekočine. Že evakuacija odvečne tekočine omili napetost in bolečino v kolenu, to pa potem dobro povijemo, dvignemo in mirujemo. V primeru neseptičnega vnetja se lahko v boleči predel doda protivnetno injekcijo. Tudi pri tem je koristna krepitev stegenskih mišic.

3) Patelarni tendinitis (skakalno koleno)

Gre za vnetje tetive, s katero se stegenska mišica pripenja na golenico. ponavadi je bolečina tik pod pogačico in nad narastiščem tetive na golenico. Pogosta je pri športih, kjer se ponavljajo skoki, denimo pri tekačih in košarkarjih. Bolečina se sprva pojavi le na začetku aktivnosti, pozneje pa se z intenziteto obremenitve okrepi in postane stalna. Značilno jo poslabša hoja po stopnicah. Pretirano obračanje stopala navznoter, plosko stopalo, nepravilni položaj kolen, povečana notranja rotacija kolka, neustrezna moč predvsem sprednje stegenske mišice ter zategnjene zadnje mišice stegna so razlog za težave. Nastane lahko tudi zaradi neprimerne obutve, teka v hrib, pretirane aktivnosti in ob prekomerni telesni teži. Če je prisotno le nelagodje, svetujemo, da zmanjšajte aktivnost. V primeru bolečine v mirovanju mirujte, hladite boleči predel po 15 minut večkrat na dan in jemljite protivnetna zdravila. Na spletnih straneh lahko poiščete pravilen način namestitve kinezioloških trakov, ki med gibanjem zagotavljajo podporo in s trenjem izboljšajo prekrvitev spodaj ležečih struktur. Po umiritvi bolečine začnite vaje za krepitev kolena in stegenskih mišic.

4) Iliotibialni sindrom (tekaško koleno)

Bolečina se pojavi na zunanji strani kolena, pogosto jo lahko izzovemo z odmikom kolka. Vname se tetiva, ki povezuje koleno s kolkom. IIiotibialni trakt je tetiva oziroma mišična ovojnica, ki poteka od zgornjega zunanjega roba medenice vzdolž zunanje strani stegnenice in se narašča na spodnji rob zunanje zadebelitve golenice. Pri potovanju čezenj pride do trenja trakta z okoliškimi tkivi, kar povzroči vnetje in bolečino. Šibke mišice kolka in pretirana pronacija (obračanje navznoter) stopala privedejo do nastanka težav. Pogosteje se pojavi pri tekačih, ki prehitro povečajo intenziteto ali razdaljo teka, ter pri kolesarjih, ki držijo nogo na pedalu s palcem obrnjenim navznoter. Poleg počitka in hlajenja je koristna masaža stegenske mišice z mehkimi valji. Izvajanje je boleče, vendar zelo učinkovito. Ulezite se bočno na penasti valj in začnite kotaljenje od kolena proti kolku. Po umiritvi težav je treba okrepiti mišice kolka. Primerne vaje so počepi ali dvigovanje noge vstran.

(Samo)zdravljenje: počitek, hlajenje, zdravila, trakovi in opornice

Začetno zdravljenje bolečih sklepov vključuje razbremenitev, počitek in hlajenje. Pogosto svetujemo kratkotrajno jemanje protivnetnih in protibolečinskih zdravil. Za začetno zdravljenje svetujemo uporabo lokalnih protibolečinskih mazil in kombiniranje s sistemskimi protibolečinskimi zdravili (tablete, svečke, sirupi) po posvetu z zdravnikom. Pozneje je treba preprečiti, da bi se bolečina ponovno pojavila. To lahko storite z vajami za krepitev mišic, kinezioloških trakovi in opornicami. Kadar težave ne izzvenijo s počitkom in razbremenitvijo, jih v večini primerov zadovoljivo umirimo s kombinacijo različnih metod fizioterapije.

Doktor 24
KLINIKA

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

Ortoped
10 % nižja cena
za pregled

NOVO - Rentgen telesa
10 % nižja cena
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 30. aprila 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor svetuje

Obiščite zdravnika, kadar:
- se težave ne umirijo po počitku in začetnem zdravljenju,
- je vidna oteklina ali deformacija kolena,
- nastopi nezmožnost popolne ekstenzije in fleksije kolena,
- nastopijo huda bolečina, vročina, rdečina in oteklina,
- ne morete stopiti na koleno ali je koleno nestabilno.

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

medi - ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago od kože, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe in do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.

Ko pride pomlad in postanejo dnevi daljši, se prebudi želja po telesni aktivnosti. Toda včasih že manjši napačen gib ali korak povzroči bolečino v kolenu.

