Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 37, Maj 2017



POGOVOR

Prof. dr. Eda Vrtačnik – Bokal, dr. med., specialistka ginekologije

Tema meseca

Vse o povišanem krvnem tlaku

Kako se spopadati z bolečimi in utrujenimi nogami

NEDELJSKI

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 dogovor 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 do 31. maja 2017. NE ZAMUDITE!

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

PREIZKUSITE BREZPLAČNO

IZJAVA STRANKE

V vašem podjetju sem nabavila slušna aparata, s katerima sem zelo zadovoljna. Zelo velika razlika je v kvaliteti med starim in novim aparatom. Hvala slušnemu akustiku za prijaznost in potrpežljivost.

BATERIJE ZA VSE VRSTE SLUŠNIH APARATOV NUDIMO PO IZJEMNO UGODNI CENI. PREVERITE NAŠO PONUDBO!

SLIŠITE, ALI MISLITE, DA SLIŠITE ?



OBIŠČITE AUDIO BM, da ne bo več dilem!

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

KAZALO

UVODNIK

Mesec meritev maj 3

POGOVOR:

Prof. dr. Eda Vrtačnik - Bokal: Življenje ni predvidljivo, vsega enostavno ne moreš načrtovati 4

TEMA MESECA:

Vse o povišanem krvnem tlaku 7

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Pogost vzrok za prebavne težave 12

Poskrbite za redno prebavo 14

Kako se spopadati z bolečimi in utrujenimi nogami 18

Moško telo vsebuje dobre tri grame železa, žensko telo malce manj 22

Komaj čaka dopust, a sovraži pot tja in nazaj 25

Pravila za prave tekaške užitke 27

Zobna površina se ne lušči kot koža, za to moramo poskrbeti sami 28

Za laboratorijsko potrditev potrebujemo izvid urina 29

DOKTOR ODGOVARJA:

Prevečkrat na straniščni školjki 13

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 24

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

Mesec meritev maj

Namen svetovnega dneva hipertenzije, ki ga letos zaznamujemo 17. maja, je krepiti ozaveščanje javnosti o hipertenziji in spodbuditi širšo populacijo k preprečevanju in nadzoru te tihe in zahrbtne ubijalke. Mednarodno združenje za hipertenzijo je ugotovilo, da je ključna točka v boju proti zvišanemu krvnemu tlaku zavedanje o njem. Svetovna liga za hipertenzijo in Mednarodno združenje za hipertenzijo načrtujeta v letošnjem letu razširitev svetovnega dneva hipertenzije v akcijo globalnih meritev krvnega tlaka – Mesec Meritev Maj 2017 (MMM17). Cilj te akcije, ki že poteka, je, da bi v mesecu maju izmerili krvni tlak 25 milijonom ljudi, preračunano za Slovenijo pa pomeni meritev krvnega tlaka vsaj 2000 ljudem, ki si v zadnjem letu niso izmerili krvnega tlaka.

Temo meseca je prim. mag. Barbara Salobir, dr. med., specialistka internistka, zaposlena na kliničnem oddelku za hipertenzijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, posvetila arterijski hipertenziji. Iz zelo poučnega prispevka lahko zelo nazorno razberete in se poučite, kako pomembno je, da je vaš krvni tlak v mejah normalnega, in kakšne so lahko posledice, če ni tako. V prispevku boste zasledili več napotkov, kaj lahko preprosto storite tudi sami, kdaj je treba k zdravniku. Za zelo poučen prispevek se dr. Salobirjevi lepo zahvaljujem in verjamem, da bo bralkam in bralcem lahko odličen vodnik in podpora pri ohranitvi normalnih vrednosti ali znižanju krvnega tlaka. V imenu uredniškega odbora pa ji želim uspešno nadaljevanje plemenite zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

K pogovoru meseca smo povabili prof. dr. Edo Vrtačnik - Bokal, dr. med., specialistko ginekologije, predstojnico kliničnega oddelka za reprodukcijo Ginekološke klinike v Ljubljani, ki v prispevku razlaga, kako zelo je navdušena nad skokovitimi koraki, s katerimi so v zadnjih desetletjih napredovale oblike pomoči neplodnim parom. »Tako velikokrat sem se že pohvalila, da sem začela dvomiti, ali morda nisem dovolj kritična. Toda tisti, ki me poznajo, vedo, da sem zelo kritična. Res pa mislim, da je zdravljenje neplodnosti področje, na katerega smo lahko Slovenci upravičeno ponosni,« je dejala. Pogumni smo bili, da smo si že pred 16 leti upali povedati Evropi, kaj delamo. Štirje odstotki slovenskih otrok se rodijo s postopkom zunajtelesne oploditve, kar nas uvršča v sam evropski vrh. Smo takoj za Dansko. Marsikdo tudi ne ve, da je Slovenija na tem področju veliko let pred Ameriko. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Prihajajo lepi, topli in sončni meseci, ki nas ponavadi popeljejo v prelepo naravo na sprostitev, pomiritev, gibanje. Zelo prav in lepo, vendar vas moram na tem mestu še enkrat spomniti, da bodite zelo previdni glede obrambe pred izjemno nevarnimi klopi. Svetujem vam, da v naravi nosite svetla oblačila, da si po zadrževanju v vlažnih listnatih gozdovih temeljito pregledate kožo, uporabite kemične pripravke (repelente) in morebitnega klopa odstranite čim prej, saj je znano, da je nevarnost okužbe večja, kadar je čas sesanja krvi daljši.

Drage bralke in bralci, predlagam, da si skupaj zadamo cilj in tudi mi sodelujemo v svetovni akciji ob dnevu arterijske hipertenzije MMM 2017 na način, da si v tem mesecu vsakdo med nami vsaj enkrat izmeri krvni tlak. Izmerjeno vrednost krvnega tlaka s svojimi podatki lahko pošljete na naš naslov do 31. maja 2016. Izžrebali bomo tri nagrajence, ki bodo brezplačno prejeli merilnik krvnega tlaka. Hvala!

Vidmar Vito

Prof. dr. Eda Vrtačnik - Bokal, dr. med., specialistka ginekologije

Življenje ni predvidljivo, vsega enostavno ne moreš načrtovati

Predstojnica kliničnega oddelka za reprodukcijo Ginekološke klinike v Ljubljani je navdušena nad skokovitimi koraki, s katerimi so v zadnjih desetletjih napredovale oblike pomoči neplodnim parom. »Tako velikokrat sem se že pohvalila, da sem začela dvomiti, ali morda nisem dovolj kritična. Toda tisti, ki me poznajo, vedo, da sem zelo kritična. Res pa mislim, da je zdravljenje neplodnosti področje, na katerega smo lahko Slovenci upravičeno ponosni,« je dejala.

Zdenka Melanšek, foto: osebni arhiv

Prof. dr. Eda Vrtačnik - Bokal je na čelu oddelka, ki se ukvarja s kirurškimi in endoskopskimi postopki ter postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo. Oddelek ne beleži čakalnih dob. Zavedajo se namreč, kako telesno in duševno obremenjujoči so postopki za par, zato jih skušajo karseda skrajšati in pospešiti. Večini parov lahko pomagajo in kot pravi naša sogovornica, zgodbe težko pričakovanih otrok, ki so začeli svoje življenje kot pikica pod mikroskopom, še posebno ogrejejo srce.

Kdaj je pri vas padla odločitev za ginekologijo?

V življenju je tako, da te tok velikokrat nese brez velikih predhodnih načrtov. Jaz sem bila še zelo mlada, ko sem končala študij medicine, stara sem bila 23 let in pol. Takrat smo morali dve leti po diplomi delati kot splošni zdravniki. Takrat mi to ni bilo preveč všeč, ko pa danes gledam nazaj, vidim, da je bilo koristno. Izurila sem se za stik s pacienti, kar mi je pozneje prišlo še kako prav. Zanimive so se mi zdele okulistika, dermatologija, otorinolaringologija ter ne nazadnje ginekologija. A do teh specializacij je bilo težko priti, ker so se prehitro zapolnile. Tako sem v splošni medicini ostala ne dve, ampak kar pet let. Nato se je le odprla možnost specializacije iz ginekologije, ampak za primarno dejavnost. Odločila sem se, da bom priložnost zagrabila, in takrat se je pred mano razgrnilo to široko, zanimivo področje.

Vas je takoj potegnilo v reproduktivno medicino?

Ne, najprej sem se srečala s porodništvom, ki me je navdušilo z aktom poroda, rojstvom novega življenja, ki je tako nabito s čustvi. Lepo je biti del tega dogodka. Nato pa sem si res kaj hitro začela ogledovati reproduktivno medicino, ki me je privlačila, ker je šlo za novejšo vejo medicine, ki je doživljala izjemno hiter razvoj na številnih področjih. Ko sem končala specializacijo, sem morala nazaj v primarno zdravstvo, v dispanzer za žene, a sem ves čas pogledovala proti ginekološki kliniki in naredila vse potrebno, da sem vanjo tudi prišla. Imela sem izjemno srečo, da sem lahko začela delati na področju, ki me v popolnosti zadovoljuje in osrečuje.

Pravite, da je reproduktivna medicina doživela zelo velik preboj. Katere vrhunce lahko izpostavite?

Napredek zadnjih desetletij je bil res neverjeten. Prof. Tomaževič je bil gonilna sila reproduktivne operative, v operacijski sobi je bil od jutra do poznega popoldneva oziroma večera, ko so šli že vsi domov. Izvajal je namreč enormno dolge operacije, pri katerih je bilo treba ženski prerezati trebuh in »popravljati« jajcevode pod mikroskopom. Danes se vse to naredi laparoskopsko, zadostujejo le tri luknjice in kratek poseg. Fascinantno.

Česar nismo uspeli rešiti z operacijami, smo skušali s postopki zunajtelesnih oploditev, ki so prav tako prinesli izjemen razmah. Dolgo smo se na primer zelo bali sindroma hiperstimulacije jajčnikov pri ženskah, ki je lahko nastal kot posledica čezmernega odziva jajčnikov na spodbujanje s hormoni. To je bil izjemno težak zaplet, ki bi se lahko končal tudi s smrtjo. Danes znamo hiperstimulacije enostavno preprečiti z različno kombinacijo zdravil. Kar je bilo za nas nekoč nočna mora, smo zdaj praktično izkoreninili. Postopki so torej postali veliko varnejši, zdravil je potrebnih manj za enake učinke, postopki so krajši, pacientkam ponujamo različne oblike anestezije ali analgezije pri punkcijah, skratka, doživeli smo res konkreten napredek.

Predimplantacijska genetika je še ena od novosti.

Zagotovo. V 80. letih prejšnjega stoletja, ko smo začeli postopke zunajtelesne oploditve, o tem nismo vedeli ničesar. Zdaj lahko ženske vključimo v postopke zunajtelesne oploditve z namenom, da pridobimo zarodke, jih pregledamo in vrnemo v telo samo tiste zdrave. Tako preprečimo morebiten prenos genetskih bolezni.

Bo razvoj reproduktivne medicine šel naprej s tako hitrostjo?

Mislim, da smo prišli do točke, ko moramo vložiti izjemno veliko napora in raziskovanja za majhne korake. Čas tistih velikih, skokovitih, je vsaj začasno minil.

Kako pa bi ocenili slovensko zdravljenje neplodnosti v evropskem merilu? Napredovali smo hitro, pa smo tudi ujeli najboljše?

Tako velikokrat sem se že pohvalila, da sem začela dvomiti, ali morda nisem dovolj kritična. Toda tisti, ki me poznajo, vedo, da sem zelo kritična. Res pa mislim, da je to področje, na katerega smo lahko Slovenci ponosni. Leta 1978 se je v Angliji rodila Louisa Brown, ki šteje za prvega otroka, spočetega po postopku zunajtelesne oploditve. Že leta 1982 – le štiri leta pozneje – se je pri nas ustanovilo skupino za postopke zunajtelesne oploditve in leta 1983 se je zgodila prva slovenska nosečnost po postopku zunajtelesne oploditve. Žal se je končala s splavom, a že leto pozneje, leta1984, sta se pri nas rodili prvi »v laboratoriju« spočeti dvojčici. Zdi se mi fascinantno, kako hitro smo takrat sledili svetovnemu razvoju. Rojstvo dvojčic je bil velik dogodek in še danes mi je toplo pri srcu, ko pomislim na kole-

ge, ki so ga omogočili. Danes je vse drugače. Če želimo uvesti kakšno novo metodo, vskočijo zdravstveni svet, zavarovalnica, ogromno stvari moraš napisati, oddati nešteto papirjev … Nisem prepričana, da bi bili v zdajšnjem času sposobni tako hitro implementirati novost. Tako zelo smo se obremenili z administracijo, da nas je začela ta pošteno ovirati pri kreativnosti.

Eden od razlogov za današnji počasnejši razvoj je torej tudi birokracija.

