Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 40, September 2017



POGOVOR

Asist. mag. Peter Kecelj, dr. med., specialist internist in doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., specialistka dermatovenerologinje, flebologinja

Tema meseca

SRCE

Skrivnosti sladkorja

Priprave na maraton

Najino delo je najino življenje

NEDELJSKI

BODITE **NEUSTAVLJIVI**

MAGNEZIJ Krka 300

edinstvena kombinacija Mg+B_2

Granulat za pripravo napitka vsebuje **magnezijev citrat** in **vitamin B_2**.

Magnezij in vitamin B_2 prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.

Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.





- Okus po pomaranči in limeti.
- Brez konzervansov.
- Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

NOVO

www.krka.si

KRKA

KAZALO

UVODNIK

Prva pomoč pri nesrečah v domačem okolju 3

POGOVOR:

Asist. mag. Peter Kecelj, dr. med., specialist internist
in doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., specialistka
dermatovenerologinje, flebologinja
Najino delo je najino življenje 4

TEMA MESECA:

Srčno popuščanje 9
Obremenitveno testiranje 11
Ultrazvočna preiskava srca pri srčnem popuščanju 14

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Vse skrivnosti sladkorja 17
Kako izboljšati črevesno floro? 19
Zadnje priprave na maraton 22
Trenirajte pravilno in se izognite poškodbam 24
Tudi kajenje škodi sluhu 27
Pomen folne kisline za rojstvo zdravega otroka 31

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 32

Dopusta je konec ... naj se stres začne 33
Imunski sistem – kako ga okrepiti? 35

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
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., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
Število tiskanih izvodov: 105.000

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Prva pomoč pri nesrečah v domačem okolju

Preprečevanje nezgod in obvladovanje temeljev prve pomoči sodita v splošno izobrazbo in usposobljenost vsakogar med nami. Tega se je treba začeti učiti zgodaj, že v šoli, pozneje pa redno nadgrajevati kot veščino za vsakodnevno rabo. Statistike kažejo, da več kot polovica nenadno obolelih in poškodovanih umre zaradi nepravilno izvedene prve pomoči oziroma zato, ker jim ta ni bila zagotovljena. Po nekaterih podatkih reševalnih služb ugotavljajo, da pred prihodom intervencijskih ekip na kraj dogodka le dober odstotek laikov nudi prvo pomoč nenadno obolelemu ali poškodovanemu.

Pravimo, da nesreča nikoli ne počiva in se velikokrat zgodi tudi doma; nesreče v domačem okolju predstavljajo zelo velik delež vseh nesreč. Tema letošnjega svetovnega dneva prve pomoči, ki smo ga zaznamovali 9. septembra, so nesreče v domačem okolju. Mednarodne organizacije Rdečega križa si prizadevajo, da bi v prihodnjih letih vsaj ena oseba iz vsakega gospodinjstva na svetu znala temeljne veščine prve pomoči in s svojim znanjem prve pomoči prispevala h krepitvi odgovornosti v družbi.

Spoštovane bralke in bralci, na tem mestu apeliram v dobro vseh naših sodržavljanov, bližnjih, svojcev, da okrepimo in obnavljamo znanje iz temeljev prve pomoči, da bomo lahko suvereno in brez oklevanja takoj pristopili na pomoč tistemu, ki jo bo v danem trenutku ob naši prisotnosti najbolj potreboval, kajti včasih je prihod intervencijske ekipe žal prepozen.

V pogovoru meseca sta sodelovala priznana zdravnika, asist. mag. Peter Kecelj, dr. med., specialist internist, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni pljuč, in njegova žena, doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., specialistka dermatovenerologije, flebologinja, ki pa se že vrsto let ukvarja z zdravljenjem kožnih bolezni. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

29. septembra zaznamujemo svetovni dan srca, zato so trije priznani strokovnjaki s področja bolezni srca in ožilja osrednjo mesečno temo namenili srčnemu popuščanju, diagnostiki in zdravljenju bolezni srca in ožilja. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se prof. dr. Bojanu Vrtovcu, dr. med., specialistu internistu kardiologu, dr. Sabini Frljak, dr. med., specialistki interne medicine, in dr. Andražu Cerarju, dr. med., specialistu kardiologije in vaskularne medicine, v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, tudi vam se zahvaljujem za pozornost in veliko zanimanje za našo revijo Doktor 24, katere temeljno poslanstvo je, da z našimi strokovnimi prispevki zdravnikov specialistov z različnih področij medicine posredno vplivamo na vaše razmišljanje o lastnem zdravju, vi pa lahko s predlaganimi preventivnimi ukrepi krepite svoje zdravje in skrbite za višjo raven zdravja vseh Slovencev.

Vidmar Vito

Najino delo je najino življenje

Oba sta študirala medicino, oba sta že dobrih dvajset let specialista, on internist, ona dermatologinja; pred približno desetimi leti sta želela združiti dermatologijo in interno medicino na istem mestu in dobila sta koncesijo, na tej lokaciji, kjer sta zdaj, pa sta 4 leta. To so zgolj skopi podatki o **asist. mag. Petru Keclju, dr. med., specialistu internistu in doc. dr. Nadi Kecelj Leskovec, dr. med., specialistki dermatovenerologinje, flebologinji.**

Vito Avguštin



Nič, prav nič ne povedo o tem, da sta vedno nasmejana in dobre volje, čeprav jima ni bilo vedno lahko, saj sta začela iz nule, brez pomoči stricev; prav nič ne povedo o tem, da ob vstopu v njun medicinski center začutiš, da si s strokovnjakoma, ki ti želita pomagati in ki med drugim trdita, da je pomemben dober stik s pacientom, da je pomembno, da ti pacient zaupa, saj je potem zdravljenje lažje; nič o tem, da sta se v resnici zapisala zdravstvu za vse življenje – ker je njuno delo njuno življenje. Jima je bilo kdaj žal, da sta se odločila tako, kot sta se – postati zdravnika? Še preden je postavljeno vprašanje do konca, je odgovor popolnoma jasen: »Nikoli! Ponovno bi se odločila enako.«

Zdaj vodite medicinski center Remeda v Domžalah, prej pa ste, če se ne motim, skoraj dve desetletji delali kot pulmolog na Golniku. Je pri nas obolevanje za pljučnimi boleznimi v podobnem obsegu kot v primerljivih evropskih državah?

Da, porast števila bolnikov s pljučnimi boleznimi je odsev povišanega števila kadilk, zlasti med mlado populacijo, in porast alergoloških bolezni, predvsem astme.

Jasnega razloga za porast alergoloških bolezni še nismo odkrili, dokazana pa je povezava z modernim, urbanim načinom življenja. Vzrok za povečevanje števila kadilk mi ni popolnoma jasen, saj kljub poudarjanju pomembnosti zdravega načina življenja in poplavi raznoraznih eko in bio gibanj kadi vedno več mladih, izobraženih žensk. Lažje pa prenehajo kaditi moški kot ženske, to je moja osebna, več kot desetletna izkušnja s kadilci in kadilkami.

Kaj pa zdravljenje, imamo dobre strokovnjake?

Menim, da ima Slovenija dobre strokovnjake in da je tudi zdravljenje na dovolj visoki ravni, vendar so čakalne dobe še vedno predolge.

Morda bi ta problem lahko vsaj deloma rešili z večjo ponudbo različnih zavarovanj in zavarovalnic tudi v Sloveniji.

Je kateri od vzrokov pljučnih bolezni izstopajoč?

Kajenje je eden glavnih razlogov za nastanek pljučnega raka. To vsak dan pojasnjujem svojim pacientom.

Ni jih malo, ki so tudi zaradi mojega »sitnarjenja« nehali kaditi. V delih Slovenije, ki



so bili izpostavljeni uporabi azbesta v proizvodni dejavnosti, se bo še povečevalo število bolnikov z boleznimi, povezanimi z izpostavljenostjo azbestu.

Kakšno vlogo ima sicer pri pljučni boleznih genetika, kakšno okolje in koliko smo sami krivi za obolenja?

Vse troje našteto je pomembno. Naših genov danes še ne zdravimo, vsaj ne v pulmologiji. Na okolje, v katerem živimo, ne moremo vedno vplivati. Lahko pa vplivamo na naše vsakdanje navade. Tukaj imamo še vedno precej neizkoriščenih možnosti.

Kaj kažejo trendi?

Stalno se povečuje število bolnikov z boleznimi, povezanimi s kajenjem, zlasti pri ženski populaciji.

Kaj sicer lahko sami naredimo za svoja pljuča?

Ne kadimo, odstranimo azbest iz svojega okolja, ki smo ga včasih veliko uporabljali v strešni kritini, izolacijskih materialih. Na delovnem mestu moramo obvezno uporabljati zaščitna sredstva in zmanjševati možnost vdihovanja snovi, ki v končni fazi povzročijo kronično bolezen pljuč. Vsaj dvakrat na teden predihamo svoja pljuča na svežem zraku. Če imamo zdravstvene težave s pljuči, čim prej obiščemo svojega zdravnika.

Videli ste ljudi, ki so bili v veliki stiski… Vas njihove usode spremljajo tudi domov?

Velikokrat. Z leti se tega počasi navadiš, morda tudi razviješ obrambne mehanizme, da lahko sam živiš čim bolj normalno. A globoko v sebi nikoli čisto ne pozabiš njihovih zgodb.

Ko je hudo, se ljudje oprimejo vsake bilke…

Sam v alternativno zdravljenje hudih bolezni ne verjamem. Videl sem veliko primerov, ko so ljudje za alternativne metode zdravljenja zapravili celo premoženje – brez uspeha. Medicina je zelo napredovala. Danes znamo zdraviti bolezni, tudi rakave, ki jih pred desetimi leti še nismo znali. Še vedno pa nismo bogovi v belem, še vedno so bolezni neozdravljive in to je za pacienta najtežja preizkušnja, posebno če gre za mlajše osebe.

Kadite oziroma ste kdaj kadili?

Nikoli nisem kadil, tudi med sorodniki ni kadilcev.

Ste trmasti?

Nisem trmast, sem pa načelen in odločen. Če ne gre takoj, lahko počakam na boljšo priložnost. Tudi počasi se daleč pride.

Kdaj ste se odločili, kaj boste študirali?

Že v osnovni šoli sem si želel postati zdravnik.

Kdaj in zakaj je prišla odločitev za specializacijo?

Že med študijem sem hodil na poletno prakso v Bolnišnico Golnik. Delo z bolniki na internem oddelku me je takoj pritegnilo. Zanimal sem se tudi za specializacijo iz pediatrije, kjer sem opravil raziskovalno nalogo za Prešernovo nagrado. Ker se je najprej pokazala možnost za specializacijo iz interne medicine, sem se odločil zanjo.

So pacienti hvaležni, se vam znajo zahvaliti?

Da, velikokrat. Pacienti so hvaležni za človeški odnos in strokovno obravnavo. Trudim

Doktor 24
KLINIKA

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

PULMOLOG
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za pljuča

RENTGEN PLJUČ
10 % nižja cena
za RTG pljuč

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

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



se obravnavo pripeljati do uspešnega zdravljenja. Na žalost to ni vedno mogoče. Če si s pacienti odkrit in jim to razložiš na dostojen način, tudi to sprejemajo s hvaležnostjo.

Zaupanje zdravniku je najbrž najpomembnejši element v odnosu med pacientom in zdravnikom.

Če pacient začuti, da delaš strokovno, narediš vse, kar je v tvoji moči in ob tem ohraniš človeški odnos, tudi zaupanje ne izostane. Še več! Dober glas se širi najprej kot ogenj. Isto velja seveda tudi v nasprotni smeri.

Vaša soproga je asist. mag. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., specialistka dermatovenerologije. Najpomembnejše vprašanje za večino žensk (pa tudi moškim ni vseeno): Kako ohraniti lepo kožo, kar pomeni zdravo kožo?

Poleg zdravega načina življenja s pestro prehrano, čim manj alkohola, brez kajenja in z dovolj spanja je pomembna zaščita pred sončnimi žarki, ki zagotovo pospešijo staranje kože. Pomembna je tudi vsakodnevna nega s kremami ali mazili, kjer ji glede na tip naše kože dodajamo tako maščobe kot vlago.

Vse kožne bolezni so zelo neprijetne, ne govorimo pa prav pogosto na primer o urtikariji?

Urtikarija ali koprivnica, ki traja več kot šest tednov, včasih tudi leta, je bila do nedavnega slabo zdravljena. Odkar imamo tudi v Sloveniji biološko zdravilo, se je kakovost življenja teh bolnikov zelo izboljšala. Zdravilo prejemajo enkrat na mesec v obliki podkožnih injekcij, najmanj pol leta, potem pa glede na potek bolezni.

Pomagajte razrešiti dilemo: sonce je vir življenja, vendar je zadnja leta vse bolj modno izogibanje sončnim žarkom…

Resnica je nekje vmes. Brez sonca ni življenja. Po drugi strani pa vemo, da UV-žarki povzročajo različne vrste kožnega raka in pospešujejo staranje kože. Več previdnosti svetujemo pri svetlopoltih, tistih, ki imajo v družini kožnega raka, številna kožna znamenja in so imeli sončne opekline z mehurji. V poletnih mesecih se opoldne ne sončimo in ne kopamo, na soncu pa se zaščitimo s pokrivali, oblačili, senčniki in očali. Dobrodošle so tudi sončne kreme z visokimi zaščitnimi faktorji.

Kako s soprogo usklajujeta?

Za to se morava zahvaliti celotnemu kolektivu, ki deluje v okviru medicinskega centra Remeda. Lahko bi rekli, da smo zdaj že zelo uigrana ekipa, ki jo tu pa tam zmoti kakšen porodniški dopust. Ker podpirava družine, sva takšnih dopustov vedno vesela.

So glavne teme tudi doma?

Veliko je zdravstvenih tem, vendar si skušava vsaj enkrat na teden vzeti nekaj ur za kolesarjenje, pohodništvo ali kaj podobnega. Žena si včasih vzame čas za igranje klavirja, sam pa zelo rad berem. Rada obiščeva kakšen koncert ali gledališko predstavo.

Pravijo, da je kovačeva kobila navadno bosa – kako je z vami, skrbite, da zdravo živite, se prehranjujete?

Trudiva se živeti zdravo, vendar je pri naših urnikih pogosto premalo časa za telesno vad-

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

bo in redno prehrano. Glavne obroke jemo vedno doma, poleti tudi z doma pridelano zelenjavo. Na tem področju morava še kaj izboljšati.

Kako Slovenci skrbimo za preventivo, zdravje?

Premalo. Redko se kdo sam odloči za celoten preventivni pregled. Deloma je ta problem rešen z obdobnimi pregledi v okviru medicine dela, prometa in športa, ki pa so zelo okleščeni. V okviru menedžerskih ali razširjenih preventivnih pregledov za vodstvene delavce, ki jih opravljamo tudi v našem medicinskem centru, so takšni pregledi ustrezno opravljeni. Število tako pregledanih pacientov je v Sloveniji še vedno premajhno.

Katere preglede bi moral vsakdo opraviti enkrat na leto ali na dve, tri, štiri leta?