Naj vas bolečina ne ustavi pri hoji ali vaši najljubši aktivnosti.

Kolenska opornica genumedi poskrbi za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice. Kompresijsko pletivo brez šivov pospešuje prekrvitev ter odlično odvaja vlago.

medi – počutite se bolje


Genumedi®


Genumedi® pro


Stabimed®


medi protect.Co


medi protect.4 evo

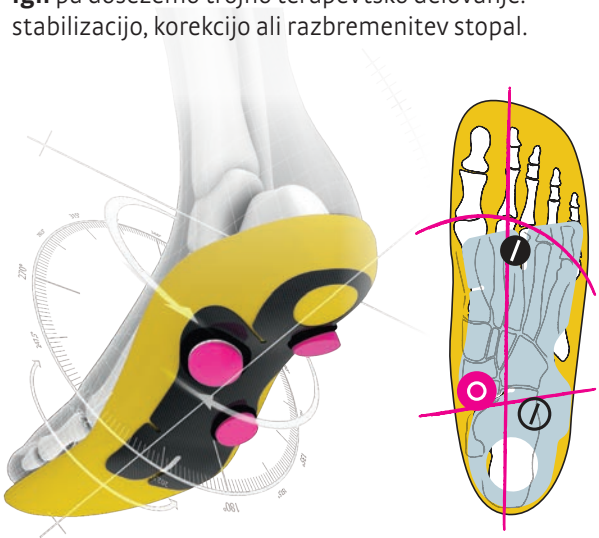

medi M4s

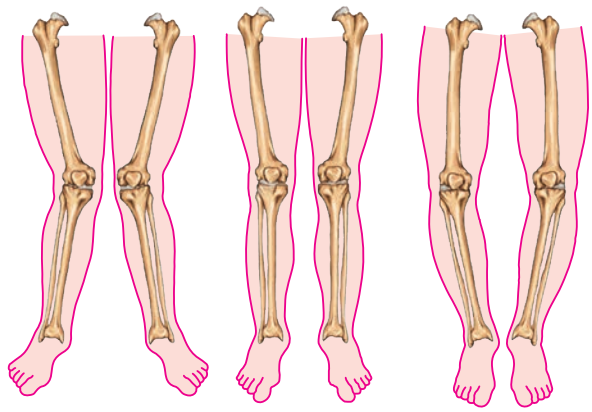
medi ortopedski vložki za stopala

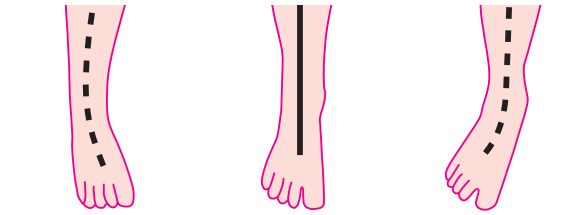
Mnoge težave s sklepi nog so povezane z nepravilno obliko stopal in s tem povezano obremenitev sklepov pri hoji.

Ortopedski vložki za stopala **medi footsupport** so izdelani za različne težave s stopali (ploske noge, trn v peti, diabetično stopalo, vboklo stopalo) in so preprosti za uporabo in namestitev.

Z individualno prilagodljivimi **karbonskimi vložki Igli** pa dosežemo trojno terapevtsko delovanje: stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopal.




VALGUS kolena normalno koleno **VARUS** kolena


SUPINACIJA neutralna lega **PRONACIJA**

Vljudno vabljeni na strokovno analizo stopal z 2D/3D skenerjem. Po opravljeni meritvi vam bo inženir ortotike in protetike pregledal stopala, način hoje ter z opravljeno analizo svetoval izbiro pravih vložkov. **Do konca meseca marca bo analiza stopal z 2D/3D skenerjem BREZPLAČNA!**
Zagotovite si svoj termin in pokličite na telefonsko številko **059 042 516** ali pa se naročite preko emaila **trgovina@mitral.si**

Na voljo v salonu Mitral
Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana
telefon: 059 042 516, **www.mitral.si**

Smo pogodbeni partner

Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah



Nova, močnejša oblika

Novi **Sinupret Exera** je še močnejši glede na ostale vrste Sinupreta. Z močjo narave lajša akutni nahod, odpira zamašen nos in zmanjšuje pritisk v glavi. Na voljo je v lekarnah.



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**, telefon: 03/56-30-022, 040/214-620.



