Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 39, Julij 2017



Tema meseca

Poletje – čas za sprostitev, a tudi čas poškodb!

Kaj naj sploh jem?

Odgovor kože na sonce

POGOVOR

Asistent dr. Andrej Fabjan, dr. med., spec. nevrologije

Nekatere usode se močno vtisnejo v spomin

NEDELJSKI

AUDIO BM

Best & More for hearing

SLUŠNI CENTRI

BREZ ČAKANJA BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

UGODNO SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

ZAŠČITA UŠES PRED VODO IZDELANA PO MERI

STROKOVNA OSEBNA OBRAVNAVA

BREZPLAČNO PREVERJANJE SLUHA Morda ste v dvomih ali obiskati osebnega zdravnika, ker želite le informativno preverjanje vašega sluha? Rešitev je, da se oglasite v najbližjem AUDIO BM slušnem centru in **brezplačno preverite svoj sluh**. Napotnica ni potrebna, priporočamo le **dogovor za termin. Pokličite nas!**

KAKO DO SLUŠNEGA APARATA? Kot zavarovana oseba imate pravico do slušnih aparatov, če gre za izgubo sluha, ki je z zdravljenjem ni mogoče izboljšati in če je ugotovljeno, da se bo s slušnimi aparati doseglo izboljšanje.

ZAKAJ IZBRATI SLUŠNI CENTER AUDIO BM? Smo sveži in mladostni, a zreli, kot bi imeli 100 let. **Zagotavljamo vrhunsko oskrbo s slušnimi aparati, izdelke za zaščito sluha in raznovrstne druge tehnične pripomočke za naglušne in gluhe.** Zaposleni si prizadevamo, da bi naglušni spet lahko normalno komunicirali in uživali v svetu zvokov. Cenjenim strankam omogočamo sproščeno počutje in zasebnost pri individualni obravnavi. S strokovnim pristopom, kakovostjo pripomočkov in storitev, kvalitetnim servisom, ter konkurenčno ponudbo (najboljše razmerje med ceno in kvaliteto), smo v treh letih postali zaupanja vreden dobavitelj slušnih aparatov in za mnoge prva izbira.

Vabljeni v slušne centre AUDIO BM širom Slovenije, da preverite svoj sluh in našo ponudbo. Po obisku boste razumeli, zakaj je naš slogan: **VEČ ZA VAŠ SLUH**. Več informacij preberite na **www.audiobm.si**

BATERIJE ZA VSE VRSTE SLUŠNIH APARATOV NUDIMO PO IZJEMNO UGODNI CENI. DOSTAVA TUDI NA DOM. VELIKI PRIHRANKI PRI ČASU IN DENARJU!

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
VELENJE NOVO	OD 1. 9. 2017	059 044 973

KAZALO

UVODNIK

Svetovni dan možganov 3

POGOVOR:

Asistent dr. Andrej Fabjan, dr. med., spec. nevrologije:
Nekatere usode se močno vtisnejo v spomin 4

TEMA MESECA:

Poletje prinaša več aktivnosti in več poškodb 7

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Očesne alergije 15
Vročina slabo vpliva na vensko ožilje 18
Kirurške korekcije brazgotin po aknah 21
Reakcije na koži v poletnem času 24
Življenje brez celulita? 27
Kaj naj sploh jem? 29

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 31

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
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avguštin@dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
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, Tomaž Skale, Thinkstock, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, dokumentacija Ortoimplant, Anže Furlan.
Fotografija na naslovnici:
Foto: Luka Leskovšek - Sara in Miha na slovenskem kolesu Noordung
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

Svetovni dan možganov

Vsako leto 22. julija po vsem svetu zaznamujemo svetovni dan možganov. Letošnji je namenjen ozaveščanju, preventivnemu ravnanju in zdravljenju možganske kapi. Možganska kap po svetovnih podatkih enkrat v življenju prizadene kar vsakega šestega zemljana. Možganska kap pomeni nenaden nastanek nevroloških simptomov in znakov zaradi prekinitve dotoka krvi možganovini. V skoraj 80 odstotkih primerov je možganska kap posledica zamašitve ene od možganskih žil s krvnim strdkom, v približno 20 odstotkih primerov pa posledica razpoka arterije in posledične krvavitve. Če traja prekinitev oskrbe možganskih celic s kisikom in hrano predolgo, pride do nepopravljive okvare. Spoštovane bralke in bralci, ali se morda še spomnite, kaj pomeni kratica GROM? Kako prepoznati znake možganske kapi? Grom, ki ga velikokrat slišimo v poletnih mesecih, predstavlja bobnenje, ki ga sproži strela zaradi bliskovite razžaritve in razširitve zraka v bliskovnem kanalu. Podobno je z možgansko kapjo, ki hitro kot strela, običajno brez predhodnih znakov, v delčku sekunde doleti posameznika med delom na njivi, med branjem časopisa, pri plavanju v morju. Zakaj toliko besedičenja, se morda sprašujete. Prav zato, da skupaj ponovimo, kajti kratica GROM lahko reši življenje vašega bližnjega, ker boste znali dokaj zanesljivo prepoznati znake možganske kapi in se boste ustrezno hitro odzvali in poklicali prvo pomoč. V prvih trenutkih razvoja možganske kapi lahko opazimo, da je prizadet G – govor ali razumevanje govora, da ohromi in oslabi R – roka na eni strani telesa, na isti strani O – obraza, kot je ohromelost, se pojavi šibkost, ki jo opazimo kot povešen ustni kot, M – minuta pa pomeni, da se izjemno mudi in je za reševanje življenja in zdravja prizadetega pomembna vsaka minuta. Takoj moramo poklicati 112! GROM.

Asist. dr. Andrej Fabjan, dr. med., specialist nevrologije, ki je redno zaposlen na Kliničnem oddelku za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, je tokrat sodeloval v našem pogovoru meseca. Za izredno zanimiv pogovor se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca v izčrpnem prispevku opisuje asist. mag. Tomaž Silvester, dr. med., specialist ortopedije in travmatologije, ki ob svojem vsakdanjem delu že vrsto let ugotavlja, da se v toplih poletnih mesecih močno poveča število težkih poškodb, ki jim strokovno pravimo politravma. Nesrečni prvaki med temi hudimi poškodovanci so v prvi vrsti motoristi, pogosto tudi kolesarji, pogoste so poškodbe, povzročene s kmetijskimi stroji. Bodite previdni! Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Spoštovane bralke in bralci! V imenu uredniškega odbora vam in vašim najbližjim želim veliko lepih trenutkov v teh lepih toplih mesecih. V radostni zanesenosti poletja, zdravja in morda tudi zabave nikoli ne pozabimo na bližnjega, soseda, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja ne more biti deležen tovrstnih radosti. Bodimo pozorni na vse soljudi in jim vsakokrat pristopimo na pomoč, jim vlivajmo upanja in poguma ter voljo do življenja, le tako bomo doživeli osebno srečo in zadovoljstvo v polnem pomenu. Vljudno vas ponovno vabim, da nam pišete, postavljate vprašanja, naši zdravniki specialisti pa bodo z veseljem odgovorili. Ponovno bomo skupaj v mesecu septembru. Hvala in srečno!

Vidmar Vito

Asist. dr. Andrej Fabjan, dr. med., specialist nevrologije, Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in Inštitut za fiziologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani

Nekatere usode se močno vtisnejo v spomin

Kot nevrolog dela v enoti za možgansko kap ter raziskuje fiziologijo možganskega krvnega obtoka in njegovo patofiziologijo pri migreni, možganski kapi in drugih možganskih boleznih. Ukvarja se tudi s hiperbarično medicino v Centru za baromedicino Inštituta za fiziologijo.

Vito Avguštin

Vas pogosto boli glava, kolikokrat na leto imate migrenske napade?

Pravzaprav imam srečo, saj imam zelo redko glavobol in nimam migrene, tako da ne vem, kaj v resnici občutijo bolniki ob migrenskem napadu, lahko si le predstavljam; vidim pa, da zelo trpijo. V tem pogledu sem netipičen nevrolog, saj je migrena med nevrologi pogosta.

So migrene gensko pogojene?

Nekateri bolniki imajo gensko pogojeno migreno, vendar je takšnih primerov zelo malo. V veliki večini pa pri bolnikih z migreno ni moč najti ustrezne genske spremembe in se ta znotraj družine tudi ne deduje.



Vendar tistih, ki imajo migrenske napade, najbrž ni prav veliko?

Žal to ne drži. Migrena je ena najpogostejših nevroloških bolezni in pesti približno deset odstotkov populacije.

Kaj sproži migreno?

Sprožilni dejavniki so zelo različni; na primer rdeče vino, siri, čokolada in še nekatera druga živila, tu je menstruacijski ciklus, stres … Ti in še nekateri drugi različni sprožilni dejavniki lahko pripeljejo do napada. Pri številnih ne uspemo identificirati sprožilca.

Zdravljenje je zahtevno.

Z akutnim zdravljenjem poskušamo ustaviti migrenski napad. S profilaktičnim zdravljenjem zmanjšujemo pogostost in trajanje napadov. Najprej pa je treba določiti strategijo, saj je za učinkovito zdravljenje potreben celovit pristop. Vsekakor pa pomeni prepoznavanje sprožilnega dejavnika pol zmage.

To je vsekakor dolgotrajen proces … Se migrenski napadi spreminjajo glede na življenjsko obdobje posameznika?

Migrenski napadi se večinoma s starostjo umirijo, pri ženskah ima velik vpliv prehod v menopavzo. Moram pa tudi poudariti, da prihajajo nove možnosti zdravljenja in nova zdravila. Poleg tega se postopno nabira znanje o glavobolih in migreni, na podlagi katerega smo lahko vedno bolj uspešni pri zdravljenju. Kljub temu moram dejati, da patofiziologija migrene še ni dovolj dobro raziskana.

Je lahko vzrok za glavobole, migrenske napade tudi na primer tumor v glavi?

Verjetnost je majhna. Pri redkih bolnikih je kaj v ozadju in prav zato občasno paciente pošljemo tudi na MR slikanje glave. Veste, pri slikanju večine, ki ima migrenske napade, ni nobenih najdb, ki bi pojasnile glavobol.

Kdaj ste se odločili, kaj boste študirali?

V srednji šoli sem bil dober v matematiki, fiziki in kemiji. Vedel sem, da bom študiral nekaj s področja naravoslovja. Na koncu sem se odločil, da bo to medicina, saj v resnici združuje vse naravoslovne vede in je izrazito aplikativna.

Kdaj in zakaj je prišla odločitev za specializacijo?

Zanimivo, da je delo na predkliniki začrtalo mojo klinično pot. Po končani fakulteti so me na Inštitutu za fiziologijo povabili za mladega raziskovalca, kar sem z veseljem sprejel.

Doktor 24 KLINIKA

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu nevrologu

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

Raziskoval sem pod mentorstvom fiziologa prof. Štrucla in somentorstvom nevrologa dr. Zaletela, in sicer možganski krvni obtok z ultrazvokom. Kot raziskovalec sem bil zato fizično veliko na Nevrološki kliniki in takrat sem začel bolje spoznavati tudi nevrologijo. Bolj ko sem jo spoznal, bolj me je zanimala, poleg tega sem tam spoznal nekaj izjemnih zdravnikov, kar je prispevalo k moji odločitvi za specializacijo.

Možganska kap. Ker je to bolezen starejših, je zaradi staranja prebivalstva tudi vedno pogostejša.