Po 40. letu svetujemo vsaj na dve leti internistični pregled, kontrolo vida in sluha, elektrokardiogram (EKG), osnovne laboratorijske preiskave krvi, urina, test blata na kri. Nekatere bolj specifične preiskave, kot so obremenitveno testiranje srca, meritve pljučne funkcije, ultrazvočne preiskave notranjih organov in žil predlagamo na daljše časovne intervale, glede na težave bolnikov.

Alergije napadajo vedno pogosteje in pestijo vedno več ljudi. Kaj se dogaja? Je to vprašanje okolja ali gre za genetiko?

Jasnega odgovora še nimamo. Velik del alergoloških bolezni je povezan s tako imenovanim urbanim, zahodnjaškim načinom življenja. Občasno imamo bolnike, katerih alergološka bolezen je bolj posledica modnih trendov kot realnih težav. Veliko bolnikov ima težave, ki niso posledica alergoloških bolezni, ampak popolnoma običajne internistične ali dermatološke bolezni, pa si jih napačno razlagajo.

Kje se najbolj spočijete, si napolnite baterije?

Oba uživava na kolesu. Ko se od doma zapeljeva z vso prtljago za nekaj dni v neznano. Poleti radi tudi plavamo na morju in pozimi smučamo, sicer pa si zelo rad ogledam dober film.

Katero glasbo poslušate, kateri CD imate v avtu?

Velikokrat poslušam program ARS, trenutno imam v avtu CD Franka Sinatre.





Najbolj priljubljen koencim Q10 že 20 let!



KREPI SRCE IN DAJE MOČ!

Fidi koencim 10®

Koencim Q10 ali ubikinon je vitaminu podobna spojina, ki je prisotna v vsaki celici telesa in je zelo pomembna pri proizvodnji energije v celicah. Koencim Q10 nastaja v vseh tkivih telesa, pri zdravem človeku pa se normalne ravni ohranjajo tako z vnosom s hrano kot z naravno tvorbo v telesu. Žal pa sposobnost telesa, da samo tvori koencim Q10, s starostjo upada, zmanjšane količine pa so opažene pri številnih bolezenskih stanjih, še najbolj pa so dokumentirane pri pešanju srca.

S starostjo količina koencima Q10 najbolj upade v najbolj aktivnih tkivih (srce, jetra, ledvice), zato ne preseneča, da se bolniki z oslabelim srcem na dodajanje Q10 odzivajo ugodno.

Priporočljivo je sočasno vnašanje koencima Q10 in vitamina E, saj ta kombinacija močneje ohranja prožnost žil, kar je pri oslabelem srcu izredno pomembno.

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

Fidi koencim 10® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek **www.fidimed.si**.

Brezplačno brošuro Fidi koencim 10® lahko naročite na 080 32 35.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro.

PharmaSwiss
Choose More Life

FKO0817-03, avgust 2017







Srce pravi ja!

Stoletje in pol zdraviliške tradicije in izkušenj na področju zdravljenja srčnih obolenj, najsodobnejša medicinska oprema ter strokovno in prijazno osebje, ki se vam bo posvetilo z vsem srcem - to je le nekaj dobrih razlogov za obisk Zdravilišča Radenci. Prištejte še dvestopetdeset sončnih dni v letu in seveda legendarno mineralno vodo, ki si jo natočite neposredno ob izviru ali v njenih mehurčkih uživate v kopelih, in že je pred vami oddih, ob katerem vam bo zaigralo srce!

080 50 00 | info@zdravilisce-radenci.si | **www.sava-hotels-resorts.com**

ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS



prof. dr. Bojan Vrtovec,
dr. med.,
specialist kardiolog

Srčno popuščanje

Srčno popuščanje je edina bolezen srca in ožilja, katere pogostnost v zadnjem času narašča. Eden ključnih dejavnikov za izboljšanje prognoze in kakovosti življenja pri tem bolezenskem sidromu je ustrezno in pravočasno informiranje bolnika.

Kronično srčno popuščanje: kako postavimo diagnozo?

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam ostalih organov in tkiv. Gre za klinični sindrom, ki je lahko posledica različnih bolezni. Diagnoza srčnega popuščanja temelji na klinični sliki in dokazu oslabljenega delovanja srca s slikovnimi metodami. Ob sumu na srčno popuščanje je vedno potrebna nadaljnja diagnostika. Opredeliti moramo vzrok bolezenskega sindroma, stopnjo srčnega popuščanja NYHA, morebitne sprožilne dejavnike in soobolenja, nazadnje pa moramo bolniku ponuditi načrt nadaljnje oskrbe in zdravljenja. K osnovni diagnostiki srčnega popuščanja sodijo laboratorijske preiskave, EKG in rentgenska slika prsnega koša; najpomembnejša preiskava pa je ultrazvok srca. Z ultrazvočno preiskavo lahko v večini primerov potrdimo ali ovržemo sum na srčno popuščanje, ocenimo stopnjo prizadetosti delovanja srca funkcije, pomaga pa tudi pri ugotavljanju vzroka srčnega pupuščanja.

Kakšne so težave bolnikov s srčnim popuščanjem?

Simptomi in znaki srčnega popuščanja so posledica zmanjšanega srčnega iztisa in s tem zmanjšane prekrvitve organov. Najpomembnejši simptomi so težko dihanje ob telesnih naporih, težko dihanje v ležečem položaju, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost, otekanje nog in trebuha in napadi težkega dihanja v nočnem času. Glede na težave, ki jih ima bolnik, ločimo več stopenj srčnega popuščanja. Stopnje srčnega popuščanja so neposredno povezane s preživetjem: bolniki z blažjo stopnjo imajo predvideno enoletno preživetje v več kot 95 odstotkih primerov, bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem pa le v 50–60 odstotkih. Za bolj natačno in objektivno opredelitev stopnje okvare pri bolnikih s srčnim popuščanjem uporabljamo obremenitveno testiranje.

Kaj lahko stori bolnik sam?

Po postavitvi diagnoze srčnega popuščanja je dolgoročna prognoza neposredno povezana z ustreznim informiranjem in komplianco bolnikov. Bolniki morajo omejiti vnos soli in tekočine. Priporočljivo je zmanjšanje telesne teže in prenehanje kajenja ter prekomernega uživanja alkohola. Koristna je tudi nadzorovana telesna vadba, ki lahko pomembno izboljša telesno zmogljivost. Zelo pomemben je tudi reden samonadzor telesne teže ter vitalnih znakov, kot sta denimo krvni tlak in srčna frekvenca. Sodelovanje bolnika je tudi bistven predpogoj za uspešno zdravljenje z zdravili.

Kako zdravimo srčno popuščanje?

Načini zdravljenja srčnega popuščanja so neposredno povezani s stopnjo napredovanja bolezni. Z zdravili želimo v čim večji meri zmanjšati simptome srčnega popuščanja in pogostnost poslabšanj ter bolnikom podaljšati življenje. Pri zdravljenju srčnega popuščanja uporabljamo zaviralce konvertaze angiotenzina, zaviralce angiotenzinskih receptorjev, blokatorje beta, zaviralce aldosterona, diuretike, nitrate in digitalis. Medtem ko slednje tri uporabljamo predvsem v sklopu simptomatskega zdravljenja srčnega popuščanja, pa zaviralci ACE, zaviralci receptorjev

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

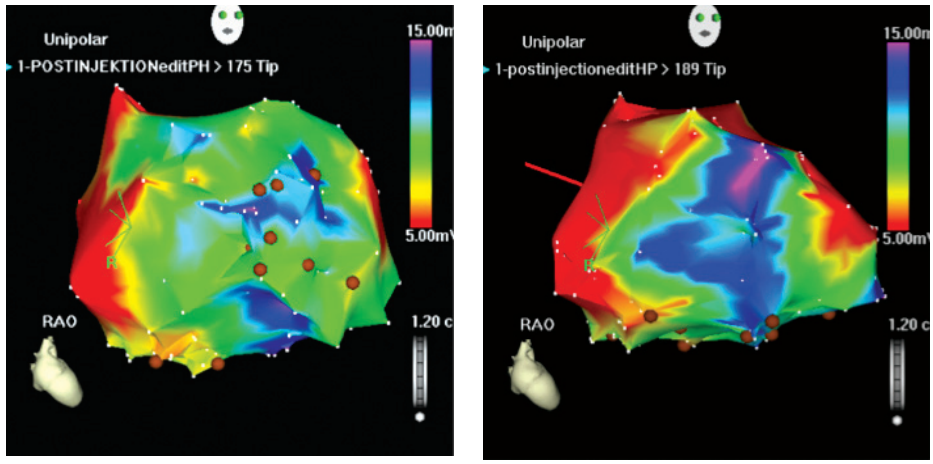
AT, blokatorji beta in zaviralci aldosterona tudi pomembno zmanjšajo umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem.

Doktor svetuje

- *Če srčno popuščanje odkrijemo zgodaj, je zdravljenje uspešnejše.*
- *Najpomembnejša preiskava za odkrivanje srčnega popuščanja je ultrazvok srca.*
- *Okvara telesne zmogljivosti bolnika s srčnim popuščanjem je neposredno povezana s prognozo.*
- *Najpomembnejša preiskava za oceno okvare telesne zmogljivosti pri bolniku s srčnim popuščanjem je obremenitveno testiranje.*
- *Če bolezen napreduje, je na voljo več novih nemedikamentoznih načinov zdravljenja ter zdravljenje s presadivijo srca.*

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

Pred presaditvijo **Šest mesecev po presaditivi**



Slika 1. Prikaz okvare srčne mišice pri bolniku s srčnim popuščanjem pred presaditvijo matičnih celic (levo) in šest mesecev po presaditvi (desno). Okvarjena področja so prikazana z rdečo in zeleno, normalna območja pa z modro in vijolično barvo.

V zadnjem času je na voljo tudi novo zdravilo, ki spada v skupino zaviralcev neprilizina in angiotenzinskih receptorjev, ki s kombiniranim delovanjem na več različnih prijemališč vodi do izboljšanja klinične slike, zmanjšanja števila hospitalizacij in izboljšanja preživetja bolnikov s kroničnim srčnim popuščanjem. Treba pa je biti pozoren, da zdravila, ki spada v skupino zaviralcev neprilizina in angiotenzinskih receptorjev, ne smemo odmerjati sočasno z drugim zdravilom, ki vsebuje zaviralec angiotenzinskih receptorjev.

IMATE TEŽAVE S HOJO?

Fizioterapija, ki pomaga

Težko hodite? Imate slabo ravnotežje in se zato oprijemate sten ali pripomočkov? Hodite s kratkimi koraki? Hodite vedno slabše in manj stabilno ali pa celo sploh ne morete več hoditi?

Pri zgoraj naštetih težavah vam lahko pomagajo fizioterapevti podjetja Therapia, ki pridejo na vaš dom. Svoje delo opravljajo v **Ljubljani** z bližnjo okolico in **Mariboru** s širšo okolico do **Šentilja** in **Lenarta.**

97 odstotkov uspešnih rehabilitacij!

Z leti so v podjetju Therapia ugotovili, da z že uveljavljenimi fizioterapevtskimi metodami in tehnikami ne morejo dosegati zadovoljivih rezultatov pri ljudeh, ki imajo težave s hojo. Zato so diplomirani fizioterapevti tega podjetja prav zanje razvili svojo tehniko fizioterapije, s katero dosegajo neverjetno dobre rezultate.

Kar 97 odstotkov bolnikov, ki jih prevzamejo, namreč postavijo nazaj na noge, da hodijo vsaj tako dobro, kot preden so opešali. Večino pa rehabilitirajo v še boljšo formo.

Komu pomagajo?

Podjetje Therapia, d. o. o., se je kot prvo fizioterapevtsko podjetje v Sloveniji specializiralo za fizioterapijo na domu. Zato so danes najstarejše takšno fizioterapevtsko podjetje z največ izkušnjami s področja fizioterapije na domu. **Pomagajo ljudem s slabim ravnotežjem, tistim, ki ne morejo več hoditi, nevrološkim bolnikom, kot so bolniki po možganski kapi, bolnikom s Parkinsonovo boleznijo, z multiplo sklerozo, z manj znano amiotrofično lateralno sklerozo in drugim. Prav tako pomagajo tudi ljudem, ki so opešali zaradi starosti, vrtoglavice, poškodbe, degenerativnih sprememb, rakastih tumorjev in operacije**.

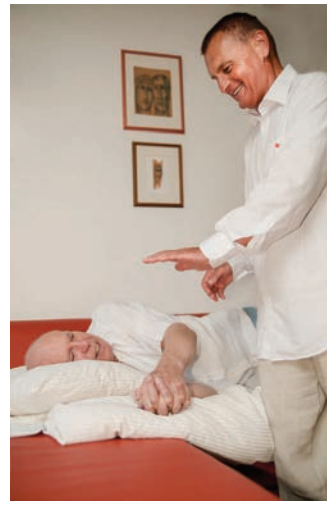
Z leti dela so si nabrali veliko izkušenj, da lahko dvignejo kakovost življenja in samostojnost svojih strank, čeprav je njihova povprečna starost od 70 do 100 let. Hkrati pa preprečijo najhujše, kar bi sledilo, če bi bolnik še nazadoval in obležal – preležanine, pljučnice, depresijo, odvisnost od drugih ali celo smrt.

Tudi vam ali vašim najbližjim lahko izkušeni diplomirani fizioterapevti opravijo brezplačen neobvezujoč pregled in brez nadaljnjih obveznosti strokovno svetujejo, kakšne so možnosti za izboljšanje hoje, stabilnosti, ravnotežja, bolečin, gibljivosti in podobno. Povedali bodo, kakšne izkušnje imajo z vam podobnimi in kako bi terapija potekala pri vas.

Na brezplačen pregled se lahko naročite na telefonski številki **080 44 66** ali na elektronskem naslovu **info@terapijanadomu-th10.si**.

Več o njih si lahko preberete na spletni strani **www.terapijanadomu-th10.si**.

V sodelovanju s podjetjem smo se dogovorili, da kljub velikemu povpraševanju in delu tudi vam, dragi bralci priloge Doktor 24, poleg brezplačnega pregleda ponudijo še **50-odstotni popust pri prvi fizioterapiji**. Pogoj je, da imate težavo, ki jo odpravljajo, ter da živite na njihovem območju dela. To trenutno obsega **Ljubljano** z okolico in **Maribor** s širšo okolico do Šentilja in Lenarta. Kandidati se čim prej prijavite, ker boste le tako lahko unovčili bon. Če niste prepričani, ali ste primerni za njihovo obravnavo, jih pokličite in vprašajte. Pogoj je, da izrezan kupon, ki je priložen, unovčite do 13. oktobra 2017.



TH10

DARILNI BON

(50 % POPUSTA PRI PRVI FIZIOTERAPIJI + BREZPLAČEN PREGLED. Bon je unovčljiv do 13. oktobra 2017.)

Kaj se zgodi, če bolezen napreduje?