Slovenski CBD izdelki iz konoplje

CBD olje oziroma konopljina smola je morda eno največjih odkritij našega časa. Vpliva na receptorje v perifernem živčnem sistemu, v levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom. Za informacije o CBD izdelkih Be Hempy pokličite 080 34 29 ali pišite na **info@be-hempy.si** in strokovnjaki vam bodo z veseljem odgovorili na vprašanja. Izdelke Be Hempy lahko kupite v specializiranih trgovinah, Sanolaborju in v vseh bolje založenih lekarnah. **www.be-hempy.si**



Koda: DVI0117-01

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 konca 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.

NEDELJSKI

IZIDE VSAKO SREDO.

V krogu družine!





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



Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za prave mojstre.



Priloga za sodobne ženske.



www.dnevnik.si

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA



Farmacevt svetuje

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

Imam povišan krvni tlak

Jemljem zdravila, s katerim ga včasih uspem popolnoma normalizirati, pridejo pa dnevi, ko tlak ponori in ga nikakor ne morem uravnati. Kaj je lahko krivo? Hrana? Stres? Kaj lahko pomaga zdravilom uravnavati tlak? Lep pozdrav, Jure

ODGOVOR:

Vzrokov za nihanje krvnega tlaka je veliko in se pri posameznikih lahko razlikujejo. V stresnih situacijah se začnejo izločati stresni hormoni, ki zožijo ožilje in povišajo utrip srca, zaradi česar se zviša tudi krvni tlak. Tudi hrana vpliva na krvni tlak, predvsem dolgoročno. Če na primer zmanjšamo vnos soli s hrano, se bo s časom nekoliko znižal tudi krvni tlak. Sicer je dnevno nihanje krvnega tlaka v omejenem območju normalno. Ob občasnih previsokih vrednostih pa svetujemo vodenje dnevnika, saj boste na tak način najlažje ugotovili vzrok težav, ki je lahko na primer tudi stres.

Za uravnavanje krvnega tlaka je pomembno redno in pravilno jemanje zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik. K uravnavanju bo prispevala tudi ureditev prehrane, denimo zmanjšan vnos soli na 5–6 gramov na dan, uživanje sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob.

Pomembna je tudi telesna dejavnost. Svetuje se 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden, denimo hitra hoja, košarka ali plavanje, poleg tega tudi dvakrat tedensko izvajanje vaj za vse večje mišice telesa.

S pravilno prehrano in dovolj gibanja boste uravnali tudi telesno težo, kar bo dodatno vplivalo na znižanje krvnega tlaka. K ureditvi bo prispevala tudi opustitev slabih navad, kot sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola.

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

Novodobni lepotni ideal

Trend brazilske zadnjice

V zadnjih letih je bilo veliko napisanega o brazilski zadnjici. Če v google vtipkate besedi »brazilian butt«, dobite v 0,42 sekunde 37.100.000 zadetkov, namenjenih zlasti generaciji Kim Kardashian.



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

Na vabljivih propagandnih materialih, tiskanih in elektronskih straneh, facebooku, instagramu … so brhke zagorele mladenke z brezhibno postavo in zadnjico v glavnem kadru. Vsi vemo, da so v propagandnih materialih objavljene le najboljše in obdelane fotografije ter idealne rešitve. Tudi prestižna plovila so vedno fotografirana na popolnoma mirnem morju, v sončnem vremenu, z brhkimi dekleti in šampanjcem na krovu ter sončnim zahodom v ozadju. Nikoli nihče ne pripne računa za privez, serviserja in gorivo. Tudi v estetski kirurgiji je idealiziranje tek na kratke proge oziroma izkorišča človeško pozabljivost in naivnost.

Zakaj bi svoji ženi odsvetoval poseg?

Ker bi s spremembo zgolj enega dela telesa porušil telesno skladnost. Ker zadnjica ni namenjena zgolj fotografijam in všečkom na facebooku. Zadnjica ni zgolj spolni objekt, vreden poželenja, temveč na zadnjici pogosto tudi sedimo. Na nekaj kvadratnih decimetrov telesne površine pritiska celotna teža trupa. Obliko in strukturo originalni brazilski zadnjici dajejo mišice, ki se povečajo in preoblikujejo v ritmu sambe in drugih telesnih aktivnosti, ter primerna prehrana. Nad lepo oblikovanimi mišicami je napeta koža z malo podkožnega maščevja, ki prispeva k pravilnim linijam in gladkim prehodom. K popolnemu videzu brazilske zadnjice pa prispevajo še dolge noge in porjavela polt ter ponavadi v širšem kadru tudi širok nasmeh, ki pokaže belino zob in iskriv pogled.