Gotovo. Imam krasne strokovne sodelavce, ki garajo v delovnem času in izven njega. Včasih dobim kakšno njihovo e-pismo ob treh, štirih zjutraj. Oddelek je napreden, zvedav, toda pretirana zdravstvena birokracija nas duši. Prav je, da imamo standarde, prav je, da obstaja nadzor nad delom, toda pretiravanje zavira vsak potencial. Vse moramo popisati, napisati, pojasniti. Namesto da bi gledali paciente, gledamo v monitor, delamo križce in trepetamo, ali nas bo sistem spustil naprej. Ko ne zmoreš več te birokracije, ko je človek v drugem planu papirologije, se mora oglasiti alarm. In pri nas se je oglasil. Kar je preveč, je preveč, stopiti bomo morali korak nazaj – ali pravilneje: v pravo smer.

Od leta 2001 pošiljate podatke o uspešnosti postopkov zunajtelesne oploditve v evropski register. Kaj pravijo ti podatki?

Slovenija je bila med prvimi, ki je začela pošiljati te podatke, pošiljamo pa jih vsi trije slovenski centri, ki se ukvarjamo s tem področjem: Ljubljana, Maribor in Postojna. Pogumni smo bili, da smo si že pred 16 leti upali povedati Evropi, kaj delamo. Štirje odstotki slovenskih otrok se rodijo s postopkom zunajtelesne oploditve, kar nas uvršča v sam evropski vrh. Smo takoj za Dansko. Marsikdo tudi ne ve, da je Slovenija na tem področju veliko let pred Ameriko. V zelo ugledni reviji Fertility Sterility so denimo zapisali, da Amerika podpira zdravljenje neplodnosti, da pa je država ni dolžna omogočati. Pri nas država omogoča zdravljenje neplodnosti vsem in to je izjemno dostopno. Z osnovnim zavarovanjem ponuja šest postopkov zunajtelesne oploditve za prvo rojstvo in nadaljnje štiri za vsako naslednje rojstvo. S tem sistemom smo lahko upravičeno zadovoljni in le upam lahko, da bo tako tudi v prihodnje in da ne bomo uničili tega, kar so zgradili naši kolegi in kar smo uspeli dograjevati mi. Naj nas ne zagrabi potrošniška mrzlica, da bi dali področje zdravljenja neplodnosti na trg. To nikakor ni stvar trga, konkurence. Pacient ni potrošnik.



Prof. dr. Eda Vrtačnik - Bokal

Kaj pa polagate na srce parom, ki po enem letu ali več rednih spolnih odnosov ne zanosijo? Pomoč je na razpolago, pravite. Pa jo izkoristijo?

Veliko pozornosti smo v preteklih letih namenili ozaveščanju parov, naj se oglasijo pri nas pravočasno, najpozneje po enem letu neuspešnih poskusov. Ženske po 35. letu naj ne čakajo niti eno leto. Čeprav je tako, da s postopki zunajtelesne oploditve ne moremo premostiti težave starosti žensk, ker tako ali drugače dobimo manj jajčnih celic, te so slabše kakovosti in stopnja nosečnosti je zaradi vsega naštetega nižja. Kakorkoli že, mislim, da smo na tem področju dovolj ozaveščali. Ljudje vedo, na katera vrata potrkati, kar kaže tudi dejstvo, da pri nas srečujem zelo heterogene skupine ljudi. Vsi, tudi tisti najpreprostejši, znajo najti pot do nas, kar pomeni, da so nas slišali.

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




Prof. Eda Vrtačnik - Bokal prosti čas rada preživlja aktivno. Na fotografiji v družbi soproga. _

Pa te pare kdaj okarate, zakaj se »projekta otrok« lotevajo stari 35 in več let?

Življenje ni predvidljivo, vsega enostavno ne moreš načrtovati. Ne moreš načrtovati, kdaj ali sploh boš našel partnerja, s katerim si boš lahko ustvaril družino. Pari se tudi razidejo in poiščejo nove partnerje, s čimer se leta do ustvarjanja družine odmikajo. Osebno imam ta hip še kar težave z omembo dejavnika »starost«. Nočem namreč še dodatno obremenjevati ljudi. V življenju pač ne gre vse po načrtih in mi smo tu, da pomagamo vsem.

Kaj vas pri vašem delu najbolj navdušuje?

Vztrajno govorimo, da je biti zdravnik poslanstvo. Mislim, da imam srečo, da sem lahko zdravnica. Pravzaprav imam še posebno srečo, ker mi pacienti zaupajo tako zelo, da sem se lahko pomaknila čisto do njihove intime. Težave z neplodnostjo, ki jih obravnavamo, so res zelo intimne. Sreča je tudi, da v večini primerov pridemo do rezultata – in to me vedno znova povzdiguje. Po toliko letih dela skorajda ne morem na kakšno predstavo ali dogodek, da ne bi srečala svojih nekdanjih pacientov, ki me pocukajo in povedo, kako se razvija njihov otrok. To zelo pobža.

Večinoma ste uspešni. Kaj pa, ko ne gre?

Takrat je težko. Ne glede na to, koliko let to počnem, zelo težko oznanim paru, da smo izčrpali vse možnosti in da je našega druženja konec. Na to se ne navadiš, morda le najdeš način, da nekoliko bolj spretno sporočaš. Vedno pa je težko. Če bi mi postalo vseeno, bi to pomenilo, da je z mano nekaj narobe, da sem izgubila svoja čustva, česar pa niti ne želim, niti ni pošteno do ljudi, s katerimi imam opravek in ki mi zaupajo.

Kaj pa primeri parov, ko brez uspeha zaključite sodelovanje in potem izveste, da jim je uspelo po naravni poti?

Življenje je čudež in vsega nikoli ne moremo pojasniti. Ti dogodki so gotovo najlepši. Pari nam seveda pridejo povedat, da pričakujejo, in enako smo srečni z njimi, kot so oni. Čudovito se nam zdi, navdušeni smo! Jaz sem navdušena tudi, če pri nas v Ljubljani ne uspemo in gredo pari v Maribor ali v Postojno in tam zanosijo. Iskreno se veselim z njimi. Pomemben je le rezultat.

Velja pa zlasti pri starejših parih, da s postopki zunajtelesne oploditve ne dosežemo nič več, kot lahko par doseže v domači spalnici. Pa vendarle si rečemo: mi se bomo trudili v laboratoriju, vi se pa trudite doma. Morda nam uspe.

Tudi sami ste mama. Kako ste prepletali poklicno in materinsko, družinsko vlogo?

Moja družina ni prav velika, sestavljena je iz moža in odraslega sina, ki že ima svojo družino. Deset let že ne živi doma in njegov odhod sem kar težko sprejela, še danes mi je žal, da ga ni doma. (smeh) Otrok v dom vnaša svežino, nove informacije, dogodke, ki so zdaj presahnili. Sreča pa je, da imamo na našem oddelku mlajše kolege, ki prinašajo prav to svežino in delno nadomeščajo izpad v mojem »gnezdu«. Danes je veliko govora o tem, kako vključiti družino v kariero oziroma obrnjeno. Pri nas smo to naredili zelo spontano. Ne vem, ali sem imela le srečo, toda z možem sva šla korak za korakom, pri vseh mojih odločitvah me je podpiral, nikoli godrnjal, ko sem pisala magisterij, doktorat, članke … Bilo je normalno, da to delam doma v prostem času. Tudi mož si je ustvaril kariero, je namreč vrhovni tožilec. Sina sva lepo vzgojila in danes je samostojni odvetnik, odgovoren moški in mož, ki skrbi za svojo družino. Vse je nekako steklo. Danes opazujem pare in pomislim, kako je družba uperjena v načrtovanje, vse moramo planirati, iz družinskega življenja oziroma načrtovanja družine delamo celo znanost. Malo moramo prepustiti tudi romantiki, spontanosti. Ne želim si takšnega življenja, da bomo vse naredili v laboratoriju.

Kaj pa radi počnete v prostem času, ko ste spontani in prosti skrbi?

Čisto prosta skrbi nisem nikoli, medicino nosim domov, jo vrnem nazaj v službo … Gre za način življenja, jaz celo pravim, da je medicina moj konjiček; nekaj delam za službo, nekaj pa preprosto za lastno veselje. Sicer pa se za sprostitev ukvarjam s športom, tečem, igram tenis, kolesarim in plavam, izredno rada obiščem gledališče, z možem rada greva tudi na kakšen koncert simfoničnega orkestra, v dramo, v opero. Vse se da, če se hoče.

Z možem sta dober par. Vzajemna podpora, skupni konjički …

Mislim, da res. Poleg tega imava oba poseben selektiven spomin, da neljube dogodke hitro potisneva v pozabo in se spomniva samo lepih. (smeh) Saj veste, življenje človeka pelje čez številne čeri. A ko takole naredim rezime, vidim, da sva življenje pripeljala čez vse prepreke, kljub temu ali pa prav zato, ker sva se znala prepustiti toku.

Doktor 24 KLINIKA

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

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica

10 % nižja cena

za lasersko zdravljenje

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Arterijska hipertenzija

Vse o povišanem krvnem tlaku

Prim. mag. Barbara Salobir, dr. med.,
Univerzitetni klinični center Ljubljana,
Interna klinika, Klinični oddelek
za hipertenzijo

Visok krvni tlak ali arterijska hipertenzija je pomemben dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot so možganska kap, srčno popuščanje, miokardni infarkt, nenadna srčna smrt, demenca in ledvične bolezni. Višji ko je krvni tlak, večje je tveganje. Z vsakim zvečanjem sistoličnega krvnega tlaka za 20 mm Hg ali diastoličnega krvnega tlaka za 10 mm Hg se tveganje podvoji.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je kar 18 odstotkov smrti posledica arterijske hipertenzije, štiri od desetih oseb, starejših od 25 let, pa imajo visok krvni tlak. Ponekod, tudi v Sloveniji, je ta odstotek še višji. Po pričakovanjih se bo število bolnikov z arterijsko hipertenzijo zaradi staranja prebivalstva in naraščanja debelosti v naslednjih letih močno povečalo.

Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak je tlak, ki ga kri med kroženjem vrši na steno arterij. Merimo ga v milimetrih živega srebra (mmHg). Izražamo ga z dvema vrednostma, denimo 120/80 mm Hg. Sistolični krvni tlak (višja vrednost) je najvišji tlak v arteriji v času srčnega utripa (ko se srce skrči). Diastolični krvni tlak (nižja vrednost) je najnižji krvni tlak v času med dvema srčnima utripoma (ko srce počiva in se polni s krvjo). Krvni tlak ni ves čas enak. Normalno je, da v času dneva večkrat prehodno naraste (lahko tudi do visokih vrednosti) in nato spontano upade. Spreminja se s spreminjanjem telesnega položaja in telesne aktivnosti, ob izpostavljenosti stresu, višji je v času budnosti in nižji med spanjem, višji pozimi kot poleti, narašča pa tudi s staranjem …

Trajno enak ali višji kot 140/90 mm Hg

O arterijski hipertenziji govorimo, kadar je krvni tlak, izmerjen v ambulanti, trajno enak ali višji kot 140/90 mm Hg. Arterijska hipertenzija je prisotna, če sta hkrati zvišana tako sistolični kot diastolični tlak, lahko pa je zvišan le sistolični oziroma diastolični krvni tlak.

Kako ugotovimo visok krvni tlak?

Ker arterijska hipertenzija večinoma ne povzroča težav, jo lahko ugotovimo le z merjenjem krvnega tlaka. Če je ena meritev nad normalno vrednostjo, še ne pomeni, da gre že za hipertenzijo. Za zanesljivo postavitev diagnoze je običajno potrebnih več nadaljnjih ambulantnih meritev krvnega tlaka v daljšem časovnem obdobju. Veliko pomoč pri postavitvi diagnoze predstavlja 24-urno spremljanje krvnega tlaka med običajnimi dnevnimi aktivnostmi in ponoči, saj povprečje 24-urnih meritev najbolje odraža dejanski krvni tlak posameznika, in pa samomeritve krvnega tlaka. Te meritve omogočajo tudi odkrivanje hipertenzije bele halje, ki je prisotna, kadar ima nekdo povišan krvni tlak le ob pregledu pri zdravniku, ne pa v domačem okolju, in pa prikrite hipertenzije; ko je krvni tlak ob ambulantnem merjenju normalen, sicer pa visok. Pri merjenju krvnega tlaka doma ali s 24-urnim spremljanjem velja, da je arterijska hipertenzija prisotna že, če je krvni tlak enak ali višji kot 135/85 mm Hg.