Zaradi staranja prebivalstva bo žal tudi število bolnikov z možgansko kapjo naraščalo, saj se pojavnost močno poveča po 70. letu in se nato podvoji vsakih 5 let. Na našem oddelku to močno občutimo in ugotavljamo neprimerno preteklo načrtovanje bolnišničnih zmogljivosti. Trenutno v Sloveniji na leto zboli okrog 4500 ljudi. V razvitem svetu je to tretji najpogostejši vzrok smrti in hkrati najpomembnejši vzrok invalidnosti, saj si le približno 25 odstotkov bolnikov popolnoma opomore. V praksi redkokateri bolnik, ki je sprejet na naš oddelek, hitro zapusti bolnišnico in se vrne v domače okolje. Večino čakajo precej dolge ležalne dobe in dolgotrajna pot rehabilitacije. Poleg tega močno primanjkuje prostora v ustanovah, ki se ukvarjajo z rehabilitacijo ali podaljšano obravnavo težjih bolnikov po kapi, predvsem tistih, ki potrebujejo veliko nege, tako da bolnikov nimamo kam odpuščati. Ves čas na oddelku delamo na skrajnem maksimumu, imamo postelje, zasedene z bolniki, ki ne potrebujejo več storitev terciarnega centra za kap, urgentni nevrologi pa smo ves čas v stiski, ko je treba sprejemati bolnike s svežo možgansko kapjo.

Tudi sami lahko vplivamo na svoje zdravje – česa ne bi smeli delati, da bi kar najbolj zmanjšali možnost možganske kapi?

Spremenljivi dejavniki tveganja, torej tisti, na katere lahko vplivamo, so znani: v nevarnosti so seveda kadilci, pa tisti s povišanim krvnim tlakom in krvnimi maščobami, sladkorni bolniki, telesno neaktivni, prekomerni uživalci alkohola … Nekaj je dejavnikov, na katere ne moremo vplivati, na primer starost in spol. Na primer moški so bolj nagnjeni h kapi med 50. in 70. letom, pozneje se tveganje postopoma izenači.

Največji problem?

Prepozno zaznavanje!

Velikokrat smo že govorili o znakih, pa vendar …

Ja, nekaj se je že govorilo o tem, vendar premalo, ker je pri obravnavi možganske kapi pomembno predvsem hitro ukrepanje. Možgani so namreč energijsko zelo zahteven organ, saj na njihova sva odstotka telesne teže odpade kar 20 odstotkov telesne porabe energije v mirovanju. Prekinitev energijske oskrbe, ki jo zagotavlja krvni obtok, v nekaj sekundah privede do motenega delovanja možganovine, v nekaj minutah pa do njene smrti. Pod pogoji zmanjšanega, ne pa odsotnega pretoka krvi v možganovini lahko odmiranje možganovine traja nekaj ur, izjemoma tudi dalj. Nekako se računa, da je meja štiri ure in pol – to je časovna meja, do katere je verjetnost, da bo zdravljenje uspešno. Vendar pa je tudi znotraj štirih ur in pol uspešnost zdravljenja močno odvisna od trajanja simptomov – najboljši izidi so, kadar so bolniki zdravljeni znotraj ene ure.

Se možganske kapi med seboj razlikujejo, so lahko različne?

V grobem delimo kapi na ishemične (strdki) in hemoragične (krvavitve). Začetno zdravljenje je precej različno. Vendar ne moremo zanesljivo soditi o vrsti, dokler bolnik ne opravi slikanja glave. Zaradi tega je iznajdba CT glave v 70. letih prejšnjega stoletja povzročila pravo revolucijo v obravnavi možganske kapi.

Katera pa je najpogostejša?

Veliko pogostejša je ishemična možganska kap, predstavlja okoli 85 odstotkov vseh kapi.

Kaj pri ishemični možganski kapi občuti bolnik, kakšni so znaki, ki jih je sicer težko povezati z možgansko kapjo?

Na kap lahko pomislimo pri vsakem nenadno nastalem nevrološkem simptomu. Veliko verjetnejša je, če gre za ustrezen skupek simptomov ali znakov, kot je motnja mišične moči ali občutkov na eni polovici telesa, obraza ali nenadna prizadetost govora, pri čemer ljudje bodisi govorijo nerazločno, uporabljajo neustrezne in izmišljene besede ali pa enostavno ničesar ne morejo povedati. Laično javnost skušamo na simptome opozoriti z besedo GROM (Govor, Roka, Obraz, Minuta). Pojav skupka dvojnega vida in vrtoglavice je prav tako sumljiv, še zlasti v kombinaciji s prej omenjenimi simptomi. Prav tako na kap lahko kaže izoliran nenaden in zelo močan glavobol. Kot rečeno se simptomi pojavijo nenadoma, to je v nekaj sekundah do nekaj minutah.

Ima telo tudi samo svojo obrambo pred krvnimi strdki in mašenjem žil?

Seveda. Že sama kri ima intrinzični mehanizem raztapljanja strdkov ali na drugi strani mehanizem ustavljanja krvavitve, ki je zelo učinkovit. V resnici z zdravili, s trombolizo, pri ishemični možganski kapi le spodbudimo ta telesu lastni mehanizem raztapljanja strdkov – in nič več. Potem ima možganski krvni obtok »vzporednice« (kolaterale), ki v primeru zapore ene arterije lahko prevzamejo njeno funkcijo. Ti mehanizmi so zelo pomembni v primeru tako imenovanega prehodnega možganskega napada (tranzitorne ishemične atake – TIA), pri katerem simptomi kapi izzvenijo v eni uri. Vendar pa je TIA v resnici zelo pomemben znanilec prave možganske kapi, zato zahteva prav tako urgentno obravnavo kot kap.

Napredek v zdravljenju možganske kapi je izjemen.

Napredek samih postopkov zdravljenja je res velik, vendar na izid zdravljenja odločilno vpliva hitrost ukrepanja – tu bi se še dalo kaj izboljšati.

Kje smo v primerjavi z razvitim svetom na področju možganske kapi in kje pri migreni?

Pri začetni obravnavi možganske kapi smo povsem primerljivi s preostalo Evropo in zahodnim svetom, kot rečeno pa nam šepajo zmogljivosti nadaljnje obravnave. Na drugi

Novost: S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami živih probiotičnih kultur iz kar 7 sevov.

Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. **S-biotik Forte** je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**. Probiotične kulture so zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli. **Za samo 12,95 EUR**.



Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si**, tel. **03/56-30-022, 040/214-620**.

strani pa pri migreni precej zaostajamo za denimo zahodnoevropskimi državami, saj nimamo pravega nacionalnega centra za glavobole, kot so migrena in podobni primarni glavoboli, tako da bolniki ne dobijo celostne obravnave. Gre za resnični družbeni in ekonomski problem, saj je bolnikov s primarnimi glavoboli veliko, kar se kaže pri bolniških, izpadu proizvodnje in izgubi BDP.

Pri vsakdanjem delu vidite ljudi, ki so v veliki stiski … Vas to bremeni, vas njihove usode spremljajo tudi domov?

Vsakodnevno se srečam s težkimi zgodbami in ob nobeni mi ni vseeno. Vendar z leti dobiš trdo kožo. Pri možganski kapi je včasih še posebno težko, saj kap lahko v trenutku naredi iz na videz zdravega človeka popolnega invalida, kar je še zlasti tragično pri mlajših delovno aktivnih bolnikih in za njihove bližnje. Nekatere usode se vtisnejo v spomin.

So pacienti hvaležni, se vam znajo zahvaliti?

Nevrološki bolniki so večinoma zelo hvaležni, s tem imam dobre izkušnje. Občasno na oddelku prejmemo tudi pisno zahvalo. Moram reči, da delam res v izjemnem timu, imamo fantastične in požrtvovalne medicinske sestre in fizioterapevte, to bolniki in njihovi svojci vidijo in so temu hvaležni.

Imate kaj časa za konjičke?

Časa je bolj malo … Zunaj službe se zadnje čase večinoma poskušam posvečati družini, ženi in sinu. Poskušam se redno ukvarjati s športom – večinoma tek in košarka, smučam, surfam, sicer se občasno tudi potapljam, v preteklosti sem se ukvarjal z alpinizmom, zelo rad hodim v hribe … Občasno vzamem v roke kitaro.

Omenili ste potapljanje – zdaj je čas, ko se jih kar veliko potaplja. Lahko poveste kaj o nevarnostih?

Poleg nevarnosti slabega načrtovanja potopa ali neprimerne fizične priprave, redko tudi tehničnih težav z opremo, na potapljača preži barotravma, pri kateri se ob prehitrem dvigovanju na površje zaradi fizikalnih zakonov razširjajo telesne votline, napolnjene z zrakom (pljuča, srednje uho), kar lahko v blagih primerih vodi v počen bobnič, v hudih pa v masivno zračno embolijo in smrt. Nevarna je dekompresijska bolezen, pri kateri gre za tvorjenje mehurčkov dušika v krvi in tkivih ob dvigovanju na površje, ki nato povzročijo različne težave. V blagi obliki le bolečine v ramenih in srbečico kože, v hujših primerih pa nevrološko obliko z različnimi izpadi, kot je paraplegija, vrtoglavica ali pa zmedenost. Prizadeti potapljači potrebujejo zdravljenje v hiperbarični komori.

Boste preživeli dopust na morju?

Večina letošnjega poletnega dopusta je že za mano, bili smo na morju na Hrvaškem, bilo je odlično …

Kateri CD imate v avtu, kakšno glasbo poslušate?

Predvsem je odločilno, kako sem razpoložen. Včasih sem veliko igral kitaro, zato rad poslušam glasbo, kjer je dobra električna kitara … Poslušam AC/DC, Metallico, Guns N› Roses, Velvet Revolver, Steva Vaia, Claptona … Saj pravim, odvisno od razpoloženja, tudi klasiko ali pa džez, na primer odličnega Milesa Davisa.

Pravijo, da je kovačeva kobila ponavadi bosa – kako je z vami, skrbite, da zdravo živite?

Skrb za lastno zdravje … No, pri prehrani mi ne uspeva prav dobro zaradi načina dela, urnika … Ja, prav ste povedali tisto o kovačevi kobili …

Omenili ste urnike. Kako to razumejo doma?

Žena je tudi zdravnica, zato razume način in urnik dela. Ni pa zato vse skupaj nič bolj enostavno, saj sva oba precej v službi.

Ste trmasti?

Ja, sem trmast.

Pa ne toliko, da ne bi priznali, da ste trmasti … Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili tako, kot ste se?

Ne, nikoli mi ni bilo žal, da sem šel študirat medicino in da delam kot zdravnik, v tem poklicu sem se našel. Me pa zanimajo tudi druga naravoslovna področja, ampak žal ima dan samo 24 ur …

Nagradno vprašanje:

Kaj pomeni prva črka v besedi GROM, ki jo uporabljamo pri hitrem prepoznavanju znakov možganske kapi?

a) Nepravilno Gibanje
b) Prizadet Govor
c) Asinhrono Gnetenje

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 6. septembra 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 37, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je:
LUDVIK GLAVAČ, Jama 19, Mavčiče

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.

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



Poletje prinaša več aktivnosti in več poškodb

Poletje nas z dolgimi, toplimi dnevi, obsijanimi s prijetnim soncem kar samo spodbuja k bolj aktivnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa. To je tudi čas daljših letnih dopustov, ki predrami in spodbudi marsikaterega »zapečkarja«. Seveda pa vse športne in rekreativne aktivnosti, kot tudi delo na vrtu in sadovnjaku, poleg nadvomno dobrodejnih učinkov tako na telo kot duha, prinašajo s seboj tudi večjo verjetnost takih ali drugačnih poškodb. Najpogostejše poškodbe v poletnih mesecih si bomo ogledali v nadaljevanju.



mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped



Poškodbe otrok pri igri, na igralih

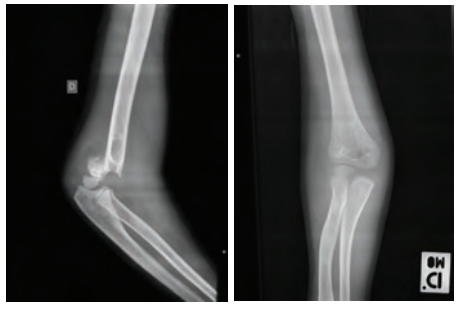
Otroška razigranost zlasti v poletnih mesecih ne pozna meja. Topli in dolgi dnevi kar vabijo k brezskrbnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa tako na prostem kot na različnih igralih, ki pa kaj hitro lahko preseže meje previdnosti.

