Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 36, April 2017



Tema meseca

Najpogostejši rak pri belcih

Nadležne tegobe »tam spodaj«

Trn v peti

POGOVOR

Prof. dr. Zvezdan Pirtošek, nevrolog

Od nekdaj navdušen nad možgani, tako kot Michelangelo

NEDELJSKI



Leta so samo številka

Enostavni mobilni telefoni

Velike ikone in tekst

Slabše vidite? Kristalno čist zaslon omogoča enostavno komunikacijo z družino in prijatelji. Besedilo in ikone so večje in bolj izostrene.

Jasen in glasen zvok

Telefoni so opremljeni s funkcijami za bolj glasen zvok in HD zvok ter so kompatibilni s slušnimi aparati. Kljub temu, da je vaš sluh nekoliko slabši, boste preko telefona Doro sogovornika slišali razločno.



Doro 5516

0,91 € NA MESEC x 24

V PAKETU ŠE VEČ



Doro 6520

1,91 € NA MESEC x 24

V PAKETU ŠE VEČ

NA VOLJO PRI TELEMACHU

doro

Za pakete VEČ veljajo Posebni pogoji naročniških paketov VEČ, ki med drugim po porabi v paket vključenih količin prenosa podatkov v Sloveniji določajo znižanje hitrosti na največ 64 kbps. Prenos podatkov v Sloveniji po porabi vključenih količin se dodatno ne zaračunava. Klici v ostala slovenska omrežja se v paketu VEČ po porabi vključenih količin obračunajo v višini 0,16 EUR/min. Vključen prenos podatkov v EU/ZDA velja v omrežjih operaterjev, navedenih v vsakokratnem seznamu partnerskih operaterjev na www.telemach.si. Vključene storitve ne obsegajo klicev na posebne in komercialne številke ali v tujino ali pošiljanja sporočil SMS/MMS v donatorske ali komercialne namene. V paket vključene storitve, ki so na voljo za uporabo v Sloveniji, se porabljajo v gostovanju v drugih državah EU in dodatno obračunajo v skladu s Cenikom. Mesečna naročnina za naročniške pakete VEČ za naročnike Telemachovih fiksnih storitev je mesečna naročnina z upoštevanim popustom, ki od sklenitve ustreznega aneksa za popust z vezavo 24 mesecev velja za naročnike fiksnih storitev Skupine Telemach in največ 4 dodatne naročnike paketov VEČ. UNIFI je storitev, ki omogoča brezžični dostop do interneta prek dostopnih točk UNIFI. D3GO omogoča spremljanje izbranih televizijskih programov na ustreznih mobilnih terminalih.
Cena priključnine je 12 EUR, cena spremembe naročniškega paketa je 19,90 EUR. Za prodajo na obroke veljajo Splošni pogoji za prodajo mobilnih terminalov in sorodne opreme na obroke. Za nakupe prek spleta veljajo Splošni pogoji poslovanja za nakupe na daljavo in nakupe izven poslovnih prostorov. Slike so simbolične. Navedene blagovne in storitvene znamke so registrirane znamke njihovih lastnikov. Vse cene vključujejo DDV. Pred nakupom in sklenitvijo naročniškega razmerja se o ponudbi pozanimajte na www.telemach.si, na brezplačni telefonski številki 080 22 88 ali na prodajnih mestih Telemacha.

telemach mob.

KAZALO

UVODNIK

Spregovorimo o depresiji 3

POGOVOR:

Od nekdaj navdušen nad možgani, tako kot Michelangelo 4

TEMA MESECA:

Najpogostejši rak pri belcih 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Pogosto čutite »plapolanje« v prsnem košu? 10

Težava sodobnega sveta 14

Napihnjenost, bolečine v trebuhu in vetrovi 16

Popoldan po (pre)obilnem kosilu – čas za analizo prenajedanja 19

Število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča 22

Očala ali kontaktne leče? 26

Naš vsakdanji ... stres 28

Nadležne tegobe »tam spodaj« 30

Je bolečina v stopalu vaš trn v peti? 32

Kronična venska bolezen je v sodobnem svetu zelo pogosta 35

Najdemo ga v vsaki celici našega telesa 37

Suh zunaj, debel znotraj? 38

DOKTOR ODGOVARJA:

Operacija žolčnika 18

FARMACEVT SVETUJE:

Kam z odpadnimi zdravili? 34

Moški, poskrbimo za srca svojih žensk! 11

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

Spregovorimo o depresiji

Sodobna definicija Svetovne zdravstvene organizacije opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in osnovni vir za produktivno in kakovostno življenje vsakega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti stalnega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. Zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti.

Vsako leto 7. aprila obeležujemo svetovni dan zdravja, ki je letos posvečen ozaveščanju o depresiji in poteka pod geslom »spregovorimo o depresiji«. Depresija je bolezen, ki pomembno vpliva na naše dobro zdravje in ni le značajska pomanjkljivost, prizadene lahko vse generacije, tako otroke, mladostnike, ženske po porodu, starejše. Velikokrat je prepoznana prepozno ali pa sploh ne, prizadeti pa ustrezne pomoči ne prejme pravočasno. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije več kot 300 milijonov ljudi po svetu trpi za depresijo, kar predstavlja 18 odstotkov več kot v obdobju 2005–2015, le polovica ljudi z depresijo pa naj bi poiskala ustrezno zdravniško pomoč. Cilj letošnje kampanje Svetovne zdravstvene organizacije je, da bi čim več ljudi z depresijo poiskalo strokovno pomoč. Drage bralke in bralci, imejmo odprt pogovor v ožjem okolju, o depresiji govorimo v družini, s prijatelji, znanci, na delovnem mestu in tako prispevajmo k destigmatizaciji. Spregovorimo in tako bomo lahko pomagali svojim bližnjim, otrokom, prijateljem in morda tudi sebi.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist nevrolog prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., predstojnik katedre za nevrologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti in predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na ljubljanski Nevrološki kliniki. Izjemen poznavalec možganov in človek, ki je zaznamoval slovenski prostor na področju alzheimerjeve in parkinsonove bolezni. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne znanstvene, zdravniške in pedagoške kariere. Hvala.

Temo meseca je doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, posvetila kožnemu raku, ki je najpogostejši rak pri belcih. Dr. Liljana Mervic ugotavlja, da kožni rak ni ena sama bolezen, pač pa več različnih malignih kožnih tumorjev. Opažamo, da je vse pogostejši in verjetno se bo enkrat do konca življenja z njim srečal vsaj vsak peti prebivalec Evrope in ZDA. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in menim, da bo tudi vam bralkam in bralcem lahko koristil kot vodilo, kako ravnati, opazovati, kdaj obiskati zdravnika in kako se skušati sami zaščititi pred to boleznijo.

Drage bralke in bralci, še vedno velja, da je preventiva boljša kot kurativa. Prihajajo lepi in topli meseci, ki nas duhovno povzdignejo, nam vlivajo veliko dobre volje in veselja, načrtov, vendar pa vas opozarjamo tudi na negativno plat vročih poletnih sončnih žarkov ter s tem povezano odgovorno obnašanje na soncu. Priporočamo vam, da med 10. in 16. uro omejite izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero, kožo zaščitite z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali, zaščitite se s kakovostnimi kremami za zaščito pred soncem, ki naj imajo visok zaščitni faktor, da vas ščitijo tako pred ultravijoličnimi A kot tudi pred ultravijoličnimi B žarki.

Previdno in uživajte. Srečno!

Vidmar Vito

Piše: Zdenka Melanšek

Prof. dr. Zvezdan Pirtošek, nevrolog

Od nekdaj navdušen nad možgani, tako kot Michelangelo



»Odličen pedagog, odličen zdravnik, odličen človek.« »Desetka za ultrazmogljiv spomin, za razgledanost, pa še kakšnega oskarja bi mu dal za ponazoritev nevrološke tematike.« »Iskrena hvala za vaš nesebičen trud in delo. Toliko, kot se vi angažirate za svoje paciente, se malo kje sreča.« Tako se glasi le nekaj komentarjev, ki jih na spletu objavljajo študentje in pacienti prof. dr. Zvezdana Pirtoška.*

Predstojnik katedre za nevrologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti in predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na ljubljanski Nevrološki kliniki velja za enega najboljših slovenskih nevrologov. Izjemen poznavalec možganov in človek, ki je zaznamoval slovenski prostor na področju alzheimerjeve in parkinsonove bolezni, je izjemen sogovornik, kljub uspehom pa skromen in človeško topel.

Prof. dr. Pirtošek, kako doživljate pohvale, zahvale študentov in pacientov?

Veliko mi pomenijo. Več kot marsikatera formalna priznanja in plakete. So dokaz in spodbuda, da se trud obrestuje.

Številni vaši študentje, navdušeni nad vašimi predavanji, bi še sami radi postali nevrologi. Kdo pa je navdušil vas?

Pravzaprav ne vem, kdo, a že od nekdaj sem bil fasciniran nad možgani. Čeprav je bila takrat – v času, ko sem študiral in se specializiral – nevrologija mala, obskurna veda, ki se ji je posvečalo zelo malo ljudi. Po eni strani zato, ker je zelo drugačna od ostalih vej medicine, denimo interne medicine, kirurgije ali pediatrije, po drugi pa zato, ker je takrat v nevrologiji vladal silen terapevtski nihilizem. Nič se ni dalo pomagati, zdravil ni bilo, diagnostike prav tako ne. Ko sem bil študent, možganov še nismo mogli slikati, takrat je CT šele prihajal. Danes je situacija popolnoma drugačna, danes je nevrologija ena najbolj prodornih ved in novi duh, ki je vstopil vanjo s slikanjem možganov in razvojem novih zdravil, je potegnil za sabo zanimanje. V mojih časih pa sem bil res eden redkih zainteresiranih.

Nevrologija je danes tako rekoč čudežno učinkovita …

Res je. Dober primer je kap. Če pride oseba na urgenco v eni ali dveh urah po njej, se da strdek raztopiti in osebo popolnoma pozdraviti. Osebo pripeljejo praktično nepokretno, še isti večer pa lahko bolnišnico zapusti sama. To je res čudež. Nevrologija je fascinantna zato, ker se na eni strani dotika čiste urgence,

na drugi strani pa esencialnih ali celo filozofskih vprašanj.

Povejte več o filozofskem delu.

Možgani so bili in so še vedno najbolj skrivnosten organ, saj je popolnoma zakrit v koščeni kamrici in se moraš zelo potruditi – tudi fizično – da prideš do njih. Ljudje so vedno intuitivno čutili, da je en del njihovega jaza, duše ali intelekta, kakor pač hočete, nekje za njihovimi očmi. Srce je bil težak nasprotnik, da bi si prisvojil um in razum (nasmeh), toda od renesanse naprej so zmagali možgani in okoli njih kroži veliko zgodb. Od zgodb, povezanih s stigmo, s sramom, do zgodb o obsedenosti s hudičem. Zadnje je veljalo zlasti za ženske, ki so imele kakšno nevrološko motnjo. Na drugi strani pa je veliko čudovitih zgodb. Michelangelo Buonarroti je živel v času, ko se ni smelo raziskovati možganov. Takrat je Cerkev namreč še vedno menila, da sta duša in telo (možgani) eno in je bilo prepovedano radovedno brskati po njih. Michelangelo pa je skrivaj, že kot mlad fant, hodil na pokopališča, opazoval človeško telo in se učil anatomije, tudi možganov. Njegova umetnina z naslovom Stvarjenje Adama ponazarja boga in angele v možganih, torej namiguje, da je najvišje, kar bog podarja človeku, razum. To sta v 80. letih prejšnjega stoletja razglasila dva ameriška nevropatologa. Javnost je bila skeptična, češ, kamor koli pošlješ nevropatologa, bo ta videl možgane. Kaj pa, če bi tja poslali ginekologa? (nasmeh) Desetletje pozneje pa so odkrili še eno Michelangelovo fresko v Sikstinski kapeli, fresko Ločitev svetlobe od teme. Bog ima na tej freski ogromno golšo, a če si ta vrat ogleda nevropatolog, v njem jasno vidi možgansko deblo. Danes tako zanesljivo vemo, da je Michelangelo hotel na skrivnosten, šifriran način povedati, da kljub prepovedi pozna anatomijo možganov.

Kateri del je najbolj fasciniral vas, katera področja nevrologije?

Ko sem bil mlad, me je najbolj fascinirala epilepsija. Med študijem in precej dolgotrajnim bivanjem v Londonu pa sem prišel v stik s področjem, ki je takrat v tujini želo veliko zanimanja, to so bile nevrodegenerativne bolezni, pri katerih ne vemo točno, zakaj začno v možganih propadati celice, in to veliko prezgodaj; morda 30 ali celo 50 let, preden bi bilo to normalno. Spoznavanje teh bolezni je bil zame vstop v neko novo vesolje, saj sem spoznal nevrologijo v luči »kaj se da« in ne le »česa se ne da«. V prvi plan sta stopila parkinsonova bolezen in alzheimerjeva demenca in predvsem z njima sem se ukvarjal.

Čez 20 let se bo številko bolnikov z demenco podvojilo, pravijo statistike.

Čez 30 let pa potrojilo. Če je danes v Sloveniji 32.000 prebivalcev dementnih, jih bo čez tri desetletja 100.000. Obenem je treba vedeti, da za vsakega dementnega človeka skrbi vsaj eden ali dva, tako da bo celokupno prizadetih 200.000 ali 300.000 ljudi. Žal se ob teh napovedih v Sloveniji pozno prebujamo in še nismo ponotranjili, da smo glede staranja najbolj ogroženi. Napovedi najhitrejšega staranja so v Evropi namreč vezane prav na Slovenijo. Pred tem smo si še pred kratkim zatiskali oči, v zadnjem času pa je politika vendarle spregledala in nakazala nekaj dobrih korakov k boljši obravnavi bolnikov z demenco. Čeprav bomo šele videli, v kakšni meri se bodo besede pretvorile v dejanja.

Pa tudi bolniki in svojci bi morali »odpreti oči« in obiskati zdravnika prej, kajne?

Propad višjih miselnih funkcij, spomin, branje, pisanje, orientacija v prostoru, pozornost … Te funkcije začno praviloma upadati med 60. in 70. letom, najprej tiho in neopazno. Pogosto posameznik sam začuti neki nemir, zazna, da je nekaj narobe, vendar ga okolje – kar je zelo neustrezno – začne tolažiti in odvračati od obiska zdravnika. Mi vemo, da se demenca začne 10 ali 20 let prej, preden pride do »usodnega dne«, ko človek ne najde poti do lastnega doma ali zažge kuhinjo, ker pozabi, da je prižgal plin, da bi si skuhal. In te začetne znake bi morali ujeti.

Tudi zaradi boljših možnosti zdravljenja?

Absolutno. Če smo pred nekaj desetletji nad temi bolniki takoj dvignili roke, lahko danes demenco diagnosticiramo, še preden se klinično začne. Imamo zdravila, ki sicer niso dramatično dobra, pa vendarle pri tretjini ljudi situacijo malo izboljšajo, pri tretjini pa jo za nekaj let obdržijo na določeni stopnji. Zelo se trudimo, da bi dobili boljša.

Žal farmaciji razvoj zdravil za demenco ni visoka ekonomska prioriteta.

Demenca prizadene stare ljudi in stari ljudje tako ali tako umrejo. Težko je načrtovati klinične študije s človekom, ki je ves krhek, ki bo morda tako ali tako umrl, ki ima poleg demence še diabetes, srčne bolezni, ki se lahko zaradi teh stanj burno odzove na zdravila. Večina zdravil, ki delujejo na možgane, poleg tega zahteva dolgo preučevanje. Gre za merjenje misli, sposobnosti odločitev … Pri starejših, ki pešajo, je to težko kvantificirati in zaradi vsega naštetega so hitro prenehali raziskovati. Leta 2007 smo dobili zadnje razmeroma skromno zdravilo, deset let ni bilo prav ničesar novega. Kot družba bi morali reči farmacevtskim podjetjem: glejte, v interesu človeštva je, da iščete naprej. Tudi če si nekako lahko predstavljamo, da bomo na starost imeli umetno žilo ali umetne kolke, so možgani nekaj, kar želimo absolutno ohraniti. Možgani so spomin na mladost, sposobnost, da tudi pri 80 letih sedimo v krogu svojih najdražjih in vemo, kdo smo mi in kdo so oni. Zato se ljudje danes upravičeno bojimo demence in zahtevamo od medicine, da nam pomaga.

Na vrata vendarle trkajo nove terapije za alzheimerjevo bolezen, pri razvoju katerih sodelujete slovenski znanstveniki.

Gre za dve zelo zanimivi zdravili in Ljubljana je ena redkih centrov v svetu, ki sodeluje pri raziskovanju obeh. Dosedanja zdravila temeljijo na ugotovitvi, da je v možganih ob demenci premalo snovi, ki ji pravimo acetilholin. Zdravila, ki so bila doslej na razpolago, na posreden način nadomeščajo acetilholin. Vendar mi že iz časov prvega zdravnika, ki je opisal demenco leta 1905, Aloisa Alzheimerja, vemo, da se v možganih ob demenci nalagajo beljakovine. Ker so te beljakovine telesu tuje, se ponuja možnost, da ljudi s temi beljakovinami cepimo. Ko jih cepimo, njihova telesa začno proizvajajo protitelesa proti tem beljakovinam. Lahko pa jih zdravimo z že prej pridobljenimi antitelesi. To je bistvo ideje, ki jo zdaj testiramo in ki je zelo obeta-

POLNI ENERGIJE VSAK DAN

Vam primanjkuje energije, ste izčrpani?
Se ne morete zbrati pri delu ali študiju?
Vas muči pomladanska utrujenost?