V nekaterih redkejših primerih zdravljenje z zdravili ni dovoj učinkovito in bolezen napreduje. Čeprav je razlogov za to več, se to najpogosteje dogaja, če srčnega popuščanja ne odkrijemo dovolj kmalu. Pri bolnikih z napredovalim srčnim popuščanjem je na voljo več nemedikamentoznih, bolj invazivnih metod zdravljenja, kot so vstavitev resihronizacijskega spodbujevalnika ali mehanskega podpornega sistema. V zadnjih letih je prišlo do bistvenega napredka pri razvoju mehanskih podpornih sistemov, ki bolniku s srčnim popuščanjem omogočajo bistveno izboljšanje telesne zmogljivosti in kakovosti življenja. V primeru, da bolezen kljub temu napreduje, je kot končna metoda zdravljenja srčnega popuščanja na voljo še presaditev srca. V Sloveniji je zdravljenje s presaditvijo srca dostopono širšemu krogu bolnikov s srčnim popuščanjem, saj se že peto leto zapored uvrščamo na prvo mesto na svetu po številu presaditev na milijon prebivalcev.

Pogled v prihodnost

Ker razvoj srčnega popuščanja temelji na okvari in izgubi delov srčne mišice, bi pristopi, ki omogočajo obnovo srčnih mišičnih celic, lahko tudi izboljšali delovanje srca pri teh bolnikih. V zadnjih desetih letih je več raziskav dokazalo, da lahko delovanje srca pri bolnikih s srčnim popuščanjem bistveno izboljšamo s presaditvijo matičnih celic v srce (Slika 1). Čeprav gre za zdaj še za eksperimentalno metodo, pa lahko kmalu pričakujemo, da bo uvedena kot del standardnega zdravljenja bolnikov s srčnim popuščanjem.

Zaključki

Srčno popuščanje je zelo pogost bolezenski sindrom, ki je ob neustreznem ali zamujenem zdravljenju povezan s slabo prognozo. Zato je še posebno pomembno, da bolnike s srčnim popuščanjem zgodaj odkrijemo in zdravimo ter jih pravočasno in ustrezno informiramo o načinih obvladovanja te bolezni.

Obremenitveno testiranje



Andraž Cerar, dr. med.,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine

Obremenitveno testiranje je kardiološka neinvazivna preiskavna metoda, s katero skušamo oceniti odziv srčne mišice na telesno obremenitev v nadzorovanem okolju. S preiskavo primerjamo posredne znake prekrvitve srčne mišice v mirovanju in med večjim telesnim naporom. Ob skrbnem nadzoru zapisa elektrokardiograma (EKG) lahko tako dokazujemo nepravilno prekrvitev srčne mišice.

Preiskavo večinoma uporabljamo za dokaz morebitne pomembne bolezni koronarnih arterij (žil, ki prehranjujejo srčno mišico) – največkrat so bolniki na preiskavo napoteni zaradi bolečin v prsnem košu, ki potrebujejo natančnejšo opredelitev ali le izključitev vpletenosti srca. Lahko jo uporabimo za oceno morebitnih motenj ritma med telesnim naporom ali oceno telesne zmogljivosti. Uporabna je tudi pri načrtovanju rehabilitacije po akutnem miokardnem infarktu.

Preiskava je v svoji zasnovi enostavna in ni pretirano draga, zato je hitro dostopna; njeno mesto bi moralo biti del vsake kardiološke ambulante.

Izvedba testa

V večini primerov – in tudi v kardiološki ambulanti Klinike Doktor24 – uporabljamo tako imenovano cikloergometrijo, torej obremenitveno testiranje s pomočjo posebej prirejenega sobnega kolesa. Test lahko opravimo tudi na tekoči preprogi.

Pred preiskavo nekateri protokoli vključujejo še spirometrijo (hitro funkcionalno oceno delovanja dihal). Preiskovancu je treba preiskavo tudi natančno razložiti, saj le s tem lahko dosežemo dobro sodelovanje, ki je nujno za dobro diagnostično vrednost.

Test se začne v mirovanju, ko preiskovancu posnamemo 12-kanalni EKG ter izmerimo izhodiščni krvni tlak. Nato po predhodni popravi položaja na kolesu (ali tekoči preprogi) preiskovanec prične s poganjanjem pedalov

Pravočasno poskrbite za svoje **srce** in **ožilje**



NOVO

Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija naravnih hranil, ki podpirajo delovanje vašega srca in ožilja.



razvito v Sloveniji

Visoka vsebnost omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov.

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.
Abigenol je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov.
Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

- Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.
- Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.
- Omega-3 najvišje kakovosti.
- Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.
- Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- Brez GSO in dodanih arom.

* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com T 080 8766

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®

Doktor svetuje

- *Obremenitveno testiranje (na kolesu ali tekoči preprogi) je ena enostavnejših diagnostičnih preiskavnih metod v kardiologiji, s katero ocenjujemo morebitno ishemijo srčne mišice (kot posledico pomembnih zožitev koronarnih arterij).*
- *Na preiskavo so največkrat napoteni bolniki, ki imajo kakršno koli obliko prsne bolečine in tako potrebujejo njeno natančnejšo opredelitev.*
- *Ob normalni telesni zmogljivosti (glede na njegovo starost) je preiskava dobro povedna za izključitev koronarne bolezni in ima le malo lažno pozitivnih rezultatov.*
- *Med preiskavo se ob postopnem večanju obremenitve meri zapis EKG, krvni tlak in se opazuje simptome in znake preiskovanca.*
- *Ob nedoseganju tarčne obremenitve ali nezadostnega porasta srčne frekvence so izidi preiskav pogosto lažno negativni; v tem primeru se svetuje drugo neinvazivno preiskava ali koronarografijo.*

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

Doktor 24 KLINIKA

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

ULTRAZVOK SRCA in OBREMENITVENO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za UZ srca in obremenitveno testiranje

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

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

brez upora (faza ogrevanja). Obremenitev stopnjujemo postopoma (zvezno ali stopenjsko) glede na preiskovančevo starost, spol in telesno težo. Na cikloergometru obremenitev stopnjujemo z uporom pedalov, na tekoči preprogi pa z naklonom preproge ter hitrostjo njenega premikanja. Obremenitev merimo v vatih, povprečno se od preiskovanca pričakuje, da bo zmogel delo približno 150 vatov. Med celotno obremenitvijo spremljamo EKG, krvni tlak, bolnikovo počutje ter njegove morebitne težave in se odločamo o nadaljevanju ali prekinitvi testa.

Obremenitveno testiranje se ne konča ob dosegu največje stopnje obremenitve, temveč sta potrebni še faza ohlajevanja (obremenitev znižamo na najmanjšo vrednost) ter faza počitka po obremenitvi. Celotna preiskava traja približno 30 minut.

Preiskavo najpogosteje prekinemo zaradi dosega diagnostičnega praga, kar pomeni, da bolnik doseže zadostno stopnjo telesne obremenitve za tolmačenje testa.

Predhodno preiskavo končamo v primeru značilne hude prsne bolečine (angine pektoris), ob upadu krvnega tlaka ali ob pomembnih motnjah ritma. Neredko bolnik preiskavo zaključi sam zaradi prehude utrujenosti ali bolečin v spodnjih okončinah.



Rezultati

Obremenitveno testiranje je povedno le ob dosegu dobre stopnje obremenitve, ko se breme srčne mišice ocenjuje premosorazmerno s sistoličnim krvnim tlakom in srčno frekvenco. Pričakovano je, da preiskovanec doseže vsaj 80 odstotkov, test je pa še povednejši, če doseže nad 90 odstotkov največje pričakovane srčne frekvence (za njen izračun obstaja več formul, najenostavneje se jo izračuna po formuli frekvence 220/utripov na minuto, ki ji odštejemo preiskovančevo starost).

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo kardiološko neinvazivno preiskavno metodo, s katero skušamo oceniti odziv srčne mišice na telesno obremenitev v nadzorovanem okolju?

a) Merjenje gleženjskega indeksa

b) Obremenitveno testiranje

c) Denzitometrija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 4. oktobra 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:
JELICA PESJAK, Prežihova, Ravne na Koroškem

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.

Če preiskovanec zaradi slabe telesne zmogljivosti, bolezni pljuč, gibalnega aparata (predvsem obolelih sklepov in mišic) ali druge bolezni zadostne obremenitve ne doseže, test ni diagnostičen. V tem primeru je treba poseči po drugačnih preiskavnih metodah, kot so scintigrafske metode srčne obremenitve, CT angiografija ali invazivna metoda preiskave koronarnih arterij – koronarografija.

Kot normalen test ocenjujemo tistega, pri katerem krvni tlak in srčna frekvenca ob večanju obremenitve do največje zvezno naraščata, v EKG pa ob tem ne beležimo pomembne dinamike ali pogostejših motenj ritma, ki bi nakazovale moteno preskrbo srčne mišice (strokovno: ishemijo miokarda). Bolnik do pričakovane telesne obremenitve tudi ne sme imeti večjih simptomatskih težav. Vsako odstopanje od navedenega štejemo kot patološko in odvisno od resnosti ukrepamo.

Pozitiven rezultat obremenitvenega testiranja v veliko primerih pomeni bolezen koronarnega žilja (v približno 90 odstotkih primerov, kar nakazuje malo lažno pozitivnih rezultatov), možni pa so lažno negativni izvidi (v okrog 50–70 odstotkih), zato moramo biti kardiologi pri tolmačenju testa kritični.

Morebitni zapleti

Edini življenje ogrožajoč zaplet preiskave so prekatne motnje ritma (pri bolnikih, ki imajo pomembno srčno–žilno bolezen); vodijo lahko tudi v nenadno srčno smrt. Zato moramo ob preiskovancu vedno imeti defibrilator in ustrezna zdravila. Test vedno spremlja zdravstveni tehnik, zdravnik mora biti v neposredni okolici.

Možni stranski učinki preiskave so še utrujenost, težka sapa, bolečina v prsih – kar je pravzaprav posledica vsakršne telesne obremenitve.

Preiskave se nikoli ne sme opravljati pri bolnikih, ki so v zadnjih dneh doživeli miokardni infarkt, imajo tipične bolečine v prsih že ob minimalnih naporih ali celo mirovanju ter ob zelo pogostih motnjah ritma. Odsvetuje se bolnikom, ki imajo že v mirovanju visok krvni tlak ali so mu ultrazvočno dokazali pomembno bolezen srčnih zaklopk (predvsem aortno stenozo). Nikoli je ne izvajamo pri bolnikih, ki kažejo znake okužb.

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

FRIEND OF THE SEA ©
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

Ultrazvočna preiskava srca pri srčnem popuščanju

Srčno popuščanje je eden glavnih vzrokov obolevnosti in umrljivosti v svetu, število bolnikov iz leta v leto narašča. V razvitih deželah ima srčno popuščanje 1–2 odstotka odrasle populacije. Pojavnost bolezni s starostjo narašča in po 70. letu ima srčno popuščanje več kot deset odstotkov posameznikov. V zadnjih 20 letih se je število hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja povečalo za 150 odstotkov. Kljub velikemu napredku v zdravljenju srčnega popuščanja pa je umrljivost visoka, polovica bolnikov umre v petih letih po pojavu bolezni.



dr. Sabina Frljak, dr. med.,
specialistka kardiologije
in kardiovaskularne medicine

Postavitev diagnoze srčnega popuščanja je v prvi vrsti klinična: postavimo jo na podlagi bolnikovih težav in kliničnih znakov srčnega popuščanja, ki jih najdemo pri kardiološkem pregledu. Vendar pa je postavitev diagnoze na podlagi klinične slike pogosto težavna, saj se lahko podobni simptomi in znaki pojavljajo tudi pri drugih boleznih ali pa se težave pojavljajo le občasno. Za potrditev diagnoze srčnega popuščanja je zato ključen dokaz nepravilnega delovanja ali strukturne bolezni srca.

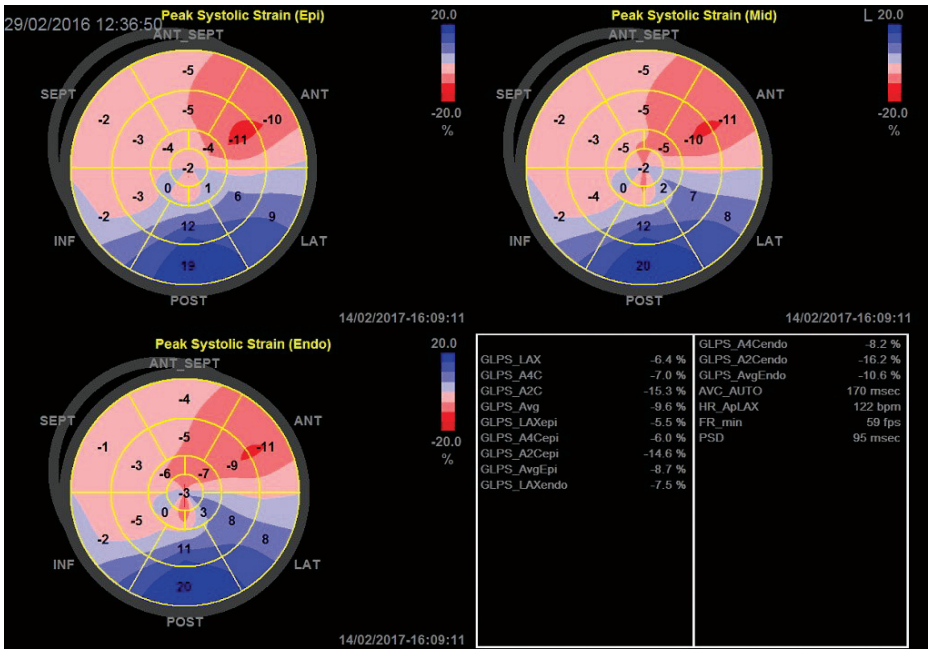
Ultrazvočna preiskava srca predstavlja nepogrešljivo orodje pri zdravljenju in vodenju bolnikov s srčnim popuščanjem. Za bolnika je preiskava popolnoma neškodljiva, je neinvazivna, lahko dostopna, enostavno ponovljiva in kot taka najpogosteje uporabljena pri diagnostiki in zdravljenju srčnega popuščanja. Omogoča natančno oceno funkcije in odkrije morebitne strukturne bolezni srca, ki so potencialno ozdravljive. Bolezni zaklopk, nenormalne povezave med srčnimi votlinami, bolezni osrčnika lahko sčasoma privedejo do nastanka srčnega popuščanja, z ustreznim zdravljenjem pa jih lahko pozdravimo in preprečimo nastanek oziroma odpravimo srčno popuščanje.

V zadnjih 30 letih je prišlo do velikega napredka na področju ultrazvočne preiskave srca, ki nam omogoča boljše razumevanje strukturnih in funkcionalnih sprememb, ki se pojavijo pri srčnem popuščanju, zgodnejše odkrivanje bolezni in spremljanje uspešnosti zdravljenja.

Glede na zadnje smernice evropskega združenja za kardiologijo na podlagi ultrazvočne preiskave in oceno iztisnega deleža levega prekata bolnike s srčnim popuščanjem razvrstimo v tri skupine: na bolnike, pri katerih je sistolična funkcija levega prekata okrnjena, na bolnike z ohranjeno sistolično funkcijo levega prekata in tiste z mejno oslabljeno sistolično funkcijo prekata. Ultrazvočna preiskava je najpogosteje uporabljana metoda za oceno velikosti, oblike, globalne sistolične funkcije levega in desnega prekata, hkrati pa omogoča natančno oceno spremembe krčenja posameznih delov – segmentov ter oceno delovanja posameznih mišičnih plasti.