Do poškodb lahko pride pri padcih med tekom, pri igrah z žogo ali padcih z igral. Za otroško dobo so značilni zlomi v obliki zelene vejice oziroma subperiostalni zlomi, pri katerih se ob zlomu kosti močna pokostnica ne pretrga. Taki zlomi se zelo hitro zacelijo. Najbolj značilni zlomi v otroški dobi so v predelu spodnje podlakti, komolca in rame.



Otroški subperiostalni zlom spodnjega dela koželjnice.

Večino otroških zlomov zdravimo konzervativno, z mavcem, le pri znatnem premiku ali nagibu kostnih odlomkov je potrebna naravnava v splošni anesteziji. Seveda, če se pri tem izkaže, da je zlom nestabilen, je potrebna notranja učvrstitev, najpogosteje z žicami.



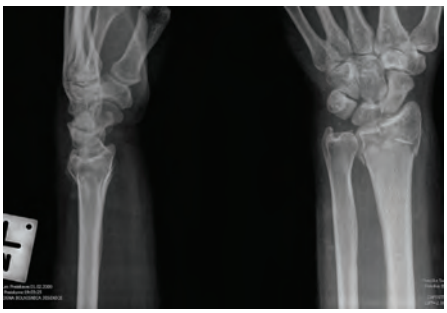
Otroški zlom v predelu komolca.

Posebej skrbno obravnavamo tiste zlome, ki potekajo preko rastnih stikov na koncih dolgih kosti. Neustrezna naravnava takih zlomov lahko povzroči moteno, nepravilno rast in deformacijo ali slabšo gibljivost v kasnejšem obdobju.

Poškodbe pri rolanju

Rolanje je aeroben šport, s katerim se lahko ukvarja kdorkoli. Redno ukvarjanje ima pozitiven učinek na srčno-žilni in dihalni sistem. Ker zahteva določeno mero spretnosti in ohranjanjan ravnotežja, so predvsem v začetku dokaj pogosti padci in ob tem poškodbe.

Najpogostejše so poškodbe v predelu zapestja, komolca in ramena.



Zlom v zapestju-spodnjega dela koželjnice.



Izpah komolca.

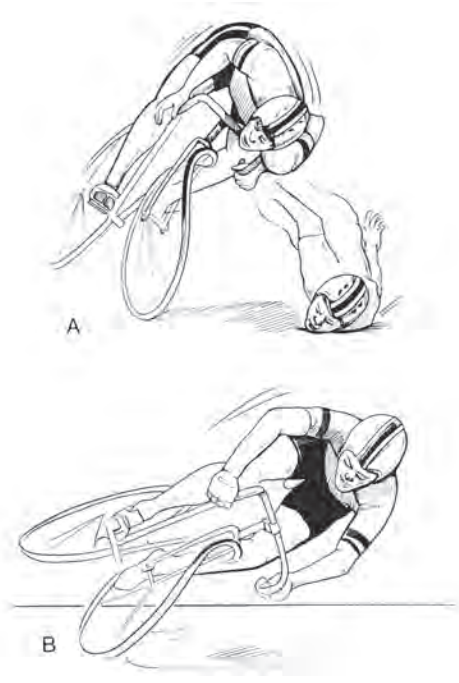
Pri nenadnih ustavljanjih, sunkovitih spremembah smeri lahko predvsem pri večjih hitrostih pride tudi do poškodb kolenskih vezi, in tudi do t.i. visoko-energetskih padcev s hujšimi poškodbami hrbtenice in glave. Preventivno so zato zelo pomembni ustrezni ščitniki za zapestje, komolec, koleni in seveda nošenje čelade.

Poškodbe kolesarjev.

Kolesarji so najbolj ranljiva skupina udeležencev v prometu. Telo kolesarja je, razen glave, nezaščiteno, hitrosti so lahko tudi velike, in vidnost kolesarja je slabša. Ob trkih z vozili lahko kolesar utrpi vse vrste poškodb (zlomi zgornjih in spodnjih udov, poškodbe prsnega koša in trebuha, poškodbe glave in hrbtenice). Pri padcih kolesarjev so najbolj značilne poškodbe ramenskega obroča, zapestja in glave.

Poškodbe ramenskega obroča

Značilna kolesarska poškodba je t.i. kolesarska rama, do katere pride pri nenadni zaustavitvi kolesa in padcu kolesarja preko krmila neposredno na ramo.



Mehanizem poškodbe ramena pri padcu kolesarja.

Pri tem pride do poškodbe v predelu stika ključnice in lopatice – izpah ključnice, zlom ključnice.

medi - ostanite aktivni

Ali imate boleče, otečene ali poškodovane sklepe?

Pri vsakodnevnih ali športnih aktivnostih si lahko pomagate z **ortopedskimi opornicami** nemškega podjetja **medi**, ki je eden največjih svetovnih proizvajalcev.

Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja **medi**.



medi ortopedski vložki za stopala

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

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

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



medi footsupport
Ballerinas pro

NOVOST!

- ortopedski vložki z metatarzalno blazinico, ki so izjemno ozko in nizko oblikovani in zato primerni za uporabo v balerinkah in ostalih zelo nizkih čevljih.
- zgornja plast je izdelana iz posebne mikrofibre (Hydrofresh), ki preprečuje potenje in razvoj bakterij ter nudi maksimalno udobje tudi pri nošenju vložka na boso nogo.
- medi footsupport Ballerinas dajejo večjo stabilnost vzdolžnemu stopalnemu loku, metatarzalna blazinica pa stimulira aktivnost prečnega stopalnega loka.

medi – ostanite aktivni

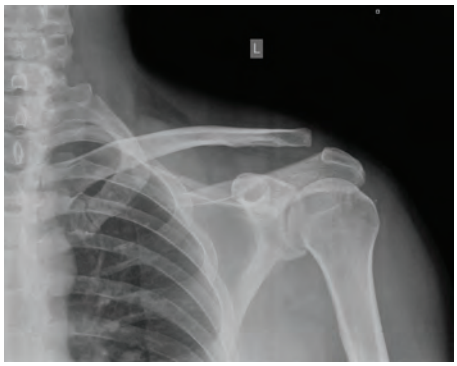


Vljudno vabljeni na strokovno analizo stopal z 2D/3D skenerjem. Po opravljeni meritvi vam bo inženir ortotike in protetike pregledal stopala, način hoje ter z opravljeno analizo svetoval izbiro pravih vložkov. **Do konca meseca avgusta bo analiza stopal z 2D/3D skenerjem BREZPLAČNA!**
Zagotovite si svoj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

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

Smo pogodbeni partner

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

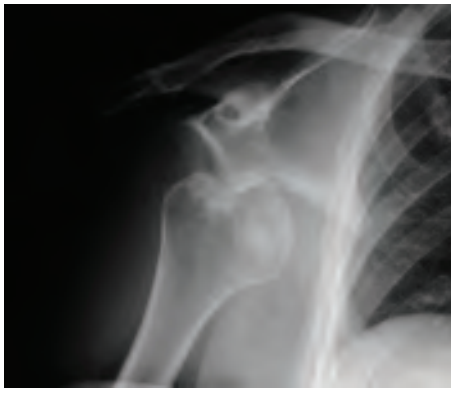


Izpah ključnice.



Zlom ključnice.

Če kolesar izpusti krmilo in se lovi na roko lahko pride do izpaha ramena.



Izpah ramena.

Poškodbe glave

Poškodba glave je najpogostejši vzrok smrti in hude invalidnosti pri kolesarskih nesrečah. Večina smrtnih primerov je pri kolesarjih, ki glave niso imeli zaščitene s čelado. Čelada mora biti izdelana po mednarodnih standardih, kolesar jo mora nositi pravilno, ob vsakem močnejšem udarcu pa jo je potrebno nadomestiti z novo.

Poškodbe glave so lahko:

- površinske : udarnine, odrgnine, rane
- globoke : pretres možganov, udarnina možganov, znotraj lobanjske krvavitev, zlomi lobanjskih kosti, zlomi obraznih kosti

Primarni poškodbi glave ob samem trku sledi še sekundarna faza, ki nastane kot posledica notranjih krvavitev in možganske otekline.



Močno poškodovana čelada po padcu.

Poškodbe prsnega koša

Poškodbe prsnega koša nastanejo kot posledica neposrednega udarca pri padcu ali trku. Lahko gre za lažje, površinske poškodbe (udarnina, odrgnine) ali pa za težje poškodbe, od katerih je najpogostejši zlom enega ali večih reber. Ob tem lahko nastanejo za življenje nevarna stanja :

- Pnevmotoraks (predrtje pljuč s kolapsom pljučnega krila),
- Obsežni hematotoraks (krvavitev v prsno votlino)
- Nestabilna prsna stena

Poškodbe trebuha

V nesrečah lahko kolesarji utrpijo tope poškodbe trebuha, ki jih povzročijo močni neposredni udarci. Posledica je lahko udarnina notranjih organov : vranica, ledvica, jetra, črevo. Pri močnejših udarcih pa lahko pride do raztrganine teh organov z obsežnimi krvavitvami v trebušno votlino, kar predstavlja urgentno stanje, ki zahteva takojšnji kirurški poseg.

Poškodbe udov in hrbtenice

Poleg zlomov v predelu ramena so pogosti tudi zlomi zapestja, dlani, pa tudi velikih kosti – stegnenica, nadlaktnica...

Pri padcih ali trkih kolesarjev lahko pride tudi do poškobe hrbtenice, ki nastane kot posledica prekomernega gibanja (upogib, nateg, stisnjenje, premik). Pri izvajanju prve pomoči poškodovancu s sumom na poškodbo hrbtenice so zelo pomembni ukrepi za preprečitev nastanka poznejših poškodb hrbtenjače (imobilizacija, pravilno premikanje in prenašanje).

Poškodbe motoristov

Poletni meseci so glavna sezona navdušencev vožnje z motorji. Hitrosti pri vožnji z motorjem so lahko zelo velike, motoristi pa praktično nezaščiteni v primeru nesreč. V primerjavi s kolesrarji so poškodbe običajno hujše, pogosto tudi smrtne.

Najpogosteje gre za hujše poškodbe poškodbe zgornjega in/ali spodnjega uda (zlomi, odprti zlomi, tudi amputacije) in poškodbe hrbtenice (zlomi s pritiskom na živčne strukture, posledica je lahko tetrplegija pri poškodbah vratnega dela, ali paraplegija pri poškodbah prsnega ali ledvenega dela).

Najbolj se bojimo topih poškodb prsnega koša in trebuha, ki se sprva niti ne vidijo, a lahko zaradi raztrganine notranjih organov (vranica, jetra, ledvica,pljuča,osrčnik...) pride hitro do masivnih krvavitev, kar lahko vodi v srčno-žilni šok.

Poškodbe pri delu na vrtu, sadovnjaku...

Delo na vrtu je za marsikoga sprostitev, hobi, za drugega pa lahko pomembna dopolnina dejavnost. In le redno, vestno delo prinaša dober pridelek. Pri tem je nujna uporaba

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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

različnega orodja, ki je lahko ob nepravilni ali brezbrižni uporabi tudi nevarno. Zlasti neprevidna uporaba različnih škarij, nožev... in neprevidno rokovanje s kosilnico lahko hitro vodijo do ran zlasti na prstih.