Številni vzroki hipertenzije

Več kot 90 odstotkov bolnikov z visokim krvnim tlakom ima primarno ali esencialno arterijsko hipertenzijo. Pojavi se lahko pri vsakomur, pogostejša pa je pri osebah z družinsko obremenjenostjo s hipertenzijo, pri starejših (po 60. letu), pri osebah s čezmerno telesno težo ali debelostjo, pri tistih, ki uživajo preveč soli, alkohola in nezdravo prehrano, pri osebah, ki niso dovolj telesno aktivne, in pri kadilcih. Njen razvoj lahko z zdravim načinom življenja preprečimo ali vsaj odložimo. Ker vzroka primarne hipertenzije ne poznamo, je ne moremo pozdraviti, večinoma pa jo lahko uspešno zdravimo. Kadar je vzrok arterijske

Razvrstitev krvnega tlaka:

	Sistolični krvni tlak (mm Hg)	Diastolični krvni tlak (mm HG)
Optimalen krvni tlak	Pod 120	Pod 80
Normalen krvni tlak	120 do 130	80 do 85
Visok normalen krvni tlak	131 do 139	85 do 89
Arterijska hipertenzija	140 ali več	90 ali več

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

Nagradno vprašanje:

Kako strokovno poimenujemo visok krvni tlak, ki je pomemben dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni?

a. Arterijska hipertenzija
b. Arterijska hipotenzija
c. Venska insuficienca

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 7. junija 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: LOJZE ŠINKO, KROŽNA POT, LJUBLJANA

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.

hipertenzije znan, govorimo o sekundarni hipertenziji, ki je včasih lahko ozdravljiva.

Posledice visokega krvnega tlaka

Dolgotrajno zvišan krvni tlak povzroča spremembe na ožilju ter lahko privede do možganske, srčne in ledvične prizadetosti. Teh sprememb večinoma, kljub dobremu nadzoru krvnega tlaka, ni mogoče v celoti odpraviti. Ker arterijska hipertenzija večinoma poteka nemo, lahko ob postavitvi diagnoze nemalokrat ugotovimo tudi že prisotnost njenih posledic.

Kako poteka diagnostika

Od suma pa do zanesljive postavitve diagnoze arterijske hipertenzije običajno preteče več dni, lahko pa tudi več tednov (predvsem v primeru mejno in blago zvišanega krvnega tlaka). Le izjemoma lahko diagnozo postavimo že ob prvem pregledu.

Izbrani zdravnik poleg anamneze, telesnega pregleda in večkratnih meritev krvnega tlaka opravi še preiskave krvi, urina in EKG. Zaradi točnejše ocene srčno-žilne ogroženosti preveri še prisotnost drugih dejavnikov tveganja. Na osnovi pridobljenih izvidov lahko oceni, ali je treba opraviti še kakšne dodatne preiskave ali ne, in izbere ustrezno zdravljenje.

Večino bolnikov z arterijsko hipertenzijo vodijo specialisti družinske medicine. Nadaljnjo specialistično obravnavo potrebujejo bolniki, pri katerih je postavljen sum na sekundarno arterijsko hipertenzijo, bolniki s kompliciranо arterijsko hipertenzijo in tisti, ki kljub večtirni antihipertenzijski terapiji ne dosegajo ciljnih vrednosti krvnega tlaka.

Kako zdravimo arterijsko hipertenzijo?

Arterijsko hipertenzijo zdravimo s spremembo življenjskega sloga oziroma z nefarmakološkimi ukrepi in zdravili. Med nefarmakološke ukrepe, s katerimi lahko znižamo krvni tlak, sodijo opustitev kajenja, omejitev vnosa soli, uživanje zdrave prehrane, zmanjšanje telesne teže pri osebah s čezmerno telesno težo in pri debelih, redna zmerna telesna aktivnost in zmanjšanje prekomernega uživanja alkohola. Uvajamo jih že v času diagnostike, pomembno pa vplivajo tudi na nadaljnjo učinkovitost zdravljenja, saj nimajo le neposrednega učinka na znižanje krvnega tlaka, temveč zvečajo tudi učinkovitost antihipertenzijskih zdravil in je zato potreba po zdravilih manjša. Imajo tudi ugoden učinek na druge dejavnike tveganja. Izboljšajo izid zdravljenja in kakovost življenja. Primerni so za vse bolnike z arterijsko hipertenzijo.

Antihipertenzijskih zdravil je več vrst. Zdravila, ki bi bilo učinkovito pri vseh in primerno za vse, ni. Večina bolnikov z arterijsko hipertenzijo za uspešen nadzor krvnega tlaka potrebuje dve, nekateri pa tudi več antihipertenzijskih zdravil.

Zdravljenje arterijske hipertenzije je vseživljenjsko, kar pa ne pomeni, da bo ves čas enako. Pri nekaterih bo izbrana terapija lahko učinkovita več let, drugim jo bo treba zaradi novonastalih okoliščin (denimo pridruženega obolenja) pogosteje prilagajati oziroma spreminjati. Nekaterim bolnikom, ki imajo dalj časa dobro nadzorovan krvni tlak in so osvojili zdrav način življenja, je mogoče odmerek antihipertenzijskih zdravil zmanjšati ali zdravila celo ukiniti. Velja načelo, da je treba vsakemu bolniku zdravljenje individualno prilagoditi.

Kakšen je ciljni krvni tlak?

Za večino odraslih ljudi z arterijsko hipertenzijo je zaželeno, da se krvni tlak zniža pod 140/90 mmHg. Obstajajo pa tudi izjeme, mednje sodijo bolniki s sladkorno boleznijo, pri katerih je zaželeno, da je krvni tlak nižji kot 140/85 mm Hg, in osebe, stare 80 let ali več, pri katerih je lahko primerno že znižanje krvnega tlaka pod 150/90 mm Hg.

Spremljanje krvnega tlaka

Če je vaš krvni tlak normalen (nižji od 130/85 mm Hg), priporočamo kontrolo vsaj vsaki dve leti. Če je vaš krvni tlak v visoko normalnem

NOW®

Ohranite normalen krvni pritisk

ČESEN - oljni izvleček,
1500 mg, 100 kapsul

Koncentriran oljni izvleček česna brez neprijetnega vonja.

- Ohranja **zdravje srca**, normalni nivo holesterola in maščob v krvi ter homocisteina.
- Pripomore k **zdravju ožilja**.
- Uporablja se za dobro **cirkulacijo krvi v mikrožilah**.
- Pomaga ohranjati zdravo funkcijo jeter.
- Ima pozitiven vpliv na metabolizem sladkorja v telesu.



OLJČNI LISTI - izvleček,
500 mg, 60 kapsul

Oljčni listi so pomemben vir oleuropein, ki ohranja normalen krvni pritisk.

Oljčni listi vsebujejo številne fenolne spojine, ki ščitijo rastlino pred stresnimi pogoji. Znani so tudi številni pozitivni učinki za dobrobit zdravega življenjskega sloga.

NOW Oljčni listi vsebujejo 500 mg izvlečka, standardiziranega na min. 6 % oleuropeina.



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

območju (130–139/85–89 mm Hg), priporočamo kontrolo vsaj enkrat na leto. Če imate visok krvni tlak, so potrebne pogostejše kontrole pri zdravniku; v času diagnostike na nekaj dni ali tednov (odvisno od višine krvnega tlaka), ob uvajanju zdravljenja na 2–4 tedne, po ureditvi krvnega tlaka pa na nekaj mesecev.

Kaj lahko storite sami?

Z rednim jemanjem predpisanih antihipertenzijskih zdravil na predpisan način, spremembo življenjskega stila in spremljanjem učinkov zdravljenja z merjenjem krvnega tlaka doma (samomeritvami) boste zanesljiveje dosegli ciljni krvni tlak.

V nadaljevanju si preberite o spremembah življenjskega stila, s katerimi lahko preprečimo ali zdravimo arterijsko hipertenzijo ter zmanjšamo srčno-žilno tveganje:

- **Kajenje** sodi med najpomembnejše dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni. Vpliva tudi na zvišanje krvnega tlaka in srčne frekvence. Arterijska hipertenzija je pri kadilcih težje vodljiva kot pri nekadilcih, saj so nekatera antihipertenzijska zdravila pri kadilcih manj učinkovita. Pogosteje se srečujemo tudi s hujšimi oblikami arterijske hipertenzije in z zapleti. Vsem kadilcem svetujemo opustitev kajenja in jih spodbujamo, naj pri tem vztrajajo. Že nekaj tednov po opustitvi kajenja se tveganje za srčno-žilne dogodke pomembno zmanjša.

- Arterijska hipertenzija je pri osebah s **čezmerno telesno maso** oziroma debelostjo ter pri osebah s **centralnim tipom debelosti** bistveno pogostejša kot pri ostali populaciji. Primernost telesne mase ocenjujemo z indeksom telesne mase (ITM), ki predstavlja razmerje med telesno težo v kg in kvadratom telesne višine v m2. Kadar je ITM med 18,4 in 24,9 kg/m2, je telesna masa normalna, v območju od 25,0 do 29,9 kg/m2 gre za čezmerno telesno maso, če je ITM 30,0 kg/m2 ali več, pa za debelost. Centralni tip debelosti je prisoten (četudi je ITM v normalnem območju), kadar se maščevje kopiči predvsem v trebušnem delu in je obseg pasu pri moških nad 102 cm, pri ženskah pa nad 88 cm.

Ti bolniki za enako znižanje krvnega tlaka potrebujejo več antihipertenzijskih zdravil kot bolniki z normalno telesno maso. Zmanjšanje telesne mase ne privede le do znižanja krvnega tlaka, temveč učinkuje tudi na znižanje povišanega krvnega sladkorja in maščob, ima pa tudi druge ugodne učinke. Zato sodi nadzor telesne mase med najpomembnejše nefarmakološke ukrepe.

Zmanjšanje telesne mase dosežemo z zmanjšanjem vnosa energije oziroma s povečanjem njene porabe. Hujšanje naj bo postopno. Pomembno je, da si ne zastavljamo nedosegljivih ciljev, saj ima lahko že znižanje telesne mase za pet kilogramov znaten učinek na krvni tlak.

- Redna **telesna dejavnost** je osnova zdravega načina življenja. Dokazano vpliva na znižanje krvnega tlaka, zmanjšuje pa tudi srčno-žilno obolevnost in umrljivost.

Vsem svetujemo redno zmerno telesno aktivnost, ki poleg dnevnih aktivnosti (denimo hoja po stopnicah namesto uporabe dvigala, vožnja s kolesom namesto z avtom …) vključuje tudi namensko vadbo (denimo hitro hojo, tek, kolesarjenje, plavanje …). Osebam, ki so bile telesno neaktivne, svetujemo, da začnejo z desetimi minutami hitre hoje dvakrat tedensko, telesno aktivnost pa postopoma podaljšujejo in stopnjujejo. Cilj je 30–60 minutna vadba zmerne stopnje 4–7-krat tedensko.

- V večini razvitih držav, pa tudi v Sloveniji, povprečen dnevni vnos **soli** presega deset gramov. Odnos med količino zaužite soli in višino krvnega tlaka je zvezen, kar pomeni, da večji ko je vnos soli, višji je krvni tlak, več pa je tudi posledic visokega krvnega tlaka. Ta učinek je izrazitejši pri osebah z zvečano občutljivostjo za natrij, ki narašča s starostjo, povečana je tudi pri bolnikih s sladkorno in ledvično boleznijo.

Ker ima zmanjšanje vnosa soli poleg znižanja krvnega tlaka ter povečane učinkovitosti antihipertenzijskih zdravil še številne druge ugodne učinke (manjše izločanje kalcija z urinom, manjša pojavnost možganske kapi, astme, katarakte in raka na želodcu …), ga priporočamo vsem in ne le bolnikom z arterijsko hipertenzijo.

Priporočen dnevni vnos naj ne bi presegal petih gramov soli (NaCl) ali dveh gramov natrija, kar je približno ena čajna žlička soli. Vedeti moramo, da kar 80 odstotkov zaužite soli pri večini predstavlja tako imenovana »skrita sol«, to je sol v predelanih živilih in živilskih izdelkih ter v obrokih, pripravljenih v restavracijah. Da bi zmanjšali vnos soli, je jedi priporočljivo pripravljati iz osnovnih živil in ne iz predhodno predelane hrane, posamezni živilski izdelki naj ne vsebujejo več kot pet odstotkov priporočene dnevne količine soli. Uživanje prekomerno slanih izdelkov, kot so suho oziroma prekajeno meso ali ribe, čips, kečap, sojina omaka, slani oreščki … naj bi opustili oziroma jih uživali le izjemoma.

OMRON M6 Comfort

diaFit

Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.



MERILNIKI KRVNEGA TLAKA št. 1 PO IZBORU LEKARNARJEV*

Klinično preverjena točnost tudi za diabetike.

PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

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

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846
E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. | **www.diafit.si**

Dr. Böhm®



Prehransko dopolnilo

Poseben prispevek za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi

- Iz 1150 mg **visoko prečiščenega** ribjega olja, preizkušenega glede škodljivih snovi, s kar **70% omega-3** maščobnih kislin
- Dodatek: **koencim Q10**, vitamin D in E za učinkovit imunski sistem in zaščito celic
- Brez vonja in okusa, ni spahovanja

Certificiran trajnostni ribolov

Primerno tudi v obdobju nosečnosti in dojenja oz. kot dopolnilo pri terapiji s statini.

Dr. Böhm®: Kvalitetni izdelki iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi

Da bi zmanjšali vpliv prekomernega vnosa soli na javno zdravje, Svetovna zdravstvena organizacija vladam priporoča postopno uvajanje predpisov oziroma ukrepov, s katerimi bi do leta 2025 za 30 odstotkov zmanjšali vnos soli.