Poiščite Sensoril v lekarni in delali boste kot ura.

Sensoril je na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si**



Več informacij na: 03/56 300 22, 040 214 620

joča. Bolnikom nadomeščamo acetilholin in obenem dajemo protitelesa, ki bodo možgane očistila »hudobnih« beljakovin.

Prej ste omenili slovensko politiko, da se premika v pozitivno smer. Mislite konkretno na strategijo obvladovanja demence do leta 2020?

Da. Ponavadi je v Evropi drugače; stroka je tista, ki opozarja, in politika ji največkrat nerada sledi. Pri nas je trenutno celo nasprotno. Politika je v svojem pozivu – ne pa še tudi v financah, kar je v resnici najbolj kritično – po moje celo korak pred stroko. Pod stroko mislim medicino in socialo kot celoto, ki se še ne zavedata hude tragedije, ki nas lahko doleti z razmahom demence.

Kaj natanko predvideva ta strategija?

Strategija priznava, da je demenca prihajajoča epidemija in da je treba postaviti diagnozo zelo hitro, še preden pride do simptomov ali pa vsaj ob zgodnjih simptomih. Strategija predvideva tudi vzpostavitev mreže tako imenovanih sekundarnih centrov, v katerih bodo delovali nevrologi, psihiatri, psihologi, socialni delavci. Na žalost v Sloveniji nimamo geriatrije, vede za obravnavo bolezni starejših. Ta nam manjka. Želimo si, da bi bili bolniki z demenco čim dalj doma, a da svojcem, ki skrbijo zanje, pri tem pomagajo, da niso na koncu čisto izčrpani. V primeru delne samostojnosti pa bi paciente lahko namestili v varovana stanovanja in jim priznali, da zmorejo sami opravljati lažja dela. To je pomembno zanje. Naj si perejo oblačila, tudi če pomešajo barve ali eno nogavico operejo večkrat. Naj kuhajo, četudi je krompir na koncu čisto razkuhan. Pomembno je, da je človek aktiven, da se čuti koristnega. Poleg vsega naštetega je veliko dementnih ljudi izkoriščanih v pravnem, materialnem smislu, deležni pa so tudi fizičnega nasilja s strani svojih bližnjih. O vsem tem govori strategija in na vseh teh področjih nas čaka še veliko dela in povezovanja.



Prof. dr. Zvezdan Pirtošek

Danes, ko opravljava tale intervju, smo ravno sredi tedna možganov, mednarodne akcije, ki poteka tretji teden marca. Letos pod geslom Krizni novi svet. Kako se družbene in osebne krize kažejo na možganih?

Kratkotrajen stres je nekaj pozitivnega, ker nas dela močnejše, dolgotrajen stres, kakršen koli že, pa je za možgane škodljiv. Kot zdravnik vidim veliko dolgotrajnih stresov, to so tipično skrbniki nevroloških bolnikov, ki morajo leta in leta skrbeti za svoje onemogle matere, očete … Takšne skrbi jih izmučijo, celo fizično uničijo možgane in človek postane bolj pozabljiv, bolj nagnjen k demenci … Zelo uničujoče vplive ima kriza na mlade ljudi. To, da nimaš službe, da živiš v družbi, polni negotovosti, prav tako dobesedno fizično uničuje možgane. Krize morajo biti rešljive, morajo imeti svoj začetek in konec, neko luč na koncu tunela, sicer delamo ljudem škodo. Družba se tega premalo zaveda.

Kaj pa možgani kot povzročitelji kriz?

Največje krize in človeške tragedije ustvarijo prav naši možgani. Primitivni del njih, če smo natančni. V globinah naših možganov se prepletajo prastari nagoni, strahovi milijonov let, ki smo jih prehodili. Nadnje so se skozi zgodovino povzpeli neki drugi možgani, na katere smo lahko zelo ponosni. To so tako imenovani novi možgani, ki človeka naredijo civiliziranega, empatičnega, ki ga socializirajo, prilagodijo na življenje v družbi. Večina dinamike v našem življenju izhaja prav iz konflikta med globokimi starimi in novo pridobljenimi možgani in na stotisoče let bo ta konflikt še prisoten. Pri zmagi v tem konfliktu pa je zelo pomembno okolje.

Kako okolje pomaga?

Bolj ko je varno, bolj bomo pomagali novorazvitim možganom, da bodo načrtovali, razmislili, da se bodo zavedali posledic svojih dejanj. Evolucija nam je torej dala čudovito orodje obvladovanja kriz in stresov – to je razmislek, odločanje, empatija. Če so prepuščeni sami sebi, so možgani pretežno egoistični, neobčutljivi za druge, razmeroma destruktivni. Čim se povežemo z družbo, pa se zgodi napredek, v ospredje stopi sodelovanje. Zaradi sodelovanja smo stopili na Luno, zaradi njega lahko danes premagamo raka, napredovali smo tudi pri obravnavi demence, parkinsonove bolezni …

Poleg okolja – kako lahko vsak posameznik poskrbi za svoje možgane? Predvsem z vidika njihovega pešanja v starosti?

Priporočila za zdrave možgane so priporočila za zdravo življenje. Čeprav demence ne moremo preprečiti, če nam je usojena, jo

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

lahko z določenim življenjskim slogom odložimo za morda pet ali sedem let. Kaj pomaga? Fizična aktivnost krepi možgane, pol ure pospešenega utripa tri- do štirikrat na teden, in intelektualna dejavnost. Pogosto slišimo, rešujte križanke, toda možganom zares zelo pomaga učenje tujega jezika. Pri tem ne mislim samo memoriranje, ponavljanje kot papiga »stol je chair«, ampak raba kompleksnega stavka, postavitev v pravi čas, sklon … Ta del možganov je za demenco najbolj ranljiv in velja ga krepiti. Tujcem na kongresih pogosto rečem, naj se učijo slovenščine, ker je zaradi dvojine še bolj zapletena. (nasmeh) Poleg gibanja in intelektualnih izzivov priporočamo še prehrano, tisto mediteransko z veliko sadja, zelenjave, z ribami, s kakšnim kozarčkom rdečega – vse v zdravih merah. V zdrav hedonizem sodi tudi druženje in družabno življenje. Pomembno je, da se ljudje ne osamimo in odtujimo, pri čemer so v zrelih letih dragocene zlasti univerze za tretje življenjsko obdobje, prijatelji, dnevni centri, za številne pa tudi hišni ljubljenček.



Prof. Pirtošek v podobi, kot je ne poznamo, na enem izmed potepanj po svetu.

Kako se nasvetov za zdravo življenje držite sami?

Premalo, premalo. Sicer bolj, kot sem se jih pred petimi leti, ampak še vedno veliko manj, kot bi si želel. Primanjkuje mi časa, pa tudi stresa je, priznam, kar veliko. Čas je nenaklonjen duševnemu miru in sprostitvi. To je morda še ena priložnost, da obljubim, da se bom izboljšal. (smeh)

Kaj pa polni vašo dušo, vaš duševni mir?

Izjemno rad potujem. Zlasti v gore in puščave, to že od nekdaj, in zelo se rad vračam v kraje, ki sem jih obiskal pred desetletji. Že kot mlad sem čutil, občudoval, danes pa pravzaprav še bolj – civilizacije, kulturo, umetnost, pa tudi samoto mesečevih pokrajin. Kakšne čudovite stvaritve! To me izpolnjuje.

Že planirate poletni dopust?

Na programu National Geographic sem zadnjič videl čudovit narodni park v Avstraliji, ki nosi ime Kakadu in v katerem živijo najstarejši Aboridžini. Številni menijo, da je bil park stalno naseljen že pred 40.000 leti, saj o tem pričajo jamske slike in druga arheološka najdišča. Ko sem ga videl, me je zamikalo, da bi ga obiskal. Ampak odločitev še ni padla, saj se rad odločam v zadnjem trenutku.

** Navedene izjave smo vzeli s spletnih strani zdravniki.org in profesorji.net.*

NOW®

Midva sva najboljši par

SUPER OMEGA-3,
1000 mg, 60 mehkih kapsul

Visoka vsebnost Omega-3 maščobnih kislin: 360 mg EPK in 240 mg DHK v eni kapsuli.

- EPK in DHK imata vlogo pri **delovanju srca**.
  Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK.
- DHK ima vlogo pri **ohranjanju vida** in **delovanju možganov**.
  Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK.



KOENCIM Q10,
50 mg, 50 mehkih kapsul

S selenom in vitaminom E.

Koencim Q10 (CoQ10) ali ubikinon je vitaminom podobna spojina. Prisoten je v vseh celicah našega organizma, še posebej pa je koncentriran v srcu, jetrih in ledvicah. Z leti njegova sinteza v telesu upada.

Vitamin E ima vlogo pri **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

Dodani selen ima vlogo pri **delovanju imunskega sistema in ščitnice**.



HIŠA ZDRAVJA

Izbirate lahko med več kot 80 različnimi visoko kvalitetnimi naravnimi prehranskimi dopolnili NOW.
Na voljo so 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

Kožni rak

Najpogostejši rak pri belcih

Kožni rak ni ena sama bolezen, pač pa več različnih malignih kožnih tumorjev. Opažamo, da je vse pogostejši in verjetno se bo enkrat do konca življenja z njim srečal vsaj vsak peti prebivalec Evrope in ZDA.



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

Kožni rak lahko nastane iz katere koli kožne celice, ki se maligno spremeni. Ker obstaja več različnih vrst celic, obstaja tudi več različnih vrst kožnega raka. Nekatere so pogoste, druge redke, nekatere so bolj, druge manj nevarne. Maligni kožni tumorji se od benignih (nenevarnih) razlikujejo po tem, da je njihova rast neomejena in nenadzorovana, poleg tega pa lahko tudi zasevajo v druge organe in tkiva. Zaradi te lastnosti so potencialno smrtonosni.

Tri najpogostejše vrste kožnega raka

To so bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom. Izvirajo iz različnih kožnih celic. Najpogostejši med njimi je bazalnocelični karcinom, ki predstavlja več kot 80 odstotkov vseh kožnih rakov. Na srečo izredno redko zaseva in je v večini primerov popolnoma ozdravljiv. Najredkejši, vendar najnevarnejši je melanom, ker ima veliko sposobnost zasevanja in je krivec za več kot 80 odstotkov smrti, povezanih s kožnim rakom. Najpomembnejši dejavnik iz okolja, ki privede do nastanka vseh vrst kožnega raka, je prekomerno izpostavljanje soncu oziroma ultravijoličnemu sevanju, ki povzroči maligno preobrazbo kožne celice.

- Bazalnocelični karcinom

Najpogosteje se pojavi na obrazu, manj pogosto pa na trupu in udih. Največkrat ga najdemo pri ljudeh, starejših od 60 let. Ni pa redek niti pri mlajših. Najpogostejša oblika se kaže kot svetleča bunčica biserne ali rožnate barve z vidno razširjenimi krvnimi žilicami. Prej ali slej se pojavi ranica, ki se počasi celi in se rada ponavlja. Če ga pustimo nezdravljenega, se bo počasi spremenil v veliko razjedo, vraščal se bo v globlje ležeča tkiva, v mišico in kost, skoraj nikoli pa ne zaseva, zato le redko povzroči smrt.



Bazalnocelični karcinom

- Ploščatocelični karcinom

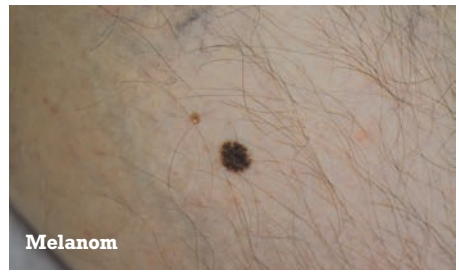
Prav tako je najpogostejši na obrazu, uhljih in plešastem lasišču, torej na koži ki je kronično izpostavljena soncu. Rakasto se spremeni celica povrhnjice. Njegova predstopnja je največkrat aktinična keratoza, ki je hrapava zadebelitev kože in jo uvrščamo med predrakaste spremembe. Ploščatocelični karcinom se začne kot na dotik občutljiva rdečkasta bunčica. Površina je lahko hrapava in zadebeljena in se z meseci povečuje. Ponavljajo se ranice in krvavitve. Tudi ta rak je značilen za starejše ljudi, največkrat se pojavlja po 65. letu. Je nevarnejši od bazalnoceličnega karcinoma, ker sčasoma zaseva v bližnje bezgavke in tudi v oddaljene organe. Pogosteje se pojavlja pri ljudeh z oslabljenim delovanjem imunskega sistema. Pri bolnikih po transplantaciji organov, ki jemljejo zdravila za zmanjševanje delovanja imunskega sistema, je tveganje za nastanek tega raka kar 250-krat povečano.



Aktinične keratoze na plešastem lasišču, ki so lahko predstopnja ploščatoceličnega karcinoma.

- Melanom

nastane z rakasto preobrazbo pigmentne kožne celice – melanocita. Ta tvori rjav pigment melanin, ki kožo obarva in skrbi za vsaj delno zaščito pred ultravijoličnimi žarki. Prav ti žarki pa so glavni krivec za njegov nastanek. Število zbolelih za melanomom med belci v zahodnem svetu narašča najhitreje med vsemi vrstami raka, ki prizadenejo človeka. Vzrok za to naraščanje je povečano nezaščiteno izpostavljanje soncu v zadnjih štirih desetletjih. Iz melanocitov so sestavljena materina znamenja (melanocitni nevusi), pa vendar melanom večinoma vznikne na mestu, kjer ni predhodnega pigmentnega znamenja. Le manj kot tretjina jih vznikne v obstoječem materinem znamenju. Za melanom je značilno spreminjanje barve, velikosti, oblike in površine pigmentne lezije na koži. Raste brez prestanka. Nezdravljen bo sčasoma zaseval v bezgavke in oddaljene organe. Dokler je omejen le na kožo, je ozdravljiv, ko pa se razširi po telesu, je možnost ozdravitve majhna.



Melanom

Zgodnje prepoznavanje izboljša možnost za ozdravitev

Kožni rak želimo odkriti zgodaj in ga zgodaj zdraviti. Pomemben element zgodnjega odkrivanja je samopregledovanje kože doma in obisk zdravnika, kadar opazimo sumljivo spremembo na koži. Koristni so tudi občasni preventivni pregledi kože pri dermatologu, še zlasti pri tistih ljudeh, ki imajo večje tveganje za nastanek kožnega raka. Pri zgodnjem odkrivanju melanoma in tudi drugih vrst kožnega raka si dermatologi pomagamo z dermatoskopijo. To je preiskovalna metoda z optično napravo, ki kožno spremembo presvetli in sliko, ki jo vidimo, močno poveča. Pregled kože s dermatoskopom je veliko zanesljivejši od tistega s prostim očesom. Prav tej metodi se moramo zahvaliti, da lahko danes kožni rak prepoznamo zelo zgodaj in se je zato umrljivost zaradi njega v zadnjih desetletjih dramatično zmanjšala. Digitalna dermatoskopija je nadgradnja klasične dermatoskopije. Je sodobna slikovna preiskava, namenjena spremljanju kožnih znamenj in zgodnjemu odkrivanju melanoma. S posebno kamero, ki je povezana z računalniško programsko opremo, je mogoče kožna znamenja s pomočjo sa-

modejne izostritve in 20–80-kratne povečave mikroskopsko fotografirati ter jih z naslednjimi fotografiranji varno spremljati.

Zdravljenje kožnega raka

Najpogostejša in najučinkovitejša metoda je kirurško zdravljenje – operacija. Z njo dosežemo ozdravitev, če smo bili le dovolj zgodnji. Obstajajo tudi druge metode, ki pridejo v poštev v določenih primerih: zamrzovanje, lasersko zdravljenje, fotodinamično zdravljenje in uporaba posebnih zdravil v obliki krem. Te metode so primerne za tanke površinske oblike bazalnoceličnega karcinoma in tudi za nekatere začetne oblike ploščatoceličnega karcinoma. Obsevanje (radiotererapija) pride v poštev pri bolnikih, ki operacije ne želijo ali zanjo niso sposobni ali kot dopolnilno zdravljenje, kadar s kirurškim zdravljenjem tumorja ne odstranimo v celoti. Za razširjene oblike kožnega raka so danes poleg kemoterapije na voljo tudi novejša, imunsko delujoča in tarčna zdravila.

Spremljanje po kožnem raku

Po zaključenem zdravljenju bolnike redno spremljamo dermatologi ali družinski zdravniki. Obstaja namreč možnost ponovitve zdravljenega raka ali pojava novega na drugem mestu. Intervali spremljanja so odvisni od vrste raka in tudi od časa, ki je pretekel od zdravljenja.

Ključno je preprečevanje nastanka

Velja, da je preventiva vedno boljša kot kurativa. Najboljša strategija za preprečevanje nastanka kožnega raka je odgovorno obnašanje na soncu, ki ga je treba začeti že v zgodnjem otroštvu. Med 10. in 16. uro je treba aktivno iskati senco in takrat omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačili in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatno zaščito predstavljajo kakovostne kreme za zaščito pred soncem, ki naj imajo visok zaščitni faktor, vsaj 30, dobro morajo ščititi tako pred ultravijoličnimi A kot tudi pred ultravijoličnimi B žarki.

Doktor svetuje

Svojo kožo redno opazujte. Koža ima to prednost, da jo za razliko od drugih organov v celoti vidimo.
Kožni rak je na prvi pogled včasih težko ločiti od množice nenevarnih kožnih znamenj. Za njegovo prepoznavanje smo usposobljeni dermatologi.
Poglavitna značilnost kožnega raka je njegovo nenehno povečevanje.
Vsaka ranica na koži obraza, ki se ne celi in občasno krvavi, je sumljiva za bazalnocelični ali ploščatocelični karcinom.
Nepravilno oblikovana, neenakomerno pigmentirana kožna sprememba, ki se povečuje, je sumljiva za melanom.