Globlja vreznina z ostrim vrtnarskim orodjem.

Pri tem gre lahko za povsem povrhnje rane, lahko pa pride do težjih poškodb – prerezane tetive, živci, žile, ali pa tudi do amputacije dela, običajno vrška, prsta. Seveda je tu najpomembnejša preventiva – previdno rokovanje z ostrimi predmeti, orodji in uporaba zaščitnih sredtev : rokavic, očal, pokrival...

Poškodbe pri rekreativnem športu zaradi preobremenitev

Rekreacija je nedvomno koristna tako za telo kot duha. Za rekreativce, ki se ljubiteljsko ukvarjajo s športom, je pomembno, da se vsakega športa lotijo v skladu z njihovimi sposobnostmi in pripravljenostjo, tako fizično kot psihično. Vendar pa želi marsikateri ljubitelj šport v toplih poletnih mesecih nadoknaditi vse, kar je zamudil med zimskim mrtvilom. Tako ne upošteva postopnosti tako pri količini kot intenziteti . Posledično lahko pride do poškodb mišično-kostnega sistema zaradi preobremenitev sklepov, mišic, tetiv in zlasti stikov med končnim delom mišice-tetivo in njenim narastiščem na kost.

Najpogosteje je prizadet kolenski sklep, zlasti sklep med pogačico in stegnenico--patelofemoralni sklep, kar se kaže z bolečino v sprednjem delu kolena pri večjih obremenitvah,npr. tek navzdol, počepi, klečanje...Običajno to ne zahteva specifičnega zdravljenja. Za odpravo težav so najpomembnejše redne izometrične vaje (ob iztegnjenem kolenu ali le delno pokrčenem kolenu) za stegenske mišice, predvsem za štiriglavo stegensko mišico (kvadriceps), odsvetujemo daljše skrčene položaje kolena (klečanje, čepenje, tudi sedenje s pokrčenimi koleni), od športov priporočamo predvsem kolesarjenje. Glede teka – ne po asfaltu, predlagam kakovostne in dobro blažene copate, močno pa odsvetujemo tek navzdol. Ob akutni razdraženosti svetujem masažo z ledom.

Zelo pomembna je ustrezna priprava – ogrevanje in raztezanje pred športno aktivnostjo in postopno ohlajanje in raztezanje po njej, in kar je še najbolj pomembno – redna vadba.

Pride pa lahko tudi do hujših poškodb, pretrganja tetvi, npr. Ahilove tetive, tetive kvadricepsa...To praviloma zahteva operacijo in dolgo rehabilitacijo.



Poškodbe pri gorništvu

Naša prelepa država je tudi alpske dežela s čudovitimi hribi in gorami, ki v poletnih mesecih zvabijo številne k preizkusu telesnih zmogljivosti, k iskanju skrivnih in drznih prehodov na poti k vrhu, s svojo skrivnostno mogočnostjo in posebnim mističnim vzdušjem med vršaci, ki kipijo proti nebu, pa marsikoga zvabijo k iskanju samega sebe.

Obisk gora zahteva veliko mero spoštljivosti do gora, njihovih razsežnosti, in tudi do nepredvidljivosti vremena. To zahteva ustrezno telesno in siceršnjo pripravljenost in pazljivost pri hoji, zlasti na zahtevnejšem, izpostavljenem terenu. Kljub temu lahko pride do različnih poškodb, ki so lahko blažje ,npr. zvin gležnja, pri padcih v globino ali zdrsih pa lahko težje – poškodbe glave, hrbtenice, zlomi. Pri reševanju in oskrbi poškodovancev v gorah je neprecenljiva stalna pripravljenost, požrtvovalnost in predanost članov Gorske Reševalne Zveze Slovenije.



Gorski reševalec-letalec v akciji.

Seveda pa moramo sami narediti vse, da bo verjetnost neljubega dogodka v gorah čim manjša. In to s pravilno izbiro ture, ki jo prilagodimo tudi vremenski situaciji, z ustrezno kondicijsko pripravljenostjo in z ustrezno opremo.

Ne glede na vse zgoraj opisane možne poškodbe, želim vsem bralcem čim bolj aktivne, zanimive in doživete poletne mesece, brez takih ali drugačnih nevšečnosti in poškodb.

Ortoimplant
DENTAL SPA



ŽELITE BISERNI NASMEH?

Na Hrvaškem najsodobnejša metoda vstavljanja zobnih vsadkov v brezzobo čeljust All-on-4, pri kateri zobne vsadke vstavijo v spodnjo ali zgornjo čeljustnico, ter metoda Zygoma Allon-4, s katero se je mogoče izogniti dolgotrajnemu postopku nadgradnje kosti v zgornji čeljustnici z namestitvijo vsadkov v ličnico, sta prepoznavna aduta zagrebške ordinacije Ortoimplant Dental SPA in Zdenka Trampuša, dr. dent. med., častnega člana stomatoloških in implantoloških združenj.

Najsodobnejši načini izgubljenih zob ORTOIMPLANT

Doktorja Trampuša pacienti in stomatološki kolegi poznajo kot pobudnika novih usmeritev, tehnologij in znanstveno utemeljene strokovnosti v klinični praksi, zaradi česar je njegova ordinacija postala izredno priljubljena tudi zunaj hrvaških meja. Zaradi izjemnega poudarka na kakovosti in iskanju individualnih terapevtskih rešitev za vsakega posameznika posebej ordinacija Ortoimplant Dental SPA slovi po tem, da jo pacienti zapuščajo izjemno zadovoljni.

Dr. Trampuš rad poudari: »Naša izvrstnost temelji predvsem na tem, da pri nas ni nezadovoljnih pacientov in slabo opravljenega dela. Pacientov ne dojemamo kot številke, temveč se jim poskušamo stoodstotno posvetiti ter jim ponuditi najboljšo možno storitev in udobje. Če je naša stranka nepokretna, jo bomo po potrebi tudi sami prepeljali v ordinacijo. Ortoimplant Dental SPA ne podpira množičnega zobozdravniškega turizma. Naš pristop je topel, človeški, srčen – takšen, kakršen naj bi bil odnos med zdravnikom in pacientom.«

Dodatna prednost Ortoimplant Dental SPA so storitve spa centra, ki omilijo bolečino ter zmanjšajo oteklino in neprijeten občutek po stomatološkem posegu, pacientu pa omogočajo, da se lahko domov vrne sproščen.

Metoda Zygoma All-on-4

»Najnovejša rešitev po metodi Zygoma All-on-4 je namenjena pacientom s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici, zaradi katere vstavitev zobnega vsadka v čeljust ni mogoča brez dolgotrajnega postopka nadgradnje čeljustnice. Za mnoge je bila doslej edina rešitev klasična fiksna proteza. Pri tej metodi pa v kost zgornje čeljustnice ali neposredno v ličnico vstavijo od enega do štiri zobne vsadke. To je revolucionarno spremenilo možnosti, ki jih je doslej ponujala stomatologija, « pravi dr. Trampuš.



»Zigomatični zobni vsadki kar najbolj zmanjšajo kirurško travmo in zagotavljajo hitro celjenje po posegu, poleg tega pa je mogoča računalniško vodena vstavitev, ki zagotavlja skoraj stoodstotno uspešnost.

Ti vsadki omogočajo, da lahko tudi pri popolnoma uničeni zgornji čeljustnici vstavimo zobni vsadek v le nekaj urah od trenutka, ko pacient sede na zobozdravniški stol,« pojasnjuje Zdenko Trampuš, dr. dent. med. Dr. Trampuš je eden redkih vrhunskih strokovnja-



O ZDENKU TRAMPUŠU

Dr. Zdenko Trampuš, doktor dentalne medicine, je diplomiral na Stomatološki fakulteti Univerze v Zagrebu, leta 2008 pa je na kalifornijski univerzi v Los Angelesu opravil še dodatno izobraževanje o implantologiji. Leta 1993 je odprl zasebno zobozdravstveno ordinacijo, leta 2006 pa zdravstveno ustanovo s petimi ordinacijami, zobotehniškim laboratorijem in 19 zaposlenimi. Ob nenehnem izpopolnjevanju svojega kliničnega znanja in veščin je med drugim uspešno zaključil izobraževanje o implantološkem zdravljenju s tehniko »all-on-4« v portugalskem kliničnem centru Malo v Lizboni, magistrski študij estetske rehabilitacije na inštitutu ACE v Italiji ter magistrski študij na Akademiji za piezokirurgijo v Italiji.
Je avtor novega in edinstvenega pogleda na stomatologijo, tako imenovanega integriranega koncepta Dental Spa, ki je edinstven v tem delu Evrope in ki brez bolečin na udoben ter sproščen način ob ustrezni pooperativni oskrbi zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev posameznika k vsakodnevnim opravilom.

»Novi zobni vsadki nam omogočajo, da lahko tudi v primeru uničene zgornje čeljusti vstavimo vsadke in s tem osebi, ki je že izgubila vsakršno upanje, v le nekaj urah od trenutka, ko sede na zobozdravniški stol, zagotovimo fiksne zobe,« je izjemne rezultate svojega dela predstavil ugledni stomatolog dr. Zdenko Trampuš.







DENTAL SPA

kov, ki metodo Zygoma All-on-4 izvaja v vsakodnevni praksi in je s fiksnim protetičnim delom do zob pomagal že na stotine pacientom. Poleg tega, da je med prvimi stomatologi, ki na Hrvaškem izvajajo zahtevno tehniko vstavljanja zobnih vsadkov Zygoma, je oblikoval tudi novi integrirani koncept zdravljenja DENTAL SPA, edinstven za ta del Evrope.
Ta z nebolečimi postopki, udobjem, sproščenostjo in terapijami po posegu zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev pacienta k vsakodnevnim dejavnostim.

Zagotavljanje kakovosti

Vstavljanje zobnih vsadkov, na katere namestijo digitalno oblikovano zobno vrsto, se v ordinaciji Ortoimplant Dental SPA vodi racunalniško in v skladu z najsodobnejšim terapevtskim konceptom. V čeljust vstavijo najkakovostnejše zobne vsadke na trgu, poseg pa je hiter in neboleč. Če pacientova anatomija dovoljuje, tehnika vstavljanja Flapless omogoča izvedbo posega brez rezov, oteklin ali bolečin.
Med dveurnim posegom pacientu vstavijo prototip začasnega zoba, tega pa v dveh mesecih nadomestijo s trajno zobno rešitvijo. Rezultat je fiksna proteza, ki se po videzu ne razlikuje od naravnih zob. Ortoimplant Dental SPA storitve namreč izvaja po standardu TITAN/GRADIA »GC« ter tako zagotavlja najvišjo kakovost in estetsko popolnost, ki ju je z drugimi materiali težko doseči.

Podrobnejše informacije:

Spoštovani bralci, vabimo vas, da zberete dodatne informacije prek naše spletne strani, e-naslova in telefonske številke ter se odpravite v Zagreb po samozavesten, lep nasmeh. Ustno zdravje ima poleg fizičnega dokazano tudi psihološki vpliv. Ta vpliv lahko vidimo v kakovosti življenja, v tem, kako se prehranjujemo, okušamo, se socializiramo in v splošnem uživamo življenje. **Vabljeni!**



Ortoimplant Dental Spa, Ilica 283, 10 000 Zagreb , T: +385 (0)1 37 03 498, E-naslov: info@ortoimplant.hr, www.ortoimplant.hr

NEDELJSKI

IZIDE VSAKO SREDO.



V krogu družine!

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



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



Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za prave mojstre.