- Na znižanje krvnega tlaka lahko vplivamo z **zdravo prehrano**. Po priporočilih naj bi uživali več sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov, mlečne izdelke z zmanjšanim deležem maščob, stročnice, pusto meso, perutnino (brez kože) in ribe (vsaj dvakrat na teden). Prehrana naj vsebuje čim manj nasičenih maščob, holesterola, dodanega sladkorja in soli.
- Prekomerno uživanje **alkohola** je lahko vzrok zvišanega krvnega tlaka, zmanjšuje pa tudi učinek antihipertenzijskih zdravil. Zato priporočamo omejitev vnosa alkohola na 1–2 enoti na dan pri moških in 1 enoto na dan pri ženskah. Ena enota alkohola je eno malo pivo (0,25 l, 5 odstotkov alkohola) ali kozarec vina (1 dl, 10–14 odstotkov alkohola) ali kozarček žgane pijače (0,3 dl, 40 odstotkov alkohola).

Poskrbimo za pravilno merjenje krvnega tlaka

Z nepravilnim merjenjem krvnega tlaka lahko izmerimo lažno previsoke ali prenizke vrednosti krvnega tlaka. Da bodo meritve krvnega tlaka točne, moramo imeti brezhiben merilnik in primerno veliko manšeto, ki mora ustrezati obsegu nadlakti. Podrobnosti o izbiri merilnika in manšete najdete na spletni strani http://www.hipertenzija.org. Meritve krvnega tlaka izvajajte v sproščenem položaju sede, naslonjeni na hrbet, stopala naj počivajo na tleh. Manšeto namestite neposredno na sredino nadlakti v višini srca, dva centimetra nad komolčno kotanjo. Manšeta naj ne bo navezana pretesno ali preohlapno, pod njo naj bo za prst ali dva prostora. Podlaket naj sproščeno leži na podlagi (na mizi). Krvni tlak izmerite šele po petminutnem počitku sede, vedno opravite dve zaporedni meritvi z 1–2-minutnim presledkom. Med merjenjem krvnega tlaka ne govorite, ne poslušajte radia in ne glejte televizije in se ne premikajte. Krvni tlak vedno merite na isti strani. Da se izognete lažno zvišanim vrednostim krvnega tlaka, pol ure pred merjenjem ne kadite, ne uživajte kave, pravega čaja in drugih pijač, ki vsebujejo kofein. Merjenja krvnega tlaka ne opravljajte vsaj dve uri po obilnem obroku ali eno uro po večjem telesnem naporu. Ne merite krvnega tlaka, če se vam mudi, vam je hladno, ste vznemirjeni, če vas kaj boli in če pred tem niste opravili fiziološke potrebe. Rokav zavihajte tako, da ne stiska nadlakti. Med merjenjem ne prekrižajte nog. Vrednosti krvnega tlaka ter čas merjenja zabeležite.

»Mesec meritev maj 2017«

Vse vas vljudno vabimo, da se nam pridružite in si v času od 1. do 31. maja 2017 izmerite krvni tlak in nam podatke posredujete na spletni naslov www.hipertenzija.org. Če bo vaš krvni tlak kljub večkratnim meritvam vztrajal nad 140/90 mm Hg, se o nadaljnjih ukrepih posvetujte z izbranim zdravnikom.

Ponavadi svetujemo, da si krvni tlak izmerite zjutraj pred zajtrkom in zvečer pred spanjem ali pa dve uri po večerji. Krvnega tlaka ni treba meriti vsak dan. Kako pogosto naj bi si doma merili krvni tlak, vam bo svetoval vaš zdravnik. Pogostejše meritve svetujemo v času diagnostike in uvajanja ali spreminjanja terapije, medtem ko po ureditvi krvnega tlaka zadošča merjenje enkrat tedensko ali celo enkrat mesečno. Pri samomeritvah krvnega tlaka velja, da je krvni tlak normalen, če je sistolični krvni tlak pod 135 mm Hg, diastolični pa pod 85 mm Hg.

Namen zdravljenja arterijske hipertenzije

Z znižanjem krvnega tlaka za 10/5 mmHg (kar predstavlja učinek enega zdravila ali nefarmakološkega ukrepa) se zmanjša tveganje za nastanek srčnega popuščanja za 50 odstotkov, možganske kapi za 38 odstotkov, miokardnega infarkta za 15 odstotkov in smrti za 10 odstotkov. Namen zdravljenja arterijske hipertenzije je doseči maksimalno možno zmanjšanje srčno-žilnega tveganja, kar lahko dosežemo le z dobrim nadzorom krvnega tlaka in hkratnim obvladovanjem drugih prisotnih dejavnikov tveganja.

Arterijska hipertenzija je tihi ubijalec

Nadzor arterijske hipertenzije po svetu in pri nas ni na želeni ravni. Glede na razpoložljive podatke ocenjujemo, da ima pri nas le tretjina vseh oseb z arterijsko hipertenzijo dobro urejen krvni tlak, druga tretjina kljub zdravljenju ne dosega ciljnih vrednosti krvnega tlaka, tretjina oseb pa ne ve, da ima visok krvni tlak, ki bi ga bilo treba zdraviti. Razlogov za to je več, med pomembnejše sodi nem potek bolezni, zato pravimo, da je visok krvni tlak tihi ubijalec. Ker le s pravočasnim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem lahko preprečimo ali vsaj odložimo nastanek posledic arterijske hipertenzije, je pomembno, da poznamo svoj krvni tlak, saj le tako lahko ustrezno ukrepamo.

Doktor 24 KLINIKA

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

Kardiološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Lyprinol®

ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Jamčimo za resničnost izjav



Sporočila bi vam rada, da je jemanje Lyprinola® meni življenje olajšalo. Bolečine so se zmanjšale, sklepi so bolj gibljivi, drugih tablet proti bolečinam mi ni potrebno več jemati. V upanju, da nam bo Lyprinol® vedno na voljo, vas lepo pozdravljam.

M.S., Tišina

Pohvala Panakeji za tako uspešen izdelek LYPRINOL®. Podpisani uporabnik se res zelo dobro počutim po jemanju Lyprinola®. Za bolečine v kolenih in sklepih sem prej jemal razna zdravila in kreme, a mi niso nič pomagale. Po rednem jemanju Lyprinola® se kar za 80% boljše počutim. Zato svetujem vsakemu, ki ima težave v kolenih in sklepih, da si kupi Lyprinol, ker zares pomaga.



Branko T., Šmartno



Lyprinol® kapsule jemljem že štiri leta. Prste sem imela otečene, členke odebeljene in boleče na dotik. Neprijetne bolečine so se pojavile, če sem imela roke v mrzli vodi ali ob spremembi vremena. V začetku sem jemala štiri kapsule na dan. Prvi učinki so se pojavili šele po nekaj tednih. Bolečine so bile manjše in tudi členki niso bili več tako odebeljeni.Sedaj se bolečine pojavijo poredko in členki na rokah mi ne otekajo več. Gibljivost prstov je veliko boljša. Še vedno jemljem po dve kapsuli na dan. Vsem, ki imajo take težave, priporočam, da jemljete Lyprinol®, saj je življenje z njim lažje in bolj produktivno.

M.O., Dol pri Ljubljani

Slike so simbolične.

- **Zmagovita kombinacija**
  30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- **Za dietetsko uravnavanje revmatskih obolenj sklepov.**
- Brez stranskih učinkov, popolnoma naravno.



Preberite MNENJA UPORABNIKOV www.lyprinol.si

ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

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

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

Bolečine v hrbtu?



- **išias in hernija**
- **bolečine v križu/lumbago**
- **kronične bolečine v vratu, roki in rami**
- **operacija medvretenčnih ploščic**

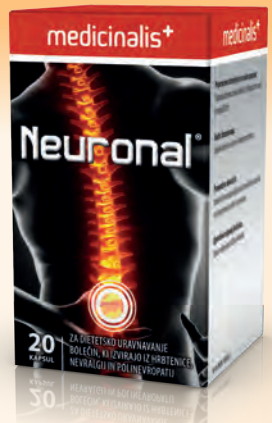
Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine
- izboljša zdravstveno stanje
- izboljša kakovost življenja
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

** Viri:*
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea d.o.o.

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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

Laktozna intoleranca

Pogost vzrok za prebavne težave

Imate pogosto drisko in vas napenja? So težave izrazitejše ob prehrani, bogati z mlekom in mlečnimi izdelki? Ste pomislili, da je vzrok težavam morda pomanjkanje encima laktaze?



Jurij Bednarik, dr. med.,
spec. internist,
gastroenterolog

Bolezen spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh. Kljub temu je motnja slabo prepoznavna in zato se ljudje, ki imajo težave po obrokih mleka, slednjemu začnejo izogibati. Ocenjujemo, da ima motnjo od 10 do 15 odstotkov ljudi, pri starejših pa je ta delež še višji, celo do 40 odstotkov.

Laktozna intoleranca je bolezen

Nastane zaradi zmanjšanega delovanja encima laktaze, ki je potreben za presnovo laktoze, to je sladkor, ki ga najdemo v mleku in mlečnih izdelkih. Pomembno je vedeti, da v prehranski industriji mleko dodajajo številnim izdelkom in se zato težave pojavijo tudi pri njihovem zaužitju.

Zaradi nepopolne presnove laktoze nastajajo v črevesju plini in določene kisline, kar povzroči zelo različne prebavne težave, ki so odvisne tudi od količine zaužite laktoze. Pojavijo se krči, driska, napihnjenost, bolečina v trebuhu. Nekateri imajo lahko tako izrazite težave, da potrebujejo pomoč zdravnika, ki napoti bolnika na preiskave in predpiše dieto.

Vzroki so različni

Zmanjšanje delovanja encima laktaze, kar je razlog za bolezen, nastane iz več vzrokov. Poznamo genetsko pogojeno obliko bolezni, pri kateri se s starostjo začne količina encima zmanjševati in tako ima več kot 40 odstotkov ljudi po 50. letu pomanjkanje encima. Bolezen se razvije tudi pri vnetnih boleznih črevesja, po večjih operacijah na črevesju in v sklopu prizadetosti črevesja po obsevanju. Poznamo tudi obliko bolezni, ki je dedna in se pojavi že pri dojenčkih. Pomembno je vedeti, da laktozna intoleranca ni enako kot alergija na mleko. Pri zadnji gre za nenormalen odziv imunskega sistema na določene mlečne beljakovine.

Zdravljenje je preprosto

Treba je upoštevati dieto z omejitvijo uporabe mleka. Laktoza je prisotna v številnih predelanih živilih, zato je treba spremljati sestavine na deklaraciji. Fermentirani mlečni izdelki (jogurt, kefir, skuta) imajo manjšo vsebnost laktoze in vsebujejo laktične bakterije, ki pripomorejo k njeni razgradnji. Zato ob uporabi fermentiranih izdelkov težav ponavadi ni.

Naročite se na dihalni test

V diagnostiki laktozne intolerance uporabljamo dihalni test. Na pregled pridemo tešči, zaužijemo raztopljeno laktozo in na določene časovne razmike pihamo v posebno vrečko. S posebnim aparatom analiziramo izdihani zrak. Pri bolnikih z laktozno intoleranco se pojavijo plini v črevesju, ki se deloma prenesejo v kri in izločijo v izdihanem zraku. Preiskava je popolnoma neškodljiva, neboleča in zanesljiva. Pomembno je le, da bolniki natančno upoštevajo navodila glede diete pred preiskavo in da pridejo tešči.

Doktor svetuje

Imate pogosto težave po zaužitju mleka in mlečnih izdelkov? Se pojavi driska, napenjanje v trebuhu? Najprej lahko doma opravite enostaven test: na tešče popijte pol litra mleka. Če se omenjene težave pojavijo do štiri ure po zaužitju mleka, je laktozna intoleranca zelo verjetna. Za dokončno potrditev diagnoze je nato potreben dihalni test. V današnjem času je v trgovinah na razpolago veliko izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze in so primerni za bolnike s potrjeno diagnozo laktozne intolerance.

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



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



DOKTOR ODGOVARJA

Prevečkrat na straniščni školjki

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si



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

Pozdravljeni!

Imam težave z črevesjem. Po številnih obrokih, zlasti po obilnejših kosilih, moram takoj na stranišče. Včasih, ko se mi prebavni sistem zaradi kakšne specifične hrane poruši (opazil sem, da mi težave povzročajo sirne omake, mastna hrana …), odvajam tudi do petkrat na dan, vmes pa čutim napihnjenost, krče, občutek neizpraznjenosti, četudi odvajam le še »vodo« … Strah me je, da bi mi zdravnik odkril kakšno resno kronično bolezen, morda raka, zato se k zdravniku ne odpravim. Strah me je tudi kolonoskopije, bolečine ob njej … Kaj menite, kako si lahko pomagam sam in kdaj bo vendarle treba k zdravniku? Star sem 39 let.

Peter

Spoštovani g. Peter,

obstaja več možnih razlogov za vaše težave. Glede na starost in odsotnost drugih alarmantnih simptomov, kot so hujšanje, kri na blatu in stalne bolečine v trebuhu, je verjetneje, da se spopadate s težavo, ki je neprijetna in ne življenje ogrožajoča.