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

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 31. maja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

CBD BE HEMPY – KVALITETNI SLOVENSKI IZDELKI IZ KONOPLJE

V zadnjem času se pogosto srečujemo z informacijami o številnih pozitivnih učinkih izdelkov iz konoplje, vendar moramo biti pri njihovi izbiri še posebej pozorni na kvaliteto konoplje, saj le ta vpliva na lastnosti in kakovost izdelkov.

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

V kolikor želite spoznati številne pozitivne učinke CBD izdelkov Be Hempy, pokličite na telefonsko številko **080 34 29** ali pišite na **info@be-hempy.si** in strokovno usposobljeni sodelavci vam bodo z veseljem odgovorili na vprašanja.

CBD izdelke Be Hempy lahko kupite na spletni strani www.be-hempy.si, v specializiranih trgovinah, Sanolaborju in vseh bolje založenih lekarnah.

WWW.BE-HEMPY.SI





Aritmije

Pogosto čutite »plapolanje« v prsnem košu?



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

Aritmije ali motnje srčnega ritma zajemajo kakršno koli spremembo normalnega zaporedja električnih impulzov v srcu. Ti so lahko prehitri, prepočasni ali neredni. Neustrezno bitje srca onemogoča učinkovito črpanje krvi, kar vodi v moteno delovanje ali celo okvaro pljuč, možganov in drugih organov.

Normalno srce je močna mišičasta črpalka velikosti pesti, ki prečrpava kri po telesu. Vsak dan se srce skrči in sprosti 100.000-krat, v 70 letih srce povprečnega človeka opravi več kot 2,5 bilijona utripov.

Motnje srčnega ritma imajo lahko številne vzroke

Arterijska hipertenzija, srčno popuščanje, koronarna srčna bolezen, napake srčnih zaklopk, prirojene srčne napake, povečano srce, srčni infarkt, vročinska stanja, hormonske motnje, motnje elektrolitov v krvi, moteno delovanje ščitnice, hude psihične obremenitve in še številne druge bolezni ali stanja jih lahko povzročajo. Med snovi, ki tudi lahko sprožijo aritmije, pa sodijo še kofein, tobak, alkohol, nekateri pripravki za zdravljenje prehlada in kašlja, psihotropna zdravila, beta blokatorji, preparati za hujšanje, antiaritmiki, droge (kokain, amfetamini, marihuana) …

Občasen pojav ni problematičen

Večina nas je že kdaj občutila hitro bitje srca, »plapolanje« v prsnem košu, ali imela občutek, da srce kdaj preskoči kakšen utrip. Če se ti simptomi pojavljajo le občasno, ni razloga za preplah. Aritmije so izjemno pogoste, zlasti pri starejših. V večini primerov niso nevarne, pa vendar so nekatere med njimi lahko življenje ogrožajoče in zahtevajo takojšnje ukrepanje.

Ko postane resno …

Aritmije se lahko kažejo s široko paleto simptomov, od tistih komaj zaznavnih pa vse do srčno-žilnega kolapsa in smrti. Če traja aritmija dovolj dolgo, da vpliva na samo delovanje srca, se lahko razvijejo resnejši simptomi:

- utrujenost,
- vrtoglavica,
- omotica,
- izguba zavesti ali skorajšnja izguba zavesti,
- hitro bitje ali razbijanje srca,
- težko dihanje,
- bolečina v prsih,
- zadihanost,
- zbadanje pri srcu,
- občutki nepojasnjenega strahu,
- kolaps in nenaden srčni zastoj.

Ste se v seznamu našli?

Če se pojavi kateri od simptomov, je treba obiskati zdravnika. Za opredelitev motenj ritma je najprej treba posneti elektrokardiogram (EKG), torej grafični prikaz srčne aktivnosti. Na osnovi EKG lahko zdravnik ugotovi, ali srce bije enakomerno, ali je moteno prevajanje impulzov v srcu, prisotnost prirojenih srčnih napak in bolezni zaklopk. EKG se lahko posname v mirovanju, med obremenitvijo bolnika (s tem prepoznamo motnje, ki se pojavijo le ob naporih), pri 24-urnem EKG pa se spremlja delovanje srca v obdobju 24 ur.

Zdravnikova navodila

Pri bolnikih s hudo motnjo ritma je treba v bolnišnici izvesti elektrokonverzijo ali defibrilacijo. Zdravnik lahko predpiše tudi zdravila (antiaritmike), treba pa je odstraniti sprožilne dejavnike (urediti krvni tlak, opustiti kajenje, alkohol …).









Da ne bo prepozno …

Mobilni EKG Beurer ME 90 je novost na tržišču.

Namenjen je predvsem ljudem s povečanim tveganjem zdravja zaradi naslednjih razlogov:

- Visok krvni tlak
- Povišana vrednost holesterola
- Diabetes tipa 1 in tipa 2
- Družinska predispozicija za zgoraj omenjene težave
- Prevelika telesna teža
- Pomanjkanje gibanja
- Strastno kajenje
- Preboleli srčni napad ali srčna kap
- Dolgotrajna izpostavljenost hudim stresom



Mobilni EKG določa srčni ritem – doma in na poti.
Naprava prikaže informacije o povprečni vrednosti utripa in o mogočem odstopanju od normalnega srčnega utripa. **Prednost naprave je v tem, da zabeleži vrednost elektrokardiograma (EKG) v vsakem trenutku, ko se pojavijo simptomi, ki so lahko povezani z motnjo srčnega utripa. Težava tovrstnih simptomov je, da se pojavljajo občasno in jih s kasnejšimi načrtovanimi pregledi težje diagnosticiramo.**
Po končani uspešni meritvi se na LCD prikazovalniku izpiše rezultat, ki se nanaša predvsem na motnje srčnega ritma. Bluetooth prenos podatkov, APP za pegled podatkov in EKG. Možen izpis kardiograma na tiskalnik.

Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor po vsej Sloveniji.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!
www.sanolabor.si



Žensko in moško srce

Moški, poskrbimo za srca svojih žensk!

Statistično se infarkt pri moških pojavlja večinoma po 55. letu, pri ženskah pa zaradi njihovega hormonskega statusa deset let pozneje, čeprav pravil ni in se lahko infarkt pri vseh pojavi kadar koli. Vsekakor pa žensko in moško srce nista enaka. Žensko je drugačno in bolj ranljivo.

Nusret Čobo, dr. med., specialist internist in kardiolog ter prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine

Veliko se govori, da imajo ženske »mehkejše srce«, v tem pa je precej resnice. Žensko srce se namreč razlikuje od moškega v več pogledih, najpomembneje pa je, da se tudi drugače odziva in zboleva ter drugače kaže znake bolezni. Razlike so številne, za pojdimo lepo po vrsti.

Žensko srce je manjše skoraj za tretjino

Težko je le nekaj več kot deset dekagramov kave! Obenem je žensko srce bolj občutljivo od moškega. Kot zanimivost povejmo, da imajo moški, ki jim presadijo žensko srce, za 32 odstotkov večje tveganje za smrt v prvem letu po presaditvi kot tisti s presajenim moškim srcem, vse pa zato, ker je žensko manjše in bolj nežno. Žensko srce ima tudi za milimeter tanjše žile, kar oteži vse posege na žilah srca in operacije. Žile so tudi bolj občutljive, pogosteje se pri ženskah pojavljajo spazmi (krči), zlasti v drobnih žilah srca, zato lažje pride do zmanjšanega pretoka krvi ali infarkta. Ženske imajo tudi manj čvrsto zgradbo zaklopk in pogostejše težave s zaklopkami ter pogosteje doživijo tako imenovane palpitacije oziroma razbijanje srca.

Več previdnosti in več poglobljenih preiskav pri ženskah

Koronarna srčna bolezen pri ženskah nima klasičnih simptomov kot pri moških, pa tudi snemanje EKG in obremenitvena testiranja pogosto ne pokažejo patoloških sprememb, kar opozarja na potrebo po večji previdnosti in poglobljeni diagnostiki pri sumu na ishemično bolezen srca pri ženskah. Pri ženskah je tudi pogosteje prizadeta ena žila ali drobne žile, kar je lahko za diagnostiko težava.

Od netipičnih simptomov do napačne diagnoze

Ženske pogosteje doživijo netipične simptome, kot so kratka sapa, težje dihanje, utrujenost, slabost, občutek nelagodja ali bolečin v trebuhu ali težave z želodcem, kar odvrača pozornost od srca, za razliko od moških, ki povečini poročajo o tipičnih bolečinah za prsnico. Zato je pri ženskah veliko večja možnost napačne diagnoze. Tudi po infarktu je žensko srce manj odporno in ženske po infarktu pogosteje umirajo kot moški.

Prehitro bitje srca?

Morda je razlog v tem, da žensko srce bije hitreje od moškega, in to kar za do deset utripov na minuto, in se potemtakem hitreje »troši«, vendar še nimamo pravega dokaza za potrditev te hipoteze. Čeprav vemo in je znanstveno dokazano, da je bolje, če srce utripa med 60 in 65 oziroma največ do 70 utripov na minuto. Frekvenca srca, višja od 76 utripov



Nusret Čobo in Risto Angelski, zdravnika specialista za srčno-žilne bolezni, Sava medical, med svetovanjem.

na minuto, je povezana s 26 odstotkov večjim tveganjem za infarkt v naslednjem desetletju, zlasti za ženske v menopavzi.

Pri ženskah je infarkt veliko bolj nevaren

Pojavi se namreč s težjim potekom, poškodbe srca so težje, zapleti pa resnejši, in to neodvisno od starosti. Čeprav še ne poznamo vseh vzrokov, so ti najbrž skupek kompleksnih specifičnosti anatomije ženskega srca in žilne stene. Žensko srce je tudi bolj občutljivo od moškega na stranske učinke zdravili in bolj dovzetno za aritmije. Ima tudi večje tveganje za razvoj strdkov, zlasti če ženske kadijo oziroma jemljejo kontracepcijske tabletke.

Zaskrbljujoče statistike

Statistični podatki kažejo, da se od leta 1998 zmanjšuje skupna umrljivost zaradi srčnih bolezni, vendar umrljivost žensk, zlasti mlajših od 55 let, stagnira oziroma je celo marsikje v porastu. Zelo pomemben vzrok za to je tudi stres, ki pri ženskah povzroča nevarno stanje stresne kardiomiopatije, znano kot »zlomljeno srce« (ang. broken heart syndrom), ki nastopi kot posledica hudega čustvenega stresa. Težave so enake kot pri infarktu, čeprav preiskave pokažejo normalne žile, in tudi zdraviti ga moramo enako kot infarkt, ker je življenjska ogroženost enaka.

Umirajo naše matere, sestre, partnerice ...

Zaradi obilice obveznosti ob današnjem hitrem načinu življenja ženske svoje težave pogosto prikrivajo ali potiskajo v ozadje in prepozno obiščejo zdravnika ter posledično prepozno prejmejo diagnozo srčne bolezni. Vse je več mlajših žensk, ki sploh niso videti ogrožene, pa imajo srčne bolezni in umirajo zaradi njih pogosteje kot zaradi vseh rakavih bolezni skupaj. Zlasti gre tukaj za ženske med 35 in 55 letom. Najpogostejši vzrok smrti je ishemična srčna bolezen, zaradi katere ne umirajo le »nekatere ženske«. To so naše matere, sestre, partnerice, hčerke, babice, prijateljice, sodelavke, sosede!

Ozaveščanje in ukrepanje

Znano je, da se najmanj 80 odstotkov prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja da preprečiti, če se dobro nadzoruje in zmanjšuje dejavnike tveganja, kot so kajenje, nezdrava prehrana in telesna nedejavnost, zvišan krvni tlak, maščobe in sladkor v krvi. Kljub velikemu napredku zmanjševanja srčno-žilnih bolezni pri moških te uspešnosti pri preprečevanju in zdravljenju bolezni srca pri ženskah ni, zato je potrebnega še več ozaveščanja, preventivnih in drugih ukrepov, da bi obolevnost in umrljivost žensk vsaj približali odstotku moških.

Se najdete v seznamu?

Izrednega pomena je ozaveščanje o nujnosti zgodnjega odkrivanja srčne bolezni pri ženskah, da bi se pravočasno začele zdraviti in preprečile najhujše. Zlasti je preventivne preglede nujno izvajati pri ženskah, ki imajo ali so imele pri bližnjih sorodnikih srčne bolezni, pri tistih, ki kadijo, ki imajo preveliko telesno težo, zvišan krvni tlak, povišane maščobe ali sladkor v krvi, se gibljejo premalo in so pogosto pod stresom. In veliko žensk pesti vsaj ena od omenjenih nevarnosti.

Drage dame, pazite na svoja srca. Mi, vaši moški, pa vam bomo pomagali, da bo v njih čim manj bolezni in čim več ljubezni.

SAVA MEDICAL

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

MEDICINSKI CENTER
CARDIAL
LJUBLJANA
SAVA MEDICAL





ZA ZDRAVO ŽENSKO SRCE

V Zdravilišču Radenci in medicinskem centru Cardial vam želimo pomagati, da poskrbite zase in za svoje srce. Želimo vam pokazati poti, ki vodijo do zdravega srca. Ne pozabite – spoštujemo se toliko, kolikor skrbimo za svoje zdravje.

Bedenje nad srci in srečo drugih je stalnica v vašem vsakdanu. Dovolite, da tokrat za vaše veliko srce poskrbimo v Zdravilišču Radenci. Do pred kratkim smo verjeli, da so bolezni srca in ožilja »rezervirane« bolj za moške, kot za ženske. Danes vemo, da temu ni tako. Nespecifičnost simptomov, neizpostavljanje tegob in preobremenjenost z drugimi problemi so med glavnimi razlogi, da so ženske podcenjevale svoje težave s srcem in iskale pomoč prepozno. Čas je, da se to spremeni. Evropsko združenje kardiologov (European Society of Cardiology) v okviru programa Evro Srce (Euro Heart) opozarja na dejstvo, da je žensko srce bolj občutljivo na srčne bolezni. Zaradi bolezni srca in ožilja namreč umre več žensk kot zaradi vseh rakavih obolenj in osteoporoze skupaj. V nevarnosti pa so tudi mlajše ženske. Ameriški inštitut za srce (American Heart Association) priporoča preverjanje dejavnikov tveganja za bolezni srca že od dvajsetega leta starosti dalje v želji preprečiti razvoj koronarne bolezni in infarkta – najpogostejšega zdravstvenega problema v razvitem svetu.

Ali ste vedele, da:

- so ženske pogosto bolj izpostavljene stresu in bolj občutljive nanj, saj za razliko od moških v stresnih situacijah nimajo povečanega pretoka v srčnih žilah?
- pri ženskah s povišanim sladkorjem v krvi obstaja 7x večja nevarnost za pojav bolezni srca in ožilja?
- srčni utrip, ki je hitrejši od 75/minuto, povečuje nevarnost infarkta, zlasti pri ženskah mlajših od 65 let?
- zaradi infarkta umre vsaka tretja ženska, zaradi raka dojke vsaka osma?
- se samo pri 13 % žensk pravočasno odkrije srčno žilnabolezen srca?

Zdravilišče Radenci, +386 2 520 27 22, info@zdravilisce-radenci.si, **Medicinski center Cardial**, +386 1 548 40 80, info@cardial.net, **Klicni center Sava medical**, 080 35 33. medical@sava.si

www.savamedical.si



Alergije

Težava sodobnega sveta

O alergiji govorimo, kadar se imunski sistem pretirano odzove na sicer neškodljive snovi, torej imunski sistem z burnim vnetjem brani organizem pred snovmi, ki ga ne ogrožajo. Te snovi imenujemo alergeni.



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

V organizem jih lahko vnesemo skozi dihala ali usta, lahko pridejo v stik s kožo ali očmi, lahko pa so vneseni neposredno v krvni obtok ob pikih žuželk ali infuzijah zdravil. Alergijo lahko sproži veliko različnih snovi. Inhalacijske alergene vdihnemo in povzročajo težave z dihali, zaradi odlaganja na očesno sluznico lahko povzročijo tudi vnetje oči. Sezonski inhalacijski alergeni se v zraku pojavljajo le v času cvetenja vetrocvetk – to so pelodi dreves, trav in plevelov. Celoletni alergeni so prisotni vse leto, med najpogostejšimi so hišna pršica, izločki domačih živali na dlaki in perju ter plesni. Prehranske alergene vnesemo v organizem z zaužitjem skozi prebavila. Med najpogostejšimi so mleko, jajca, arašidi, žita, soja, oreški, ribe, raki in mehkužci.



Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe, to je na kožo, sluznice, oči, dihala in prebavila, ali pa se pojavljajo na več organih hkrati. Najhujša burna oblika alergije, ki prizadene vse telo, je življenje ogrožajoča anafilaktična reakcija.

Najpogostejši povzročitelji

Med najpogostejšimi alergijskimi boleznimi so seneni nahod oziroma alergijski rinitis, atopijski dermatitis in alergijska astma. Trenutno je najbolj aktualna bolezen seneni nahod, saj smo v obdobju cvetenja dreves. Značilni simptomi in znaki bolezni so solzenje in srbenje oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Velikokrat mu je pridruženo tudi alergijsko vnetje očesne veznice

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

(alergijski konjunktivitis), ki se kaže s srbečimi in pordelimi očmi ter s solzenjem. Ukrepi, ki pomagajo preprečevati ali vsaj lajšati težave, značilne za seneni nahod, so omejitev zadrževanja na prostem med največjo dnevno koncentracijo peloda, ki povzroča alergijo, zračenje stanovanja zgodaj zjutraj, ko je koncentracija peloda najmanjša, redno spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, kar vsaj deloma odstrani pelod s sluznice, in zdravljenje z zdravili antihistaminiki ali protivnetnimi kortikosteroidnimi nosnimi pršili.