Iz natančnejše analize deformacije srčne mišice lahko sklepamo na možne vzroke in mehanizme nastanka srčnega popuščanja. Nenormalno delovanje srčne mišice je lahko vidno veliko prej, kot se pojavijo prvi simptomi in znaki srčnega popuščanja. Zgodnje odkrivanje srčne bolezni pa omogoča zdravljenje v začetni fazi bolezni, kar lahko prepreči neugodno preoblikovanje srčne mišice in napredovanje bolezni v srčno popuščanje.

Ultrazvočna preiskava nam omogoča natančno spremljanje tako bolnišničnih kot ambulantnih bolnikov z manifestnim srčnim popuščanjem. S ponovitvami ultrazvočne preiskave lahko na podlagi številnih kazalcev spremljamo odgovor na predpisano zdravljenje, načrtujemo nadaljnje zdravljenje in terapevtske ukrepe, ocenjujemo tveganje, ki ga bolezen prinaša za bolnika. V primeru nenadnih poslabšanj nam ultrazvočna preiskava pogosto pomaga pri odkrivanju vzroka poslabšanja srčnega popuščanja in olajša zdravljenje.



Slika 1: segmenta analiza krčenja levega prekata.

Uporabljamo jo tudi za spremljanje bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem. Na podlagi ultrazvočne preiskave se v kombinaciji z drugimi preiskavami odločamo za vstavitev različnih začasnih ali trajnih mehanskih



črpalk, ki ponujajo podporo močno opešanemu srcu in omogočajo preživetje kritično bolnih bolnikov s srčnim popuščanjem, ter odločamo o morebitnem zdravljenju srčnega popuščanja s transplantacijo srca.

Ultrazvočna preiskava je zaradi enostavnosti, dostopnosti in uporabnosti ključna diagnostična metoda pri odkrivanju in zdravljenju različnih bolezni srca, tudi srčnega popuščanja. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem je nepogrešljivo orodje, ki močno olajša odločitve pri vodenju bolnikov, hkrati pa omogoča zgodnje odkrivanje pešanja srca v obdobju, ko se težave zaradi srčnega popuščanja še niso pojavile, kar lahko ob ustreznem zdravljenju ključno spremeni prognozo bolnika.

Resveratrol preučujejo tudi Slovenski znanstveniki

Resveratrol je najbolj znan po svojem antioksidativnem delovanju. Antioksidanti ščitijo telo pred oksidativnim stresom, najbolj pred škodljivim delovanjem prostih radikalov. Kot tak resveratrol odlično ščiti naš srčno-žilni sistem. Na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Mariboru smo v obdobju od marca do julija 2017 izvajali raziskovalni projekt po kreativni poti do znanja Resveratrol: Ekstrakcijske metode, antioksidativno delovanje in antikancerogeni učinki. Prehransko dopolnilo Resveratrol Forte smo primerjali s poznanimi naravnimi viri resveratrola: borovnicami, granatnimi jabolki, figami in jagodami goji. S testom DPPH smo nadalje izmerili antioksidativno učinkovitost prehranskega dopolnila Resveratrol Forte in ga primerjali z ostalimi naravnimi viri. Ugotovitve naših raziskav so sledeče:

Pri prehranskem dopolnilu Resveratrol Forte je totalna vsebnost blagodejnih polifenolov 52,2 odstotka, noben liofilizirani sadni vir pa ni dosegel niti 40 odstotkov vsebnosti totalnih fenolov.

Ugotovili smo, da bi za podoben antioksidativni učinek, kot ga zagotavlja tableta prehranskega dopolnila Resveratrol Forte, človek moral vsak dan pojesti več kot liter najučinkovitejšega prehranskega vira resveratrola – jagod goji.

Izjemno visoko antioksidativno učinkovitost prehranskega dopolnila Resveratrol Forte gre najverjetneje pripisati sinergičnim učinkom fitokompleksa, ki poleg čistega resveratrola vsebuje še druge polifenolne spojine.

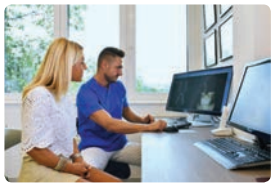
Ne nazadnje pa se je čisti resveratrol izkazal za eno najobetavnejših naravnih spojin, ki bi lahko preprečila nastanek in razvoj rakastih obolenj. Ampak je pri tem treba poudariti, da gre tu zgolj za rezultate preliminarnih, računalniških raziskav.

Prof. dr. Urban Bren, prodekan, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo, Univerza v Mariboru



ORTO·NOVA
CENTER ZA ZOBOZDRAVSTVENO MEDICINO






ORTO-NOVA – Center dentalne medicine

Garancija kvalitete in vrhunske tehnologije

Center dentalne medicine ORTO-NOVA neguje tradicijo družinskega podjetja že več kot 30 let. Vrhunska ekipa strokovnjakov in zaljubljencev v svoje delo, prijazno osebje, sproščeno vzdušje, sodoben in udoben ambient ter prekrasan pogled na Kvarnerski zaliv so zagotovilo, da se boste ob vrhunski storitvi v Orto-novi počutili prijetno in sproščeno.

Ali veste, da z 12 popolnoma opremljenimi ordinacijami in 45 visokokvalificiranimi in strokovnimi delavci ORTO-NOVA spada v **sam vrh dentalnih klinik v svetu**?
Po mednarodno priznani platformi GCR (Global Clinic Rating), ki kakovost zdravstvenih ustanov ocenjuje na podlagi strokovnosti, tehnološke opremljenosti, kakovosti storitev in povratnih informacij pacientov, spada ORTO NOVA v sam vrh dentalne medicine na Hrvaškem. Na seznamu svetovnih klinik je uvrščena v SAM VRH 10 najboljših dentalnih klinik na svetu.

Ponujamo vam naslednje storitve:

- implantologija,
- ortodontija,
- estetska dentalna medicina,
- zobne prevleke,
- zobna protetika,
- oralna kirurgija,
- paradontologija,
- otroška dentalna medicina,
- stomatoviziografija,
- terapija z laserjem,
- terapija z ozonom,
- digitalni rentgen CT (3D).

ORTO-NOVA ponuja vse storitve dentalne medicine na enem mestu z interdisciplinarnim pristopom celotne strokovne ekipe. S pomočjo najsodobnejše opreme in visokokakovostnih materialov **ustvarjamo nasmehe, ki vam bodo spremenili življenje**.

Zakaj izbrati prav nas?

- 12 moderno opremljenih ordinacij;
- vsi dentalni posegi na enem mestu ob kompletni diagnostiki;
- individualen pristop in na tisoče zadovoljnih pacientov;
- lasten dentalni laboratorij;
- 12 doktorjev dentalne medicine, vključno s specialisti s področja ortodontije, anesteziologije in oralne kirurgije;
- več kot 10.000 uspešno vgrajenih implantatov;
- vrhunska tehnologija;
- lasten 3D CT digitalni rentgen znamke Planmeca;
- CAD/CAM aparat – možnost izdelave zob istega dne ob visoki stopnji natančnosti;
- možnost pomirjanja ob dentalnih posegih ob specialistu anesteziologije;
- visoka kakovost materialov;
- certifikati za vsa dela;
- visoko standardizirani postopki sterilizacije in dezinfekcije.

JCR · KVARNER HEALTH · AAA Boniteta odličnosti · Nobel Biocare · DAMON System

www.ortonova.hr | info@ortonova.si | +385 51 829 600

Ali ste vedeli?

Vse skrivnosti sladkorja



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

Rojeni smo z ljubeznijo do sladkega

Ljudje imamo že ob rojstvu prirojeno ljubezen do sladkega. To je edini okus, na katerega se ni treba privaditi – všečen je že prvič! Evolucijsko je bilo namreč smiselno s čim manj napora pridobiti čim več energije. Uživanje zrelih sadežev, bogatih s sladkorjem, je posameznika večplastno nagradilo. Poleg rezerve energije se je ob zaužitju sproščal še hormon sreče. Nekatere študije so celo dokazale, da lahko uživanje sladkorja zmanjša zaznavanje bolečine. To je torej nekakšen tolažilni mehanizem, ki ga lahko hitro zlorabimo.

Sladkor vas zasvoji

S slikanjem možganov z MRI (magnetno resonanco) so pri uživalcih sladkorja opazili enake učinke oziroma aktivacije istih predelov možganov kot pri uživalcih opojnih substanc (kokaina, alkohola …). Beležili so porast v izločanju dopamina in serotonina. Nevrotransmitorja v možganih povzročata občutek sreče in ugodja, ki si ga želimo ponoviti. Ob odtegnitvi sladkorja se lahko pojavijo motnje razpoloženja, spanja in celo glavoboli. Odvisnikom je skupna neustavljiva želja po sladkem. Kako veste, da ste zasvojeni s sladkorjem? Odgovor je v dejstvu, da ga kljub temu, da ga uživate preveč in veste, da vam škodi, še vedno uživate v enaki meri.

Otroci in odrasli ga zaužijemo preveč

Če naj bi bila priporočena dnevna količina do 10 čajnih žličk, ga danes večina zaužije od dva do trikrat več od priporočene dnevne količine. Večino teh praznih kalorij zaužijemo s sladkimi gaziranimi pijačami (30 odstotkov). Redno uživanje sladkih pijač poveča nevarnost razvoja sladkorne bolezni kar za četrtino. Posledično ima vse več ljudi prekomerno telesno težo, sladkorno bolezen, povišan krvni tlak in srčno-žilne bolezni.



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

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

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

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

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

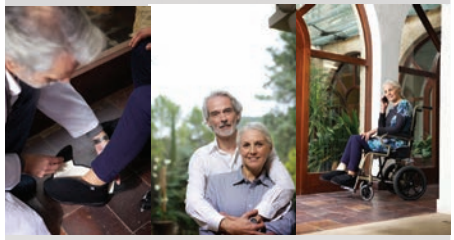
NaturaMedica™

03/563 00 22, 040/214 620

obutev za občutljiva in povita stopala

CR CELIARUIZ

ko se pri nošnji srečata stopalo in udobje





Obutev v velikostni št. od 36 do 48.
* Ženski model s povišano peto v velikostni št. od 35 do 42.



Obutev za:
povita stopala, revmatična stopala, deformirane prste, diabetična stopala, halux valgus/kosti, široka stopala.

Lastnosti obutve:
- enostaven vstop in nastavitev volumna;
- podplato iz gume zagotavlja varen korak;
- podloga iz naravnega bambusa s srebrno nitko;
- pralno na 30 °.

Od 26. do 28. septembra 2017 smo za vas na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani

Obutev je na voljo v vseh poslovalnicah Sanolabor, Lekarni Soča, Stoma center Sana, Proloco Medico, Mediplus, Ortana, Medilek, FJF Škrilec, Medimaj, Vita Portorož in drugih prodajnih mestih.

prodia

Prodia d.o.o., Lom pod Storžičem 10, TRŽIČ
kontakt: Martina Zupan, 051 667 693,
martina.zupan@prodia.si
www.prodia.weebly.com

Sladkor je toksičen

Po obrokih, bogatih s sladkorjem in maščobami, so vrednosti krvnega sladkorja povišane vse od pet do osem ur po jedi. V tem času so pri testirancih izmerili povišane vrednosti nekaterih vnetnih proteinov (IL-1, IL-6, CRP, TNF …), kar kaže, da se je telo branilo pred nastajajočo škodo. Stalno vnetje v telesu lahko sproži alergije, težave s prebavo, kožo in sklepi. Obstaja tudi povezava med debelostjo in večjo pojavnostjo nekaterih rakavih bolezni. Ob prekomernem uživanju sladkorja se škoda na jetrih pokaže kot nenormalni izvidi jetrnih encimov (hepatopatija) oziroma ultrazvočno spremenjen videz jeter (zamaščena jetra).

Sladkor povzroča hitrejše staranje in bolezni

V procesu glikacije (vezave sladkorja na druge molekule) in oksidacije se tvorijo prosti radikali in aktivirajo encimi, ki poškodujejo kolagen in elastin v koži. To pripomore k hitrejšemu staranju ter k manj elastični oziroma bolj viseči in zgubani koži. Prosti radikali, ki nastanejo ob presnovi viška sladkorja, poškodujejo žilni endotelij. To je podlaga za aterosklerozo in posledično srčno-žilne bolezni. Pri sladkornih bolnikih se škoda na drobnih žilah pokaže z izgubo vida in okvaro ledvične funkcije. Okvara žil v moškem spolnem udu ima za posledico impotenco.

Sladkor je pogosto skrit oziroma spregledan

Kar 75 odstotkov vnaprej pripravljene hrane v trgovinah ima dodan sladkor. Najpogosteje spregledan oziroma skrit sladkor je v sadnih jogurtih, mleku z dodanim okusom, v paradižnikovih omakah, ocvrtem krompirju (pomfritu), solatnih prelivih in hitri hrani. Zavajajoči so tudi izdelki z nižjo vsebnostjo maščob. Proizvajalci pomanjkanje okusa zaradi odvzete maščobe pogosto nadomestijo z dodanim sladkorjem.

Sladkor nas ne nasiti kakovostno

Občutek sitosti dobimo s hrano, bogato z vlakninami, maščobami in beljakovinami. Hitri dvigi krvnega sladkorja zaradi zaužitja enostavnih sladkorjev povzročajo velika nihanja inzulina, kar ima za posledico napade lakote.

Zanimivost: če vsak dan popijete le eno sladko pijačo (okvirno 250 kcal) več, kot so vaše potrebe, je to v enem letu enako 91250 kcal, kar je enako enajstim kilogramom maščobe.

Sladkor poslabša težave z aknami in glivičnim vnetjem

Koža, ki je nagnjena k aknam, je občutljiva na androgene (moške spolne) in rastne hormone. Ob zaužitju sladkorja pride do porasta ravni inzulina in inzulinu podobnega rastnega hormona (IGF-1). Pri slednjem visoka raven poveča delovanje lojnic, rast celic in mašenje por. Ker sladkor s procesi oksidacije in glikacije poveča vnetje v telesu, postane koža še dovzetnejša za akne.

Sladkor spremeni vaše telo

Kar 90 odstotkov celic v našem telesu predstavljajo bakterije. Velik delež teh (več kot 500 vrst) se nahaja v našem črevesju. Dokler v naših prebavilih prevladujejo »dobre« bakterije, naš imunski sistem deluje optimalno. Zanimivo je, da uživanje sladkorja povzroča razrast »slabih« bakterij. Pojavijo se težave s prebavo, debelost, imunske bolezni in slabša absorpcija hranil. Te bakterije so dodaten razlog za naše hrepenenje po sladkem, saj jim tovrstna hrana omogoča idealno življenjsko okolje.

Stres vpliva na to, kaj jeste

V študijah so ugotovili, da ljudje pod stresom pogosteje posegajo po bolj sladki in bolj mastni hrani. Pod stresom se zaradi delovanja kortizola metabolizem upočasni. Pri testirancih so poleg povišanega vnetja v krvi namerili tudi višjo raven trigliceridov (TAG) in nižjo raven dobrega holesterola (HDL). Nenormalne vrednosti krvnih maščob vodijo v povečano tveganje za srčno-žilne bolezni.