Priloga za sodobne ženske.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA

Prizadeta ena petina populacije

Očesne alergije

Očesne alergije so pogoste, prizadenejo do 20 odstotkov ljudi. Težave zaradi alergij pestijo čedalje več ljudi. Alergija je nenormalen, prekomeren odziv imunskega sistema na neko snov (alergen), ki sicer ni škodljiva in pri večini ljudi ne sproži odziva. Alergeni so lahko zdravila, kozmetični pripravki, hrana, pršice in različne vrste pelodov trav in dreves.



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Od tega, kdaj se pojavljajo, je odvisen tudi čas pojavljanja alergij. Sezonske alergije so najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Alergije na prah in pršice so prisotne skozi vse leto, opažamo pa, da imajo pacienti večje težave jeseni.

Alergijski konjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice.

Sezonski alergijski konjunktivitis

Je zelo pogost in nastane kot posledica prekomerne reakcije na določene alergene v zraku (spore plesni, pelode trav in dreves, perje …). Vezan je na določen čas ali prostor, reakcija nastane v nekaj minutah po izpostavitvi antigenu.

Oči so rdeče, srbijo, se solzijo, veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Ponavadi sta prizadeti obe očesi.

V procesu zdravljenja je najpomembnejša preventiva, to je izogibanje ponovnemu stiku z alergenom. Ob alergiji na pelode trav ali dreves se ob njihovem cvetenju ne smemo zadrževati na prostem. Če to ne gre in smo v naravi, nosimo pokrivala s širokimi krajci in zaščitna očala, ki bodo zmanjšala možnost stika z alergenom. Zapirajmo okna. Težave si lahko lajšamo z umetnimi solzami, ki alergen izperejo iz očesa. Oteklino vek ublažimo s hladnimi obkladki. Oči si ne smemo mencati, saj se ob tem sprošča še več histamina, kar simptome poslabša.

Če so težave hujše, je potreben pregled pri specialistu oftalmologu in predpis ustreznih zdravil. Zdravljenje je lahko lokalno (specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic), ob resnejših težavah pa se odločimo za sistemsko zdravljenje.

Vernalni keratokonjuktivitis

To je bolezen, ki prizadene otroke in mlajše odrasle. Pogosteje se pojavlja pri moškem spolu, ponavadi se začne okrog petega leta starosti in izzveni v puberteti, redko vztraja po 25. letu. V veliki meri so pacienti atopiki, 75 odstotkov prizadetih ima tudi ekcem ali astmo, bolezen je pogostejša v določenih družinah. Tudi ta oblika se najpogosteje pojavlja spomladi in poleti, lahko pa tudi skozi vse leto.

Oči so srbeče, prisotna sta močno solzenje in gost mukus, občutek tujka v očeh, moteča je svetloba.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Atopični keratokonjunktivitis

Redkejša oblika alergije pa je atopični keratokonjuktivitis, ponavadi prizadene mlade moške, ki imajo tudi atopični dermatitis. Bolezen ima lahko resne zaplete, prizadeta je lahko tudi roženica. Nezdravljen atopični kertokonjunktivits lahko vodi v brazgotinjenje roženice in okvaro vida. Pojavnost bolezni ni vezana na letni čas, pojavlja se skozi vse leto. Simptomi atopičnega keratokonjunktivitisa so hudo srbenje in pekoče oči, te so tudi pordele, prisoten je obilen gost izcedek, zjutraj so veke lahko zlepljene.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Papilarni konjunktivitis

Pogostejši je pri uporabnikih kontaktnih leč in je posledica imunološke reakcije na tujek. Pogosteje imajo težave atopiki. Pojavi se lahko mesece ali leta po začetku uporabe kontaktnih leč. Oči srbijo, več je izcedka, moti svetloba, leče se slabo prenaša, vid je lahko zamegljen.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Doktor 24
KLINIKA

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

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

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

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

Doktor svetuje

Za dobro obvladovanje alergij so pomembni razumevanje bolezni, sodelovanje pacienta in zdravnika ter vključenost specialistov z različnih področij.

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

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

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



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

Doktor 24 svetuje vsak dan

www.doktor24.si | asistenca@doktor24.si | Naročanje in informacije 0820 08240

Starejšim, mlajšim, družinam in skupinam namenjena zdravstvena storitev, ki je v stiski vedno enostavno dostopna.

Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?

Storitev omogoča, da se o zdravstvenih težavah v vsakem trenutku lahko preko telefona posvetujete z zdravnikom 24 ur dnevno, vse dni v letu.

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

Primerna je za vse generacije, zlasti za družine z majhnimi otroci, za starejše, ki pogosto rabijo zdravniško pomoč, za kronične bolnike s pogostimi zapleti in težavami, za aktivne ljudi, ki so veliko na terenu izven domačega okolja, za popotnike, ki pogosto potrebujejo zdravniško pomoč v oddaljenih krajih…

Kateri so najpogostejši primeri, ko je storitev izredno koristna in celo priporočljiva?

Nenadna vročinska stanja, driske, slabosti, zlasti pri mlajših otrocih. Sprememba zdravstvenega stanja pri bolnikih s kroničnimi težavami (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma, kronične črevesne bolezni…). Nenadno nastale težave zlasti pri starejših osebah pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije. Zapleti pri odpustih iz bolnišnic, priprave na določene preiskave in posege, tolmačenje izvidov…

Kako poteka reševanju zdravstvenih težav?

Pogovor z zdravnikom je prva vstopna točka za reševanje nastalih zdravstvenih težav. Skozi protokoliran razgovor zdravnik razbere stopnjo nastale težave in jo skuša rešiti po telefonu z npr. svetovanjem uporabe ustrezne domače terapije, prilagajanjem obstoječe kronične terapije, z ustreznimi nasveti in ukrepi glede poslabšanja zdravstvenega stanja, ustreznimi napotitvami v zdravstvene institucije ipd.

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?

Zdravniška telefonska linija je dostopna 24 ur dnevno. Največ svetovanj je v nočnem, popoldanskem času, med vikendi prazniki, v času dopustov, potovanj..

Pomembna je varnost uporabnika.

Storitev nudi visoko varnost uporabniku, saj se v vsakem trenutku lahko poveže z zdravnikom, ne glede na čas in lokacijo. S storitvijo lahko uporabnik pomaga celotni družini, tudi prijateljem, sosedu …

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in trajanje pogovora ni omejeno.

Doktor 24 ASISTENCA

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

PRVI MESEC BREZPLAČNO

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo PRVI MESEC BREZPLAČNO vsem, ki boste novo pogodbo za Doktor 24 Asistenco sklenili do 30. avgusta 2017 in pogodbi, priložili ta kupon.

Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik



…ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa

Pa res lahko po telefonu pomagamo?

Lahko. Med drugimi smo pomagali tudi starejšemu gospodu, ki je poklical zaradi slabega počutja in glavobola. Med pogovorom z zdravnikom si je po njegovem navodilu izmeril krvni tlak, ki je bil povišan in je bil najverjetnejši vzrok težavam. Po nasvetu zdravnika je vzel zdravila, ki jih je imel doma. Gospod je čez nekaj časa poklical ponovno in povedal, da se je stanje bistveno izboljšalo, krvni tlak je padel in dobil je navodila za nadaljevanje zdravljenja in potrebne kontrole.

Kaj pa otroci?

Svetovali smo tudi zaskrbljenemu očetu, ki je bil z 8 letnim malčkom na jadralskem izletu sredi morja, ko je otrok dobil vročino in se slabo počutil. S seboj sta imela zdravila, ni pa vedel, katero in koliko ga lahko sin prejme. Po pogovoru in posvetu z zdravnikom je sinu dal ustrezno zdravilo, vročina je v pričakovanem času padla. Malček se je počutil bolje in počasi sta odjadrala nazaj proti kopnem, kjer sta obiskala zdravnika.

Lahko se povsem zanesete na to, da vam bo ob težavah nekdo karseda hitro priskočil na pomoč. In ravno ta občutek, ko veš, da nisi prepuščen samemu sebi, da je nekje nekdo, ki ti bo ob težavah pomagal, je neprecenljiv.

In zato smo tukaj mi.

Storitev 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA, ki jo lahko koristite takoj, in katere polna cena je le 5 € mesečno, boste imeli prvi mesec brezplačno, potem pa bo samo za vas do konca leta 2017 po polovični ceni. Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo oziroma izpolnite spodnjo pristopnico in jo pošljete na naš naslov najkasneje do 30. avgusta 2017.

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

Krčne žile

Vročina slabo vpliva na vensko ožilje

Vročina je razlog, da krčne žile poleti povzročajo več težav, kot so utrujene, težke ali boleče noge ter otekanje goleni in gležnjev. Ponoči se v mečih pojavljajo krči. Zjutraj težav z nogami ponavadi ni, čez dan pa se stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer. Skoraj vsi, ki imajo kronično vensko bolezen, tožijo, da jim poleti noge povzročajo več preglavic. Nekateri imajo težave izključno poleti.





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

Vensko popuščanje se zgodi, ko vene nog ne uspejo več učinkovito odvajati venske krvi proti srcu. Kri v njih zastaja ali celo teče v napačno smer, to je stran od srca.

V vročem okolju se arterije in vene razširijo, kar pomeni, da je v njih več krvi. To dogajanje po eni strani omogoča ohlajanje telesa, po drugi strani pa obremeni venski sistem. Če vene ne delujejo optimalno, bo zastoj krvi v nogah izrazitejši in se bodo ob tem pojavile težave.

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!





SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

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

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

Februar 2017, OTX, 1617.0008.1 / KRAFTaWERK



Otekanje nog

Ko se vene razširijo in venska kri v nogah zastaja, iz njih začne uhajati tekočina, ki se kopiči v tkivu. Tako noge otečejo. Oteklina je najizrazitejša v predelu gležnjev, torej na najnižji točki, kjer je pritisk krvi na vensko steno največji. Značilno je, da čez noč, ko ležimo in so pritiski v venah nog majhni, splahni.

Utrujene, težke ali boleče noge

Oteklina v podkožnem tkivu nog povzroči občutek utrujenih, težkih ali bolečih nog. Ta občutek je tako kot oteklina najizrazitejši zvečer. Do jutra povsem izzveni.

Nočni krči v mečih

Nočni krči v mišicah meč so pogost simptom venske bolezni. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki so posledica presnove v celicah in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj hitro odplavljati.

Kako pomagati nogam poleti

Obstaja več ukrepov, ki jih lahko med seboj kombiniramo. Kompresijsko zdravljenje je eden od temeljev zdravljenja venske bolezni. S povijanjem nog z elastičnimi povoji ali z nošenjem medicinskih kompresijskih nogavic zmanjšamo pritisk v venah nog, s tem pa preprečimo otekanje in tudi vse druge težave, ki so povezane z njim. Če vam ga je zdravnik flebolog svetoval, ga poleti ni dobro opuščati, čeprav ga številni zaradi vročine težje prenašajo. Kompresijsko zdravljenje vsaj prvo polovico dneva je zagotovo boljše kot njegova popolna opustitev. Tistim, ki nimajo hudih težav, lahko pomagajo preventivne nogavice 140 DEN.

Vensko aktivna zdravila vsebujejo flavonoide – antioksidante. Dobi se jih v prosti prodaji, brez recepta. Ta zdravila delujejo na vensko ste-

Cedralex®
z ekstraktom korziškega citronovca



Servier Pharma d.o.o.,
Podmilščakova ulica 24, Ljubljana
tel.: 01/563 48 11, www.servier.si
CDX 0617 O1

SERVIER Healthcare



Doktor svetuje

Če imate težave z nogami, obiščite flebologa, ki bo ocenil, ali gre za bolezen ven, in s kliničnim pregledom ter po možnosti z ultrazvočno preiskavo določil stadij bolezni in vam predlagal najprimernejše zdravljenje.