Pomembno o senenem nahodu

- Seneni nahod je bolezen, ki se pojavlja sezonsko, vsako leto ob istem času, od pomladi do jeseni.
- Februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba, brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli.
- Med največjo koncentracijo peloda, ki povzroča težave, omejite zadrževanje na prostem.
- Lahko poskusite s samozdravljenjem senenega nahoda. Če to ni uspešno, obiščite zdravnika.

Nagradno vprašanje:

Kožni rak, ki nastane z rakasto preobrazbo pigmentne kožne celice – melanocita – imenujemo:

a. Melanom
b. Sarkom
c. Aterom

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 10. maja 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.

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



Sindrom razdražljivega črevesja

Napihnjenost, bolečine v trebuhu in vetrovi

Napenjanje, spahovanje, bolečine v trebuhu in vetrovi so simptomi, ki nastanejo zaradi plina v prebavilih. Navzočnost plina v prebavilih je povsem normalen pojav, ki pa pri nekaterih vendarle sproža težave.



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



Večina črevesnega plina nastane s požiranjem zraka, le približno desetina ga nastane v črevesju. Črevesni plin večinoma ne povzroča težav. Nekaj zraka, ki ga pogoltnemo in ostane ujet v želodcu, izločimo s spahovanjem. Preostali plin potuje iz želodca v ozko in široko črevo. Tam lahko povzroča krčenje gladkih mišic ozkega in širokega črevesa, kar čutimo kot krče v trebuhu, napenjanje in napihnjenost trebuha.

Laktozna intoleranca

Povečano nastajanje črevesnega plina opažamo pri bolnikih s pomanjkanjem prebavnih encimov ali kolonizacije ozkega črevesa z bakterijami. Približno petina belcev in večina predstavnikov drugih ras ima laktozno intoleranco. Ti ljudje nimajo laktaze, encima, ki je pomemben za presnovo mlečnega sladkorja (laktoze). Uživanje mlečnih izdelkov z laktozo pri teh ljudeh povzroča poleg napenjanja še krče v trebuhu in drisko. Nekaterih ogljikovih hidratov, denimo melitoze, ki je v zelenjavi in žitih, ljudje nismo sposobni v celoti presnoviti, saj za to nimamo potrebnih encimov. Črevesne bakterije pa te ogljikove hidrate razgradijo in pri tem nastaja črevesni plin. Bolniki s pomanjkanjem encimov trebušne slinavke in s celiakijo slabše presnavljajo hranila, kar se kaže kot napenjanje, driska in hujšanje.

Večja občutljivost za normalno količino plina

Večina ljudi, ki toži zaradi napenjanja, nima prekomerne količine črevesnega plina. Zaradi različnih stanj, ki povzročajo večjo občutljivost organizma za normalno količino plina, se pri njih pojavijo neprijetni simptomi. Pri ljudeh s sindromom razdražljivega



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si | Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Vitabalans oy

črevesja s preiskavami ne najdemo organskih sprememb na prebavilih. Poleg napihnjenosti, občutka napetosti in pretakanja v trebuhu je za to bolezen značilno neredno odvajanje blata oziroma spremenjen ritem odvajanja ter bolečine v trebuhu. Verjetno so te težave povezane s preobčutljivostjo črevesja za raztег. Tudi bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo, z divertikli širokega črevesa in z zarastlinami po operacijah v trebušni votlini lahko čutijo napenjanje zaradi preobčutljivega črevesa.

Kot bi bile noseče ...

Najpogostejši simptom sindroma razdražljivega črevesja predvsem pri ženskah je napihnjenost. Pogosto navajajo, da se počutijo, kot bi bile noseče. Ponavadi je trebuh zjutraj in v dopoldanskih urah raven, nato pa prek dneva postopoma postaja napihnjen in napet. Oblačila postanejo tesna in jih je ponavadi treba zamenjati z bolj ohlapnimi. Obroki hrane pogosto sprožijo ali poslabšajo simptome, zato nekateri, če želijo zvečer ohraniti raven trebuh, čez dan sploh ne jedo.

Kako si pomagamo sami?

Zdravila, ki bi povsem odpravilo težave, ne poznamo. Izkazalo se je, da še najbolj pomagajo dietni ukrepi in ustrezen življenjski slog.

Sami lahko poskušamo ublažiti ali preprečiti težave z napenjanjem tako, da se izogibamo hrani, ki povzroča napenjanje. Sem uvrščamo mleko in mlečne izdelke, ki vsebujejo laktozo, nekatero sadje in zelenjavo, umetna sladila in gazirane pijače. Lahko vodimo dnevnik zaužite hrane in pijače in sistematično izločamo živila ali skupine živil, ki bi lahko povzročile težave.

- Uživajmo redne in manjše obroke hrane skozi ves dan in obrokov ne izpuščajmo.
- Vzemimo si čas za obrok, denimo 30 minut. Izogibajmo se mastni hrani.

Pri sindromu razdražljivega črevesja lahko pomaga spremenjena dieta z zmanjšanim vnosom vlaknin, vendar je treba poskrbeti za redno odvajanje blata. Zaprtje namreč povzroči poslabšanje simptomov. Za preprečevanje in lajšanje zaprtja pa v splošnem velja v vsakodnevno prehrano vključiti uživanje več hrane, bogate z vlakninami, ki v črevesju ob prisotnosti tekočine nabreknejo in oblikujejo vlažno maso izločkov. Te snovi v črevesju vežejo vodo ter omogočajo mehkejše in rednejše iztrebljanje.

Skrbite za redno telesno aktivnost. Redna rekreacija namreč izboljša delovanje črevesja. Na delovnem mestu običajno sedimo in se malo gibljemo, zato je popoldanska rekreacija zelo koristna.

Z uživanjem probiotičnih pripravkov z mlečnokislinskimi bakterijami poskušamo vzpostaviti ravnovesje črevesne flore. Mlečnokislinske bakterije pospešujejo fermentacijo v širokem črevesu in zaradi tega verjetno vplivajo na boljšo prebavo in lahko zmanjšajo napenjanje in vetrove.

Doktor 24
KLINIKA

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

Gastroenterološka ambulanta

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

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

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

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

Doktor svetuje

Zdravnika morate obiskati:

- *če kljub dietnim ukrepom težave vztrajajo;*
- *če se pojavi novonastalo zaprtje ali hude bolečine v trebuhu;*
- *če imate alarmantne simptome (hujšanje, izguba apetita, slabokrvnost, bruhanje, kri v blatu).*

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



VLAKNINE ● PROBIOTIK
Lepicol®
PREBIOTIK



Edinstvena kombinacija pri sindromu razdražljivega črevesja.

Sindrom razdražljivega črevesja je skupina težav, ki vključuje:

- bolečino ali nelagodje v predelu trebuha,
- spremembe v pogostnosti izločanja,
- videz blata.

Lepicol® 3 v 1 edini združuje vse sestavine, ki jih potrebujete za lajšanje težav z razdražljivim črevesjem.

- Vse sestavine so izključno naravnega izvora.
- Varen in preizkušen, že 25 let na tržišču.
- **Lepicol® 3 v 1** je razvil človek, ki je sam imel hude težave z razdražljivim črevesjem.
- Primeren za dolgotrajno jemanje.
- Ne vsebuje sladkorja, glutena, barvil in kakršnikoli drugih dodatkov.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com. Za strokovni nasvet pokličite 080 87 66.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra
ARS PHARMAE®



Operacija žolčnika

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si



Odgovarja
Vito Vidmar, dr. med.,
specialist internist

Spoštovani!

Čakam na operacijo žolčnika in kot so me opozorili, me po posegu čaka žolčna dieta. Koliko časa je potrebna ta dieta oziroma ali bom morala po posegu vedno bolj paziti na prehrano? Berem, da imajo ljudje žolčne težave tudi po odstranitvi žolčnika. Kako to? Hvala za odgovor vnaprej.

Majda

Spoštovana gospa Majda!

Kot navajate, sklepam, da so vam na podlagi klinične slike, laboratorijskega pregleda in ultrazvočne preiskave ugotovili in potrdili, da imate kamne v žolčniku. Predvidevam, da so vas napotili k abdominalnem kirurgu, ki vam je svetoval operativni poseg, strokovno mu pravimo holecistektomija, pri katerem se žolčnik operativno odstrani. Odstranitev žolčnika, v katerem so žolčni kamni, je indicirana zaradi simptomatike, ki jih spremlja, zaradi možnih vnetnih oziroma drugih procesov na steni žolčnika, zaradi možnega vnetja trebušne slinavke ob zapori žolčnih vodov in podobno. Vsekakor se pričakuje, da bodo težave, ki jih imate, po operaciji žolčnika izzvenele in se bo stanje sčasoma popolnoma stabiliziralo, težave pa bodo minile. Po laparoskopski operaciji se svetuje dva tedna počitka (bolniški stalež) in pa nekaj tednov varovalno dietno prehrano, ki naj bo raznolika, torej vsebuje naj sestavine, ki običajno sestavljajo zdravo prehrano. Izogibajte se maščobam in mastni hrani, začasno se odpovejte živilom, ki dražijo želodčno sluznico ali so težje prebavljive. Med te sestavine sodijo kava, pravi čaj, gazirane pijače, začimbe, cvrtje, krepke jedi iz stročnic … Po nekaj tednih težave običajno popolnoma izzvenijo. Če se to ne zgodi, je vzrok največkrat v vnetju želodčne sluznice, ko lahko ugotavljamo tako imenovani biliarni gastritis, ki nastaja zaradi zatekanja žolča v želodec. To lahko potrdimo ali ovržemo z diagnostično gastroskopijo in posledično ustrezno medikamentozno ukrepamo.

Imate **žolčne** težave?

Naravne kapsule **Rowachol:**

- ✓ umirijo žolčne krče in tiščanje
- ✓ izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane
- ✓ preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov



Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Proizvaja: Rowa pharmaceuticals, Irska

www.farmedica.si

Prenajedanje

Popoldan po (pre)obilnem kosilu – čas za analizo prenajedanja

V širšem smislu prenajedanje pomeni, da posameznik zaužije več, kot porabi. Na ta način ustvarjen bilančni presežek energije se pri tistih, ki se pogosto prenajedajo, najenostavneje opazi v obliki odvečnega maščevja – tisti, ki preveč jedo, se seveda redijo.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Mirno lahko zapišem, da precejšnja večina ljudi v razvitem svetu uživa preveč hrane, ki je – vsaj kar se sestave tiče – tudi precej neprimerna. Ne nazadnje so pravi suhci postali redkost, poleg tega se sploh ne spomnim primera iz svoje klinične prakse, da v izvidu ultrazvočne preiskave trebuha pri odraslem ne bi bila opisana zamaščena jetra. Da prenajedanje dolgoročno ni dobro za zdravje, pove tudi dejstvo, da je vsem najdlje živečim skupinam ljudi na svetu skupna zgolj ena lastnost: čeprav imajo zelo različne prehranske navade, jedo malo in skromno.

Od marketinga do požrešnih potrošnikov

V nekaterih – predvsem manj razvitih – družbah je debelost cenjena, saj odraža blagostanje. V zahodnem svetu pa je prenajedanje predvsem posledica uspešnega marketinga, ki iz nas dela požrešne potrošnike. Načinov, kako se to doseže, je precej; najenostavnejši je v širši družbi spodbuditi določeno mero nezadovoljstva, kar večina posameznikov rešuje s prekomernim potrošništvom, s katerim gre z roko v roki tudi prenajedanje. Da se to v resnici dogaja, ni težko preveriti. Koliko novic, ki jih vsakodnevno slišite, je pozitivno naravnanih in v nas spodbujajo optimizem, umirjenost in zadovoljstvo?

Praznovanje ali problem vsakdana?

Priložnostno prenajedanje (razne proslave in podobno) samo po sebi ni problematično, če ni pretirano pogosto, da bi ustvarilo nepotreben presežek. Ključno dodatno težavo v razvitem svetu predstavlja predvsem že omenjeni sedentaren življenjski slog, zaradi katerega je večina že sama po sebi podvržena pasivnemu prenajedanju; če k temu prištejemo še priložnostna aktivna prenajedanja, je vzrok pretirane debelosti povprečnega posameznika jasen kot na dlani.

In rešitev?

Odgovor je seveda jasen: jejmo manj, gibajmo se več. To vemo vsi. Težava je v tem, da družbena klima zaradi splošne potrošniške naravnanosti posameznika pravzaprav sili nadaljevati v starem slogu. Ko enkrat debelost pokaže svoj pravi, grdi obraz in telesu povzroči nepopravljive posledice, je pogosto že prepozno. Zaradi debelosti uničeni sklepi, presnovno sprožene bolezni, kot na primer arterijska hipertenzija in sladkorna bolezen, okvare ledvic, žilni zapleti in še bi lahko naštevali.

Dramatični zasuki v načinu življenja so težje izvedljivi, sami po sebi precej stresni in jih je zato težje vzdrževati. Kot pri vseh velikih in pomembnih rečeh se tudi te težave lahko lotimo po korakih; enotnega recepta, ki bi ustrezal vsakomur, ni. Nekaterim je lažje omejiti količino vseh obrokov, spet drugim je manj stresno, če negativno energijsko bilanco enostavno ustvarjajo tako, da kakšen dan ali dva v tednu ne uživajo nič drugega kot sadje, kar se vsekakor obnese.

Enostaven recept

Večini bi zadoščalo, če bi omejili število obrokov na tri na dan, nekoliko zmanjšali velikost posameznega obroka (predvsem količino zaužitih sestavljenih ogljikovih hidratov – krompirja, kruha in testenih) ter pazili, da po šesti uri zvečer več ne bi jedli. Če bi temu dodali še uro vsakodnevne hoje, bi bili v povprečju veliko bolj zdravi in zadovoljni. Tudi denarja bi porabili precej manj, zaradi česar bi marketing moral zaostriti svoje prijeme, a to je že druga zgodba.

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

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

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

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

V središču LEŽI moč.



Predstavljamo dodatne ugodnosti imetnikov kartice Doktor 24 Asistence

Za lep in zdrav nasmeh

- pregledi pri zobozdravniku

Ugodnost za vse imetnike kartice Doktor 24 Asistence!
Prvi pregled brezplačno in 20 % popusta na vse zobozdravstvene storitve in materiale. Velja tudi za protetiko.

Zobna diagnostika z najnovejšimi rentgenskimi napravami, katerih pomembna prednost je bistveno krajša izpostavljenost sevanju.

V sodelovanju s specialistom maksilofacialne in oralne kirurgije bomo omogočili rešitev še tako zapletenih zobnih statusov ter z uporabo implantološke oskrbe lahko celo naredili konec nošenju marsikatere zobne proteze.

Z uporabo sodobnih materialov in tehnik bomo odpravili vaše morebitne težave in ohranili vaše zobe lepe in zdrave.

Ob tesnem sodelovanju z zobnim laboratorijem bomo izpolnjevali najvišje estetske zahteve.

Doktor 24 ASISTENCA

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

PRVI MESEC BREZPLAČNO

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo PRVI MESEC BREZPLAČNO vsem, ki boste novo pogodbo za Doktor 24 Asistenco sklenili do 31. maja 2017 in pogodbi, priložili ta kupon.

Z Doktor 24 Asistenco do bleščečega nasmeha! Izpolnite pristopnico na desni strani in si zagotovite svoj popust, saj lahko tako prihranite celo letno nadomestilo za storitve Doktor 24 Asistence.

Za več informacij pokličite na številko 0820 08240 oziroma poglejte na spletno stran www.doktor24.si .

Zakaj čakati?

Izkušnja uporabnice: Sara Ž., 28 let.

Zakaj me zobobol vedno ulovi ponoči, zakaj sem nisem že prej naročila na pregled, zakaj, zakaj, zakaj … sem razmišljala, ko sem zaradi bolečine ponoči gledala na uro. Odgovor pa tudi poznam. Ali se postavim v dolgo vrsto ali pa vzamem kredit. Še dobro, da jamram naglas – mami mi je takoj svetovala, naj pokličem »njeno asistenco«. In sem jo. Sprejeli so me že zgodaj popoldne – isti dan! Poleg tega, da mi je prijazen mlad zdravnik odprl zob in odpravil bolečino, me je razveselil tudi z informacijo, da bo potrebnega še kar nekaj dela, da pa imam lahko s kartico Asistence kar 20 % popusta na vse, kar se bova dogovorila. Kakorkoli se bom že odločila, ne bo sicer brezplačno, bo pa precej ceneje in hitreje, kot sem si drznila upati. Aja, pa rentgen zoba in ortopan so mi tam kar takoj naredili!



Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Stopite iz vrste!



Doktor 24 Asistenci vam ponujamo celo vrsto strokovnih zdravstvenih storitev takrat, ko jih potrebujte.

Za naše storitve vam zagotavljamo kratke čakalne vrste in so vam na voljo že od 5 € na mesec.

Za več informacij obiščite našo spletno stran **www.doktor24.si** ali pokličite na telefonsko številko **0820 08240**.

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.**

Vidmar Vito

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

Ne preslišite najlepših trenutkov.

WIDEX

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
www.widex.si, facebook.com/slušni aparati widex



Zakaj so slušni aparati Widex prava izbira za vaš sluh?

- Že **43 let** na slovenskem trgu.
- Več kot **40.000 zadovoljnih uporabnikov** v Sloveniji.
- **10 slušnih centrov** po Sloveniji.