Verjetno gre za sindromom razdražljivega črevesja, ki je najpogostejša bolezen prebavil ljudi v srednjih letih. Značilni simptomi so bolečine v trebuhu, povezane z odvajanjem, napenjanje in vetrovi, napihnjenost, težave z zaprtjem ali drisko (lahko izmenjujoče). Sindrom razdražljivega črevesja je funkcionalna motnja in ne organska bolezen. To pomeni, da z nobeno od preiskav ne odkrijemo nič patološkega. Ponavadi je v povezavi s prekomerno izpostavljenostjo stresu. Izključiti je sicer treba težave z želodčno kislino, morebitno črevesno okužbo, spremenjeno kolonizacijo črevesja (jemanje antibiotikov), pomanjkanje prebavnih encimov ali preobčutljivost črevesja na določeno hrano (laktozna intoleranca, celiakija …). Glede na anamnezo, trajanje težav in družinsko obremenjenost z rakom prebavil se ponavadi odločimo za kolonoskopijo. Vsekakor vam svetujem pregled pri izbranem zdravniku.

Naj vas še malo pomirim. Kolonoskopija je endoskopska preiskava, s katero hitro in natančno pregledamo sluznico črevesja in po potrebi v celoti odstranimo manjše spremembe na sluznici. Z odvzemom tkiva, ki ga pozneje pregledamo pod mikroskopom, potrdimo oziroma izključimo resnejše bolezni. Preiskava je lahko nekoliko neprijetna, ni pa vedno boleča. Pri posameznikih, kjer pričakujemo težave ob izvedbi (denimo zavito črevo, brazgotine, bolečine, strah), je možen predhoden dogovor za sedacijo oziroma anestezijo. Vaš strah je odveč, saj lahko poseg opravite popolnoma brez bolečin in ovržete vse skrbi.

Za simptomatsko lajšanje težav svetujemo uživanje manjših obrokov večkrat na dan. Hrano pojejte počasi in v miru. Začasno se izognite težki in mastni hrani, sladkarijam ter mlečnim izdelkom. Opustite kavo, kajenje in gazirane pijače. Nekatera zelenjava (stročnice, brokoliji, zelje in cvetača) vsebuje težko prebavljive ogljikove hidrate in zato povzroča več vetrov in napihnjenost. Popijte vsaj dva litra tekočine (najbolje vode), večkrat po malem, skozi dan. Pomoč psihologa in redna telesna aktivnost sta prav tako zaželeni. Za kolonizacijo črevesja s koristnimi bakterijami svetujemo uživanje pro- in prebiotikov.

Upam, da vam bo odgovor v pomoč k hitrejši razrešitvi vaših težav.



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®



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Zaprtje

Poskrbite za redno prebavo

Zaprtje (obstipacija) pomeni odvajanje majhnih količin blata, ki ga običajno spremljajo napenjanje, krči včasih pa tudi zasušitev blata (zapeka). Zaprtje je razmeroma pogosta motnja odvajanja blata zlasti pri starejših, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete.

Zaradi različnih prehranskih navad praviloma težko govorimo o normalnem absolutnem številu pogostosti odvajanja blata, na splošno pa za normalno šteje od trikrat na dan do trikrat na teden. Ritem iztrebljanja ni stalen in se spreminja glede na vnos tekočine, prehrano, potovanja, razpoloženje, menstruacijski ciklus …

Najpogostejši vzroki zaprtja

Vsekakor je najzaslužnejši vzrok neprimerna oziroma nepravilna hrana, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalen volumen blata. Ob opustitvi oziroma zmanjšanju telesne aktivnosti (zimski meseci, starost, onemoglost) prihaja posledično do zmanjšanja motilitete črevesa in do oslabelosti trebušnih mišic, kar posledično vpliva na zmanjšano pogostnost iztrebljanja.

Včasih kljub izključitvi organskega vzroka ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žen-



MacroBalans

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

- Odpravlja akutno in kronično zaprtje.
- Brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja s sokom.
- Ne povzroča bolečin, drisk, napenjanja.
- Brez sladkorja, laktoze, glutena, umetnih sladil, mleka in soje.

Odrasli in otroci nad 8 let:
1 vrečka (12 g) 1 - 2 krat dnevno.

Otroci od 4 do 7 let:
1 vrečka (6 g) 1 - 2 krat dnevno.

Otroci od 2 do 3 let:
1 vrečka (6 g) enkrat dnevno.

Pakiranja:
20 x 12g za odrasle
20 x 6g za otroke

MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, ki se v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.

Kvaliteta iz Finske

Vitabalans

www.vitabalans.si | Tel: 01 - 560 97 90

Doktor svetuje

Ali že veste?

- *Več kot polovica starejših ima težave z zaprtjem, pogosteje ženske kot moški.*
- *Pri mlajših ženskah se pogosteje pojavi tako imenovano »leno črevo«, katerega razlog še ni dokazan.*
- *Kadar opazimo sledove krvi v blatu, moramo nujno takoj obiskati zdravnika.*
- *Nekateri celo prikrito jemljejo odvajalna sredstva, takrat govorimo o sindromu zlorabe odvajal (predvsem ženske z osebnostnimi motnjami in anoreksijo).*
- *Moški iztrebljajo pogosteje kot ženske, mladi pa pogosteje kot starejši.*

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

sko populacijo. Pogosto so vzroki lahko tudi organske narave. Sem sodijo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, kronične vnetne črevesne bolezni (chronova bolezen, ulcerozni kolitis), divertikuloza, okvara vegetativnega živčevja, hemoroidi in nekatere druge presnovne bolezni.

Kako si lahko pomagate sami

Priporočamo vam, da pogosteje posegate po hrani, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta), ki so sestavljeni iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehransko skupino spadajo predvsem žitarice, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje, suhe stročnice. Koristna je tudi skrb za redno telesno aktivnost. Skrbite za redno in mehko odvajanje blata. Zelo pomemben dejavnik je tudi primeren vnos koristnih tekočin, kot so voda in druge negazirane brezalkoholne pijače. Magnezijeve soli (mineralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu nekaterih živil, kot so čokolada, banane, razni cmoki, štruklji, črni čaj, suhomesnati izdelki. Če omenjena sredstva ne zadostujejo, bo potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč?

Kadar se po odvajanju blata pojavi občutek nepopolnega izpraznjenja danke. Ob tem moramo biti še posebno pozorni na sledove krvi v blatu, kar je lahko tudi posledica resnejšega obolenja spodnjega dela debelega črevesa. Sprememba pri iztrebljanju v smislu tanjše formiranega in trdega blata oziroma izmenjave zaprtja in driske je lahko tudi posledica hujše organske spremembe na debelem črevesju (rak, večje polipozne formacije …). Strokovno pomoč je vsekakor treba poiskati tudi v primeru nenadnega (akutnega) pojava zaprtja ter tudi v primeru dolgotrajnih kroničnih težav.

Doktor 24 KLINIKA

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Najpomembnejše na enem mestu

- Uživajte zadostno količino hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta) – vsaj 20 do 30 g/dan.
- Prisluhnite klicu narave. Ne zadržujte iztrebljanja!
- Skrbite za redno telesno aktivnost.
- Zaužijte od štiri do šest obrokov hrane na dan.
- Skrbite za primeren vnos tekočin.
- Če opazite v blatu kri, takoj obiščite zdravnika.

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.



Doktor 24 ASISTENCA

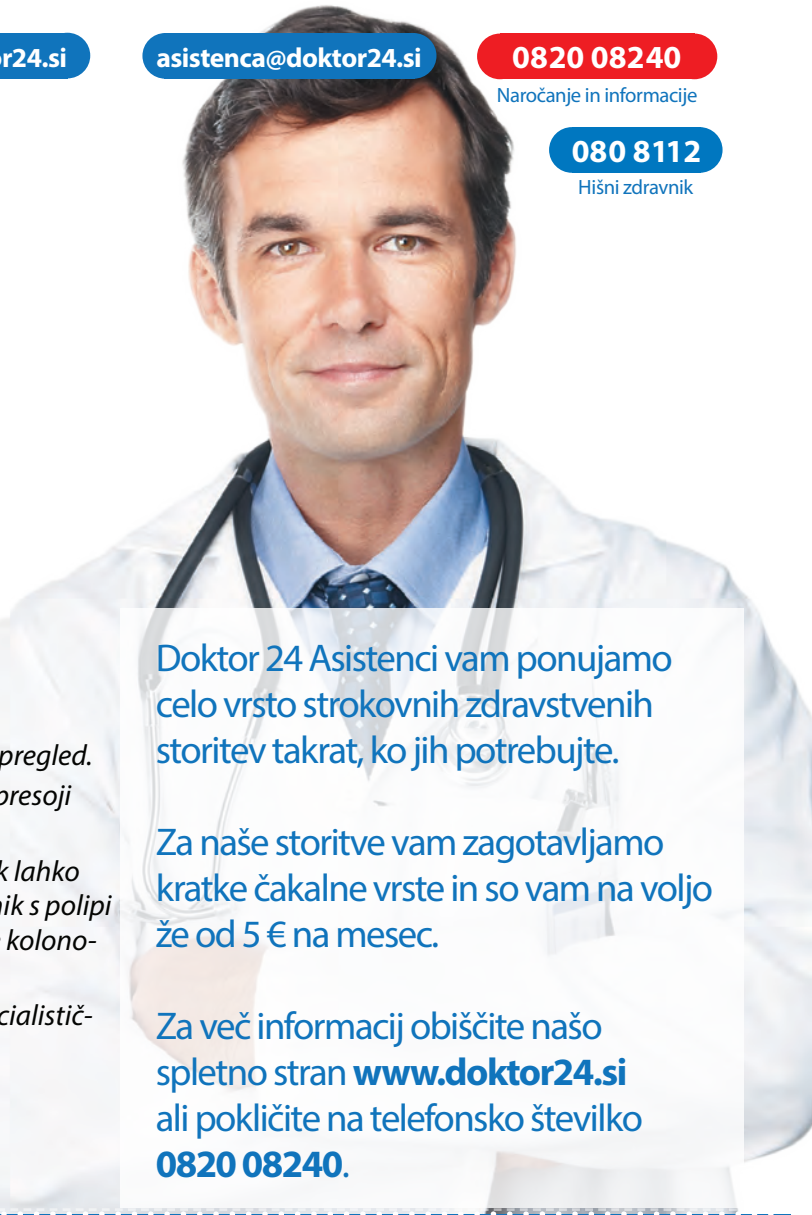
www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Stopite iz vrste!



Prednosti za imetnike kartice Doktor 24 Asistence

- ✓ *Možnost takojšnje vključitve in hkratnega naročila na pregled.*
- ✓ *Odločanje za specialistične preglede po lastni izbiri in presoji – napotnica ni potrebna!*
- ✓ *Nobenih omejitev za pristop (primer: kardiološki bolnik lahko postane uporabnik in takoj koristi storitev kardiologa, bolnik s polipi na črevesju lahko postane uporabnik in opravlja kontrolne kolonoskopije …)*
- ✓ *Ni zgornje starostne meje za pristop in opravljanje specialističnih pregledov.*
- ✓ *Možnost preventivnih pregledov!*
- ✓ *24 ur – zdravnik na telefonu.*
- ✓ *24 ur – zdravnik na vašem domu.*

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

Hitro do zdravnika specialista

– napotnica pa ni potrebna!

Brez omejitev – v sistem Doktor 24 Asistenca lahko pristopite vsi, brez starostnih in zdravstvenih omejitev, ne glede na predhodna obolenja ali kronična stanja.

Brez čakanja – ob pristopu lahko takoj koristite storitev, ki ste jo sami izbrali, izbrani pregled pa boste opravili hitro, praviloma v nekaj dneh.

Brez napotnice – obisk osebnega zdravnika ni potreben.

Brez doplačil – vse storitve so že vključene v mesečno plačilo.

Vsi imamo težave z dolgimi čakalnimi dobami na specialistične preglede. Doktor 24 Asistenca je edinstveno podjetje v Sloveniji, ki svojim uporabnikom nudi hiter dostop, izvedbo in plačilo specialističnih pregledov in preiskav, za katere napotnica ni potrebna. Pregled je opravljen na željo in izbor uporabnika. Široka mreža specialistov po celi Sloveniji, ki sodelujejo pri zagotavljanju storitev Doktor 24 Asistence, daje uporabnikom možnost, da želeni pregled opravijo brez nepotrebnega čakanja.

Usmerjeni v preventivo

– Hitro do specialista po lastni izbiri, brez napotnice

Na vrsti ste lahko že v nekaj dneh, storitev pa je za uporabnike brezplačna. Doktor 24 Asistenca zagotavlja hiter dostop do večine specialističnih področij (dermatologije, gastroenterologije, ginekologije, ortopedije, kardiologije, nevrologije, okulistike, onkologije, psihiatrije, otorinolaringologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, plastične in rekonstruktivne kirurgije, urologije, pripadajočih preiskav...), brez napotnice, po vaši presoji. Naročanje in izvedba pregledov se opravljajo na preventivni način, torej po vaši lastni želji in presoji.