Doktor svetuje

Jejte z glavo in zavestno izbirajte zdravo hrano!

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

Dobro je vedeti

Kako izboljšati črevesno floro?

Naše črevo je mesto, kjer se odvija več kot polovica imunskega odgovora našega telesa. Črevo vsebuje 10 x več bakterij, kot je vseh ostalih celic v telesu. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora, ključ do dobrega zdravja. Koristne bakterije v našem črevesju preprečijo razmnožitev škodljivih bakterij, virusov, parazitov in kvasovk. V primeru okužbe, vnetja, terapije z antibiotiki ali enostavno stresa, se to ravnovesje lahko poruši.



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

Kaj uživati?

PREBIOTIKI so snovi, ki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost koristnih bakterij v naših prebavilih. Navadno gre za vlaknine in kratko-verižne oligosaharide. Ker lahko nase vežejo vodo, postane blato mehkejše in volumen večji, kar spodbudi izločanje blata. Črevesne bakterije se hranijo s prebiotiki in proizvajajo kratkoverižne maščobne kisline, s katerimi znižajo pH-vrednost vsebine v debelem črevesu. To zagotavlja optimalno delovanja celic sluznice kolona in dobro absorpcijo hranilnih snovi.

PROBIOTIKI so specifični živi mikroorganizmi, ki imajo zaužiti v zadostni količini, pozitiven učinek na zdravje. Najdemo jih v našem telesu, v hrani, kupimo pa jih lahko tudi v obliki prehranskih dopolnil. Med koristni sevi sta predvsem Lactobacillus acidophilus in Bacillus bifidus. Probiotiki preprečijo razrast slabih bakterij, kvasovk, plesni in parazitov. Producirajo encime, stimulirajo delovanje IgA in IgG protiteles, ter limfocitov T. Na ta način zmanjšujejo vnetja, izboljšajo imunski sistem in prebavo, ter ublažijo kronične težave kot so utrujenost, kožne težave in imunske bolezni.

SIMBIOTIKI so kombinacije pre- in probiotikov, ter navadno še določenih vrst kvasovk. Uživanje pre-, pro- in simbiotikov svetujemo odraslim in otrokom v vseh starostih. Prave prednosti le-teh boste opazili šele pri daljšem in rednem uživanju teh izdelkov (vsaj nekaj tednov, po dve porciji na dan). Zdrava in pravilno izbrana hrana ima večji učinek kot jemanje nadomestkov in prehranskih dopolnil. Prednost slednjih je v tem, da lahko vnesete v telo večjo koncentracijo določenega seva bakterij, če ga zaužijete v obliki kapsul ali praška.

V študijah živil in prehranskih nadomestkov, ki vsebujejo probiotike, so ugotovili, da mnogi ne vsebujejo vseh navedenih vrst bakterij, ter da je količina bakterij nezadostna, da bi zagotovila uspešen prehod v prebavila nižje od želodca, ter s tem učinek. Pri nakupu probiotičnih izdelkov zato bodite pozorni na delež živih bakterij in rok uporabnosti. Kakorkoli že vnesete probiotike v telo, jim morate zagotoviti ustrezno hrano. Uživanje fermentirane (npr:jogurt, kefir) in kisane hrane (npr: jabolčni kis, vložena zelenjava), pomeni prisotnost zdravih kislin, ki ustvarjajo primeren pH za razrast probiotikov. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani, ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, bogatejša z omega 3 maščobnimi kislinami in različnimi vrstami bakterij - probiotiki.

Zdravnik svetuje:

V naših krajih so ljudje že od nekdaj uporabljali kvas, kefir in kislo zelje za izboljšanje zdravja in počutja. Rastline, ki vsebujejo visok delež prebiotikov so npr: sladki krompir, gomolj čičerke, korenina cikorije, regrat, česen, čebula, por, šparglji, laneno in chia seme, špinača, oves, pšenica, rž in ječmen. Cenovno ugodna in čez celo leto dostopna hrana je doma pripravljeno kislo zelje. Vsebuje veliko vitamina C, encimov in probiotikov. Odličen izdelek je tufi kefir. Imenujejo ga »napitek stoletnikov s Kavkaza«, saj omogoča idealno ravnotežje med številnimi mikroorganizmi in s tem optimalni učinek. Pripravi se iz kefirjevih zrn in mleka. Pod vplivom mikroorganizmov v njem poteka mlečnokislinska fermentacija ter kvasno, alkoholno in ocetno-kislinsko vrenje. Pri tem se sprošča ogljikov dioksid, vitamini B-kompleksa in protimikrobne snovi. Vrenje privede do pretvorbe mlečnega sladkorja (laktoze) v mlečno kislino, ki zavira delovanje zdravju škodljivih mikroorganizmov v prebavnem traktu. Mlečna kislina pospešuje izločanje prebavnih sokov in delovanje črevesja, olajša razgradnjo beljakovin ter izboljša vezavo kalcija, fosforja in železa v telesu. Mlečna maščoba vsebuje vse esencialne maščobne kisline in v maščobi topne vitamine (A, D, E, K). Holin, ki je sestavni del mlečne maščobe, uravnava koncentracijo holesterola v telesu. Maščoba v kefirju je zaradi delovanja mikroorganizmov delno razgrajena, ker dodatno olajša njeno prebavljanje. Kefir vsebuje od 10-34 različnih vrst bakterij in kvasovk. Uravnava prebavo in delovanje črevesja, ter odpravlja zaprtost. Krepi imunski sistem, znižuje raven holesterola, varuje srce in ožilje in izboljšuje presnovo hrane. Vsebuje kalcij in fosfor, ki sta pomembna za pravilen razvoj kosti in zob. Primeren je tudi za posameznike z laktozno intoleranco, saj se laktoza med fermentacijo skoraj popolnoma razgradi v mlečno kislino. Poleg vseh teh lahko poskusite še tuje probiotične jedi kot so npr: kimchi, natto, kombucho in miso juho.

Dober tek in na zdravje!

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**.

Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si

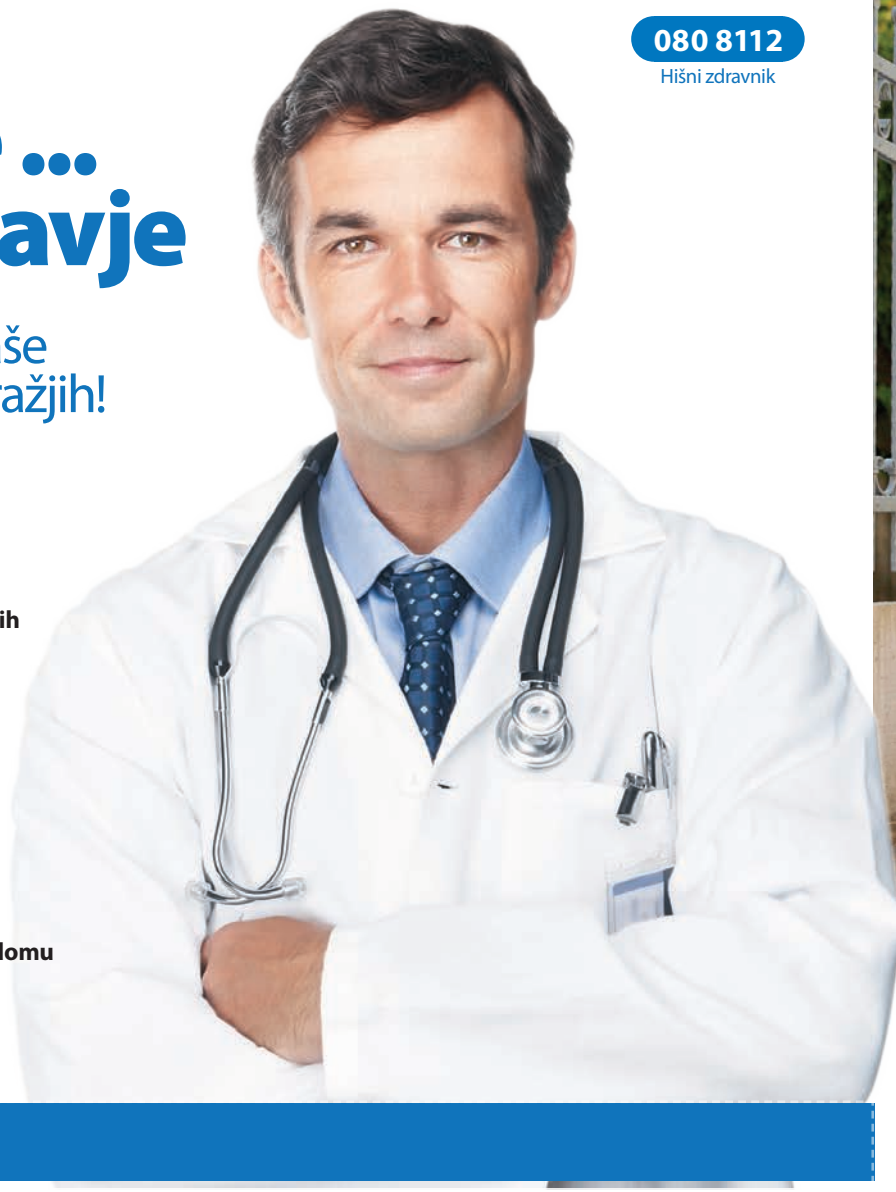
asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Naše storitve ... ... za vaše zdravje

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



S storitvami Doktor24 Asistence:

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

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

Doktor 24
ASISTENCA

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

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

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

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

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

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



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

Še težje se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

Zdravnik pri vas doma

Za vse generacije!

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

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

Predstavljajte si,

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

pa ne veste, kaj in kako

Mi vam lahko pomagamo!

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

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

Zadnje priprave na maraton

Tek je napor, ki prinaša pozitivno spremembo v življenje posameznika. Je ena od oblik terapije, ki se jo uporablja pri zdravljenju depresij in odvisnosti. Za nekatere je način življenja. V svoji najzahtevnejši obliki (maraton) je zaradi skrajnih naporov in dolgotrajnosti obremenitve izreden podvig za telo in duha. Če priprave nanj jemljete resno, vam v prvi vrsti svetujem pregled pri zdravniku medicine dela in športa, izbiro dobrega fizioterapevta, nasvet dietetika, dober načrt treninga in opremo, ki bo služila vašemu namenu. Tudi letos vas bomo pospremili na pot z dobrimi nasveti.



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

OPREMA, KI VAS PRIPELJE NA CILJ

Kako izbrati prave čevlje?

Pravo vprašanje je: kako tečete? Kateri čevelj bo pravi za vas, je odvisno od vaših stopal ter načina teka in ne od blagovne znamke. Najbolj enostavni namig je, če pogledate svoj ponošeni par čevljev. Obraba, ki je enakomerna, razporejena po sredini loka stopalnic in na peti, pomeni dobro, »nevtralno« pozicijo stopal pri teku in njihovo pravilno obremenitev. Taki tekači lahko izberejo čevelj pretežno glede na podlago, po kateri bodo tekli. Obraba na notranji strani čevlja pomeni prekomerno invertiranje stopala (obračanje navznoter). Posledica tega je nepravilno prenašanje teže, kar povzroča bolečine v kolenih in kolkih. Takim tekačem svetujemo čevelj, ki stopalo med tekom stabilizira v pravilni poziciji. Obraba na zunanji strani čevlja je posledica prekomerno evertiranega stopala (obračanje navzven). Tudi v tem primeru se



Moji sklepi so kot namazani
KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki je odličen **antioksidant** in zavira različne molekule, ki sodelujejo pri **vnetnih procesih**, nastanku **osteoartroze** (obrabe sklepov) in **degenerativnih procesih v možganih**.

KurkuFit se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje, kot druge oblike kurkume-kurkumina, zato je KurkuFit prva izbira.
Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate.

KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT.

Koristne lastnosti KurkuFita:
- za izboljšano gibljivost sklepov
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč
- prispeva k normalni prebavi,
- podpira delovanje možganov
- varuje telo pred prostimi radikali.

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

NaturaMedica

teža prenaša nepravilno, kar ima prav tako za posledico bolečine v sklepih nog. Ob takem obremenjevanju stopal se dodatno zmanjša tudi blažitev udarca ob pristanku. Ti tekači zato potrebujejo fleksibilen in mehak čevelj, ki bo zmanjšal prenašanje sile ob pristanku. Kot vse ostale, tudi tekaške čevlje kupujte na koncu delovnega dne, ko bo noga utrujena in otekla. Tako ne boste kupili premajhnih. Palec naj ima vedno še malo dodatnega prostora v čevlju, da ob pristanku ne udarja ob rob.

Nasvet: Vedno kupite dva para čevljev, saj jih lahko z izmenjavo primerno prezračite in zmanjšate obrabo. Ne tecite v mokrih čevljih, saj je blaženje podplata takrat za polovico manjše in se poveča tveganje za poškodbe. Zamenjajte jih ob prvih znakih obrabe, kot so obraba na peti ali sprednjem delu, gubanje vložka, manjše blaženje, strgana površina ali notranja podlaga. Ponavadi je treba kupiti nov par po 500–800 pretečenih kilometrih ali šestih mesecih redne uporabe. Ne perite jih v pralnem stroju in ne sušite jih na neposrednem viru vročine (sonce, radiator), saj jih razlika v temperaturi lahko deformira. Vmesni vložek naj vsebuje peno ali gel za blaženje udarcev in boljšo podporo. Profil naj bo iz več plasti gume z visoko vsebnostjo ogljika. Globlji profil bo omogočil boljši oprijem na mokri in spolzki podlagi (tek v naravi …).

Obleka

Naj bo udobna in funkcionalna. Izberite tako, ki odvaja vlago od kože. Materiali, ki se hitro sušijo, kot so poliester in najlon, se izkažejo v primeru obilnega potenja ali nenadnega naliva dežja. Ne pozabite na zaščito pred UV-žarki. Obleke s kompresijo poskrbijo za tesno prileganje, medtem ko dodatno raztegljiv material na delih, ki se najbolj upogibajo (kolena, kolki, komolci) poskrbi za dodatno udobje. Mrežast vzorec pod pazduhami, na straneh in na hrbtu poskrbi za hitro ohlajevanje. Ob slabi vidljivosti so našiti odsevniki prava rešitev.

Nasvet:

Pri nakupu upoštevajte zgoraj navedene značilnosti posameznih oblačil. Oblecite se večplastno in ne prevroče. Obleka naj ima odsevne trakove, da boste vidni v temi. Dober nedrček z močno podporo je za ženske enako pomemben kot ustrezna obutev. Bombaž ni najprimernejša tkanina, saj zadrži vpito vlago in drgne kožo. Kapa s ščitnikom, sončna očala in krema z zaščito pred soncem so pametna izbira. Ponoči je zaželena čelna lučka.