WIDEXOVI SLUŠNI CENTRI:
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj, Maribor, Murska Sobota, Novo mesto, Ravne na Koroškem, Šempeter pri Gorici, Šempeter v Savinjski dolini

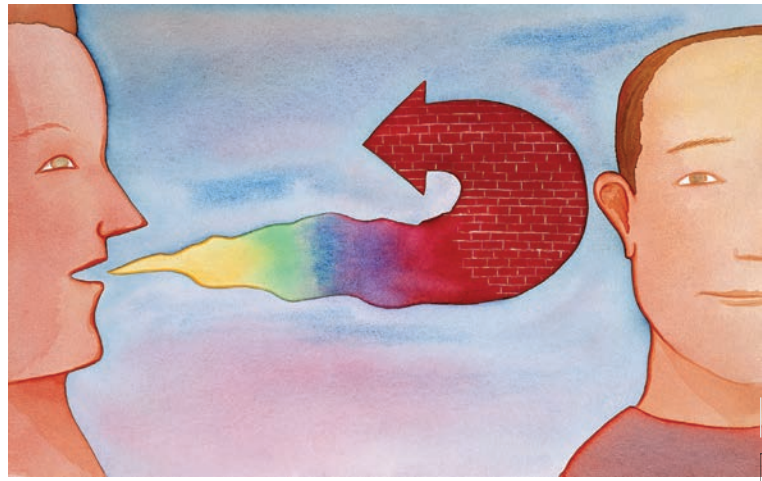
Pravi naslov za vaš sluh ...

Naglušnost

Število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča

Asist. Aleš Grošelj, dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Kljub uspešnemu zdravljenju bolezni, ki nezdravljene vodijo v naglušnost ali celo gluhost, število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča. S podaljšanjem življenjske dobe se je povečal tudi delež ljudi s starostno izgubo sluha. Prav tako se je s sodobnim načinom življenja povečala izpostavljenost hrupu in drugim dejavnikom, ki škodljivo vplivajo na zdravje in sluh.



Do okvare sluha pride zaradi motenj na različnih delih slušne poti. Zvok potuje po sluhovodu do bobniča in ga zaniha. Nihanje bobniča se prek slušnih koščic (kladivce, nakovalce in stremence) prenaša do notranjega ušesa. Moteno prevajanje zvoka do notranjega ušesa povzroči prevodno (konduktivno) izgubo sluha. V čutnih celicah notranjega ušesa se zvočno valovanje pretvori v signale, ki se po živčnih poteh prenašajo v možgane. Okvara čutnih celic in živčnih poti povzroči motnjo v zaznavanju zvoka, govorimo o zaznavni (senzorinevralni) izgubi sluha.

Vzrokov prevodne izgube sluha je veliko

V večini primerov takšno naglušnost lahko uspešno pozdravimo. Že čep ušesnega masla lahko zapre sluhovod in znatno zaduši zvok ter predstavlja veliko nadlogo. Pogost vzrok slabšega sluha je tudi akutno vnetje srednjega ušesa. Kronična vnetja srednjega ušesa, ki so lahko tudi posledica nezdravljenih akutnih vnetij, povzročijo okvaro struktur v srednjem ušesu. Pride do motenega prevajanja zvoka in prevodne izgube sluha. Kronična vnetja srednjega ušesa lahko leta potekajo brez bolečin, le z občasnim izcedkom iz ušesa. Takšna vnetja zdravimo kirurško. Prevodna naglušnost nastane tudi pri otosklerozi, ki je počasi napredujoča bolezen. Vzrok izgube sluha je nepomično stremence, ki ne more prenesti zvoka do notranjega ušesa. Sluh je običajno slabši na obeh ušesih. Bolezen je pogostejša pri ženskah, pojavi se med 30. in 40. letom, uspešno jo zdravimo z operacijo.

Nenadna izguba sluha

Pri zaznavni izgubi sluha se ta največkrat slabša postopoma. Vendar do takšne okvare lahko pride tudi nenadoma, v nekaj urah ali dneh. V

primerih nenadne zaznavne izgube sluha je prizadeto le eno uho. Čeprav se sluh v večini primerov vsaj deloma povrne, pa možnost ozdravitve izboljšamo s takojšnjim zdravljenjem s kortikosteroidi. V primeru nenadne zaznavne izgube sluha zato priporočamo takojšen pregled pri otorinolaringologu. Enostranska zaznavna naglušnost se lahko razvije tudi postopoma v več letih. Vzrok tovrstne postopne izgube sluha je lahko tudi tumor slušnega živca.

Eksplozija in njena škoda

Tudi zelo glasni zvoki lahko povzročijo zaznavno naglušnost, takrat govorimo o akustični travmi. Zelo glasen, kratek zvok, ki nastane denimo ob eksploziji, povzroči začasno ali celo trajno in nepopravljivo izgubo sluha. Tudi dolgotrajna izpostavljenost hrupu pripelje do odmiranja čutnic v notranjem ušesu. Običajno tak bolnik ne sliši visokih frekvenc na obeh ušesih, naglušnost pogosto spremlja šumenje.

Spremembe se začno že pri 20 letih starosti

Starostna naglušnost je napredujoča zaznavna naglušnost na obeh ušesih, ki se razvije s staranjem. Vzroki in dogajanja, ki privedejo do tovrstne izgube sluha, še niso docela pojasnjeni. Spremembe v sluhu se začnejo že pri 20 letih, ko pride do odmiranja čutnic, odgovornih za zaznavanje tonov zelo visokih frekvenc. Takšne izgube sluha v vsakodnevnem življenju ne zaznamo. Z leti okvara postopoma napreduje in se širi tudi v področje nižjih frekvenc, ki so pomembne za sporazumevanje. Pri 80 letih že večina ljudi potrebuje slušne pripomočke. Človek s starostno naglušnostjo se sprva pritožuje, da ne sliši telefona in ne more slediti pogovoru v družbi in hrupu. Izgubi sluha je pogosto pridruženo šumenje, ki je lahko celo hujša nadloga kot naglušnost sama.

Izguba socialnih stikov in depresija

Dalj časa trajajoča in napredujoča izguba sluha je pri starejših resen problem, ki jih močno osami in lahko vodi v spremembe osebnosti in obnašanja. Hujša naglušnost namreč močno oteži sporazumevanje z okolico, kar pri starostnikih povzroči izgubo socialnih stikov in depresijo.

Nikar ne oklevajte z obiskom specialista

Gluhi in naglušni bolniki potrebujejo pregled pri otorinolaringologu. Običajno že s pogovorom in pregledom orientacijsko opredelimo izgubo sluha. Za natančno opredelitev vrste in stopnje izgube sluha so potrebne dodatne preiskave s posebej prilagojenimi aparaturami – avdiometri. Kadar z omenjenimi preiskavami ugotovimo trajno okvaro sluha, kjer ni možnosti za zdravljenje z zdravili ali operacijo, predpišemo slušni aparat. Boljši učinek dosežemo z uporabo slušnih aparatov na obeh ušesih. Tako se izboljšata poslušanje in orientacija v prostoru, zmanjša se moteče šumenje in prepreči postopen upad razumevanja govora.

Slušni aparat za boljšo kakovost življenja

Slušni aparati so miniaturni ojačevalniki zvoka. Sodobna digitalna tehnika omogoča kakovostno zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v hrupnem okolju, celo pri težjih okvarah sluha. Slušni aparat je pripomoček, ki izboljša komunikacijo in s tem tudi kakovost življenja. Ne more pa preprečiti izgube sluha, če bolezen napreduje. Oseba, ki dobi slušni aparat, na začetku potrebuje strokovno uvajanje. Vaje poslušanja vodijo za to usposobljeni strokovnjaki. S strokovno izbranim in pravilno nastavljenim slušnim aparatom je naglušne ljudi mogoče odtrgati iz sveta tišine in izpolniti praznino v komunikaciji, ki jo sicer izguba sluha pušča za seboj.

Brezplačno preizkusite **najnovejše slušne aparate.**

Ob preizkusu slušnih aparatov darilo za sodelovanje v iniciativi, družabna igra!

Slušni centri Neuroth v vaši bližini:

Ljubljana 1 • Tbilisijska ulica 59 • Tel 01/422 84 23
Ljubljana 2 • Cankarjeva cesta 3 • Tel 01/232 18 26
Maribor • Ljubljanska ulica 3 • Tel 02/320 56 44
Ptuj • Potrčeva cesta 17 • Tel 02/620 92 40
Celje • Ljubljanska cesta 11 • Tel 03/620 77 57
Velenje • Šaleška cesta 19a • Tel 03/620 97 35
Kranj • Bleiweisova cesta 4 • Tel 04/620 22 99
Jesenice • Cesta maršala Tita 38 • Tel 04/620 22 98
Šempeter • Cesta Prekomorskih brigad 62a • Tel 05/620 23 02
Koper • Pristaniška ulica 12 • Tel 05/639 60 50
Novo mesto • Kandijska cesta 4 (Zdravstveni dom) • Tel 07/620 97 14
Murska Sobota • Cankarjeva ulica 81a • Tel 059/96 29 81



WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH
BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI

Ali ste vedeli:



Da je pri človeku sluh prvo čutilo, ki se razvije?

Otrok že maternici zaznava zvok. Pozneje v življenju je sluh najpomembnejše čutilo, ki omogoča medčloveško komunikacijo in tako pomembno vpila na duševno zdravje in čustveno ravnovesje. Prizadetost sluha se pojavi zaradi različnih vzrokov. Lahko nastopi nenadoma ali postopoma, prizadeti sta lahko obe ušesi ali samo eno. Kljub uspešnemu zdravljenju bolezni, ki nezdravljene vodijo v naglušnost ali celo gluhost, število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča. S podaljšanjem življenjske dobe se je povečal tudi delež ljudi s starostno izgubo sluha. Prav tako se je s sodobnim načinom življenja povečala izpostavljenost hrupu in drugim dejavnikom, ki škodljivo vplivajo na zdravje in sluh.

Da pri nastanku sluha pomembno sodelujejo možgani?

Uho s svojo kompleksno zgradbo zvok sprejme, pretvori in pošlje naprej do možganov. Zvok najprej potuje po sluhovodu do bobniča in ga zaniha. Nihanje bobniča se prek slušnih koščic (kladivce, nakovalce in stremence) prenaša do notranjega ušesa. Moteno prevajanje zvoka do notranjega ušesa povzroči prevodno izgubo sluha. V čutnih celicah notranjega ušesa se zvočno valovanje pretvori v signale, ki se po živčnih poteh prenašajo v možgane. Okvara čutnih celic in živčnih poti povzroči motnjo v zaznavanju zvoka, takrat govorimo o zaznavni izgubi sluha.

Da kajenje škoduje sluhu?

V zadnjem času so znanstveniki potrdili domneve, da kajenje škoduje tudi sluhu. Kar 26 odstotkov kadilcev, starih od 48 do 59 let, je trpelo za izgubo sluha (v primerjavi s 16 odstotki v skupini nekadilcev). Druga raziskava je pokazala, da imajo kadilci za kar 70 odstotkov večje tveganje za izgubo sluha kot nekadilci. Tudi pasivno kajenje ni neškodljivo. Posamezniki, ki živijo v skupnem gospodinjstvu s kadilcem, imajo dvakrat večjo možnost, da utrpijo izgubo sluha, kot tisti, ki živijo z nekadilci. Občutljivi so zlasti otroci, ki so v kadilskem okolju bolj podvrženi vnetjem srednjega ušesa. Slednje, če se ponavlja, lahko vodi v okvaro sluha. Mehanizem, ki vodi do slabega sluha, je verjetno zmanjšan dotok krvi in posledično kisika do notranjega ušesa, kar je posledica učinkov nikotina na žilje. To povzroči okvaro ali celo trajno izgubo celic v notranjem ušesu, ki so odgovorne za sluh. Še en razlog več, da opustite kajenje.



Doktor 24
KLINIKA

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

Otorinolaringolog
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo

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

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

Spoštovane bralke in bralci,

ali se zavedamo pomena sluha v življenju? Gluho-slepa aktivistka Helen Keller je zapisala: ***„Ko izgubite vid, izgubite stik s stvarmi. Ko izgubite sluh, izgubite stik z ljudmi.“***

Mnogi svoje težave s sluhom opišejo takole: ***„Saj slišim, ampak ne razumem!“*** Ob tem pogosto krivijo druge, da momljajo in nejasno govorijo. Sčasoma sledi izogibanje komunikaciji in umik iz družbe. Čas je, da preverite sluh in ukrepate. Za naročila slušnih aparatov do 31. maja veljajo ugodnosti, ki jih ne smete zamuditi.

1. KORAK
PREVERITE SVOJ SLUH

V AUDIO BM slušnih centrih lahko vsakomur **hitro, brezplačno in brez čakanja natančno preverimo sluh**. Na podlagi rezultata vam bomo prav tako brezplačno svetovali kako dalje. **Pokličite v najbližji AUDIO BM slušni center za več informacij in dogovorite se za termin.**

AUDIO BM smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Za slušne aparate iz cenovnega standarda ni doplačila. Zagotavljamo najvišje standarde na področju oskrbe s slušnimi aparati in drugimi pripomočki za boljši sluh in boljše življenje. Preverite tudi vi, zakaj je naš slogan: **VEČ ZA VAŠ SLUH**.

www.audiobm.si

AUDIO BM
VEČ ZA VAŠ SLUH

Izrežite in oddajte v slušnem centru AUDIO BM

VELIKA AKCIJA

AUDIO BM SLUŠNI APARATI

KUPON DOKTOR

Za vsa nova naročila od 3. aprila - 31. maja 2017.

SLUŠNI APARATI

Do -30% popusta in brezplačno dodatki za brezžično povezavo. Popust in dodatki odvisni od modela.

Poleg najkakovostnejše ponudbe slušnih aparatov v cenovnem standardu, za katere ni doplačil, je sedaj pred vami **izjemna priložnost**, da za svoj sluh poskrbite na najboljši možni način - in ob tem še **veliko prihranite**.

V akcijo je vključen tudi najnovejši in

NAJMANJŠI

BREZŽIČNI SLUŠNI APARAT S SLUŠALKO V SLUHOVODU

NA SVETU

Moxi™ Now



unitron

EKSKLUZIVNO v AUDIO BM

BREZ ČAKANJA BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

VRHUNSKI SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

PREIZKUS SLUŠNIH APARATOV BREZPLAČNO

IZJAVA STRANKE

Zahvaljujem se za vso vašo pomoč in prijaznost. Uporabo in nošnjo slušnega aparata mi je akustik natančno razložil na način, da ga razumemo tudi starejši, zato sem aparate zlahka sprejela. Še enkrat hvala za vašo pomoč, podporo in prijaznost.

SLIŠITE, ALI MISLITE, DA SLIŠITE

?



PREVERITE SEDAJ!

AUDIO BM SLUŠNI CENTRI

• LJUBLJANA	BTC Letališka c. 5	059 044 055
• MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
• CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
• NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
• TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
• BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
• KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
• KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
• M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
• ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977

Očala ali kontaktne leče?

Refrakcijska anomalija je strokovni izraz za motnjo, ki se pojavi, ko se vzporedni žarki svetlobe, ki vstopijo oko, ne zberejo na mrežnici. Približno 75 odstotkov odraslih, starejših od 42 let, ima slabšo vidno ostrino zaradi refrakcijske anomalije.



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije



Refrakcija je odvisna od moči lomljenja žarkov v vidnem sistemu in od dolžine optične osi. Na nastanek refrakcijskih napak vpliva dednost, pomembni so tudi dejavniki okolja. Refrakcijske anomalije so daljnovidnost (hipermetropija), kratkovidnost (miopija), astigmatizem ter starovidnost (prezbiopija).

Daljnovidnost

Daljišče se nahaja na strani slike predmeta, za mrežnico, zaradi česar pride do zamegljenega vida na blizu in občasno na daleč. Pojavijo se lahko glavoboli, večja občutljivost na svetlobo, utrujene oči.

Kratkovidnost

Žarki svetlobe, ki padajo vzporedno na roženico, se združijo pred mrežnico. To je pogosta refrakcijska anomalija, ima jo 30 odstotkov ljudi. Začne se v šolski dobi, z rastjo očesa dioptrija raste in se ob koncu telesne rasti ustali. Slabo vidimo na daljavo, ko hočemo videti bolje, oči pripremo, stisnemo veke in zožimo očesno špranjo.



Astigmatizem

Svetlobni žarki, ki vzporedno padajo na roženico, se ne zberejo v enem žarišču na mrežnici, ampak v dveh, ki nista točkasti, temveč sta dve črti, pravokotni ena na drugo. Lahko si predstavljamo, da roženica ni v obliki žoge za košarko, temveč v obliki žoge za ragbi. Pacient z astigmatizmom ima zamegljen vid na bližino in daljavo, včasih opazimo, da nagiba ali obrača glavo v določeno smer, da bi videl bolje.

Starovidnost

S starostjo leča izgubi prožnost in pojavijo se težave ob gledanju na blizu. Prve spremembe običajno opazimo po 40 letu, prvi simptomi so lahko glavoboli pri dolgotrajnem bližinskem delu ali težave pri prilagoditvi z bližine na daljavo.

Kako postavimo diagnozo?

Potreben je pregled pri zdravniku specialistu oftalmologu. Otroci se lahko potožijo zaradi slabega vida na tablo, odrasli imajo težave pri nočni vožnji ali »prekratke roke«.

Aparat, ki nam pomaga pri diagnozi refrakcijske anomalije, se imenuje refraktometer. Izmerjena dioptrija je dobro izhodišče za določitev dioptrije, ki jo pozneje oftalmolog predpiše za očala. Včasih, predvsem pri otrocih, za pomoč pri predpisu očal uporabimo cikloplegične kapljice.