– V boju proti raku na debelem črevesu in danki – »Kolonoskopija za vsakega uporabnika«

Doktor 24 Asistenca že več kot 10 let opravlja preventivne preglede debelega črevesa in danke. K izvedbi preventivnih pregledov so vabljeni vsi uporabniki Doktor 24 asistence, ki želijo opraviti preventivni endoskopski pregled debelega črevesa in danke (kolonoskopijo).

S tem programom preventivne dejavnosti – »Kolonoskopija za vsakega uporabnika« želimo pomembno prispevati na področju zgodnjega odkrivanja in preprečevanja raka na debelem črevesu in danki. Za uporabnike je preventivna kolonoskopija brezplačna, indikacija ni potrebna, starostnih omejitev ni.

– Odkrivanje osteoporoze

Doktor 24 Asistenca izvaja tudi preventivne meritve mineralne kostne gostote za diagnosticiranje osteoporoze. Merjenje mineralne kostne gostote priporočamo zlasti ženskam po 65. letu starosti, pomenopavzalnim ženskam z rizičnimi dejavniki, moškim po 70. letu starosti. Za uporabnike je storitev diagnosticiranja osteoporoze brezplačna.

Naročanje in informacije

www.doktor24.si **asistenca@doktor24.si** **0820 08240**

Izkušnja uporabnice: Magda J., 53 let

Kolonoskopija je lahko brez bolečin!

Živim relativno zdravo, se redno gibljem, pazim pri prehrani – jem veliko sadja, zelenjave, kosmičev. Imam nekaj kilogramov preveč.

V zadnjem letu so se mi začele pojavljati različne težave, na katere sprva nisem bila pozorna, in sicer: pritisk oziroma občutek tiščanja na blato ob intenzivni hoji in teku, občasne (dvakrat – trikrat mesečno) driske, ki jih ne morem povezati s hrano, slabost, pa ne kot siljenje na bruhanje (običajno zvečer npr., ko pojem sladoled), napenjanje.

Pred pol leta sem začela opažati madeže sveže krvi v blatu oziroma na papirju. Zares me je zaskrbelo, ko se je dvakrat »zgodila« večja količina krvi, morda 1dcl. Takoj sem se posvetovala z zdravnikom, naredili so mi že UZ trebuha in tudi kolonoskopijo sem že opravila.

Na tem mestu naj priporočim, da bi morali zdravniki vsem povedati oziroma ponuditi možnost, da pregled, ki je – blago rečeno – neprijeten, opravijo s sedacijo ali celo anestezijo. Meni je to možnost predstavil zdravnik, ko je naletel na moj odpor in strah pred bolečino. Odločila sem se za možnost s sedacijo in glede na moj prvotni strah, je bil pregled skoraj prijeten – verjetno tudi zaradi izvida, ki ni pokazal nobenih nevarnih sprememb – vsekakor pa zanimiv, saj sem ves čas spremljala potek na monitorju.



Odgovori narave:

Zdravilo **Venaforce®** tablete iz divjega kostanja

- Zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog.
- Krepi ožilje in izboljšuje venski obtok v nogah.
- Je klinično preizkušeno in naravno.

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

www.avogel.si, www.farmedica.si

Krčne žile

Kako se spopadati z bolečimi in utrujenimi nogami

Krčne žile oziroma kronična venska bolezen je ena pogostejših bolezni, ki prizadenejo človeka. To je cena, ki jo plačujemo za naš pokončni položaj. Venska kri iz nog mora na poti do srca premagati veliko višinsko razliko in se pri tem upirati gravitaciji. Sčasoma venska stena in zaklopke v veni popustijo, vene se vidno razširijo – nastanejo krčne žile.



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

Venska kri se iz nog proti srcu vrača zgolj pasivno, s pomočjo krčenja mišic meč, ki vene od zunaj stisnejo in potisnejo kri navzgor proti srcu. Da kri ne teče nazaj navzdol proti stopalom, poskrbijo venske zaklopke znotraj ven. Dokler normalno delujejo, je venska cirkulacija nemotena. Sčasoma katera od njih popusti, kar povzroči večjo obremenitev drugih, ki počasi popuščajo ena za drugo. Na mestih slabo delujočih zaklopk se v veni zadržuje več krvi in je zato pritisk v njej povečan, to pa veno razširi in po principu začaranega kroga povzroča odpovedovanje vse več zaklopk. V okvarjeni veni je vedno prisoten povratni tok krvi ali refluks, vena pa je vidno razširjena in zvijugana. Proces nastajanja krčnih žil je nepovraten. Vena, ki se razširi in zvijuga, nikoli več ne bo zdrava.

K nastanku krčnih žil pripomorejo dedni dejavniki – če je imel krčne žile kdo od staršev, hormonski vplivi (predvsem med nosečnostjo) ter način življenja, ki poveča tlak znotraj venskega sistema nog – telesna neaktivnost, pretežno stoječe delo in zadrževanje v vročem okolju. Na dednost in hormonske dejavnike ne moremo vplivati, lahko pa nastanek krčnih žil upočasnimo s pravilnim življenjskim slogom in zgodnjim zdravljenjem.

Krčne žile niso zgolj estetska tegoba

S krčnimi žilami se pojavijo tudi težave. Ena prvih je pekoč občutek v poteku razširjene vene. Značilno je otekanje nog predvsem v predelu gležnjev in goleni. To je izrazito popoldne in zvečer, zjutraj pa noge niso otečene, ker med spanjem v ležečem položaju oteklina splahni. S krčnimi žilami so povezani bolečnost, utrujenost ter občutek težkih nog. Ponoči se v mečih pojavljajo krči. Z napredovanjem bolezni se pojavijo tudi spremembe na koži goleni, najprej srbeč rdeč izpuščaj in rjavkaste lise, končni stadij bolezni pa je razjeda na spodnjem delu goleni. Zato so krčne žile bolezen, ki jo je treba zdraviti in predvsem preprečevati njeno napredovanje.

Diagnostika kronične venske bolezni

Čeprav je venska bolezen zelo pogosta, prav vse bolečine v nogah niso posledica obolenja ven. Vzrok zanje so lahko slaba arterijska prekrvitev nog (periferna arte-

Nadaljevanje na strani 20

Doktor 24
KLINIKA

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

Žilne bolezni

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

10 % nižja cena
za pregled pri angiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

medi - svet kompresije

Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami?
Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?
Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

Prednosti naših nogavic:
- sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago od kože
- izredno široka izbira barv
- različni modeli glede na razvitost venskih težav
- nemška kakovost
- uporabniku prijazne cene

Naj bodo naše kompresijske nogavice vaša najboljša izbira!





duomed®

Odlična kakovost za prijazno ceno

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.

Na voljo **v kompresijskih stopnjah 1 in 2.**

Cena dokolenk:
25,90 EUR

Cena nogavice na pas za eno nogo:
32,38 EUR

Cena samostojecih nogavic:
42,10 EUR

Cena hlacnih nogavic:
57,35 EUR

mediven®

Najširša ponudba medicinskih kompresijskih nogavic zanjo in zanj. **Za vse stopnje venskih obolenj** in **v kompresijskih stopnjah 1, 2 in 3**. Na voljo v standardnih velikostih in po meri.

circaid® juxta®

- preprosta in učinkovita rešitev za venska obolenja in limfedem
- povsem nadomešča kratkoelastične povoje
- enostavno oblačenje
- sistem trakov na ježke za enostavno prilagoditev kompresijske stopnje (od 1 do 4)
- omogoča popolno samostojnost



Vabljeni na meritev venskega pretoka s pletizmografom!

Meritev je **neboleča presejalna metoda**, ki vam pokaže, koliko je prizadeto vensko ožilje vaših nog.

Pletizmografijo lahko opravite **v salonu Mitral**, Celovška cesta 87, Ljubljana.

Priporočamo, da se prej naročite na telefonski številki **059 042 516**.



Vljudno vabljeni v naš **prodajno-razstavni salon Mitral na Celovški cesti 87 v Ljubljani**, tel. **059 042 516**, kjer vam bomo predstavili ponudbo kompresijskih nogavic, vložkov in ortopedskih opornic nemškega podjetja medi. Obiščite nas **od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro**.
Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah.
Smo pogodbeni partner ZZZS.

Več informacij o izdelkih medi dobite na:
www.mitral.si,
info@mitral.si,
www.facebook.com/mitral.si

Nadaljevanje s strani 18

rijska bolezen), ortopedske težave z ledveno hrbtenico, kolki ali koleni ali obolenje živcev nog (periferna nevropatija). Zato je pomembno, da težave z nogami pravilno opredelimo. Diagnozo kronične venske bolezni postavimo s flebološkim kliničnim pregledom (flebologija je veja medicine, ki se ukvarja z obolenji povrhnjih ven nog, to je s krčnimi žilami, in je pod okriljem dermatologije). Za natančno opredelitev bolezni si pomagamo z nekaterimi preiskavami. Za prvo oceno nam zadostuje ročni doplerski ultrazvočni aparat, s katerim preverimo delovanje venskih zaklopk na stiku med povrhnjimi in globokimi venami. Natančen prikaz venskega sistema nog ter določitev področij povratnega toka venske krvi nam omogoča obsežnejša dupleksna ultrazvočna preiskava. Delovanje venskega sistema nog lahko ocenimo tudi s pomočjo fotopletizmografske preiskave nog. Obvezni del flebološkega pregleda je tudi ocena ustreznosti arterijske prekrvitve nog.

Dupleksna ultrazvočna preiskava ven nog

Med vsemi diagnostičnimi metodami je prav ta tista, s katero dobimo največ podatkov o venskem sistemu nog in njegovem delovanju. Omogoči nam natančen prikaz vseh ven nog, njihovega poteka in tudi področij povratnega toka krvi. V zadnjem času se vse pogosteje uporablja, ker se z njeno pomočjo najlažje in najpravilneje odločimo za ustrezen način zdravljenja. Ultrazvočna preiskava je neinvazivna in neboleča. Je pa zamudna, ker je ven na nogah veliko – natančen pregled traja 30–60 minut. Pacient je med pregledom povrhnjih ven v stoječem položaju z razbremenjeno preiskovano nogo. Zdravnik s pomočjo ultrazvočne slike na zaslonu ocenjuje potek ven, njihov premer in prehodnost, poleg tega pa tudi morebitno prisotnost patološkega povratnega toka krvi, njegovo trajanje in obseg. Z ultrazvokom zdravnik pregleda tudi globoke vene, predvsem njihovo prehodnost, to je odsotnost venskih strdkov.

Zdravljenje krčnih žil

Obstaja več načinov zdravljenja krčnih žil. Pri odločitvi za vrsto zdravljenja upoštevamo stadij bolezni in težave, ki jih bolezen povzroča. Ne obstaja en sam ukrep, ki bi deloval prav pri vseh ljudeh. Izbiramo lahko med kompresijskim zdravljenjem, venoaktivnimi zdravili, sklerozantnim ali kirurškim zdravljenjem krčnih žil. Načrt zdravljenja je vedno prilagojen posamezniku in ga spremlja prilagoditev življenjskega sloga.

Kompresijsko zdravljenje

Z elastičnimi povoji ali medicinskimi kompresijskimi nogavicami od zunaj stisnemo razširjene vene in zmanjšamo pritisk v njih. Kompresijsko zdravljenje tako normalizira delovanje venskih zaklopk in preprečuje otekanje, bolečnost in utrujenost nog. Izvaja se ga lahko le, če je arterijska prekrvitev nog ustrezna. Zato je pred njegovo uvedbo vedno potreben flebološki klinični pregled. Način povijanja z elastičnim povojem je natančno določen in ga je treba osvojiti. S povijanjem začnemo pri prstih, povijemo stopalo vključno s peto, nato nadaljujemo proti kolenu in v nekaterih primerih celo do dimelj. Precej enostavnejše je nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, saj nam te omogočajo pravilno razporeditev pritiskov, kar je pri elastičnem povoju težje doseči. Največkrat se odločamo za dokolenke ali nadkolenke, obstajajo take z odprtimi ali zaprtimi prsti. Pri odločitvi za nogavice zdravnik določi kom-



presijsko stopnjo (pritisk, ki ga nogavica izvaja), pred nakupom pa je potrebna natančna izmera obsegov noge, kar omogoči izbiro prave velikosti nogavice. Elastični povoj ali kompresijsko nogavico se nosi čez dan, od jutra do večera. Če je to edini način zdravljenja, je vseživljenjska zaveza. Kompresijsko zdravljenje je še učinkovitejše skupaj s hojo, ki aktivira mišice meč, zato ob njem svetujemo čim več telesne aktivnosti.

Venoaktivna zdravila

Aktivna učinkovina v venoaktivnih zdravilih so flavonoidi – antioksidanti in protivnetno delujoče snovi, ki ublažijo venske težave, kot so otekanje, bolečine v nogah, utrujenost nog in nočni krči. Jemlje se jih v obliki tablet. Za doseganje učinka jih je treba jemati vsak dan skozi daljše časovno obdobje. Primerna so kot dodatek h kompresijskemu zdravljenju ali kadar to ni izvedljivo. Še posebno koristna so v poletnem času, ko so venske težave zaradi toplega vremena izrazitejše.