K prvemu plastičnemu kirurgu …

Namesto da bi šla ženska na tečaj sambe in se začela zdravo prehranjevati s tropskimi sadeži, se odpravi k prvemu plastičnemu kirurgu, ki ga ponudi google. Kirurg se ponavadi strinja ter z nasmehom in odobravanjem potrdi pravilnost odločitve, pohiti z razlago kirurške tehnike in pričakovanimi rezultati, doda naučeno anekdoto, kako je podobno napravil sošolki, ki je bila vrsto let samska, v zadnjem letu pa je zamenjala že več partnerjev in je tik pred poroko. Samozavestno razloži, da pozna več tehnik za dosego cilja, ponudi posebne plastične vrvice v obliki ribje kosti, razlaga o posebno oblikovanih silikonskih vsadkih, namenjenih povečanju zadnjice, in klasičnem posegu dviga zadnjice z injiciranjem lastnega maščevja, ki ga bo na enem delu izsesal in na drugem vbrizgal. Ob tem poudari še nekaj strokovnih in znanstvenih izrazov, citira znane umetnike in filozofe, kar vse skupaj zavije v tančico skrivnosti, in ženska je pripravljena na poseg.

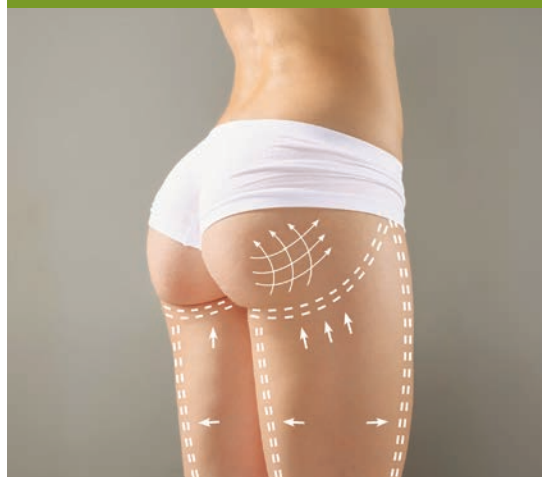
Kaj pa druga plat zgodbe?

Pozabi pa povedati o zapletih in dolgoročnih posledicah, skupnih stroških. Tako ne pove, da bodo silikonski vsadki kot blažilniki med podkožnim maščevjem in mišico, da bo sedenje vsaj prehodno neprijetno in da imajo vsadki svojo življenjsko dobo. Pozabi na brazgotine in posledično raztegnjeno kožo, ki bo v starosti videti kot uvela sliva. Estetski kirurg predstavi le zadnji trend, po katerem lahko novo obliko doseže tudi s telesu lastnim tkivom, maščevjem, ki ga posesa v okolici ali kjer ga je preveč. Toda maščevje se ponavadi neenakomerno absorbira, raztopi, izgine, zato so potrebni večkratni dodatni posegi, kar pomeni dodatne operacije, dodatne stroške ter odsotnost z dela in iz družabnega življenja.

Preprosti, poceni posegi brez zapletov?

Če oseba ne želi večjega kirurškega posega, jo bo kirurg hitro pomiril in ji ponudil neinvaziven, hiter in preprost poseg. Poseg, ki ga lahko opravi v času za malico. To so posebno oblikovane niti, ki fiksirajo tkivo zadnjice in ga potegnejo navzgor v želen položaj. Zavedati se moramo, da so preprosti, poceni posegi

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



brez zapletov največkrat tudi brez vidnega in dolgotrajnega učinka. Kirurg pozabi spomniti, da se niti lahko hitro pretrgajo ali pa popusti tkivo ali material.

Začasni trend in večna klasika

Trend je nasprotje klasiki, torej nekaj, kar je moderno zgolj omejen čas. Zato le redki trendi preživijo in postanejo večna klasika. Toda medtem ko lahko dolgo in košato brado ukrotimo s škarjami, ko pride iz mode, ter široke hlače preprosto pospravimo na dno omare, ko postanejo le še smešen ostanek mode preteklih let, »trendi« estetske kirurgije ostanejo z nami za vedno. Skratka, namesto da bi si trendovsko preoblikovala zadnjico, bi svojo ženo predstavil odličnemu osebnemu trenerju.

Doktor 24 KLINIKA

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

Ambulanta za plastično in estetsko kirurgijo
10 % nižja cena
za pregled

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 30. aprila 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Tvoje grlo je tvoja moč.

CELOVITO ZDRAVLJENJE



*Raziskava o najpogostieje 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.

Optika Clarus



KUPIŠ 1 DOBIŠ 2*

*Akcija velja od 1. 2. 2017 do 31. 3. 2017. Velja za nakup korekcijskih očal v vrednosti nad 95€. Akcije se izključujejo, popusti se ne seštevajo. Podrobne informacije o akciji dobite v optiki ali na www.clarus.si.