Vidno ostrino za daljavo določimo s pomočjo optotipov (številke, črke ali sličice standardih velikosti), za vsako oko posebej. Pregled opravimo v zatemnjenem prostoru. Glede na najmanjšo velikost optotipa, ki ga nekdo lahko prebere, določimo njegovo vidno ostrino. Najpogosteje uporabljamo Snellenove optotipe.

Vidno ostrino za bližino ugotavljamo tako, da bolnik bere besedila s črkami različnih velikosti na razdalji, primerni za bližinsko delo. V pomoč nam je Jeagerjeva tablica.

Kako pomagamo

Po natančnem oftalmološkem pregledu in pogovoru s pacientom se odločimo za najustreznejšo terapijo ali njihovo kombinacijo. Izbiramo med naslednjimi tremi možnostmi:

- Očala

Najstarejši, najenostavnejši in najvarnejši način korigiranja refrakcijskih napak. Poznamo različne vrste očalnih stekel. Enožariščna stekla uporabljamo samo za gledanje na bližino ali daljavo oziroma za točno določeno razdaljo. Bifokalna (dvožariščna) stekla pa omogočajo pogled na daljavo in bližino z istimi očali. Del za daljavo in bližino sta ločena med seboj z robom v obliki polkroga na spodnjem delu očal. S progresivnimi (večžariščnimi) stekli vidimo na vse razdalje. V zgornjem delu imajo dioptrijo za daljavo, ki se navzdol postopno spreminja v dioptrijo za bližino, tako da so v srednjem delu dioptrije za vmesne razdalje, kot sta denimo računalnik ali delovna površina. Dobre očalne leče absorbirajo UV-žarke, imajo antirefleksni sloj, ki ublaži bleščanje, hidrofobni sloj omogoča lažje čiščenje, trdi sloj pa večjo obstojnost.

- Kontaktne leče

Optični pripomoček, ki ga vstavimo v oko na površino roženice. V določenih primerih, denimo pri zelo visokih dioptrijah, so primernejše od očal, saj z njimi pacienti bolje vidijo in imajo širše vidno polje. Z njimi je lažje pri športnih aktivnostih, ne zarosijo se pri prehodu iz toplega v hladen prostor, kot se včasih zgodi pri očalih. Prav tako so pomemben način korekcije pri nekaterih očesnih boleznih, denimo pri keratokonusu ali ob veliki razliki v dioptriji med očesoma. Glede na material, čas nošenja in razdaljo, na katero vidimo z lečami, ločimo različne vrste leč. Kakšne kontaktne leče so za posameznika primerne, je odvisno od njegovih potreb, starosti, lastnosti očesa in morebitnih težav, ki jih pacient zazna ob uporabi določene vrste leč. Predpiše jih zdravnik specialist oftalmolog po predhodnem pregledu. Ves čas nošenja kontaktnih leč so nato potrebni kontrolni pregledi pri zdravniku specialistu oftalmologu.

Kontaktne leče niso primerne pri suhih očeh, ob slabih higienskih razmerah ali ob delu v prašnem okolju. Pri slabi higieni, vnetjih roženice, izbiri napačnih leč ali predolgi uporabi lahko nastanejo huda vnetja roženice in bolezenske spremembe, ki lahko za vedno okvarijo vid na prizadetem očesu. Ob prehladu, pordelih očeh ali občutku tujka v očeh kontaktna leča ne sodi v oko in takrat nosimo očala. Tudi ob odsotnosti težav in dobrem prenašanju leč je za uporabnike priporočljiva občasna uporaba korekcijskih očal.

- Operacija

Operativno se da dioptrijo odpraviti z laserjem ali z ustavitvijo znotrajočesne leče. V poštev pride takrat, ko želi biti pacient manj odvisen od očal in kontaktnih leč ali jih ne more uporabljati.

Doktor 24 KLINIKA

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

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

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

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

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

- Z izvlečkom smetlike in hialuronsko kislino.
- Uporabne še 6 mesecev po odprtju.
- Brez konzervansov.
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč.



Kapljice za oči A.Vogel so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si, www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

Kako si pomagati

Naš vsakdanji ... stres

Zadnje čase je stres zelo priljubljena tema pogovorov o človekovem zdravju. O njem tako rekoč vsi vse vemo, saj smo konec koncev vsi ves čas pod stresom. Vendar – ali je res tako?



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Širše gledano je stres odziv telesa in duha na dogodek ali dražljaj, ki zmoti ravnovesje. Tovrstne dogodke ali dražljaje imenujemo stresorji, odziv nanje pa je odvisen od velikega števila različnih dejavnikov. Stresni dogodki sprožajo številne odzive v telesu. Vzemimo za primer strah. Kadar nas nekaj prestraši, se bliskovito sproži cela kaskada biokemičnih dogodkov v telesu; prek več različnih mehanizmov se izloči vrsta stresnih hormonov in kemikalij, ki neposredno vplivajo na večino ključnih procesov v organizmu. Povečano izločanje kateholaminov, kortizola in spolnih hormonov v takem primeru občutimo predvsem kot napetost in razbijanje srca. V biološkem žargonu to imenujemo odziv »boj ali beg«, kar pomeni, da stresor, ki sproži tovrstno stresno reakcijo, organizem neposredno pripravi na ustrezen odziv. Z evolucijskega vidika je tak odziv telesa seveda zelo primeren; človek je brez ustreznega orodja namreč precej nebogljena živalska vrsta. Podobno bi lahko rekli za veliko večino dogodkov, kjer je stresor pravilno spoznan in reakcija telesa (in duha) primerna.

Ali je stres škodljiv?

Odgovor na to vprašanje ni enostavno enoznačen. Iz zgornjega odstavka lahko razberemo, da je v nekaterih primerih stres koristen, saj nam lahko celo reši življenje. To, ali je stresni odziv ustrezen, je odvisno najprej od tega, ali je stresor sploh pravilno prepoznan. Zagotovo ni ustrezno, če se ustrašimo nečesa ali nekoga, ki nas ne ogroža; po drugi strani je seveda lahko zelo škodljivo, če resnične nevarnosti ne prepoznamo. Pogoste zmote pri prepoznavanju stresa vodijo v prepogoste stresne odzive. Težave večinoma povzroča dolgotrajna izpostavljenost stresu in predvsem naša čustvena uravnanost, od katere je v največji meri odvisno, kako se bomo čustveno odzvali na že povzročen stres. Predvsem slednje – negativen čustveni odziv – je tisto, kar v resnici zaznavamo kot neprijetnost stresa.

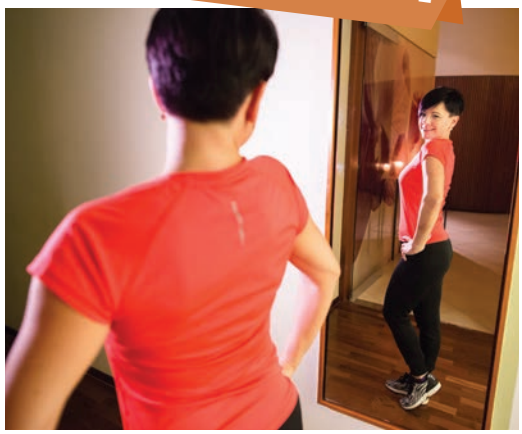
Dobri in slabi stres

V literaturi včasih zasledimo delitev stresa na »dobrega« (angl. eustress) in »slabega« (angl. distress). Čeprav gre za navidezno enostavno delitev, to ni res. Gre namreč za to, kako čustveno reagiramo na določen stres, kar je odvisno – kot že rečeno – od naše čustvene naravnanosti. Vzemimo za primer sestanek z zoprnim sogovornikom. Z vnaprej-

TERME KRKA
Živeti zdravo življenje.

HUJŠANJE IN RAZSTRUPLJANJE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE



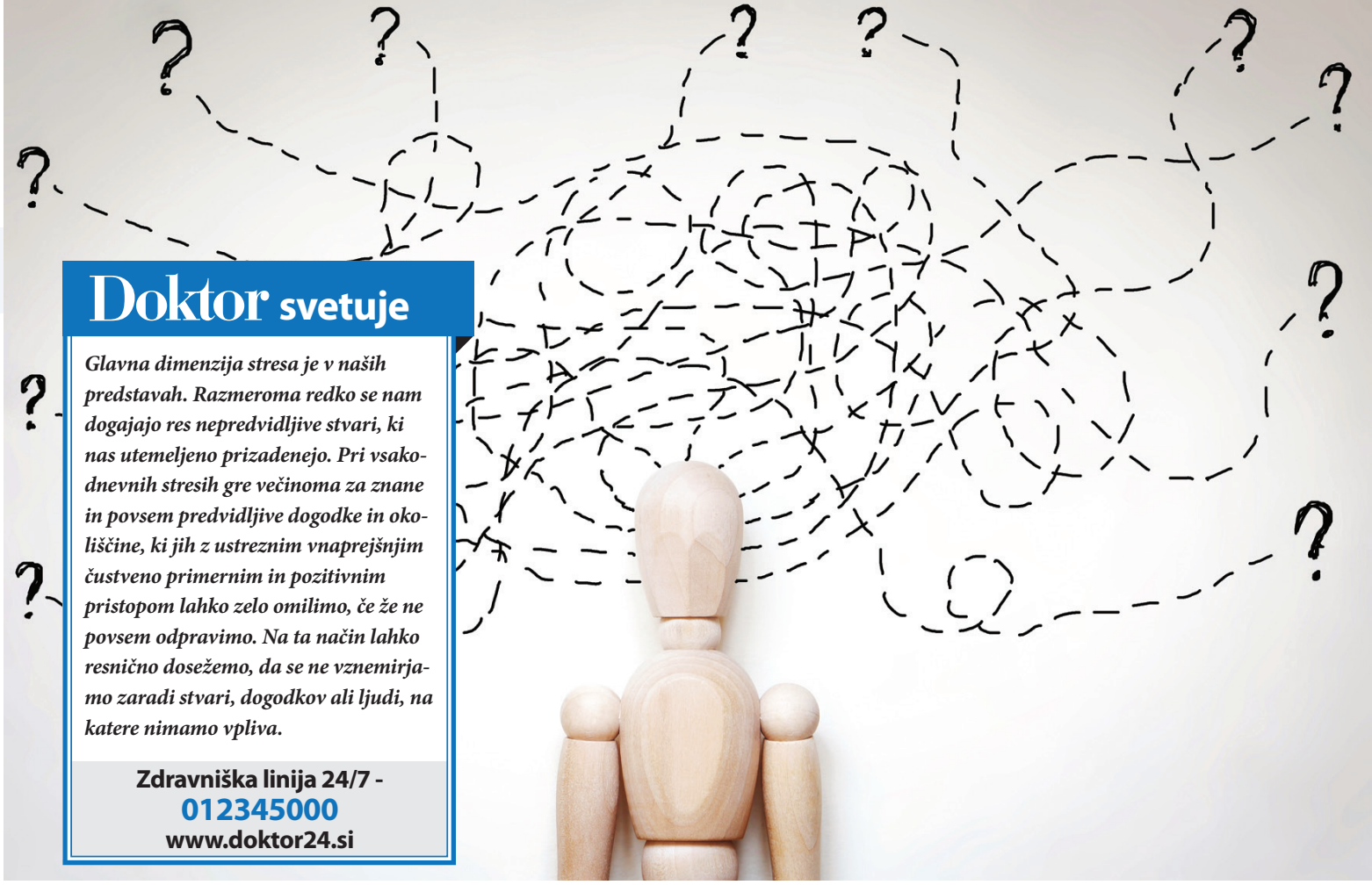


Slim Fit & Vita Detox
Vitalni. Zdravi. Ponosni nase.

- Pripravite se na poletje, obiščite center **Vitarium Spa&Clinique**
- Personalizirani programi, analize in posveti
- 5-dnevni program **Slim Fit**: 781€
- 5-dnevni program **Vita Detox**: 724€

+386 8 20 50 300
booking@terme-krka.si

www.terme-krka.si



Doktor svetuje

Glavna dimenzija stresa je v naših predstavah. Razmeroma redko se nam dogajajo res nepredvidljive stvari, ki nas utemeljeno prizadenejo. Pri vsakodnevnih stresih gre večinoma za znane in povsem predvidljive dogodke in okoliščine, ki jih z ustreznim vnaprejšnjim čustveno primernim in pozitivnim pristopom lahko zelo omilimo, če že ne povsem odpravimo. Na ta način lahko resnično dosežemo, da se ne vznemirjamo zaradi stvari, dogodkov ali ljudi, na katere nimamo vpliva.

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

šnjo negativno nastrojenostjo do dogodka bo sestanek vsekakor zelo stresen. Če pa si vnaprej zastavimo pozitiven cilj, na primer: »Naredil bom največ, kar se v danih okoliščinah storiti da, ohranil bom mirno kri in se ne bom odzival na provokacije,« se kaj lahko zgodi, da bomo po uspešno zaključenem sestanku čutili mirnost in zadovoljstvo. Za dober, koristen ali vsaj neškodljiv odziv na stres je torej ključna pozitivna osebnostna naravnanost.

Učinki dolgotrajnega stresa niso zanemarljivi

Daljša izpostavljenost stresu povzroča številne povsem telesne težave: astma, arterijska hipertenzija, prebavne motnje, srčne aritmije, bolečine v sklepih, glavobole. Ob tem posredno ali neposredno vpliva na razpoloženje in večinoma povzroča kombinacijo tesnobe in depresije. Prevladuje lahko ena ali druga, lahko sta obe enako izraženi in lahko obe v zelo težki obliki. S stresom povzročena škoda v telesu je medicinsko pogosto težko obvladljiva, saj tisti osnovni dejavniki, ki so jo zakrivili, ponavadi vztrajajo. Zategadelj je še posebno v primerih, ko so težave sicer stresno pogojene, a po videzu povsem telesne, ciljano zdravljenje telesne težave velikokrat neuspešno.

Ohranite mirno kri!

Ohraniti ustrezno čustveno naravnanost v nekaterih okoliščinah seveda ni enostavno, a je treba vedeti, da ta veščina nikomur ni podarjena, temveč je – kot vse veščine – pridobljena z vadbo. Veliki večini razmeroma nepomembnih vsakodnevnih stresov se da s tovrstnim treningom v celoti izogniti ali jih izničiti. Pomembno je ohraniti mirno kri (če sin že stotič ni pospravil svojih stvari, to vseeno ni razlog za slabo voljo), samozavest (če nas nekdo žali ali ponižuje, s tem veliko pove o slabostih svojega značaja, ne našega), ne jemati osebno stvari, ki niso osebne (voznik, ki vam zapelje v škarje, ne zafrkava ravno vas osebno) in se vnaprej pozitivno pripraviti na okoliščine, predvsem na tiste predvidljivo neugodne in tudi na nepredvidljive.

Služba ali delo?

Zgoraj omenjena pozitivna naravnanost je daleč najboljši način boja proti stresu. Pomembno je prevetriti svoje vrednote in močno omejiti pomen tistih, ki so preveč odvisne od drugih. Najboljši primer za to – in v našem okolju tudi najpogostejši vzrok težavam – sta navidezno zelo podobni vrednoti: služba in delo. Številni med njima sploh ne razlikujejo, vendar se ti dve vrednoti med seboj dejansko tako razlikujeta, da se bolj skoraj ne bi mogli. Za potrjevanje prve je namreč potrebno priznanje neke tretje osebe (sodelavca ali nadrejenega), medtem ko je za potrjevanje druge zadolžen vsak zase. Razlika je bistvena. Zapomnimo si: varne vrednote so tiste, ki jih lahko potrjujemo sami ali jih potrjujejo naši bližnji. Škodljive so tiste, kjer je potrjevanje odvisno od tretjih oseb, ki imajo ravno tako svoje težave in nam niso nujno naklonjene.

POLNI ENERGIJE VSAK DAN

Vam primanjkuje energije, ste izčrpani?
Se ne morete zbrati pri delu ali študiju?
Vas muči pomladanska utrujenost?

Poiščite Sensoril v lekarni in delali boste kot ura.

Sensoril je na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si**



Več informacij na: 03/56 300 22, 040 214 620

Glivično vnetje nožnice

Nadležne tegobe »tam spodaj«

Glivično vnetje nožnice ali vulvo-vaginalna kandidiaza je zelo pogosta okužba v rodnem obdobju žensk, ki jo povzroča glivica Candida albicans. Najpogosteje prizadene ženske med dvajsetim in tridesetim letom ter nosečnice in ni spolno prenosljiva.



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



Vzrok zanj je porušeno ravnovesje bakterij in glivic v nožnici zaradi različnih dejavnikov, zaradi česar se glivice prekomerno razmnožijo in povzročijo vnetje nožnice, zunanjega spolovila, pogosto pa obojega hkrati.

Do neravnovesja v nožnici lahko pride zaradi hormonskih sprememb (v menopavzi, nosečnosti, med menstruacijo), antibiotikov, slabo nadzorovane sladkorne bolezni, oprijetih oblačil, mokrih kopalk, uporabe odišavljenih dnevnih vložkov ter dišečih intimnih mil, robčkov, dezodorantov. Vzrok so lahko tudi prekomerno umivanje spolovila, ki izpere naravno nožnično floro, sprememba okolja, stresno življenje, psihične težave … Pojavlja se tudi pri moških.

Simptomi glivičnega vnetja

Pri ženskah:

- otekanje sramnih ustnic,
- gost (sirast), belkast, nesmrdeč izcedek iz nožnice,

Canestest in Canesbalance že na slovenskem trgu

Obstajata dve vrsti vaginalnih okužb, in sicer bakterijska in glivična okužba. Canestest® pomaga ženski ugotoviti, katera vaginalna okužba jo pesti. Če ima bakterijsko okužbo, ki je najpogostejša, si odslej lahko pomaga z gelom Canesbalance®.