Sklerozantno zdravljenje

Ena od oblik uničenja krčne žile, v kateri kri teče v obratno smer, je vbrizganje sklerozantnega sredstva z injekcijo neposredno v veno. To sredstvo žilno steno poškoduje in veno zlepi. Počasi se tako zdravljena vena razgradi in se izključi iz krvnega obtoka. Sklerozantno zdravljenje je primerno za manjše krčne žile, če pa namesto tekočine uporabimo sklerozantno peno, lahko z njo zapremo tudi večje. Takoj po vbrizganju sklerozantnega sredstva je treba začeti tudi kompresijsko zdravljenje (povijanje z elastičnim povojem ali nošenje kompresijske nogavice) in ga izvajati vsaj toliko časa, da se vena popolnoma zapre.

Kirurško zdravljenje

Ena od metod odstranitve večjih krčnih žil je kirurški poseg. Poleg klasične operacije, ki zahteva hospitalizacijo in splošno anestezijo, obstajajo novejše, precej manj agresivne endovenske metode zdravljenja, kot sta laserska in radiofrekvenčna zapora vene, kjer se razširjeno veno s katetrom zapre z njene notranje strani in se jo tako izloči iz obtoka. Endovensko zdravljenje krčnih žil se opravi ambulantno v lokalni anesteziji, hospitalizacija ni potrebna.

Zdrav življenjski slog

Ne glede na to, za katero vrsto zdravljenja krčnih žil se odločimo, je dobro, da ga spremlja tudi prilagoditev življenjskega sloga. Izogibati se je treba dolgotrajnemu stanju ali sedenju, zlasti s prekrižanimi nogami, kajenju in izpostavljenosti visokim temperaturam. Koristen je počitek z dvignjenimi nogami. Skrbeti je treba za primerno telesno težo in redno telesno vadbo. Zelo ustrezne so aktivnosti z zmernim in enakomernim krčenjem mišic goleni, kar omogoči pravilno odtekanje venske krvi iz nog proti srcu. Najenostavnejša in hkrati zelo učinkovita je hoja. Koristni športi so tudi hitra hoja, tek, tek na smučeh, kolesarjenje, plavanje, golf in ples. Če teh aktivnosti ni mogoče izvajati, pa svetujemo vsaj stopalne vaje – kroženje stopal v gležnjih in zaporedne gibe peta-prsti.

Doktor svetuje:

Pregled pri flebologu je smiseln, če vam dalj časa otekajo noge, imate predvsem zvečer boleče, težke in utrujene noge, v mečih ponoči čutite krče ali če vas srbi koža goleni.

SO VAŠE NOGE OTEKLE IN BOLEČE?



VENITAN® Forte

MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.



lek
član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija
Venitan gel vsebuje escin in natrijev heparinat. | SI1704627066 | Informacija pripravljena: april 2017

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



Prehranski viri železa: rdeče meso oziroma jetra, soja, leča in laneno seme.

Železo

Moško telo vsebuje dobre tri grame železa, žensko telo malce manj

Imate pogosto drisko in vas napenja? So težave izrazitejše ob prehrani, bogati z mlekom in mlečnimi izdelki? Ste pomislili, da je vzrok težavam morda pomanjkanje encima laktaze?

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove ter sestavni del številnih encimov in hormonov.

Železo ima v telesu številne izredno pomembne funkcije. Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu. Hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu, mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic. Ima še vrsto drugih nalog, je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Koliko ga imamo?

Telo odraslega moškega vsebuje v povprečju 3,5 grama železa, žensko telo pa okrog 2,9 grama; laboratorijsko gledano je normalna vrednost železa v serumu za moške 12,5–30,4 µmol/l, za ženske pa malo manj, 6,8–26,6 µmol/l krvnega seruma. Približno dve tretjini vsega železa je vezanega v hemoglobinu, ve-

NOW®

NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA ZA IZVRSTNO POČUTJE

Vam primanjkuje železa?

ŽELEZO KOMPLEKS, 100 tablet

Železo ima pomembno vlogo pri prenosu kisika v telesu, nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, delovanju imunskega sistema ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

- **Ne povzroča zaprtja***.
- **Visoka biorazpoložljivost***.
- Z vitaminom C, ki povečuje absorpcijo železa.
- Vsebuje tudi vitamin B12, folno kislino in zelišča.

Vegetarijanska formula.



*Ferrochel® Iron je patentiran izdelek podjetja Albion Laboratories, Inc. z edinstveno obliko organskega železovega aminokislinskega kelata, ki ima visoko stopnjo absorbcije in ne povzroča prebavnih težav (zaprtja).

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

čina ostalega pa je vezanega v feritinu, to je beljakovinski kompleks, ki služi kot zaloga železa. Normalne laboratorijske vrednosti feritina v krvi so za moške 20–20 µg/l, za ženske pa 20–150 µg/ml krvnega seruma.

Zakaj nam ga primanjkuje?

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, pa v telo ne vnašamo dovolj železa. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti, zato se pomanjkanje lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih od šestega meseca do četrtega leta in adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (denimo pri prikriti krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe. Vegetarijanstvo samo po sebi nikakor ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 odstotkov več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo njegovo absorpcijo.

In kaj se zgodi, če ga imamo premalo?

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa. Najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav. Če se pomanjkanje poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic. Še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, imamo glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Kako ga nadomestimo?

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje jedilna čokolada, pa tudi goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z vitaminsko bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1–2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik.



PREMALO ŽELEZA?
UTRUJENOST?

Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

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

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





Farmacevt svetuje

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

Težave z venami in težke noge

V zadnjem času imam težave z venami na nogah, pogosto se mi pojavljajo krči in občutek težkih nog, včasih mi noge tudi zatekajo. Prav tako opažam popokane kapilare. Slišala sem, da pri tem pomagajo kompresijske nogavice. Zanima me ali poleg teh obstaja še kaj drugega?
Najlepša hvala za odgovor, Mojca

Uporaba preventivnih in kurativnih kompresijskih nogavic je eden bolj učinkovitih načinov lajšanja težav zaradi venskega popuščanja. Pri tem je zelo pomembna pravilna izbira ustreznih kompresijskih nogavic glede na obseg noge, velikost posameznika, pri kurativnih nogavicah pa je pomembna tudi stopnja kompresije, ki jo določi zdravnik. Prav tako je pomemben pravilen način obuvanja nogavic. Zato svetujemo, da se pred nakupom posvetujete s strokovnjakom v lekarni.

Na voljo so tudi zdravila, ki vsebujejo diosmin in hesperidin ali izvlečke divjega kostanja (escin). Delujejo tako, da stabilizirajo stene ven in kapilar ter na takšen način olajšajo težave. Zdravila je treba uporabljati dalj časa, do zaznavnega učinka, svetuje se redno uporabo vsaj šest mesecev. Nanašanje mazil in gelov svetujemo kot dopolnitev pri uporabi kompresijskih nogavic in zdravil.

Za izboljšanje težav so pomembni tudi urejena prehrana in redno gibanje ter opustitev morebitnega kajenja. Če imate pretežno sedeče delo, je treba večkrat vstati in razgibati noge. Svetuje se prhanje s hladno vodo, in sicer od gležnjev navzgor. Prav tako sta pomembna ustrezna obutev in redno razgibavanje stopal in nog.

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.**



Potovalna slabost

Komaj čaka dopust, a sovraži pot tja in nazaj

Potovalna slabost, znana tudi kot morska bolezen, se lahko pojavi med vožnjo, plovbo na vodi, med letenjem ali na gugalnici. Vzrok zanjo je gibanje in nasprotujoči si signali iz organov, ki koordinirajo ravnotežje.



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

Prvi znak je značilna bledica, nato hladen pot in pospešeno dihanje. Če ob prvih znakih vožnjo nadaljujete, sledi bruhanje. Prizadeti se počuti utrujenega in omotičnega. Najbolje je slabost preprečiti, saj ko se enkrat pojavi, simptomi izzvenijo le, če vožnjo prekinete, dokler si posameznik popolnoma ne opomore.

Da bo lažje potovati

Vozilo naj bo vedno dobro prezračeno ali klimatizirano, saj vročina in slab zrak stanje poslabšata. Med vožnjo opazujte oddaljeno točko na obzorju, vsekakor pa se izogibajte branju med potjo. Poln želodec bo premetavanje slabše prenašal. Če ne gre drugače, zaužijte lahek obrok pred odhodom in slane palčke ali košček kruha večkrat med vožnjo. Ne pijte sladkih in gaziranih pijač, temveč vodo po požirkih. Otroke posedite v smeri vožnje in jih zamotite z igro. Pri zelo občutljivih odraslih in otrocih svetujemo dimenhidrinat (dramina), antihistaminik z zaviralnim učinkom na osrednji živčni sistem. Deluje proti slabosti, bruhanju in vrtoglavici. Zaradi sedativnega učinka bodo otroci nekoliko zaspani, odraslim pa se lahko zmanjša sposobnost za upravljanje vozil. Zdravilo je treba zaužiti pol ure pred vožnjo. Priporočljiv odmerek je polovička tablete do 12. leta oziroma ena cela tableta za odrasle. Če je pot dolga, lahko odmerek tudi do trikrat ponovite. Kot alternativo tabletam s sedativnim delovanjem se svetuje izdelke z ingverjem, ki naj bi bili tudi učinkoviti v pomirjanju slabosti (piškoti, lizike, bomboni).



Za lahkotnost vašega želodca



Antimetil®
ingver

Na potovanjih



- Ingver zmanjša občutek nelagodja, ki spremlja slabost in bruhanje med potovanjem.
- Ingver prispeva k normalnemu delovanju prebavnega trakta.
- Primeren za otroke od 3. leta starosti, nosečnice od 1. meseca nosečnosti dalje in doječe matere.

Antimetil® v vsako potovalno lekarno!

SI.17.ANTIMETIL.36 Priprava: maj 2017

Antimetil je prehransko dopolnilo.
Na voljo v lekarnah.

www.antimetil.si

ewopharma

Novost: S-biotik Forte



Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je **S-biotik Forte** s kar 20 milijardami 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 že **samo 1 kapsula na dan**. Probiotične kulture so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčnim solem. **Cena samo 12,95 EUR**. Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si,** tel: 03/56-30-022, 040-214-620.

Vitamin B12 je vitamin za spomin

Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Vitamin B12 se v prehrani nahaja zgolj v živilih živalskega izvora, kot so meso, perutnina, ribe, mleko in mlečni proizvodi ter jajca. Najpogostejša skupina ljudi, ki trpi zaradi pomanjkanja vitamina B12, so starejši od 65 let, osebe, ki se prehranjujejo strogo vegansko ter osebe z zmanjšano absorpcijo vitamina B12. **Vita B12** je prehransko dopolnilo z visoko vsebnostjo vitamina B12, saj vsebuje 1000 µg vitamina B12 v eni tableti. Žvečljiva tableta je slajena s ksilitolom in ima osvežilen okus po zeleni meti. Tableta se v ustih počasi raztopi, kar omogoča, da se vitamin B12 v zadostni količini absorbira skozi membrano ustne sluznice.





NIKINA NORDIJSKA HOJA

Sobota, 3. junij 2017, Strunjan, od 9. ure naprej

PROGRAM PRIREDITVE:

- **ogrevanje in učenje pravilne tehnike nordijske hoje,**
- **tekma v nordijski hoji** (cca. 5 km),
- **dolgi pohod** (cca. 10 km/300 m višinske razlike),
- **srednji pohod po Strunjanu** (cca. 5,2 km/100 m višinske razlike),
- **družinski pohod** (cca. 3,6 km/70 m višinske razlike),
- **Krajinski park Strunjan - možnost ogleda Centra za obiskovalce z razstavo in predstavitvenim filmom o parku**

Predprijave do 31. maja 2017

NORDIJSKA HOJA: 15 EUR (10 EUR za naročnike edicij Dnevnika, d. d.)
Skupinska prijava nad 5 pohodnikov: 10 EUR/osebo
Tekma: 20 EUR (15 EUR za naročnike edicij Dnevnika, d. d.)
Otroci do 10 let brezplačno!

PRIJAVNINA VKLJUČUJE:
ogrevanje, učenje pravilne tehnike nordijske hoje, topli obrok, varstvo otrok, animacijo na dogodku.

DOPLAČILA:

- Izposoja palic 5 EUR (se plača na dogodku)
- Avtobusni prevoz 10 EUR

Odhod avtobusa ob 7.30 izpred Hale Tivoli. Rezervacije avtobusnega prevoza so možne do zasedbe prostih mest!