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

no tako, da zmanjšajo vnetje v njej, jo učvrstijo in zmanjšajo uhajanje tekočine iz vene v tkivo. Posledično je manj otekanja in neprijetnega občutka težkih, utrujenih ali bolečih nog. Če so venske težave izražene le poleti, je vensko aktivna zdravila smiselno jemati le v tem obdobju.

Zdrav način življenja je pri težavah z venami zelo dobrodošel. Ker je za normalen odtok venske krvi proti srcu ključna aktivnost mišic meč, je telesna aktivnost nepogrešljiva, še zlasti koristni so hoja, plavanje in kolesarjenje. Polurni sprehod vsak dan bo vene razbremenil. Izogibati se je treba dolgotrajnemu nepremičnemu stanju ali sedenju. Med počitkom je noge dobro dvigniti. Koristna sta tudi masaža nog v smeri od gležnjev proti stegnom in hlajenje nog s hladnim tušem v smeri od gležnjev navzgor proti kolenom.

Otekle, težke in utrujene noge?

Venagel jih učinkovito neguje in hladi.

- Primeren je tudi v nosečnosti.
- Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami **Venaforce.**



Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.avogel.si · www.farmedica.si

Doktor 24
KLINIKA

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

AMBULANTA
ZA ŽILNE BOLEZNI
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

Potovalna lekarna in kaj nas lahko doleti na dopustu

Poletje je tu in čas je za počitnice, a tudi med dopustom je treba misliti na zdravje. Kot vedno tudi tukaj velja, da je preventiva boljša kot kurativa – marsikateri nevšečnosti tudi z zdravjem se lahko namreč izognemo, če nanjo prej pomislimo in smo previdni.



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



Prebavne motnje so ene najpogostejših težav s katerimi se srečujejo dopustniki med počitnicami.

Kakor koli že, nesreča kljub še tako dobri pripravi in predvidevanju ne počiva, zato se moramo pred odhodom pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju bivanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov). To nam bo ob morebitnih težavah še kako olajšalo situacijo.

Ker pa se na počitnicah nemalokrat zgodi kaj ne tako resnega, pri čemer si lahko pomagamo sami, je zelo priporočljivo imeti s seboj primerno in dobro opremljeno potovalno lekarno. Vanjo je treba uvrstiti zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, zdravila proti prebavnim motnjam, rehidracijske praške, tablete za prečiščevanje vode, zdravilo proti potovalni slabosti, zdravila proti alergijam in prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo, škarjice in termometer. Če potujete z otroki, seveda tudi vsa našteta zdravila v odmerkih in oblikah za otroke (sirupi, svečke). Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

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.



Težave z **ušesnim maslom?**

Naravno pršilo Vaxol

Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.

Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.

Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.

www.farmedica.si



Kaj pa se nam lahko zgodi? Recimo, da se odpravljamo na morje ali v hribe. Veliko pozornosti moramo posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej zanje namenjene izdelke z zelo visoko zaščito. Pozorni moramo biti tudi na oči in jih zaščititi s sončnimi očali, tudi najmlajše. Kaj hitro se namreč lahko zgodi, da si razdražimo oči, ki so poleti že tako ali tako bolj izpostavljene škodljivim vplivom – klimatizacija, ki jih lahko izsuši, slana voda v morju ali tista klorirana v bazenu, ki jih razdraži. Priporočljivo je, da si oči, ko pridemo iz vode, speremo s pitno vodo in za nekaj časa zamižimo oziroma nekajkrat pomežiknemo – tako se oko ponovno navlaži in si malo odpočije. S seboj lahko vzamemo tudi umetne solze in si pomagamo z njimi, če čutimo, da je oko suho (ko nas na primer srbi ali imamo ob gledanju neprijeten občutek drobnega peska – to je sicer lahko tudi znak vnetja, ampak nič ne bo narobe, če si poskusimo najprej pomagati z vlaženjem oči).

Med kopanjem in potapljanjem so na udaru tudi naša ušesa. Voda zelo hitro (logično) zaide v sluhovod. Poleg različnih vnetij ušes lahko po kopanju pri povečani količini ušesnega masla v sluhovodu to nabrekne in tvori trši čep, ki ovira sluh, povzroči pa lahko tudi vnetje sluhovoda. Po kopanju je treba zato ušesa vedno dobro osušiti. Nikar ne drezajte v sluhovoda z vatirano palčko, temveč z gibi glave naprej in na obe strani spravite vodo iz ušes, nato pa obrišite zunanji del ušesa. V





Vnetje mehurja na dopustu?

Canephron zdravi vnetje.

Sprošča razdražljiv mehur.

Podpira delovanje ledvic.

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



farmedica.si

lekarnah je na voljo veliko pripravkov brez recepta za odstranjevanje odvečnega ušesnega masla v obliki kapljic ali pršil, že nastale čepe pa naj odstrani zdravnik. Zdravniško pomoč pa je treba poiskati čimprej v primeru, če otroka ali nas po kopanju boli uho in ima(mo) ob tem še vročino.

In še ena težava nas lahko doleti pri kopanju – vnetje sečil. Ker je pot okužbe večinoma po sečnici navzgor (ascendentna), je pogostejša pri kopanju. Odsvetujemo uriniranje v vodo, saj se ob tem odpre sečnica in je tako vstop bakterij iz vode (ki nikoli ni povsem sterilna, v nečistih vodah pa še toliko manj) v sečnico olajšan. Veliko naredimo, če gremo neposredno po kopanju na stranišče in z odvajanjem vode sečnico speremo. Mimogrede, enaka logika velja po spolnem odnosu in se tiče predvsem ženskega dela.

Ponoči nas bodo (verjetno) pikali komarji, ki sami po sebi v naših krajih načeloma niso nevarni, kljub temu pa je priporočljiva primerna zaščita pred piki insektov. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še zlasti na bolj izpostavljenih območjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko več pozornosti – govorimo predvsem o malariji in antimalarikih.

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter z ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike. Dobro pripravljene nas bodo morebitne zdravstvene nevšečnosti veliko težje prikrajšale za užitke, ki jih prinaša potovanje.

Lepe počitnice in srečno pot!





Reakcije na koži v poletnem času

O številnih pozitivnih in negativnih učinkih sončnih žarkov na kožo in o pomenu zaščite pred soncem smo spregovorili že v prejšnji številki revije. Tokrat bomo obravnavali spremembe na koži, ki se pojavljajo kot sončna opeklina oziroma zaradi sočasnega delovanja rastlin, kemikalij, zdravil ali drugih snovi z ultravijoličnimi žarki.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Ljudje se med seboj razlikujemo po barvi oči, las, polti … Med drugim tudi po sposobnosti tvorbe naravnega rjavega pigmenta melanina, ki ima naravno zaščitno vlogo.

Posamezniki, ki imajo svetle oziroma rdečkaste lase, svetle oči, svetlo polt so za sončne žarke zelo občutljivi. Sončna opeklina se pri njih pojavi že po kratkem izpostavljanju soncu, koža pa praktično nikoli ne porjavi. Posamezniki s temnejšo poltjo, temnimi lasmi in očmi hitro porjavijo, sonce jih praktično nikoli ne opeče, njihova polt je prilagojena življenju na območjih, kjer je sončno sevanje intenzivno.

Sončne opekline

Sončne opekline nastanejo po intenzivnem sončenju, ponavadi na plažah, ob morskih površinah, predvsem v poletnem času, lahko pa tudi v zimskem času na snegu.

Nastanejo zaradi prevelikega odmerka ultravijoličnih žarkov B (UVB). Spremembe na koži opazimo ponavadi po nekaj urah, najbolj so izražene po 24 urah. Gre za vnetje na koži s pojavom rdečine, ki jo spremljata neprijeten pekoč občutek in srbenje. Zgodnja rdečina se pojavi že med samim sončenjem, tako imenovana pozna rdečina pa čez nekaj ur. Bolnik se lahko slabo počuti, pojavi se glavobol, nemirnost, trese ga mrzlica, v težjih primerih bruha. Pri hudi opeklini se pojavijo mehurji, koža je zelo boleča. Pomembni ukrepi v primeru nastanka opekline so umik v senco oziroma zatemnjen prostor, hlajenje z obkladki, kremami, geli, ki pomagajo umiriti spremljajoče neprijetne pekoče občutke. Vsaka sončna opeklina se umiri v nekaj dneh, vendar se moramo zavedati, da koža ničesar ne pozabi. Okvare, ki nastanejo, nas spremljajo vse življenje in so pomemben dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka.

Otroška koža je še zlasti občutljiva, zato je ustrezna zaščita z oblačili in pokrivali nujna od rojstva. Poškodbe kože se začnejo že s prvim izpostavljanjem soncu, zato je primerna zaščita nujna skozi vse življenje.

»Alergija na sonce«

Velikokrat med ljudmi zasledimo, da ima posameznik alergijo na sonce. Gre za nepravilen izraz, saj mehanizem nastanka praviloma ni alergijski. Bolezen se pojavi spomladi s prvimi sončnimi žarki z močno srbečimi kožnimi spremembami. Te so lahko na ravni kože ali nad njo, različnih velikosti, po videzu lahko spominjajo na urtike oziroma koprivke, zato jo strokovno imenujemo polimorfna fotodermatoza. Najpogosteje nastane na zgornjem delu trupa, nadlahteh in stegnih od nekaj ur do nekaj dni po izpostavljenosti sončnim žarkom.

V večini primerov jo sprožijo žarki znotraj spektra UVA. Zdravljenje pospešijo izogibanje nadaljnjemu izpostavljanju soncu, lokalne protivnetne kreme in antihistaminiki za blaženje srbeža. Spremembe izginejo brez sledu nekaj dni po izpostavljanju soncu.

Sonce in preobčutljivost na zdravila

Manj poznano nam je, da lahko sočasno izpostavljanje sončnim žarkom in jemanje določenih zdravil privedeta do izpuščaja na koži, ki je bila izpostavljena UV-svetlobi. Gre za pojav , ko UV-žarki zdravilno učinkovino kemijsko spremenijo in posledično pride do vnetja v koži, ki se kaže v obliki izpuščaja. Pri opisanem sodelujejo tako žarki UVB kot



UVA, vendar večino fotosenzitivnih reakcij povzročijo prav žarki UVA. Ti prodirajo tudi skozi steklo, zato se lahko spremembe pojavijo tudi med vožnjo v avtomobilu ali po zadrževanju ob oknu.

Poznamo različna zdravila za zdravljenje bolezni, ki jih delimo na skupine po mehanizmu delovanja. Tako ločimo antibiotike, zdravila za zniževanje visokega krvnega tlaka, odvajanje vode (diuretike), antidepresive, protibolečinska zdravila in še številne druge. Vsa omenjena in številna druga lahko povzročijo fotosenzitivno reakcijo. Do fotosenzitivnih reakcij pride po zaužitju zdravil in izpostavljanju soncu, lahko pa tudi po nanosu zdravilnih krem neposredno na kožo (npr. protibolečinski geli). Če se pojavi dermatitis, moramo sprva ugotoviti, katero zdravilo je vzrok za nastanek težav in ga po potrebi ukiniti ali zamenjati z drugim zdravilom, obenem moramo takoj prekiniti stik s soncem in se umakniti v senco.

Fotosenzitivne reakcije, ki jih izzove sončna svetloba

Med fotosenzitivne reakcije štejemo poleg zgoraj opisane polimorfne fotodermatoze tudi fototoksične in fotoalergijske reakcije. Obe vrsti reakcij se pojavljata na mestih izpostavljanja UV-svetlobi, najpogosteje na obrazu, podlahteh, hrbtiščih rok in dekolteju.