Nogavice

Če se stopala izdatno potijo, lahko to povzroči žulje zaradi trenja, zato nosite sintetične nogavice, ki sproti odvajajo vlago. Peremo jih v hladni vodi in sušimo na zraku. Kompresijske športne nogavice z vpletenimi elastičnimi vlakni, ki stiskajo stopalo, gleženj in golen, zagotavljajo blago oporo in hkrati izboljšajo prekrvitev s stimulacijo pretoka krvi proti srcu. Tako bodo vaše noge lažje in manj utrujene. Material naj dobro odvaja vlago, saj boste tako preprečili ozebline v mrazu in zmanjšali verjetnost glivičnih okužb. Dvoplastne nogavice zmanjšajo trenje med stopalom in čevljem ter tako zmanjšajo verjetnost nastanka žuljev in odrgnin.

Športna ura

Športna zapestna ura je nepogrešljiv del opreme. Že enostavni modeli imajo lahko več funkcij. Poleg beleženja frekvence srca, štetja korakov, porabe kalorij, merjenja povprečne dolžine in hitrosti imajo novejši modeli vgrajen še sprejemnik signala GPS. Tako lahko vse pridobljene informacije prenesete v računalnik in izdelate svoj dnevnik treningov, s katerim sledite napredku in izboljšujete rezultate.

Napitki in prigrizki

Pasovi za pijačo sicer motijo pri teku, vendar so nujni na dolgih progah ali pri visokih temperaturah. Obstajajo različni modeli za različne velikosti stekleničk in shranjevanje gelov oziroma energijskih ploščic.

Na tek pridite vedno optimalno hidrirani. Ponavadi zadostuje, če popijete 0,5–1 liter vode dobro uro pred tekom. Želodec se v tem času sprazni, tako da voda med tekom v njem ne bo poskakovala. Izotonični ali hipertonični napitki so potrebni pri dolgih in napornih treningih, sicer zadostuje voda. Uživanje kofeina lahko izboljša rezultat intenzivnega treninga in je dovoljeno poživilo, kar je dobra novica za ljubitelje aromatičnega napitka. Svetujemo uživanje v zmernih količinah. Alkohol odsvetujemo, saj prispeva k dehidraciji, znižuje raven tetosterona in upočasni regeneracijo. Energijske ploščice in geli so dober način hitrega nadomeščanja energije. 15–30 minut po tekmi zaužijte obrok, bogat z ogljikovimi hidrati (visok glikemični indeks), v naslednjih štirih urah pa še manjši beljakovinski obrok, ki bo pripomogel k regeneraciji.

Končajmo s Platonovim citatom: »Zmaga nad samim seboj je največja zmaga!«

Doktor 24
KLINIKA

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

Ortoped
10 % nižja cena
za pregled

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

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

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



Najnakupi.si
Zaupanja vredna trgovina

ELEKTROSTIMULATOR
Živite življenje brez bolečin!



399,00 €
AKCIJA:
139,00 €
AKCIJA!
-65%

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

Elektrostimulator
– stimulativna terapija, ki si jo lahko privoščite v udobju svojega doma!

Izkoristite to priložnost in pokličite!

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

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

BREZPLAČNA DOSTAVA
Možnost plačila tudi z bančnimi karticami.

Maraton

Trenirajte pravilno in se izognite poškodbam

Maratonsko polje je majhen kraj v Grčiji, kjer je potekal boj med Grki in Perzijci leta 490 pr. n. št. Po zmagi Grkov je njihov glasnik Filipid brez postanka pretekel razdaljo okoli 42 kilometrov, da bi to veselo novico sporočil Atencem. Po predanem sporočilu se je mrtev zgrudil na tla. Simbolično so to razdaljo leta 1896 vključili v program olimpijskih iger. Danes si želimo in stremimo k temu, da bi vsi udeleženci maratona cilj dosegli živi in zdravi ter da bi še leta lahko pripovedovali zgodbo svojega uspeha.



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

V izogib poškodbam upoštevajte naslednja osnovna načela:

1. Ne zanemarite počitka.

Uravnoteženo izmenjevanje faze obremenitve in počitka je osnova vsakega uspešnega treninga. Ponavadi imajo posamezniki pisni načrt intenzivnosti in kilometrov, ki jih nameravajo preteči, medtem ko pozabijo na čas za regeneracijo. Obvezno vpišite tudi slednjega. Izkoristite »superkompenzacijo«. To je impulz, ki ga sprožite v svojem telesu, ko ga podvržete novi in večji obremenitvi. Neposredno po vadbi boste sicer utrujeni, a si telo hitro opomore in se prestavi na višjo raven možne obremenitve. Utrujenost po novem treningu bo manjša in regeneracija hitrejša, če poslušate svoje telo in mu zagotovite dovolj časa za počitek.

2. Pulz v mirovanju je odlična informacija o zdravstvenem stanju.

Nižja vrednost pulza (srčne frekvence) v mirovanju pomeni boljšo pripravljenost športnika. Na podlagi tega lahko trenirate v optimalnem območju in hkrati prepoznate trenutke, ki niso ugodni za trening. Ob prebolevanju okužbe ali ob preutrujenosti bo namreč vrednost pulza v mirovanju višja kot običajno. Območje, v katerem trenirate, grobo izračunate tako, da od 220 odštejete starost v letih. To je vaša zgornja meja. Med pripravami trenirajte v območju 65–85 odstotkov maksimalnega pulza. Ob preveliki obremenitvi v telesu nastaja laktat in prihaja do mikropoškodb vlaken, kar je razlog za zapoznele bolečine v mišicah. Pretiran napor sproži razkroj mišičnih celic in oslabi obrambno sposobnost, zato treninge stopnjujte postopno.

3. Bolečine pri teku vzemite resno.

Usposobljena roka poklicnega maserja ali strokovna pomoč fizioterapevta je zaželena, še preden nastopijo težave. Ob bolečinah ali poškodbah ukrepajte takoj! Že manjše poškodbe lahko prerastejo v večje težave in resna obolenja, če jih ignorirate. Ogrevanje in raztezanje mišic pred in po vadbi zagotovi varen trening, boljši rezultat in hitrejšo regeneracijo. Masažo z valji ali manjšimi žogicami lahko uporabite za sprostitev prenapete mišice. Pri elastičnih samolepilnih trakovih (kineziološki taping) je ključna njihova pravilna namestitev. Z njihovo uporabo se sprosti mišična napetost, izboljšata limfna drenaža in krvni pretok. Na ta način se spodbudi naravni proces samozdravljenja in hitrejše okrevanje. Trakovi zagotavljajo mišicam in sklepom oporo brez omejitve naravnega obsega gibov, zato so odlični tako za preventivo kot za sanacijo poškodb. Še boljšo stabilizacijo sklepa lahko dosežete z različnimi opornicami, ki so izredno udobne in se jih uporablja za fiksacijo ali imobilizacijo. Nakup najprimernejše naj vam svetuje izbrani zdravnik ali fizioterapevt.

medi - ostanite aktivni

Novost na trgu! Edinstvena kolenska opornica za podporo pogačice!

Ali vas pri športnih aktivnostih bolijo kolena?
Ali se bolečine pojavljajo v predelu pod pogačico?
Kolenska opornica Genumedi PSS s trakom za pogačico poskrbi, da boste lahko spet uživali v športnih aktivnostih.

- trak daje pogačici oporo, silikonski obroč pa ji nudi stabilnost
- opornica zmanjša bolečino v predelu spodnjega dela pogačice (patelarna tendinopatija)
- odlično razbremeni kolenski sklep tudi pri drugih težavah
- kompresijsko pletivo zmanjša otekanje in pospeši prekrvitev mehkih tkiv
- atraktiven, športni dizajn

medi – ostanite aktivni



igli – karbonski vložki za stopala, odlična rešitev za supinatorje in pronatorje

Stopala so pri teku zelo obremenjena, še posebno če je stopalo v nepravilnem položaju.
S karbonskimi ortopedskimi vložki igli poskrbimo za **korekcijo supinacije in pronacije** ter s tem **omogočimo stopalu pravilno gibanje**.
Karbonski ortopedski vložki igli vplivajo na celotno vertikalno os okončine. Njihov položaj prilagajamo s pomočjo **čepkov**, ki jih oblikujemo in namestimo na področja stopala, kjer je potrebna sprememba položaja.
Vložki imajo trojno delovanje: **stopalo stabilizirajo, postavijo v pravilno lego in ga razbremenijo.**





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 oktobra 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

Tipične težave pri teku

Odrgnine:

Zaradi trenja in potenja se lahko pojavijo odrgnine na notranji strani stegen, prsnih bradavičkah, podplatih in rokah. Pred tekom nanesite na kritična mesta vazelin. Morebitne ranice oskrbite tako, da jih umijete z vodo in milom ter posušite na zraku. Če sterilno prebodete žulj in kožo pritisnete nazaj na svoje mesto, bo delovala kot obliž. Ko se koža posuši, sama odpade. Če ne morete izpustiti treninga, poškodovano mesto dodatno zaščitite z obližem. Dobra oprema je ključ do uspeha.

Poškodba mišic:

Nezadostno ogrevanje in preveč intenzivno raztegovanje lahko povzroči »nategnjeno mišico«. Mišica na otip zatrdi in rahlo oteče. Nogo povijte in boleči predel hladite večkrat dnevno, do umiritve simptomov. Masirajte z lokalnimi protibolečinskimi in protivnetnimi mazili ter počivajte z dvignjeno nogo. Ob bolečinah v sklepih ali golenici, ki po nekajdnevnem obdobju mirovanja, hlajenja in poskusu zdravljenja z blagimi analgetiki in lokalnimi protibolečinskimi mazili ne izzvenijo, svetujemo obisk pri zdravniku. Ob močni bolečini, ki onemogoči nadaljnjo aktivnost, nogo imobilizirajte in poiščite nujno medicinsko pomoč.

Mišični krči:

Nenamerno boleče krčenje mišice je lahko znak mišične utrujenosti oziroma preobremenitve. Masirajte in raztegnite mišico ter ji omogočite počitek. Poskusite z nadomeščanjem elektrolitov in ustrezno hidracijo.

Bolečina v križu:

Vzrok za bolečine v križu so predvsem mehanske nepravilnosti, mišično neravnovesje, nepravilna tehnika teka ali neprimerna obutev. Zakrčene stegenske mišice in šibkost trebušnih mišic privedejo do zvračanja medenice in njene pretirane usločenosti – lordoze. Ob doskokih na trdo podlago se vsa obremenitev prenese na nosilne mišice v ledvenem predelu. Če so te šibke, se ves pritisk prenese na medvretenčne ploščice, ki se lahko poškodujejo ali zdrsnejo izven svojega položaja. Lokalizirano bolečino v ledvenem predelu zdravimo s krajšim počitkom, vajami za hrbtenico in krepitvijo mišic steznika (trebušnih mišic). Mišicam hrbta dobro dene topla kopel in masaža z lokalnimi protibolečinskimi mazili. Če bolečina ne pojenja, seva v nogo ali se pojavi izguba moči oziroma občutka v spodnji okončini, je potreben pregled pri zdravniku.

Zbadanje pod rebri:

Ponavadi je posledica preobilnega obroka, napačnega ali prepoznega hranjenja in pitja tik pred treningom. Ob športni aktivnosti se kri iz črevesja prerazporedi v okončine, kar lahko botruje k omenjenim težavam. Ob trdih doskokih se razdražijo tudi vezi, s katerimi je črevesje pripeto na zadnjo trebušno steno. S krepitvijo trebušnih mišic, nežno masažo bolečega predela, pravilnim dihanjem in rednimi treningi se telo prilagodi. Bolečine se pozneje pojavijo le ob hudih naporih. Da se izognete težavam, pred treningi uživajte le lahko prebavljivo hrano (denimo banane) ter med tekom pijte vodo le po požirkih.



Doktor svetuje

Ob poškodbi čim prej poskrbite za prvo pomoč.
Ta 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),***
- ***posvet z izbranim zdravnikom.***

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

NOW®

Zmagaj tudi ti!

Magnezijev citrat, 200 mg, 100 tablet
Magnezijev citrat ima visoko stopnjo absorpcije.
Magnezij prispeva k:
- **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti**,
- **delovanju mišic** in živčnega sistema,
- ohranjanju zdravih kosti in zob,
- ravnotežju elektrolitov,
- normalnemu psihološkemu delovanju.

Magnezij ima prav tako vlogo pri sintezi beljakovin in delitvi celic.

Vegetarijanska/veganska formula.



Na voljo tudi **100 % magnezijev citrat v prahu.**



Naravna prehranska dopolnila **NOW** so v podporo tudi **ultramaratoncu**, **dr. Mirku B. Mikliču**, s katerimi dosega najboljše (ekstremne) rezultate in hitrejšo regeneracijo.

HIŠA ZDRAVJA

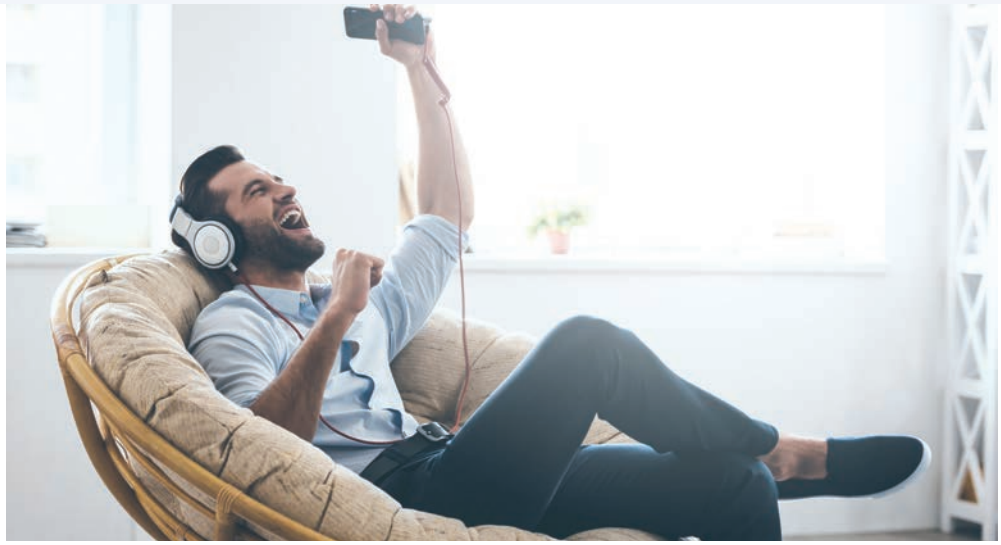
Izbirate lahko med več kot 80 različnimi visoko kvalitetnimi naravnimi prehranskimi dopolnili NOW.
Na voljo so v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**

Okvare sluha

Tudi kajenje škoduje sluhu

Uho s svojo kompleksno zgradbo zvok sprejme, pretvori in pošlje naprej do možganov. Zvok najprej potuje po sluhovodu do bobniča in ga zaniha, nihanje bobniča pa se prek slušnih koščic (kladivce, nakovalce in stremence) prenaša do notranjega ušesa.

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



Moteno prevajanje zvoka do notranjega ušesa povzroči prevodno izgubo sluha. V čutnih celicah notranjega ušesa se zvočno valovanje pretvori v signale, ki se po živčnih poteh prenašajo v možgane.