VEČ INFORMACIJ IN PRIJAVE:
Splet: **http://nordijskahoja.dnevnik.si**
e-naslov: **nordijskahoja@dnevnik.si**
tel.: **01/30 82 161** (med tednom od 9. do 13. ure)

www.dnevnik.si

Partnerji:

ERDINGER ALKOHOLFREI · LJUBLJANSKE MLEKARNE · WIENER STÄDTISCHE · mazda · ITAS · SALMING · DNEVNIK · NEDELJSKI

Gibanje je pol zdravja

Pravila za prave tekaške užitke



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

Vsako leto okoli 80 odstotkov tekačev utrpi vsaj eno manjšo ali večjo poškodbo. Te najpogosteje doletijo manj izkušene in tiste, ki prehitro stopnjujejo dolžino in intenziteto teka. Zbrali smo nasvete za preventivo in kurativo.

Pravilna drža in način teka

Zadnja leta je vse večji poudarek na pravilnem teku. Pravilna drža pri teku je v rahlem naklonu naprej. Zaradi nagnjenega težišča vas bo sila teže vlekla naprej. Paziti morate, da trupa ne prelomite v pasu. Skrivnost najuspešnejših tekačev na dolge proge so pravilno odmerjeni koraki. Če mislite, da vas bodo dolgi koraki nesli dlje in hitreje, se motite. Pri takem načinu sežete z nogo predaleč naprej od težišča in udarjate s peto ob tla, s čimer povečate obremenitev sklepov nog. Kratki in hitrejši koraki so učinkovitejši. Pristanek je prav tako pomemben. Pri pravilnem teku bi morali pristati na sprednji polovici stopala, še idealneje na prstih. Na ta način bo elastičnost ahilove tetive in stopalnega loka preusmerila silo teže v gibanje naprej in izgubili boste manj energije.

Ogrevanje, raztezanje in treningi

Nikar ne preskakujte osnov. Najprej dobro ogrejte mišice. Začnete lahko z desetimi minutami hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja. Za boljše rezultate izvajajte poleg običajnega teka še intervalne treninge. To pomeni, da izmenjujete napornejše in intenzivnejše kratke intervale teka (okoli deset minut) s krajšim in počasnejšim tekom (okoli tri minute). Tako boste zmogli več in hitreje. Po končanem teku ne zanemarite raztezanja mišic, ki so bile najbolj dejavne. Vaje si lahko poiščete na spletnih straneh.

V primeru poškodb

Pravilna priprava, primerna obutev in pravilni način teka zmanjšajo nevarnost poškodb. Če do njih kljub temu pride, čim prej poskrbite za prvo pomoč.

Prva pomoč naj vedno zajema:

- počitek (čas za okrevanje),
- hlajenje (zmanjša oteklino in vnetje),
- imobilizacijo (kompresija z elastičnim povojem prepreči nadaljnjo škodo),
- dvig poškodovanega uda (zmanjša otekanje in zastoj krvi).

Uporabite lokalna mazila s hladilnim učinkom in protivnetnim delovanjem. Tudi paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki so primerna izbira, če ni kontraindikacij. Če tovrstna protibolečinska terapija ne zadostuje, se za nadaljnje zdravljenje posvetujte z izbranim zdravnikom.

Doktor 24
KLINIKA

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

Ortoped
10 % nižja cena
za pregled

Novo - RENTGEN TELESA
10 % nižja cena
za RTG skeleta, pljuč, srca, zob …

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



O pomenu ščetkanja malo drugače

Zobna površina se ne lušči kot koža, za to moramo poskrbeti sami



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Zob je edina trda struktura našega telesa, ki se nahaja v notranjosti telesa (korenina) in je hkrati s krono prisotna tudi izven telesa v ustni votlini. Vse telesne površine, ki so v stiku z zunanjim svetom, pokriva plast bakterij, ki jo imenujemo biofilm. Dlesen je tista, ki preprečuje vdor bakterijam iz ustne votline v globlje strukture.

Zobna površina se ne lušči kot koža ali sluznica. Biofilm se z urami in dnevi povečuje in vse več bakterij s svojimi stranskimi produkti začne resno ogrožati dlesen. Protiukrep je splošno znan. Nabiranje biofilma preprečimo z vsakodnevnim mehanskim odstranjevanjem oblog oziroma ščetkanjem zob. Ob neuspešnem, nenatančnem ščetkanju ali zanemarjanju ustne higiene se ti mikroorganizmi množijo in tvorijo kompleksnejše strukture biofilma, te pa spreminjajo mikrookolje dlesni in vplivajo na pospešen razvoj parodontalne bolezni.

Ko bakterije uidejo izpod nadzora

Vnete dlesni so prvi korak v razvoju parodontalne bolezni. Naše telo se takrat še uspešno brani pred globljim vdorom bakterij v telo, a vnetni parametri v kroničnih oblikah vnetja že vplivajo na globlje strukture. Ob nastanku zobnega kamna pa je potrebna že profesionalna odstranitev trdih zobnih oblog. Ob napredovanju parodontalne bolezni in prizadetju podpornih struktur pride do nepovratne poškodbe obzobnih tkiv. Mikrookolje v dlesni se spremeni do te mere, da postane težje dostopno tudi za terapevta (žepi ob zobu se poglobijo) in omogoči razrast anaerobnih bolezenskih vrst bakterij. Posegi v teh oblikah so klinično in rentgenološko načrtovani.

Pri zobozdravniku

Ob kliničnem pregledu ocenimo globino žepa in prisotnost krvavitve. Rentgenološko ugotovimo raven izgube alveolne kosti in vzroke nalaganja zobnih oblog, ob vsakem resnejšem stomatološkem pregledu pa je potrebna tudi panoramska slika zobovja (ortopan). Za natančnejši prikaz področja v bližini zobnega vratu uporabimo še serijsko, preventivno slikanje zobnih kron. Z globinskim čiščenjem trdih oblog pod dlesnijo, z luščenjem inficiranih trdih tkiv na koreninski površini zoba in z odstranjevanjem vnetnega tkiva znatno zmanjšamo prisotnost bakterij v tem območju, vendar je zaradi težje dostopnosti in trdovratnosti okužbe dokončna odstranitev skoraj nemogoča. Konservativno si lahko pomagamo z uvedbo sistemske antibiotične terapije ali s kirurškimi posegi odpiranja dlesni in zobnih korenin za boljšo dostopnost in temeljitejše mehansko čiščenje.

Zmanjšanje vnetja – boljši nadzor nad sladkorno boleznijo

Najboljša ilustracija vpliva vnetja v ustih na celotno telo je povezava med parodontalno boleznijo in diabetesom. Znano je, da imajo bolniki z zmernim parodontitisom (28 zob, žepi globine od šest do sedem milimetrov) v ustih rano zelo velike površine, ki ustreza površini dveh dlani. Gramnegativne bakterije v obzobnem žepu pomenijo veliko nevarnost za vdor bakterij, njihovih presnovkov in vnetnih dejavnikov v krvni obtok ter vplivajo na oddaljena mesta in organe. Bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 spremlja 2,8-krat večja verjetnost izgube kliničnega prirastišča (odmik dlesni od zoba) in 3,4-krat večja verjetnost rentgenske zaznave izgube alveolne kosti (kosti, v kateri je vraščen zob) kot kontrolno skupino. Z antibiotičnim zdravljenjem, mehanskim čiščenjem in dezinfekcijo obzobnih žepov napredovale parodontalne bolezni zmanjšamo koncentracijo glikoziliranega hemoglobina do deset odstotkov. To pomeni, da zmanjšanje vnetja v ustih izboljša nadzor nad nihanjem sladkorja v krvi in omogoči boljši nadzor nad samo boleznijo. Slabo nadzorovano sladkorno bolezen pa povezujemo z zmanjšanim izločanjem sline ter pekočimi usti in jezikom. Taki bolniki so dovzetnejši za vnetja ustne votline in obzobnih tkiv ter nagnjeni k hitrejšemu napredovanju kariesa.



Doktor 24
KLINIKA

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

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

Novo - ZOBNI RENTGEN
10 % nižja cena
za RTG zob (ortopan, posamezni zob …)

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Za laboratorijsko potrditev potrebujemo izvid urina

Okužba sečil doleti kar 90 odstotkov žensk vsaj enkrat v življenju. V primerjavi z moškimi je to kar 30-krat pogosteje. Razlog leži v kratki in ravni sečnici, ki je pri ženskah blizu anusa. Najpogostejši povzročitelj vnetij sečil je bakterija, ki izvira iz debelega črevesja (Escherichia colli).



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



Okužba se lahko širi po sečnici navzgor, proti sečnemu mehurju in vse do ledvic. Le redko širjenje poteka po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetja sečil povzročajo pretežno bakterije, redkeje virusi, glivice ali paraziti. V nekaterih primerih je vnetje posledica kemičnih (citostatiki …) ali fizikalnih (obsevanje …) dejavnikov. Pri moških je sečnica daljša in anatomsko oddaljena od anusa. Izločki prostate delujejo baktericidno, zato je razrast bakterij otežena.

Klinična slika

Najpogosteje se ob vnetju sečnice pojavijo pekoče bolečine v sečnici (in/ali izcedek). Kadar sumimo na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi, odvzamemo bris sečnice. V takem primeru je potrebno zdravljenje obeh partnerjev hkrati. Ob vnetju mehurja se pojavi poleg pekočega občutka pri uriniranju še nenehno siljenje na vodo in pogosto odvajanje urina (po kapljicah). Bolniki opazijo temnejši, smrdeč in občasno krvav urin. Značilna je tiščeča bolečina nad sramno kostjo. Če vnetje napreduje po sečilih navzgor do ledvic, se pojavijo povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica in bolečina v ledvenem predelu. Dodatni simptomi, ki spremljajo vnetje zgornjih sečil, so še slabost, bruhanje in driska.





Vnetje prostate (prostatitis)

Pri akutnem bakterijskem vnetju prostate je potek bolezni nagel. Bolnik ima poleg bolečine v presredku še povišano telesno temperaturo. Odvajanje urina je pogostejše in pekoče, curek urina pa tanjši. Vnetje lahko povzroči celo popolno zaporo pretoka seča, v tem primeru je potrebna vstavitev urinskega katetra. Zaradi hipertrofije prostate so okužbe sečil pri moških pogostejše po 55. letu starosti. Obrnjeno je pri nebakterijskem vnetju prostate potek kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka ter z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji (izlivu sperme). Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.

Pravilen odvzem urina

Za pravilno diagnozo je potreben pravilen odvzem urina. Če je le mogoče, analiziramo vzorec srednjega curka seča po prvem jutranjem uriniranju. Spolovilo naj bo umito, da ne zanesemo v vzorec drugih bakterij. Prvi curek se spusti v školjko, srednjega se odda v posodico, končnega pa se zopet zavrže.

Kako potrdimo diagnozo

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina. Značilni izvid ob vnetju sečil je prisotnost belih krvnih telesc – levkocitov, nitritov in bakterij v urinu. Ob povišani telesni temperaturi v izvidu krvi ponavadi zasledimo povišane vnetne parametre (CRP) in večje število belih krvniček levkocitov. Pri zapletenih okužbah sečil opravimo tudi ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo motnje pretoka seča. Zastajanje seča vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse. Med dodatne diagnostične preiskave sodijo še ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, računalniška tomografija (CT), cistoskopija, pri moških pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom …

Zdravljenje je pri moških bolj zapleteno

Pri mladih, zdravih ženskah obravnavamo okužbo kot enostavno. Zadostuje že tridnevno zdravljenje z antibiotiki. Pri moških so tovrstne okužbe bolj zapletene. Zdravimo jih dalj časa in opravimo dodatne diagnostične preglede. Previdneje obravnavamo tudi okužbe pri bolnikih z dodatnimi dejavniki tveganja, kot so več kot teden dni trajajoči simptomi, funkcijske ali anatomske nepravilnosti sečil (prirojene ali pridobljene), otroci, nosečnice, sladkorni bolniki, imunsko kompromitirani, starejši od 65 let in bolniki s ponavljajočimi se okužbami. Dodaten dejavnik tveganja so še nedavni posegi na sečilih in vstavljen trajni urinski kateter. Glede na zapletenost in mesto okužbe zdravnik izbere najprimernejši antibiotik in trajanje zdravljenja, ki lahko sega od nekaj dni do nekaj tednov. Težave zaradi nebakterijskega vnetja prostate omilimo s higiensko-dietetičnim režimom. Odsvetujemo uživanje mrzlih, gaziranih in alkoholnih pijač ter začinjene hrane. Pri dolgotrajnem sedenju (sedeče delo, vožnja z avtomobilom) priporočamo sedenje na obroču, ki razbremeni perinealni predel (presredek). Bolečino zmanjšajo tople kopeli in masaža prostate.

Doktor svetuje

Preprečevanje je boljše od zdravljenja

- *Popijte od 2 do 3 litre tekočine na dan (priporočamo vodo);*
- *poskrbite, da pogosto odvajate urin;*
- *uživajte urološki čaj in brusnice, saj to bakterijam oteži pritrditev na sluznico sečil;*
- *po opravljeni veliki potrebi se brišite od spredaj nazaj;*
- *izpraznite mehur takoj po spolnem odnosu;*
- *ne uporabljajte agresivnih mil za intimno higieno;*
- *v primeru ponavljajočih se težav se z zdravnikom posvetujete o možnosti profilaktičnega zdravljenja.*

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

Vnetje mehurja?

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

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

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

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



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

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



Be Hempy