Fototoksični dermatitis

Zanj je značilno, da obolijo ljudje, ki so bili v stiku z določenimi rastlinami (peteršilj, zelena, fige, trave …), kemikalijami, zdravili in nato izpostavljeni UV-sevanju.

Značilno je vnetje na koži v smislu rdečine, otekline, pekočega in zbadajočega občutka z nastankom mehurjev. Gre za vnetni proces, ki nastane v prvih minutah ali urah po izpostavljanju sončnim žarkom. Meja med prizadeto in neprizadeto površino kože je praviloma zelo ostra.

Doktor svetuje

- Sončna svetloba lahko sproži nastanek različnih sprememb na koži, samostojno ali ob sočasnem delovanju določenih zdravil, kemikalij …
- Večino fotosenzitivnih reakcij izzovejo žarki UVA, ki prodirajo tudi skozi steklo.
- Najpogostejša med fotodermatozami je polimorfna dermatoza (znana kot »alergija na sonce«).
- Če posumite, da je zdravilo ob sočasni izpostavljenosti sončni svetlobi sprožilo spremembe na koži, takoj prenehajte z izpostavljenostjo soncu in se posvetujte z zdravnikom.

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

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

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

Fotoalergijski dermatitis

Je veliko redkejši in se pojavi od dva do tri dni po izpostavljanju soncu na odkritih predelih kože. UV-svetloba spremeni zgradbo zdravila tako, da pride do alergijske reakcije, na koži se pojavi ekcem. Ta se kaže v obliki rdečine z mehurčki in je izrazito srbeč. Za razliko od fototoksičnega dermatitisa je meja med prizadeto in neprizadeto površino zabrisana oziroma ni zelo ostra.

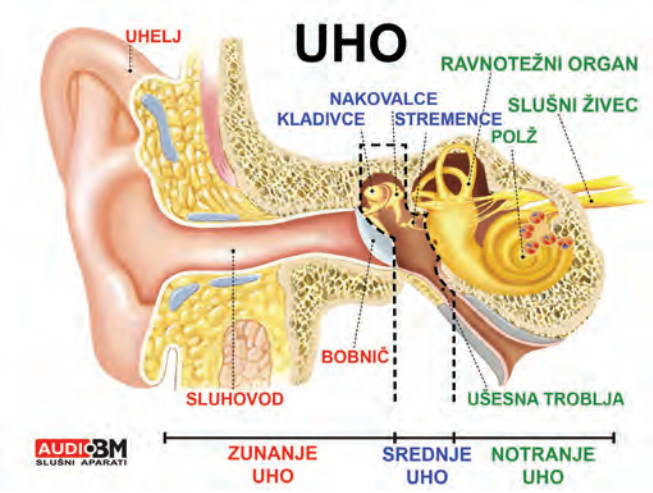
Be Hempy
KONOPLJINA SMOLA
CERFTIFICIRANI SLOVENSKI IZDELKI IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



POKLIČITE ZA BREZPLAČNO TELEFONSKO SVETOVANJE
080 34 29

ZA NAKUP OBIŠČITE SPLETNO STRAN
WWW.BE-HEMPY.SI

SPREMINJAMO SVET NA BOLJŠE



Povrnite si sluh

Veliko ljudi ima težave s sluhom, zaradi katerih se izogibajo družbi in postajajo depresivni. Naglušnost lahko močno zmanjša kakovost življenja. Ko je sprememba sluha tolikšna, da je moteno razumevanje govora, je skrajni čas, da preverite svoj sluh in ukrepate. V AUDIO BM slušnih centrih lahko brez čakalne vrste in brez napotnice povsem brezplačno opravite preverjanje sluha z avdiometrom. Brezplačno lahko preizkusite tudi katerekoli slušne aparate. Za termin pokličite 059 044 055. Obiščite AUDIO BM slušne centre in **www.audiobm.si** ali **www.povrnisluh.si**



Do celodnevne svežine z naravnim dezodorantom Crystal

Vroče poletje, čudovit čas lahkotnih oblačil in aktivnosti – pa tudi čas, ko se več potimo. Izberite naravni dezodorant CRYSTAL iz mineralnih soli, ki ne vsebuje alkohola, aluminijevega klorohidrata in parabenov. Uživajte v svežini kamilice z zelenim čajem, sivke z belim čajem, granatnega jabolka, vanilje in jasmina ali v nevtralni različici brez vonja. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju ter **www.hisa-zdravja.si.**





Kozmetika Hemptouch

Slovenska konopljina **kozmetika Hemptouch** je junija zelo uspešno in rekordno hitro vstopila na britanski trg. Na policah prestižne londonske verige ekoloških trgovin Planet Organic se je znašla manj kot mesec dni po srečanju s slovenskim podjetjem. »Na njeno odločitev je vplivalo predvsem, da pri Hemptouchu za razliko od konvencionalnih kozmetičnih blagovnih znamk izdelke razvijamo skupaj z našimi uporabniki, ki imajo kožne težave. To nam daje veliko kredibilnost pri zahtevnih kupcih,« pravi soustanoviteljica Hemptoucha Silvija Špehar. Med Hemptouchevimi izdelki izstopa mazilo za problematično kožo s kanabinoidi, ki umiri kožne težave in krepi njen obrambni mehanizem. Največ zanimanja v poletnem času je prav za konopljino kremo za mastno in nečisto kožo z aktivnimi kanabinoidi, ki uravnovesi pretirano izločanje loja iz žlez lojnic in izboljša videz nečiste kože.

Najučinkovitejše omega-3 so iz rakcev

Z običajno prehrano ne zaužijemo dovolj omega-3, so pa njuno potrebne za zdravo srce, zdrave možgane in zdrave oči. Običajno jih v prehrano dodajamo z ribjim oljem. Neptunovo krilovo olje (NKO) iz antarktičnih rakcev pa prekaša ribje olje. Omega-3 iz NKO telo izkoristi dvakrat hitreje in 2,5-krat bolje kot iz ribjega olja. Zadostuje le 1 kapsula NKO na dan, ki je brez vonja, se ne spahuje, ni priokusa po ribah in ne tišči v želodcu. NKO je bogato tudi s fosfolipidi, holinom, vitaminom A in E ter astaksantinom, ki olje obarva značilno rdeče. **Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.03/56 300 22, 040 214 620.**



BioGaia za brezskrbne počitnice. Doma in v tujini.

Probiotiki so obvezen sestavni del vsake potovalne lekarne. Priporočeno je jemanje tistih probiotikov, ki so namenjeni preprečevanju driske na potovanju. Najučinkovitejši bodo, če jih boste začeli jemati že teden dni pred potovanjem. BioGaia žvečljive tablete vsebujejo probiotično bakterijo Lactobacillus reuteri Protectis. Ne vsebujejo alergenov in so primerne za otroke starejše od 3 let in odrasle.

www.biogaia.si

Življenje brez celulita?



Medicinske raziskave kažejo, da se s celulitom v lažji ali izrazitejši obliki spopada kar 85 odstotkov žensk. Zmotno pa bi mislili, da prizadene zgolj ženske v določeni starosti ali tiste, ki imajo povišano telesno težo.



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

Dejavniki za njegov nastanek so kompleksni in najpogosteje med seboj močno prepleteni. Celulit povezujemo z dednostjo, hormonskim (ne)ravnovesjem, prehrano, telesno dejavnostjo, stresom, pri ženskah pa mu daje večjo možnost za razvoj že sama struktura vlaken v podkožju. Opišemo ga kot želatinasto snov, sestavljeno iz maščobe, vode in odpadnih snovi. Je tik pod kožo in se tudi brez posebnih zunanjih vplivov sčasoma gosti, kar povzroča vidne učinke na koži.

Stopnje celulita

Strokovno celulitu rečemo edematozna fibrosklerotična panikulopatija. V različnih stopnjah je celulit različno opazen. Za učinkovito odpravo celulita ali preprečevanje njegovega nastanka nimamo splošnega in preprostega recepta. Veliko je odvisno od tega, na kateri stopnji razvoja celulita je koža. Veliko lažje zdravimo celulit v zgodnejših stopnjah kot pa trdovratnejši celulit, ki je že korenito spremenil strukturo kože.

Nürnberg-müllerjevo lestvico se lahko uporablja za določanje stadija razvoja celulita:

Faza 0: koža je gladka v stoječem in ležečem položaju in ob pritisku ni znakov pomarančne kože.

Faza 1: koža je gladka v stoječem in ležečem položaju, vendar pa so ob pritisku vidni znaki pomarančne kože; krvni in limfni pretok nista enakomerno razporejena, nekateri

Doktor 24 KLINIKA

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

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

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

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

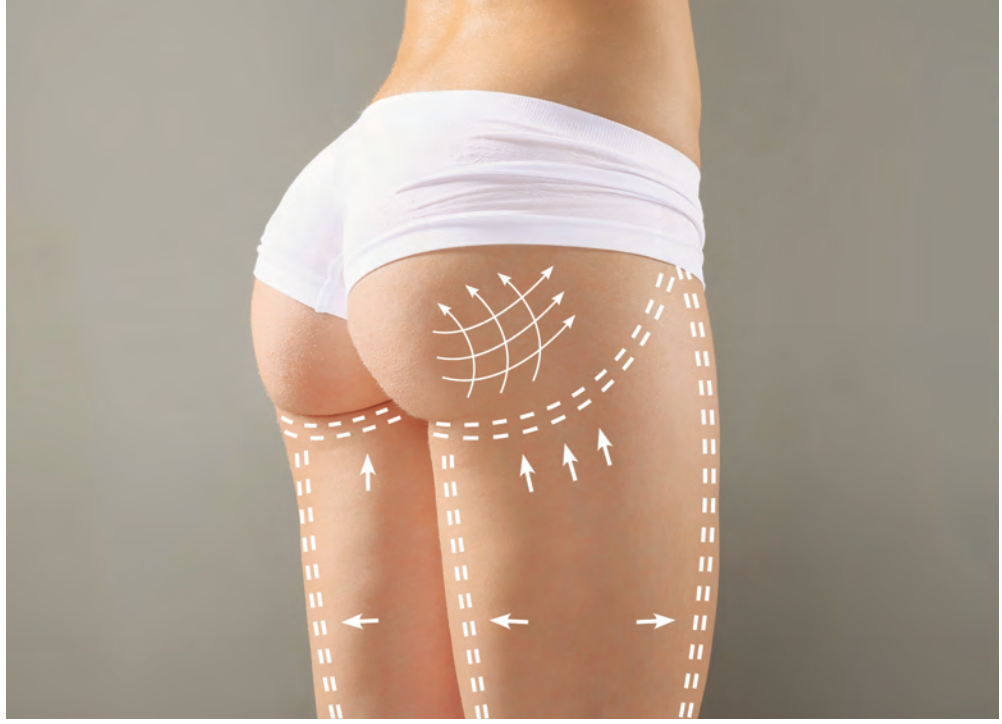
Novost: S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami živih probiotičnih kultur iz kar 7 sevov.

Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. **S-biotik Forte** je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**. Probiotične kulture so zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli. **Za samo 12,95 EUR**.



Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si**, tel. **03/56-30-022, 040/214-620**.



imajo normalen pretok, drugi so prizadeti. Kepe povečanih maščobnih celic se povečujejo in še dodatno ovirajo pretok skozi krvne in limfne žile. Odpadne snovi se kopičijo.

Faza 2: neravnine na koži so vidne v stoječem položaju, medtem ko se v ležečem ne opazijo. Ker je krvni pretok vse slabši, v plasti usnjice prihaja do sprememb. Presnova celic v tej plasti je oslabljena. Spreminja se sestava veznega tkiva, elastičnih vlaken je vse manj. Usnjica (dermis) se stanjša. Maščobne kepice obdajajo beljakovine, ki se tu nalagajo.