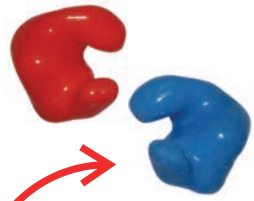
Kadar okvara čutnih celic in živčnih poti povzroči motnjo v zaznavanju zvoka, govorimo o zaznavni izgubi sluha. Prizadetost sluha se sicer pojavi zaradi različnih vzrokov. Lahko nastopi nenadoma ali postopoma, prizadeti sta lahko obe ušesi ali samo eno. Kljub uspešnemu zdravljenju bolezni, ki nezdravljene

Kakovostni slušni aparati za različne izgube sluha.

WIDEX

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
www.widex.si





Silikonski čepki za ušesa, izdelani po meri - učinkovita zaščita pred vodo in hrupom

Po meri izdelani čepki **VODASTOP** se popolnoma prilegajo ušesu in nudijo visoko zaščito pred vdorom vode in hrupom. Primerni so za odrasle in za otroke s pogostimi vnetji ušes in za vse, ki zaradi hrupa v okolju težko zaspite. Čepke vam po meri izdelajo v vseh Widexovih slušnih centrih po Sloveniji.

PRISRČNO VABLJENI V NAŠE SLUŠNE CENTRE

LJUBLJANA, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
CELJE, Linhartova 22, T: 03/588 30 99
KOPER, Vojkovo nabrežje 1, T: 05/627 23 54
KRANJ, Gosposvetska 10a/I, T: 04/202 84 20
MARIBOR, Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75
MURSKA SOBOTA, Lendavska ulica 18/III, T: 02/526 11 90
NOVO MESTO, Šmihelska cesta 3, T: 07/332 22 66
RAVNE NA KOROŠKEM, Ob Suhi 11b, T: 02/870 53 59
ŠEMPETER PRI GORICI, Cesta prekomorskih brigad 62a/I, T: 05/398 55 94
ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI, Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00

Brezplačno preverite svoj sluh

Ne preslišite najlepših trenutkov.

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

Čep, vnetja, otoskleroza ...

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

Zaznavna izguba sluha

Pri zaznavni izgubi sluha pa se sluh največkrat slabša postopoma. Vendar do takšne okvare lahko pride tudi nenadoma, v nekaj urah ali dneh. V primerih nenadne zaznavne izgube sluha je prizadeto le eno uho. Čeprav se sluh v večini primerov vsaj deloma povrne, pa možnost ozdravitve izboljšamo s takojšnjim zdravljenjem s kortikosteroidi. V primeru nenadne zaznave izgube sluha zato priporočamo takojšen pregled pri otorinolaringologu. Enostranska zaznavna naglušnost se lahko razvije tudi postopoma v več letih. Vzrok tovrstne postopne izgube sluha je lahko tudi tumor na slušnem živcu.

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

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

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

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

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

SLUŠNI APARATI
ŠVICARSKA TEHNOLOGIJA



OTO Linea

Z vami že 24 let



OTOLINEA d.o.o.
Metelkova ulica 11
1000 Ljubljana

T: 01 430 00 51
F: 01 430 00 52
E: info@otolinea.si

www.otolinea.si

PE Maribor
Ljubljanska ulica 3
2000 Maribor
T: 02 320 03 10

PE Celje
Jenkova ulica 36
3000 Celje
T: 051 369 060

Pri 80 letih večina potrebuje slušne pripomočke

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



Od naglušnosti do depresije

Dalj časa trajajoča in napredujoča izguba sluha je pri starejših resen problem, ki jih

Brezplačno preizkusite **najnovejše slušne aparate.**

Slušni centri Neuroth v vaši bližini:

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



WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH
BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI

AUDIO BM
Boljše Možnosti

SLUŠNI CENTRI

VEČ ZA VAŠ BOLJŠI SLUH NA ENEM MESTU



Spoštovane bralke in bralci,

KDAJ STE NAZADNJE PREVERILI SVOJ SLUH?
Sploh kdaj? Ali se zavedate, kaj pomeni dober sluh?

Slišati in razumeti vaše najdražje, prijatelje,... in uživati v svetu zvokov. Mar ni to neprecenljivo? Naredite nekaj zase in za boljše življenje! Naredite PRVI KORAK - odločite se za brezplačni test sluha. Obiščite najbližji AUDIO BM slušni center, ter se prepustite prijazni in strokovni obravnavi.

Za slušne aparate smo pogodbeni dobavitelj ZZZS in sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Izbira dobavitelja je vaša prosta izbira. Omogočamo brezplačno testiranje katerihkoli modelov slušnih aparatov. Zagotavljamo vrhunsko kakovost svetovno priznanih blagovnih znamk. Hvala za zaupanje in lepo vabljeni.



Franci Urankar
direktor
AUDIO BM d.o.o.



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	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973

močno osami in lahko vodi do spremembe osebnosti in obnašanja. Hujša naglušnost namreč močno oteži sporazumevanje z okolico, kar pri starostnikih povzroči izgubo socialnih stikov in depresijo. Ali ste vedeli: otrok že v maternici zaznava zvok in tudi pozneje v življenju je sluh najpomembnejše čutilo, ki omogoča medčloveško komunikacijo in tako pomembno vpliva na duševno zdravje in čustveno ravnovesje.

Kako poteka pregled

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

Slušni aparati – miniaturni ojačevalniki zvoka

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

Sluhu škodita kajenje in hrup

Kakovost sluha dedujemo, dejstvo pa je, da sluh z leti peša. Kako hitro nastopi pešanje in kako hitro napreduje, je odvisno od občutljivosti čutila in predvsem od izpostavljenosti hrupu in drugim (pre) glasnim zvokom. K ohranitvi sluha pa lahko prispevamo tudi z načinom življenja. Med dejavniki, ki lahko neposredno vplivajo na sluh, so pitje alkohola, uživanje poživil, pomanjkanje spanja in kajenje.

V zadnjem času so znanstveniki potrdili domneve, da kajenje škoduje sluhu. 26 odstotkov kadilcev, starih od 48 do 59 let, je trpelo za izgubo sluha (v primerjavi s 16 odstotki v skupini nekadilcev). Druga raziskava je pokazala, da imajo kadilci za kar 70 odstotkov večje tveganje za izgubo sluha kot nekadilci. Tudi pasivno kajenje ni neškodljivo.

Posamezniki, ki živijo v skupnem gospodinjstvu s kadilcem, imajo dvakrat večjo možnost, da utrpijo izgubo sluha, kot tisti, ki živijo z nekadilci. Občutljivi so zlasti otroci, ki so v kadilskem okolju bolj podvrženi vnetjem srednjega ušesa. Slednje, če se ponavlja, lahko vodi v okvaro sluha. Mehanizem, ki vodi do slabega sluha, je verjetno zmanjšan dotok krvi in posledično kisika do notranjega ušesa, kar je posledica učinkov nikotina na žilje. To povzroči okvaro ali celo trajno izgubo celic v notranjem ušesu, ki so odgovorne za sluh.

Pomen folne kisline za rojstvo zdravega otroka

prim. DARIJA MATEJA STRAH, dr.med, spec.ginekologije in porodništva

Folati in folna kislina so vodotopne oblike vitamina B9. Folati so oblika, prisotna v naravi. Zanje je značilna nižja kemična stabilnost, to pomeni, da se večina naravne oblike folne kisline zgubi s kuhanjem hrane. Večina ljudi zmotno meni, da lahko dnevno potrebo po tem vitaminu zadovoljimo z uravnoteženo prehrano. Da bi dobili zadostno količino naravne oblike folne kisline, bi morali vsak dan zaužiti 500 g surove ali 900 g kuhane špinače ali 900 g surovega brokolija. Seveda se večina bodočih nosečnic ne prehranjuje tako in zato je zavedanje, da je treba folno kislino zaužiti v obliki prehranskega preparata, nujno potrebno. Že v 50. letih prejšnjega stoletja so dokazali vez med pomanjkljivo prehrano matere in prirojenimi napakami pri otroku, predvsem nepravilnostmi nevralne cevi.

Folna kislina je pomembna pri različnih procesih v organizmu. Izjemno vlogo ima v času prvega trimesečja nosečnosti za pravilno zapiranje plodove nevralne cevi. Iz nje se razvijejo možgani in hrbtenjača. Nevralna cev ploda se zapre od 21. do 28. dneva po zanositvi. Če ostane odprta, povzroči hudo prizadetost novorojenega otroka. Dokazano je, da pravilen in zadosten vnos folne kisline pred in med nosečnostjo zmanjša pogostnost prirojenih napak nevralne cevi za več kot 70 odstotkov, dokazana je tudi manjša pogostnost srčnih nepravilnosti.

Za večjo ozaveščenost žensk v obdobju rojevanja, ki odlašajo rojstvo otrok z uporabo kontracepcijskih tabletk, bi lahko veliko naredili z vsakoletnim aktivnim obveščanjem žensk o pomenu folne kisline, ko se pri ginekologu oglasijo po letni recept, tudi na škatlicah vseh kontracepcijskih zdravil in pripomočkov bi lahko priložili obvestilo z vsebino, kako jemati folno kislino v primeru načrtovane ali nenačrtovane nosečnosti. V ZDA so že na voljo tabletke z dodanim presnovkom folne kisline, saj je znano, da kontracepcijska sredstva znižajo raven folatov v krvi. Samo približno ena petina nosečnic se pred načrtovanjem nosečnosti oglasi pri svojem ginekologu na posvet pred zanositvijo in ginekologi smo lahko še tako vestni, pa priporočila ne sežejo do večine žensk, ki bi posvet o folni kislini potrebovale. Večino prvih pregledov v nosečnosti se izvrši v času po sedmem tednu, ko je razvoj hrbtenice že končan. Priporočilo o folni kislini torej doseže nosečnico prepozno.

Ženske, ki načrtujejo nosečnost, bi morale zaužiti 400 mikrogramov folne kisline na dan, vsaj osem tednov pred zanositvijo, v nosečnosti do 12. tedna, priporočljivo je jemanje tudi v času dojenja. Uživanje folne kisline je torej učinkovito, varno, enostavno. Že več kot 20 let pa se kaže zelo slaba zavzetost za jemanje med ženskami kljub znanju, ki ga medicina širi med ljudi. Vse uspehe dodajanja folne kisline v prehrano izničimo z lastnim brezbrižnim odnosom do dobro dostopnega vitamina, ki ga lahko kupimo v vsaki lekarni. Po zadnjih podatkih – nam strokovnjakom nerazumljivo – pravilno jemlje folno kislino manj kot 20 odstotkov slovenskih nosečnic. In seveda se posledično rojevajo otroci z različno stopnjo nevrološke prizadetosti. Spremenimo torej svoj odnos do folne kisline, zase in za svoje otroke, da bi se rojevali kar najbolj zdravi.



Prehranskega dopolnila se v primeru preobčutljivosti na katerokoli sestavino ne sme uporabljati. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Informacije o prehranskih dopolnilih so na voljo pri uvozniku: Alkaloid-Farm d.o.o., Šlandrova ulica 4, 1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija, tel: 38613004290, faks: 38613004291, e-pošta: info@alkaloid.si



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

Farmacevt svetuje

Pozdravljeni!
Moj otrok letos vstopa v vrtec. Številni me strašijo, da se bodo s tem začela različna obolenja, kot so viroze, črevesne težave (driske). Kako naj ravnam v takšnih primerih oziroma kako je to mogoče preprečiti? Kakšna je preventiva? Za odgovor se vam najlepše zahvaljujem, Tjaša.

Otroci imajo ob vstopu v vrtec še nerazvit imunski sistem, zato je večja verjetnost, da zbolijo za različnimi boleznimi. Najpogostejše pri otrocih so infekcije dihalnih poti, različne otroške nalezljive bolezni, črevesne bolezni in okužbe z zajedavci. Pri preprečevanju okužb so pomembni ustrezni higienski ukrepi, kot so umivanje rok, kašljanje v robček, prezračevanje prostorov in podobno.

Sprehodi na svežem zraku in zadostna količina spanca krepijo delovanje imunskega sistema. Prav tako je pomembno uživanje zdrave hrane, ki jo pripravimo na ustrezen način. V zimskem času, ko primanjkuje sveže zelenjave in sadja, svetujemo vitaminsko-mineralne pripravke, ki so primerni otrokovi starosti. Otroci od dopolnjenega četrtega leta starosti naprej lahko uporabljajo rastlinska zdravila iz ameriškega slamnika, ki spodbuja delovanje imunskega sistema. Če otrok zboli, naj ostane doma in počiva. Tako tudi preprečimo prenos okužbe na druge osebe.

Za lajšanje simptomov, kot so bolečina, povišana telesna temperatura in kašelj, svetujemo uporabo zdravil iz skupine antipiretikov in analgetikov, primernih za otroke, ter zdravila naravnega izvora ali antitusike za blažitev kašlja ali izkašljevanje.

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.**



Podopustniška depresija

Dopusta je konec ... naj se stres začne

Z dopusta naj bi se vrnili dobre volje in polni energije, kljub temu pa se številni vrnejo slabega počutja in z zmanjšano storilnostjo. To poznamo tudi kot podopustniško depresijo. Povratek v vsakodnevno rutino namreč povzroča stres, nelagodje, ki pa se mu z upoštevanjem nekaterih nasvetov lahko izognemo ali pa ga vsaj zmanjšamo.



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



Kaj sploh je stres?

Stres je naraven in na neki način naš prijatelj. Je čisto telesni odziv posameznika na dogodke, ki nas ogrožajo, zmotijo ali spravijo iz ustaljenih tirnic. Ko zaznamo nevarnost (lahko je realna ali namišljena), se naše telo samodejno odzove in nas želi pripraviti na soočenje z grozečim. Namen stresnega odziva je torej ta, da nas zaščiti pred nevarnostmi. V normalnih okoliščinah stres omogoča, da smo osredotočeni, motivirani, pozorni. V nevarnosti pa omogoča, da se hitro odzovemo na dražljaj ali se branimo. Stresni odziv tudi pomaga pri uspešnem soočanju z dnevnimi obveznostmi. Po določenem času pa se lahko zgodi, da stres ne pomaga več, temveč postane grožnja našemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in nasploh poslabša kakovost življenja.

Zakaj je dopust lahko stres?

Dopust je čas, ko se končno lahko sprostimo, se prepustimo trenutkom in preprosto uživamo. Strokovnjaki priporočajo tri tedne nepretrganega dopusta, najmanj pa vsaj 14 dni naenkrat. Med sproščenim delovanjem možgani sproščajo več hormonov sreče, serotonina in dopamina. A kaj, ko vse ni tako črno-belo in enostavno. Na to sproščeno in brezskrbno uživanje se je treba skrbno pripraviti – izbira cilja, načrtovanje samega potovanja, pakiranje … Če imate majhne otroke, k temu prištejte še kopico drugih zadev, na katere je treba misliti (če pa ste vsaj malo nagnjeni k predvidevanju najbolj nemogočih črnih scenarijev, se lahko zadeva še bistveno bolj zaplete). Stres zaradi dopusta se torej (lahko) začne že pred dopustom. Na dopustu pa tudi spremenjen ritem življenja in prehod iz hitrega tempa v popolno brezdelje lahko povzročijo, da smo po oddihu še bolj utrujeni kot pred njim. Z bližanjem konca dopusta (in približevanjem nove spremembe) se pogosto povečuje raven napetosti, nelagodja in tesnobe, povezanih z vrnitvijo v vsakodnevno rutino, izpolnjevanjem družinskih obveznosti in odhodom v službo, kjer nas čaka kup novih obveznosti (in vse stare, ki so nas počakale …). Podopustniški stres je zato precej pogost pojav.