Canestest je test za vaginalne okužbe, ki ga lahko opravi ženska sama, v intimi svojega doma. Je klinično testiran in povsem enostaven ter več kot devetdeset odstotno zanesljiv. Ženska dobi rezultat v samo desetih sekundah. Pakiranje vsebuje eno testno palčko.

Gel Canesbalance® klinično dokazano na naraven način zdravi simptome bakterijske vaginoze. S ponovno vzpostavitvijo ravnovesja pH-vrednosti gel zagotavlja številne koristi: učinkovito odpravlja neprijeten vonj in povečan izcedek, zavira rast neugodnih bakterij in podpira koristne mlečnokislinske bakterije. Gel Canesbalance® obnovi naravno okolje vagine. Pakiranje vsebuje sedem higieničnih aplikatorjev za enkratno uporabo s 5 ml gela. Več informacij najdete na **www.canesten.si**.

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



Promocijsko besedilo
Bayer d.o.o.

- srbenje ali pekoč občutek v nožnici oziroma okoli nožničnega vhoda,
- pekoče bolečine pri uriniranju,
- boleči spolni odnosi.

Pri moških:
- neprijeten občutek pri uriniranju,
- blag izcedek iz spolovila,
- sirast, gost izloček pod kožico,



- kožica se težje premika,
- rdečina oziroma rdeče lise na glavici spolovila oziroma pod kožico,
- srbečica ali pekoč občutek na vrhu spolovila.

Ločimo enostavne in zapletene oblike vulvo-vaginalne kandidiaze. Enostavne oblike so občasne, klinična slika je blaga, povzroča jih Candida albicans. Pri zapletenih oblikah prihaja do vnetja tudi več kot štirikrat na leto, simptomi so izrazitejši, lahko se razvijejo tudi ranice. Kot zapletena glivična vnetja se obravnava tudi vnetja pri nosečnicah, sladkornih bolnicah s slabo urejenim krvnim sladkorjem in ženskah z oslabljenim imunskim sistemom.

Ginekologa je treba obiskati, ko se težave pojavijo prvič

Obisk je potreben tudi, če niste prepričani, ali gre res za glivično obolenje, če simptomi ne izginejo oziroma se pojavijo novi po zdravljenju s protiglivično kremo in vaginalnimi tabletami (vaginaletami).

Enostavne oblike kandidiaze

Diagnoza se postavi na podlagi klinične slike, ginekolog pod mikroskopom pregleda izcedek, s čimer potrdi prisotnost gliv. Zdravimo jo z lokalnimi pripravki v obliki kreme ali vaginalet (protiglivična zdravila iz skupine azolov) od 1 do 3 dni. Uporabimo lahko tudi enkraten odmerek flukonazola v obliki tablete (150 mg).

Zapletene oblike

Za diagnozo je potreben bris nožnice, saj je povzročitelj lahko druga vrsta kandide (Candida tropicalis, Candida glabrata), potem pa je treba vnetje ciljano zdraviti. Če je povzročitelj C. albicans, je potrebno dolgotrajnejše zdravljenje (7–14 dni) z lokalnimi pripravki ali dva odmerka flukonazola v obliki tablete (150 mg) v razmiku treh dni, nato pa vzdrževalno zdravljenje tudi do šest mesecev.

Kandidiaza ne spada med spolno prenosljive bolezni, zato zdravljenje partnerja ni potrebno, če nima težav. Terapija pride v poštev, če ima partner značilne spremembe na spolovilu in pri ponavljajočih se vnetjih pri ženski.

Pozor, nosečnice!

Lokalna zdravila proti glivicam (kreme, vaginalete) delujejo samo na celično membrano glivičnih celic, zato jih lahko uporabljajo tudi nosečnice, vendar ne v prvih treh mesecih nosečnosti. Protiglivičnih zdravil v obliki tablet nosečnice in doječe matere ne smejo prejemati.

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

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

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

Multi-Gyn®



Prava rešitev za vaše intimne težave!



ActiGel, LiquiGel
- Deluje proti glivicam.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje.
- Obnavlja vaginalno sluznico.



FemiWash
pena za intimno nego
- Deluje antibakterijsko.
- Ne vsebuje mila.
- Vzdržuje kislost nožnice.
- Je naravna in varna zaščita.

www.multi-gyn.si

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Uvoznik: GORDO d.o.o. • Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

Kličite/pišite za brezplačne vzorčke
gordo.doo@triera.net
041/43 55 56

Nasveti za lažji korak

Je bolečina v stopalu vaš trn v peti?



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

Najpogostejši razlogi za bolečine v stopalu so nepravilen način hoje, zvračanje stopal, ploski stopalni lok, šibke mišice goleni in stopala ter različne prirojene ali pridobljene deformacije prstov. Vse to lahko povzroči žulje, otiščance in bolečine. Nepravilna obremenitev stopal vodi v nepravilno obremenitev kolen in kolkov, zato ni redko, da pacienti potožijo, da jih bolijo cele noge.

Tokrat si bomo podrobneje pogledali razloge za bolečino v peti. Ta predstavlja pogost pojav, ki se le redko izkaže za resnejši zdravstveni problem. Gre za bolj ali manj moteč simptom, ki lahko močno okvari kakovost življenja, omeji vsakodnevne aktivnosti in onemogoči kakršne koli dodatne športne dejavnosti.

Vzroki za bolečino v peti

Med najpogostejše razloge sodita plantarni fasciitis in ahilov tendinitis. Redkejši vzroki so pretrganje ahilove tetive (ruptura), vnetje sluzne vrečke (bursitis), vnetje sklepa (artritis), stresni zlom in bolezni kosti (pagetova bolezen, osteomielitis, sarkoidoza, tumor …).

Plantarni fasiitis (trn v peti):

Bolečina se pojavi na spodnjem delu pete. Gre za vnetje debelega vezivnega tkiva oziroma traku, ki poteka po spodnjem delu stopala in povezuje peto s prsti. Ponavadi se jo občuti kot zbadajočo bolečino v stopalu, predvsem ob prvih jutranjih korakih. Bolečina pojenja, ko se ogrejemo oziroma razhodimo, in se spet pojavi ob večjih obremenitvah oziroma daljši hoji. Ta vezivni trak (aponevroza) je pomemben za vzdrževanje vzdolžnega stopalnega loka, ki nam služi, da se pri hoji lahko odrivamo, in deluje kot nekakšna vzmet. V nekaterih primerih se na mestu narastišča aponevroze na peto naberejo kalcinacije, ki so na rentgenskem posnetku vidne kot kostni izrastek. Temu pravimo trn v peti.

Večina bolečin po določenem času izzveni spontano. Svetujemo:

1. **Počitek**
Izognite se aktivnostim, ki povečajo obremenitev na področju pete, kot so tek, dolga stoja ali hoja po trdi površini.
2. **Hlajenje**
Hladite boleče področje po 15–20 minut vsaj trikrat na dan.
3. **Primerno obutev**
Kupite nove čevlje! Slaba podpora, nepravilna oblika podplata ali ponošeni čevlji so lahko razlog za vaše težave. Poiščite nasvet za najprimernejše čevlje ali vložke v specializiranih športnih trgovinah oziroma pri fizioterapevtu. Bolečine si lahko olajšate z mehkimi krožnimi vložki, ki se jih vstavi v čevelj in razbremenijo peto.
4. **Vzemite protibolečinsko zdravilo** (paracetamol ali nesteroidni antirevmatik) do umiritve težav.
5. **Aktivnost** je zaželena, saj zagotovi ustrezno prekrvitev in omogoči normalno celjenje vseh mikropoškodb.

Zdravljenje je konservativno. To pomeni, da zdravniki odsvetujemo operacijo, saj ne jamči ponovitve težav. Poleg tega se lahko dodatno poruši stopalni lok, kar vodi v nove, hujše težave. Ustrezno zdravimo bolečino in vnetje z analgetiki in fizioterapijo (udarnimi valovi, lasersko terapijo, stimulacijo InterX, terapevtskim ultrazvokom, TENS, frikcijsko masažo, akupunkturo in kineziološkimi trakovi). Ob hudih bolečinah pride v poštev lokalna protivnetna in protibolečinska injekcija v okolico bolečega področja.

Vnetje ahilove tetive (tendinitis):

Bolečina se pojavi na zadnjem delu pete. Ahilova tetiva povezuje mečne mišice z zadnjim delom pete. Poškodba se pojavi pogosteje pri posameznikih srednjih let, ki nenadno povečajo količino treninga, še zlasti kadar govorimo o teku. Šibke mečne mišice, pritisk čevljev na ahilovo tetivo ali zvračanje stopala so tudi lahko razlog za težave. Tovrstna poškodba predstavlja kar enajst odstotkov vseh tekaških poškodb.

Svetujemo:

1. **Ustavite se!**
Ob prvem pojavu bolečine takoj prekinite aktivnost. Počivajte toliko časa, dokler ne izzveni, sicer se lahko akutna težava spremeni v kronično nadlogo.
2. **Hladite**
3. **Pomaga prečna frikcija**, raztezanje tetive in izvajanje ekscentričnih vaj (spuščanje na prstih) za krepitev mečnih mišic.
4. **Če postane težava kronična**, bo ahilova tetiva boleča in otrdela že zjutraj in tudi po daljšem počitku oziroma sedenju. Okrevanje v tem primeru ponavadi traja nekaj mesecev.

Zdravnik vam bo pri dolgotrajnejših težavah poleg protibolečinskih zdravil svetoval še fizioterapijo. Primerni so kinezioterapija, udarni valovi (ESWT) in prečna frikcijska masaža. Vaje za raztezanje meč in stabilizacijo stopala oziroma gležnja pripomorejo k hitrejšemu okrevanju in odstranitvi vzroka za težave. Take vaje so hoja po zunanji in nato notranji strani stopal ter vaje z elastiko.

V primeru hujših bolečin ali vztrajajočih težav v stopalu obiščite izbranega zdravnika. Z našimi nasveti in njegovo pomočjo bo vaš korak zopet lahek, mehak in neboleč.

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 31. maja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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.



Achimed®
opornica za Ahilovo tetivo

Posebna silikonska blazinica nežno masira in s kompresijskim pletivom zmanjša otekanje, bolečino ter pospeši prekrvitev v predelu Ahilove tetive. Priloženi so tudi silikonski petni vložki, ki dodatno razbremenijo Ahilovo tetivo.

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.

medi footsupport **Heel spur**

- trn v peti, vnetje plantarne fascije
- razbremenijo vezivno tkivo, ki poteka od pete do prstov (plantarna fascija) in s tem zmanjšajo bolečine v tem predelu



blaženje ●●●●○ opora ●●●○○

lajšanje bolečine ●●●●●

medi footsupport **Business slim**

- blažje oblike ploskega, valgusnega ali pri prstih razširjenega stopala
- zaradi tanke in ozke oblike primerni za poslovne, elegantne ali modne čevlje



blaženje ●●●○○ opora ●●●○○



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 maja 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

Ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah



Farmacevt svetuje

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

Kam z odpadnimi zdravili?

Spoštovani! Zadnjič sem čistil predal z zdravili in našel nekaj pretečenih. Kakšno škodo lahko telesu naredi pretečeno zdravilo (npr. da je mesec ali dva čez rok uporabnosti)? In nenazadnje, kako sledi ravnanje po tem, ko je neporabljeno zdravilo treba odvreči? Je treba vsakega odnesti nazaj v lekarno? Lahko kakšno roma tudi v koš? Kaj pa prehranska dopolnila – veljajo zanje ista pravila?

ODGOVOR:

Zdravila po preteku roka uporabnosti ne smemo več uporabljati, ker ne vemo kakšne spremembe so se po tem datumu zgodile v zdravilu. Zdravilo s pretečenim rokom uporabnosti lahko izgubi učinek, kar vodi v neučinkovito zdravljenje ali pa pride do nastanka toksičnih razpadnih produktov, ki lahko škodujejo uporabniku.

Rok uporabnosti je, s preskušanjem stabilnosti, ugotovljeno obdobje, v katerem se pričakuje, da bo zdravilo ohranilo predpisane lastnosti in učinkovitost do njegovega izteka, če je shranjeno pri pogojih, navedenih na ovojnini. Rok uporabnosti zdravila določi proizvajalec zdravila.

Skozi čas roka uporabnosti se ohranjajo značilnosti zdravila: učinkovina ohranja svoje lastnosti in jakost znotraj določenih meja, ohranja se izgled, okus, raztapljanje, odpornost proti rasti mikroorganizmov, terapevtski učinek ostane nespremenjen ...

Zdravilo je potrebno ves čas shranjevati pod predpisanimi pogoji, saj višja temperatura in vlaga lahko pospešita kemijske procese v zdravilu in lahko se zgodi, da zdravilo postane neuporabno še pred predpisanim rokom. Tudi če rok uporabnosti zdravilu še ni potekel, moramo biti ob vsaki spremembi v izgledu našega zdravila posebno pozorni. Zdravilo mora ostati enakega videza, barve, konsistence, kapsule in tablete ne smejo biti zlepljene, pri mazilih in kremah ne smeta izpasti vodna ali oljna faza, vonj mora ostati nespremenjen. V nasprotnem primeru tako zdravilo, kljub še ustreznemu roku uporabnosti, zavržemo.

Odpadna zdravila (ostanki zdravil, ki so ostali pri zdravljenju, zdravila s pretečenim rokom uporabe, neuporabljena zdravila, zdravila s spremenjenim izgledom) sodijo med posebne odpadke, zato jih ne smemo odlagati med navadne gospodinjske odpadke.

Odpadna zdravila, z izjemo radiofarmacevtskih izdelkov in odpadnih zdravil iz krvi in plazme, zbiramo v lekarni, od koder se jih pošlje v uničenje. V lekarno prinesite odpadna zdravila v stični ovojnini. Predhodno je potrebno odstraniti ovojnino, ki ni neposredno v stiku z zdravilom (škatlico, navodilo za uporabo). Enako velja tudi za prehranska dopolnila, ki sicer sodijo med živila, vendar jih lahko po pretečenem roku uporabe prinesete v lekarno.

Odpadna zdravila lahko oddate:

- v lekarnah
- v specializiranih trgovinah
- v zbirnih centrih izvajalcev javnih služb
- v premičnih zbiralnicah izvajalcev javnih služb

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.**



Kronična venska bolezen je v sodobnem svetu zelo pogosta



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

Pri otrocih in mladostnikih je redka, ima jo približno 20 odstotkov ljudi, starih 35 let, in kar polovica starih več kot 60 let.

Venska kri se iz nog navzgor proti srcu vrača pasivno, predvsem s pomočjo krčenja mišic meč, ki žile od zunaj stisnejo in potisnejo kri navzgor. Zaklopke v žilah preprečujejo tok krvi navzdol, v smeri težnosti. Razporejene so vzdolž ven na vsakih nekaj centimetrov. O kronični venski bolezni govorimo, kadar povrhnji venski sistem nog ne deluje pravilno, pogosto uporabljamo tudi izraz krčne žile ali varice. Bolezen se začne počasi, sprva neopazno, vendar nezadržno napreduje. Venska kri v nogah zastaja, tlak v venskem sistemu nog se poveča, vene se še bolj razširijo, njihove zaklopke postanejo neučinkovite in kri začne teči v obratno smer. Povratni tok krvi imenujemo refluks in po sistemu začaranega kroga poslabšuje stanje – vene se vse bolj širijo in njihove zaklopke postajajo vse manj učinkovite.

Zakaj nastane?

Natančnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, zelo pomembni pa so dedna nagnjenost, starost in spol. Verjetnost za krčne žile je skoraj 90-odstotna, če jih imata tudi oba starša. Pojavnost krčnih žil narašča s starostjo, pri 70 letih ima tovrstne težave kar 70 odstotkov ljudi. Veliko pogosteje obolevajo ženske. Pomemben dejavnik je tudi nosečnost, zaradi hormonskih sprememb se vene nog razširijo. Ne nazadnje k bolezni pripomore tudi neaktiven, sedeč način življenja in pretežno stoječe delo, ki onemogoča učinkovito vračanje venske krvi proti srcu.

Zvijugane vene, pekoč občutek, otekanje

Na nogah skozi kožo presevajo tanke modrikaste lasnice in tudi nekoliko širše vene, ki jih imenujemo varice. Te so pogosto zvijugane in mestoma zelo razširjene. Pogost je pekoč občutek v poteku razširjene vene. Sčasoma se pojavi otekanje nog, ki je izrazito v drugi polovici dneva, ponoči med spanjem pa oteklina splahni. Noge so pogosto utrujene in težke, še posebno zvečer. Ponoči se v mečih lahko pojavljajo krči, od tod izvira izraz krčne žile. Ob napredovanju bolezni se na koži goleni pojavita srbeč izpuščaj in rjavkaste lise. Zadnji stadij kronične venske bolezni je golenja razjeda. Zaradi motene oskrbe s kisikom in hranili tkivo propade in na spodnjem delu goleni nastane rana, ki se pogosto težko in počasi celi. Ta stadij bolezni moramo preprečiti s pravočasnim zdravljenjem.

Kako pomagati

Osnovno je kompresijsko zdravljenje, to je povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stiskajo preveč razširjene vene, normalizirajo delovanje venskih zaklopk in preprečujejo otekanje. Težave ublažijo tudi venoaktivna zdravila, ki se jih jemlje v obliki tablet. Razširjene žile, v katerih kri teče v obratno smer, lahko izključimo iz obtoka. Manjše varice je mogoče odstraniti z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa lahko zdravimo kirurško. Poleg klasične operacije obstajajo danes tudi novejše endovenske metode zdravljenja (laserska, radiofrekvenčna …), kjer se krčno žilo zapre z njene notranje strani in se jo tako izloči iz obtoka. Te posege izvajajo žilni kirurgi in tudi nekateri dermatologi.