Faza 3: neravnine na koži so opazne v vseh položajih – tako v stoječem kot tudi v ležečem. Koža je močno in neenakomerno spremenjena. V nekaterih predelih celulita lahko pride do bolečega vnetja veznega tkiva. V tej fazi so značilne čvrste kepice maščob, ki so sestavljene iz zlepljenih maščobnih celic, ki jih obdajajo beljakovine.

Odstranjevanje celulita

Kot vsake težave se moramo tudi odstranjevanja celulita lotiti celostno; tako od zunaj kot od znotraj. Čeprav nam lepotni trg velikokrat obljublja čarobne rezultate, ki so vidni čez noč, se je treba zavedati, da čudežnih rešitev ni. Rezultati bodo opazni zgolj s kombinacijo zdrave prehrane, rednega gibanja in redne telesne nege. Priporočljivo je, da se izogibate alkoholu in kajenju, sladkarijam in izdelkom iz bele moke. Izrednega pomena pa je tudi zadosten vnos tekočine v telo (voda ali nesladkan čaj).

Tehnologija akustičnega valovanja

Včasih pa naše telo potrebuje pomoč pri doseganju želenih ciljev. Izjemne rezultate pri odpravljanju celulita prinaša tudi terapija X-Wave, ki v svoj prid uporablja tehnologijo akustičnega valovanja. Znanstveno dokazano učinkovitost akustičnih valov v različnih medicinskih obravnavah uporabljamo že več kot 30 let. Gre za 100-odstotno neinvazivno ter nebolečo metodo, ki zagotavlja vidne rezultate: zmanjšuje celulit ter spodbuja proizvodnjo kolagena. To se kaže v izboljšani elastičnosti, čvrstosti in gladkosti kože. Priporočenih je od šest do osem terapij.

Zelo priporočljiva je masaža

Gibanje je izrednega pomena za zmanjševanje podkožnega maščevja ter za povečanje krvnega obtoka. Zelo priporočljiva je masaža prizadetih predelov, in sicer v smeri limfnega obtoka (bolj natančno in kontrolirano masažo ter posledično rezultate lahko dosežemo tudi s presoterapijo, ki aktivira delovanje limfnega sistema). Presoterapija je posebna tehnika, ki pomaga limfnim žilam pri odvajanju bremena. Gre za nežno masažo, ki poteka vzdolž limfnih žil. Terapija je uporabna v medicini, kjer jo uporabljamo za zmanjšanje edemov po operativnih posegih, pri poškodbah živcev … Pri oblikovanju telesa nam terapije limfne drenaže učinkovito pomagajo v boju proti celulitu. Terapijo lahko obiskujemo vsak teden, vsaka obravnava pa traja približno eno uro.

S celulitom se spopada 85 odstotkov vseh žensk. Če želite izstopiti iz začaranega kroga, se bo težave treba lotiti celostno – s pravilno prehrano, vadbo in življenjskim slogom ter za hitrejše in učinkovitejše doseganje rezultatov včasih tudi s kakšno dodatno terapijo.



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

Hrana in zdravje

Kaj naj sploh jem?

Kaj naj si skuham, kaj naj pojem,
kaj naj si spečem, kaj sploh še smem,
kaj naj pogoltnem, kako naj vem,
pri vsaki stvari je en problem.
(Tomaž Domicelj)

Preroške besede, danes bolj kot kadar koli prej. O hrani in prehrani dandanašnji tako rekoč vsi vemo vse, internet je poln povsem nasprotujočih si mnenj raznoraznih »strokovnjakov«. Zato ni prav nobeno presenečenje, da so v tej poplavi mnenj številni zmedeni.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Kako prepoznati sumljive nasvete

Osnovno načelo potrošniške previdnosti – namreč, če je nekaj slišati predobro, da bi bilo resnično, verjetno ni resnično – seveda velja tudi pri prehrani. Shujševalne diete, kjer bi lahko nekdo shujšal »10 kg v 14 dneh!«, in podobnih senzacionalističnih neumnosti seveda ni. So pa še vedno ljudje, ki takim obljubam nasedejo. Še večja težava so obljube, ki se sklicujejo na znanost, medicino, raziskave; kako naj potrošnik ve, kdo ima prav in kdo ne?

V času sodobne zgodovine je tudi uradna medicina večkrat obrnila svojo ploščo in »pojedla« kakšen dober nasvet, ki se ni izkazal za pravilnega. Novodobni »prehranski strokovnjaki« so zahvaljujoč medijem še glasnejši in odločnejši, čeprav se med seboj pogosto ne strinjajo. Kaj je torej res?

Načela zdrave prehrane

Če iz zapisanega potegnemo smiseln zaključek, je to lahko samo: vsega po malem in po malem vse! Človek je po svoji biološki zasnovi vsejedec; naš organizem za normalno delovanje potrebuje hrano tako rastlinskega kot živalskega izvora. Za večino ljudi so škodljive vse skrajnosti: nezdravo se je prehranjevati izključno z mesom, ravno tako je nezdravo biti vegan. Absolutnih prepovedi torej v prehrani za večino ljudi ni. Prav tako velja, da če je nekaj v določeni količini koristno, to še ne pomeni, da je v večji količini še koristnejše. Prava mera naj velja tudi – ali predvsem – pri hrani in pijači. Seveda določene (relativne) prepovedi veljajo za posameznike z določenimi boleznimi in bolezenskimi stanji, vendar nima nobenega smisla, če se teh prepovedi držijo tisti, ki tovrstnih zdravstvenih težav nimajo. Najboljši primer marketinškega izkoriščanja strahu potrošnikov s strani prehranske industrije v zadnjem času je široko promoviranje izdelkov brez laktoze in glutena. Prvi so velikega pomena za ljudi z laktozno intoleranco, drugi za tiste s celiakijo (glutensko intoleranco). Ljudem, ki teh bolezenskih težav nimajo, tovrstna dieta za zdravje ali počutje prav nič ne koristi – je pa draga. In prav to je seveda razlog, zaradi katerega je zanimiva za prehransko industrijo.

Naš strokovnjak svetuje
Za zadovoljne trebuščke vseh družinskih članov tudi med počitnicami

Probiotične kapljice in žvečilne tablete

vsebujejo bakterijo *L. reuteri* Protectis, ki je naravnega izvora.

Kapljice so primerne za jemanje že takoj po rojstvu, žvečilne tablete pa za malčke po 3. letu starosti, mladostnike in odrasle.



Priprava: 6/2017 SI.17.BIOGAIA.37

BioGaia®

ewopharma

Ewopharma d.o.o. | C. 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče
T: 05 90 84 840 | **E:** info@ewopharma.si
W: www.ewopharma.si

A pustimo to malo ob strani. Glede na to, da je poletje, gremo radi na piknik.

Piknik!

Ob omembi piknika verjetno večina tistih, ki radi jedo, najprej pomisli na hrano z žara. O škodljivosti žara je bilo povedanega že ogromno, povsem zanesljivo pa vemo bolj malo. Zagotovo je škodljiva zažgana hrana, ne glede na to, ali zažgemo meso ali zelenjavo. O škodljivosti dima, ki žaru daje tisti posebni čar, se krešejo mnenja. Zagotovo ne bi bilo zdravo, če bi vsakodnevno jedli hrano z žara. In ker tega večina ne počne, se malo manj ukvarjajmo s škodljivostjo, temveč raje uživajmo. Iz izkušenj z raznih piknikov vidim, da večina na žaru peče bolj ali manj iste reči: svinjsko vratovino, zarebrnice in rebra, pleskavice, čevapčiče, tu in tam kakšne ražnjiče in precej bolj poredko kakšen kos perutnine. Poleg tega je najpogosteje uživana alkoholna pijača na pikniku pivo, zato ni prav nič nenavadnega, da imajo ljudje po pikniku težave z želodcem in prebavo.



Skušajmo biti bolj kreativni; na žaru so odlične tudi ribe. In zelenjava! Bučke, melancani, šampinjoni, paprika, veliki kosi čebule in podobno nam dodobra popestrijo užitek, hkrati pa bomo zaužili manj mesa, s tem manj maščob in manj bomo obremenili prebavo. Če ni res nujno – in ni tehtnega razloga, da bi smelo biti nujno –, ne pijmo piva, vsaj ne za žejo, kakšen kozarec ob hrani je nekaj čisto drugega. Zraven preobilice mastne hrane na prebavo najugodneje vpliva kislina – pijmo limonado! Ali vsaj kozarec vina namesto steklenice piva. In če smo se kljub vsemu preobjedli in preveč popili, je najbolje, kar lahko storimo za zdravje in splošno počutje, če gremo na sprehod. Ura hoje bo pospešila prebavo in praznjenje želodca ter s tem zmanjšala občutek prepolnega želodca, lažje bomo zadihali in bomo imeli naslednji dan manj težav. Zelo koristno je tudi, da dan ali dva po (preobilnem) pikniku načrtujemo zelo lahko hrano, morda celo kratek post.

Naj velja: bodimo zmerni!



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

Farmacevt svetuje

Že nekaj časa se govori, da bodo k nam prišli naravni pripravki iz medicinske konoplje. Ali so takšna zdravila primerna za lajšanje spazmov pri multipli sklerozi?

V lekarnah izdelujemo magistralna zdravila, ki vsebujejo dronabinol (sintezni tetrahidrokanabinol oziroma THC) in kanabidiol (CBD) ali kombinacijo obeh učinkovin, še vedno pa ni na trgu zdravil iz cvetnih in plodnih vršičkov konoplje. Magistralna zdravila, ki so na voljo, so sinteznega izvora, predpiše pa jih lahko zdravnik na beli recept. Zdravilo je za odrasle plačljivo v celoti. Za otroke pa stroške v celoti krije ZZZS, pri čemer mora biti zdravilo napisano na zeleni recept.

Učinkovini v cvetnih in plodnih vršičkih konoplje sta prav tako THC in CBD v različnih razmerjih. Poleg teh učinkovin vsebujejo vršički tudi druge snovi, ki jih najdemo v konoplji.

Sintezni kanabinoidi in vršički konoplje se večinoma uporabljajo v enak namen.

V tujini so zdravila, ki vsebujejo izvlečke iz konoplje, med drugim registrirana tudi za lajšanje spazmov pri multipli sklerozi. Pri nas imajo to indikacijo magistralna kanabinoidna zdravila, ki sem jih že omenila. Vendar je nujno poudariti, da je za lajšanje spazmov smiselno uporabiti zdravila, ki so po smernicah prva izbira pri tovrstnih težavah. Predvsem je pomembno, da imamo zaupanje v nasvet in izkušnje lečečega zdravnika.

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.**

[aloevera]²

2X KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

100% aloje vera

- nepasterizirana, z dvojno koncentracijo, ki jo omogoča proces reverzne osmoze*
  *Filtracija, ki omogoča, da se osnovna surovina koncentrira tako, da odstranimo del vode, brez spreminjanja biološke aktivnosti aloe.
- brez dodane vode
- nega kože po sončenju, po depilaciji ali britju, pod plenicami, nega suhe kože rok in stopal



Aloe čisti gel
- **primeren za vso družino**
- nega kože po opeklinah, po pikih žuželk, ohranja zdrave dlesni

Aloe kremni gel
- **z vitamini A, B, E, niacinom in izvlečkom polžje sline**
- hrani in neguje kožo, podlaga za ličila



Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.
LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana

BIO ZONE

delavnice z Alenko Košir



POLETNA TUDI PO POLETJU.

DELAVNICE Z ALENKO KOŠIR IN IZDELKI BIO ZONE. ZA PRIJAVO NA DELAVNICO OBIŠČITE SPLETNO STRAN WWW.MERCATOR.SI.

Mercator
moj najboljši sosed

Mercator, Dunajska 107, Ljubljana