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!





SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

DETRALEX je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.**

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

Februar 2012, DTX 1617 DKVB1 / KRAFT&WERK



Krkaši so dobrodelni

Od 3. do 8. aprila je letos že šestič zapored potekala akcija **Krkin teden humanosti in prostovoljstva**, v kateri je sodelovalo 1200 sodelavcev prostovoljcev. 275 krkašev je darovalo kri, skupaj so zbrali več kot 3,6 tone potrebščin in dobrih 500 kilogramov hrane za male živali. Družili so se s stanovalci 35 domov za starejše ter varovanci osmih varstveno-delovnih centrov, šol s prilagojenimi programi in nekaterih drugih zavodov ter pomagali v zavetišču za živali in v ljubljanskem živalskem vrtu.



Z bioresonanco do samozdravljenja

Doseči notranje ravnovesje pomeni edino pot do zdravja, sporočajo v februarja odprti bioresonančni ambulanti **Moja bioresonanca** v Ljubljani. »Pri nas rešujemo težave, kot so alergije, avtoimunske bolezni, hormonsko neravnovesje, prebavne težave, infekcije in veliko več,« je povedala certificirana bioresonančna terapevtka **Sendi Lešnjak**, magistrica inženirka prehrane (na fotografiji ob Jožetu Maroltu, direktorju podjetja Bimedia). Za več informacij pokličite 041 651 573 ali obiščite **www.moja-bioresonanca.si.**



Edinstveni v Sloveniji

Lepa Veljanovič, dr. med., specialistka za fizikalno medicino in rehabilitacijo, akupunkturologinja, balneologinja: »Po pogodbi z ZZZS izvajamo rehabilitacijo po poškodbah in operacijah na lokomotornem sistemu. Pri tem uporabljamo najsodobnejšo medicinsko opremo in kar pet naravnih zdravilnih dejavnikov (solinsko blato – fango, slanico, morsko vodo, termomineralno vodo in sredozemsko podnebje). Po tem smo edinstveni v Sloveniji!« Novost v letu 2017 so obnovljeni bazeni z morsko vodo Sea spa.

Medicinski center Terme Portorož
Istrabenz turizem d.d.
Obala 33, 6320 Portorož
www.lifeclass.net



Naraven post brez odrekanja

Prihaja čas, ko pod obleko vse težje skrijemo majhne pregrehe, ki smo se jim vdajali vso zimo. Čas je za čiščenje telesa, pospešitev prebave, odvajanje vode in izgubo kilogramov. Začnite že danes in s pomočjo narave hitro ter učinkovito poskrbite za lepo in privlačno postavo. Visok naraven odmerek špargljev pomaga pri čiščenju telesa in odvajanju vode. **Šparglji v obliki kapsul** so na voljo brez recepta v vseh lekarnah.



Novost: S-biotik Forte

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 eno kapsula dnevno. Cena samo 12,95 eur. Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si,** tel: **03/56-30-022, 040-214-620.**

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

Koencim Q10

Najdemo ga v vsaki celici našega telesa

Telo ga proizvaja, celice pa ga nujno potrebujejo za proizvodnjo energije, potrebne za njihovo rast in delovanje. V majhnih količinah je naravno prisoten v različni hrani, najboljši viri so nekatera olja, oreščki, ribe in meso. Največ ga je v govedini, jetrih, srcu, ledvicah, sojinem olju, sardinah, skušah, lososu, inčunih in arašidih.



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

Deluje tudi kot močan antioksidant, ki telo varuje pred negativnimi vplivi prostih radikalov, ki poškodujejo celične membrane, vplivajo na DNA in lahko celo povzročijo celično smrt. Prosti radikali so povezani s procesom staranja in številnimi boleznimi, vključno s srčnimi in rakavimi obolenji. Antioksidanti lahko nevtralizirajo proste radikale in pomagajo preprečiti njihove škodljive vplive.

Življenje brez koencima Q10 ne bi bilo mogoče. Je edini telesu lastni antioksidant, topen je v maščobah. Največje količine koencima so v delih telesa, kjer nastaja največ prostih radikalov, zato je še posebej učinkovit.

Pozitivni učinki koencima Q10:

- V kombinaciji z zdravili naj bi pomagal pri zdravljenju srčnega popuščanja. Nadomestki koencima naj bi zmanjšali otekanje nog, količino tekočine v pljučih ter izboljšali telesno zmogljivost.
- Študije kažejo, da naj bi koencim vplival na znižanje krvnega tlaka, za opazno spremembo pa ga je treba jemati 4–12 tednov.
- Ljudje z visokim holesterolom naj bi imeli nižje vrednosti koencima Q10. Ta naj bi zmanjšal stranske učinke statinov (zdravila za nižanje vrednosti holesterola v krvi), ki zmanjšujejo naravne zaloge koencima v telesu. Jemanje koencima lahko tako dvigne njegovo raven nazaj na normalno. Koencim naj bi tudi zmanjšal mišično bolečino, povezano z zdravljenjem s statini.
- Nadomestki koencima Q10 naj bi pozitivno vplivali na raven krvnega sladkorja in krvnega tlaka pri diabetikih, kažejo nekatere preliminarne študije.
- Nekaj študij je pokazalo, da naj bi koencim pomagal preprečevati škodljive vplive nekaterih kemoterapevtskih zdravil.
- Jemanje koencima pred srčnimi operacijami lahko zmanjša škodljive vplive prostih radikalov, okrepi srčno funkcijo in zmanjša pojav aritmij v fazi okrevanja.
- Ljudje z boleznimi dlesni naj bi imeli nizko raven koencima v predelu dlesni. Nekaj manjših študij je pokazalo hitrejše celjenje in obnovo tkiva ob jemanju koencima.
- Upočasnjuje procese staranja.

Preliminarne študije nakazujejo tudi, da naj bi koencim Q10 izboljšal delovanje imunskega sistema pri ljudeh s HIV ali aidsom, prek povečanja gibljivosti spermijev naj bi izboljšal moško plodnost, izboljšal telesno zmogljivost pri ljudeh z angino pektoris, pomagal naj bi pri preprečevanju migren in naj bi bil del terapije pri parkinsonovi bolezni. Potrebne pa so nadaljnje preiskave.

Človeško telo proizvaja zadostne količine koencima Q10 le približno do 30. leta starosti, pozneje pa v sorazmerju s starostjo količina proizvedenega koencima pada. Tudi neustrezna prehrana, stres, okužbe, pomanjkanje vitaminov ali mineralov, razna zdravila in škodljive razvade povzročajo nezadostno tvorbo koencima v telesu. Zato je zelo priporočljivo primanjkljaj nadomestiti s prehrano ali jemanjem njegovih nadomestkov. Pri zdravih ljudeh je priporočen dnevni odmerek 30 mg, ki pa se ga lahko v primeru večjega pomanjkanja dvigne tudi do 90 mg. Ugodni učinki jemanja koencima Q10 se pokažejo po nekaj tednih, za trajnejši učinek pa ga je priporočeno jemati vsaj šest mesecev.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil
100% Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje** kot ribje olje,
- proste radikale lovi **47-krat bolje** kot ribje olje in **34-krat bolje** kot koencim **Q10**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB ...
- NOVE KAPSULE: brez vonja in spahovanja po ribah.

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



NEPTUNE KRILL OIL NKO original™
Najboljši proizvod leta 2010.
Edina originalna formulacija.

Neptunovo krilovo olje za otroke



Popolna formulacija esencialnih omega kislin **z dodanim vitaminom D, ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.**

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620

OBESIMED®
FORTE

ZA ZNATNO IZGUBO TELESNE TEŽE IN ZDRAVLJENJE DEBELOSTI



OBESIMED® FORTE je medicinski pripomoček za zdravljenje odraslih oseb, starejših od 18 let, s prekomerno telesno težo 10 kg ali več oziroma indeksom telesne mase (ITM) 28 ali več.



KLINIČNO DOKAZANO:
√ Zmanjšuje lakoto
√ Preprečuje prenajedanje
√ Za znatno izgubo telesne teže

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

Suh zunaj, debel znotraj?

Po zadnjih podatkih ima več kot polovica odraslih v Sloveniji prekomerno telesno težo. Epidemija debelosti je zajela že najmlajšo populacijo, pretežak je kar vsak tretji slovenski otrok.



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



Zaradi pretežno sedečega načina življenja zadnja leta beležimo vse večji delež mlajših ljudi, ki imajo normalen indeks telesne teže (med 20 in 25) ter povišano stopnjo tako imenovane notranje maščobe. Vzrok zanjo je prav tako pomanjkanje telesne aktivnosti. Takih je kar 45 odstotkov ljudi, od tega več kot polovica moških. Ameriška oznaka za tak somatotip človeka je TOFI (Thin Outside, Fat Inside), kar v prevodu pomeni suh zunaj, debel znotraj.

Trebušasta (visceralna) debelost je nevarna

Nabiranje maščevja okoli pasu je povezano z večjo pojavnostjo inzulinske rezistence in sladkorne bolezni ter večjo umrljivostjo zaradi raka in srčno žilnih bolezni (na primer srčnega infarkta in možganske kapi). Tako so ugotovili, da naj bi imela zdrava ženska obseg pasu manjši kot 80 cm, zdrav moški pa manj kot 94 cm.

Preveč pojemo, premalo se gibamo

Skrb vzbujajoča epidemija debelosti je posledica nepravilnega življenja. Neravnovesje med vnosom kalorij (zaužito hrano) in porabo energije (gibanjem) vodi v kopičenje kilogramov in nastanek bolezni. Družina je prvo okolje, v katerem otrok razvije prehranjevalne in gibalne navade, ki se ga ponavadi držijo vse življenje. Zato jim bodimo odrasli s svojim vedenjem dober zgled. Ljudje, ki redno telovadijo, pojedo manj. Intenzivna vadba oziroma vadba za moč sprva sicer ne bo povzročila izgube kilogramov, saj so mišice težje od maščobe. Tehtnica zato ne more in ne sme biti merilo! Opazujte svoje telo. Obseg, ki ga želite zmanjšati, je tisti okoli pasu! Nikomur med nami ne bi smelo biti vseeno, kakšne posledice ima prekomerna telesna teža zanj. Zdravje je eno samo, zato storite korak v pravo smer in spremenite svoj življenjski slog na bolje. Telovadba je najboljša stvar, ki jo lahko storite zase!

Pomembno je tudi spanje

Pomanjkanje spanja vodi v povišane vrednosti stresnega hormona (kortizola) in večjega sproščanja hormona grelina (ki regulira lakoto), zato boste po neprespani noči pojedli več. Dolgotrajna deprivacija spanja bo pri večini povzročila nabiranje odvečnih kilogramov.

Zanimiva dejstva:

- Debeli ljudje presedijo 2,5 ure na dan več kot suhi.
- Ena ura sedenja skrajša življenje za 20 minut.
- Raven dobrega holesterola (HDL) se zniža že po dveh urah sedenja, in to kar za 20 odstotkov.
- Ljudje s sedečim načinom življenja (več kot šest ur na dan) imajo kar dvakrat večjo verjetnost za kardiovaskularne dogodke kot nekdo, ki presedi manj kot tri ure na dan. Tudi življenjska doba se skrajša kar za nekaj let.
- S hojo lahko dosežete enake rezultate kot pri teku. Če recimo prehodite dvakrat večjo razdaljo, kot jo nekdo preteče, bo poraba kalorij približno enaka.
- Ljudje, ki spijo vsaj osem ur na noč, hitreje izgubijo odvečno telesno težo.

Nov pristop v obravnavi degenerativnih obolenj sklepov





Druga ugotovitev je, da ima biooptimiziran izvleček kurkume v izdelku Flexofytol bistveno izboljšano topnost in biološko razpoložljivost v primerjavi s kurkumo v prahu. Glavna težava kurkume je, da je slabo topna v vodi, zato je po zaužitju njena koncentracija v krvi majhna, do tkiv v sklepih pa tako rekoč ne prispe. Proizvajalec izdelka Flexofytol je uspel s posebno tehnologijo izboljšati biološko razpoložljivost izvlečka kurkume, kar seveda posledično poveča učinkovitost izdelka Flexofytol.

Prof. Yves Henrotin:
S kurkumo izboljšamo gibljivost sklepov in ohranimo hrustanec v sklepih

Da je treba biti pri izbiri izdelka, še posebej takšnega, ki pripomore k boljši gibljivosti sklepov in kakovosti življenja, previden ter se o njegovi kakovosti natančno pozanimati, je prepričan belgijski znanstvenik Yves Henrotin, profesor patologije, fizikalne terapije in rehabilitacije ter vodja raziskovalne enote za kosti in hrustanec Univerze v Liegu. Osrednja tema pogovora se je vrtela ravno okrog pravilne izbire prehranskega dopolnila iz kurkume, saj je na obravnavanem področju profesor sodeloval pri raziskavah, ki so preučevale njeno učinkovitost.

Prevalenca bolnikov s sklepnimi obolenji

«Z bolečinami zaradi okvar v sklepih živi od 15 do 20 odstotkov ljudi, po 65.letu pa ima znake radiografskega osteoartritisa, vidne na rentgenskih posnetkih, več kot 70 odstotkov ljudi.»

Kurkuma in njene aktivne sestavine so med najbolj temeljito preučevanimi naravnimi sestavinami v fitoterapiji. Kaj so pokazale raziskave?

- »Naredili smo metaanalizo z randomiziranimi kontroliranimi raziskavami, ki je analizirala uživanje izvlečkov kurkume pri bolnikih, prizadetih zaradi slabše gibljivosti sklepov. Izsledki so nedvoumni – pokazalo se je, da izdelki z izvlečkom kurkume v primerjavi s placebom učinkovito pripomorejo k boljši gibljivosti sklepov in razteznosti tetiv, ob tem pa ne povzročajo neželenih učinkov na sluznico želodca.

Za boljšo gibljivost sklepov & razteznost tetiv





Na voljo v lekarnah.

www.flexofytol.si

- Ugotovitve so pomembne, ker lahko z uživanjem biooptimiziranega izvlečka kurkume, to je izdelka Flexofytol, zmanjšamo porabo protibolečinskih zdravil, tudi takšnih, ki povzročajo neželene učinke na prebavila (nesteroidni antirevmatiki). To so najpogosteje predpisana zdravila pri bolečinah v sklepih, zato je pomembno, da se z alternativnimi zdravljenji, tudi s fitoterapijo, med katero sodi biooptimiziran izvleček kurkume Flexofytol, dokazano izboljša gibljivost sklepov in razteznost tetiv.«

Kdaj priporočate uživanje izdelka Flexofytol?

- »Fitoterapevtik Flexofytol bi moral imeti posebno mesto pri lajšanju blagih do zmernih težav z gibljivostjo sklepov tudi pri starejših bolnikih, ki imajo veliko pridruženih obolenj. Prišel je čas, da zmanjšamo porabo nesteroidnih antirevmatikov in začnemo uporabljati alternativne možnosti, tudi biooptimiziran izvleček kurkume.«

Kakšen izdelek je Flexofytol in katere so njegove prednosti v primerjavi z drugimi izdelki, ki vsebujejo kurkumin?

»Flexofytol vsebuje biooptimiziran izvleček kurkume, standardiziran na 42 mg aktivnega kurkumina v eni mehki kapsuli. Topnost in biološka razpoložljivost biooptimiziranega izvlečka kurkume sta bistveno izboljšani. Če slikovito ponazorim: ena sama mehka kapsula izdelka Flexofytol ima enako učinkovitost, kot če bi zaužili skoraj kilogram (950 g) kurkume v prahu.«



Neželeni učinki večine nesteroidnih antirevmatikov, to je zdravil za lajšanje bolečine, so težave v prebavnem sistemu. Ali je v tem pogledu Flexofytol varen?

- »Flexofytol je varen izdelek. Previdnost je potrebna pri bolnikih, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi (na primer varfarin, heparin ...). Ne sme se jemati ob zapori žolčevoda in ni primeren za nosečnice, doječe matere in za otroke, mlajše od 6 let. Kot neželeni učinek ob uživanju izdelka Flexofytol se le redko lahko pojavi driska.«

Ali lahko v povezavi s kurkuminom govorimo o novi paradigmi oziroma ali lahko govorimo o novem pristopu k zdravljenju degenerativnih bolezni sklepov?

- »Da. Upamo, da bodo kurkuma in njeni izvlečki v prihodnosti dobili svoje mesto pri lajšanju težav s slabo gibljivimi sklepi.«

Datum priprave: marec 2017 SI.16.FLEXOFYTOL.26

Oglasno sporočilo

Nalgesin® S
ustavi bolečino,
preden bolečina
ustavi vas.

Hitra rešitev
Pri glavobolu, zobobolu, menstrualnih bolečinah, bolečinah v mišicah in sklepih.





V hitrem ritmu življenja vas bolečina lahko hitro ustavi. Zato imejte pri roki Nalgesin S, ki se zaradi posebne učinkovine hitreje absorbira, doseže mesto bolečine in jo hitro ustavi.

Nalgesin® S — hitra rešitev za bolečino.

www.nalgesin.si

Po izboru slovenskih lekarn* Izdelek št. 1 proti bolečini



Nalgesin® S vsebuje natrijev naproksenat.

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.

* Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist, d. o. o.
Nalgesin S je najpogosteje priporočeni izdelek v kategoriji peroralni analgetiki in analgetiki proti glavobolu.