Ali naj torej sploh gremo na dopust?

Seveda in absolutno! Lahko pa se stresu poskusite izogniti. Kako? Tako!

1. Še preden se odpravite na počitnice, poskusite na delovnem mestu dokončati aktualne zadolžitve, da vas nedokončane obveznosti na dopustu ne bodo obremenjevale. Priporočljivo je pripraviti tudi seznam nalog, ki jih moramo opraviti takoj po dopustu, kar nam daje občutek, da imamo zadeve pod nadzorom.



POLNI ENERGIJE VSAK DAN
Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije, slabo spite?
Se ne morete zbrati pri delu in študiju?
Izberite SENSORIL in delovali boste kot švicarska ura.
SENSORIL vsebuje patentirani bioaktivni izvleček ašvagande, kraljice ajurvedske medicine.
V lekarnah in na www.naturamedica.si, tel. 03/56 300 22 , 040/214 620

2. Poskrbite, da vas služba ne bo spremljala na dopust! Tudi sicer je zelo priporočljivo postaviti meje glede dosegljivosti zunaj delovnega časa, tako prek elektronske pošte kot prek mobilnega telefona.

3. Na dopustu počnite to, kar si v resnici želite (kolikor vam zunanji pogoji to omogočajo …) in v službo se boste vrnili sproščeni in pomirjeni. Dopust je namreč obdobje, v katerem se lahko toliko regeneriramo, da smo spet sposobni prisluhniti sami sebi.

4. Ohranjajte telesno kondicijo tudi na dopustu. Vadba sprošča endorfine, ki izboljšajo počutje. Na dopustu se zazrite vase in si prisluhnite. Bodite pozorni na prve znake izgorelosti in pravočasno ukrepajte.

5. Veliko manj stresno je, če se domov vrnete vsaj dan ali dva pred odhodom v službo. Tako se lahko začnete postopoma privajati na vsakodnevno rutino, stvari razpakirate, operete kupe perila in pospravite. Privoščite si krepčilen spanec, vendar ne do sredine dneva (starši majhnih otrok lahko nehate hrepeneče vzdihovati …), saj se je treba ponovno privaditi na zgodnje vstajanje.

6. Spominjajte se lepih stvari z dopusta, glejte fotografije – najlepšo med njimi lahko razvijete in obesite na steno. Po stanovanju razstavite stvari, ki ste jih na počitnicah kupili ali nabrali, da vas bodo spominjale na vse čudovite trenutke.

7. Čim prej poskusite ujeti svoj ritem. Ponavadi je prvi delovni dan po dopustu izjemno stresen, zasujejo nas nove obveznosti. Prvi teden po vrnitvi zato namenite ponovnemu navajanju na delovno rutino, ostale aktivnosti (rekreacija, konjički, dejavnosti otrok …) pa priklapljajte postopoma.

8. Zastavite si nov cilj. Raziskave namreč kažejo, da največji občutek sreče, ki lahko traja kar nekaj tednov, običajno prinese samo načrtovanje dopusta, ne pa sam dopust! Zato je dobro, da si določimo nov cilj, ki nas spodbuja in osrečuje. Ta cilj je lahko v obliki načrtovanja novega dopusta (in stresa, bi lahko zlobno pripomnili …), izbira cilja, varčevanje za letalske karte ali pa nov konjiček, nova oblika rekreacije.

Predvsem pa je pomembno sledeče – vse se začne in konča v naših glavah. Zato vam želim, da bi pred in po dopustu ter v vseh situacijah vmes znali najti tisti skriti gumbek, na katerem piše »OFF« – in ga po potrebi znali pritisniti.

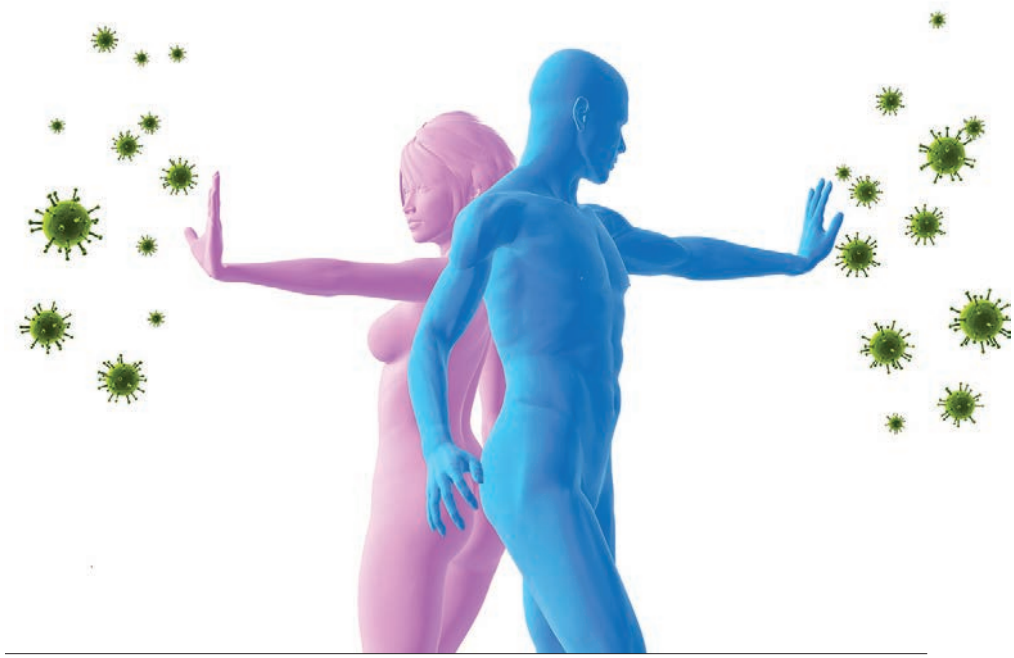


Imunski sistem – kako ga okrepiti?

Naloga našega imunskega sistema je zaščita pred mikroorganizmi, ki povzročajo različna obolenja. Zaradi različnih vzrokov lahko naša imunost oslabi, mikrobi vdrejo v naše telo in zbolimo. Je mogoče imunski sistem okrepiti in to preprečiti?



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



Za uspešno delovanje potrebuje imunski sistem ravnotežje in harmonijo. Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo.

Odrasli v povprečju od dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci od šest- do dvanajstkrat. V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve same imunosti.

Vpliv staranja na imunski sistem

Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale veliko manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.

Telesna aktivnost

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, zniža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in ostale komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge.

Vsi izdelki Sambucol so brez glutena, umetnih barvil in arom.

Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol®, izvleček jagod črnega bezga, je bogat s flavonoidi – potencialni antioksidanti.

Poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.

Sambucol®
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA



ORIGINAL, izvleček jagod črnega bezga

ZA OTROKE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C, od 1. leta naprej

IMMUNO FORTE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C in cinkom

EXTRA DEFENCE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C, cinkom, vitamini in minerali

IMMUNO FORTE PASTILE, z dodanim medom, vitaminom C in cinkom

IMMUNO FORTE, v kapsulah z dodanim vitaminom C in cinkom brez dodanega sladkorja

Pridružite se nam na facebook.com/SambucolSlovenija

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah in drogerijah TUŠ.

KLINIČNO PRESKUŠENO - VIROLOŠKO PRESKUŠENO

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

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

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

Prehrana

V našem telesu je ogromno bakterij, večina je »dobrih«. Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. Ni pa še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati tudi vplivu slabe prehrane na imunski sistem. V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih je še veliko študij teh sprememb na ljudeh.

Če se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave in sadja ali izberete bel kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači in brstičnem ohrovtu.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naši prebavilih; bodisi tistih, ki se tam že nahajajo, bodisi tistih, ki jih dodatno vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Zelišča

Na policah trgovin je mogoče najti številne zeliščne preparate, za katere zatrjujejo, da krepijo imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili mi bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

Ali res lahko zbolimo, če nas zebe?

Po dosedanjih dognanjih naj izpostavljenost zmernemu mrazu ne bi povečala nagnjenosti k okužbam. Razlog, da je pozimi največ prehladov in gripe, niso nizke temperature, temveč dejstvo, da ljudje takrat več časa preživijo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi, kar seveda močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov.

Skupina kanadskih strokovnjakov je po pregledu številnih medicinskih študij in nekaj lastnih raziskavah zaključila, da izpostavljenost zmernemu mrazu nima škodljivega učinka na človeški imunski sistem. Kljub vsemu se je treba ob hladnem vremenu seveda toplo obleči, zlasti če nameravamo biti zunaj dalj časa, da se izognemo tveganju podhladitve in ozeblin.

Doktor svetuje

Ukrepi za podporo imunskega sistema:
Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.
Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.
Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.
Vzdrževanje primerne telesne teže.
Urejen krvni tlak.
Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.
Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.
Izogibanje stresu.
Ključne besede: imunost, imunski sistem, bakterije, črevesje, vitamini, krepitev, vadba, prehrana, stres, probiotiki, prebiotiki, okužbe, način življenja.

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

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

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

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

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

Okrepite svoj imunski sistem!

✓ Večja odpornost in hitrejše prebolevanje
✓ Tudi za otroke od 4. leta dalje
✓ V uporabi že več kot 60 let



Zdravilo Echinaforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **Avogel.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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

Intimne težave slabšajo kakovost življenja. Veste, kako jih odpraviti?

Intimne težave žensk, kot so uhajanje vode, ohlapnost in suhost nožnice, so še vedno tabu. Njihov rezultat so namreč slabi in nekakovostni spolni odnosi, o čemer večina ne želi govoriti, čeprav dokazano vplivajo na nizko samozavest in slabo samopodobo žensk.

Uhajanje vode

Urinska inkontinenca v Sloveniji prizadene 13,6 odstotka žensk; po nekaterih ocenah se z njo srečuje vsaka peta ženska po 35. letu in vsaka tretja po 55. letu starosti. Prizadete ne poiščejo strokovne pomoči, saj se težav sramujejo. A to zanje predstavlja socialni, higienski in finančni problem in jih omejuje pri vsakdanjih opravilih, zaradi česar trpi kakovost njihovega življenja.

Ohlapna nožnica

Kot vsi deli ženskega telesa se stara tudi nožnica. Prvi znak staranja je ohlapna nožnica, ki je lahko posledica večjega števila porodov, dvigovanja težkih bremen, dolgotrajnega kašlja in zaprtosti. Pa tudi kajenja in pomanjkanja vitamina C in nekaterih mineralov v prehrani. Ohlapna nožnica slabša kakovost spolnih odnosov in v času menopavze vpliva na tanjšanje sluznice; ženska je bolj izpostavljena vnetjem in bolečinam pri spolnem odnosu.

Suha nožnica

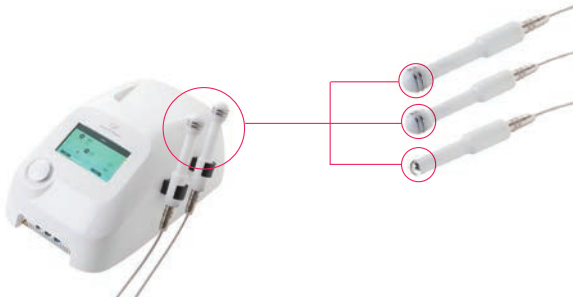
Najpogostejši vzrok za suho nožnico so hormonske spremembe. Po porodu ali v času dojenja je raven estrogena v telesu zelo nizka, kar lahko povzroča nezadostno navlaženost. Zaradi znižanja ravni estrogena se po nekaterih podatkih s to težavo sooča tudi približno 75 odstotkov žensk v menopavzi. Suhost nožnice lahko povzročajo tudi alergije na določeno vrsto hrane, stres ter umivanje z agresivnimi mili. Posledica so boleči spolni odnosi in zmanjšanje spolne sle, kar pri ženskah zbudi frustracije in slabša samopodobo.

Obstaja rešitev

Za vse naštete težave pa vendar obstaja rešitev. In sicer z metodo Thermal Therapy Physio Vag oziroma s pomlajevanjem nožnice, ki jo po novem izvajajo v Zdravilišču Radenci. Metoda je neinvazivna in nekirurška ter poteka pod nadzorom zdravnika: nožnično tkivo se s posebno napravo segreva s pomočjo elektromagnetnih valov, zaradi česar tkivo postane bolje prekrvljeno in čvrsto. Težave z uhajanjem urina, ohlapnostjo in suhostjo nožnice zato izginejo. Rezultat je tudi estetski – ponovno oblikovane velike in male sramne ustnice –, kar prinaša več zadovoljstva in užitka v spolnosti.

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS





NOVOST
Uporaba metode Thermal Therapy Physio Vag v estetski regenerativni ginekologiji!

POMLAJEVANJE NOŽNICE
THERMAL THERAPY PHYSIO VAG

KJE SE UPORABLJA PHYSIO VAG?
Urinska inkontinenca, ohlapna nožnica, suha nožnica, zunanji lifting nožnice, boleči in nekakovostni spolni odnosi, preoblikovanje malih in velikih sramnih ustnic.

Medico wellness center Corrium T: 02/520 27 38 E: zdravstvo@zdravilisce-radenci.si
Sava Medical, T: 080 3533, E: medical@sava.si, www.savamedical.si

Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo. Učinkuje v 24 urah. Preprečuje prilepljenje mikrobov in ustavi njihovo razmnoževanje. Vsebuje patentiran superkoncentrat iz celotnega sadeža brusnice in izvleček rdeče kislice za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim vitaminom C. AktiUro je na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: tel. 0356 30022, 040 214 620.





Da bo gibanje lažje

Sklepi nam omogočajo gibanje, ob vsakodnevnih obremenitvah pa so najbolj izpostavljeni velikim naporom. Žal se pomena njihovega zdravja zavemo šele, ko nam začnejo povzročati težave. Glukozamin je sestavina sklepne tekočine, hondroitin je sestavni del vezivnih tkiv, MSM-metilsulfonilmetan pa je oblika naravnega žvepla. Trojno kombinacijo NOW Glukozamin & Hondroitin z MSM poiščite v najbližji lekarni, Sanolaborju, specializirani prodajalni ali na www.hisa-zdravja.si.



Znebite se kandide

Stres in prehrana, bogata s sladkorji in ogljikovimi hidrati sta glavna povzročitelja razraščanja kandide, glive kvasovke, ki živi v vašem telesu. Toksini, ki jih izpušča, napadejo telo, kar se najprej kaže v blagih simptomih, kot so utrujenost, nihanje telesne teže in razpoloženja, slabša koncentracija, kasneje pa vedno hujših težavah, kot so glavoboli, alergije, avtoimune bolezni ali celo rakava obolenja.

Pri Be Hempy so v sodelovanju s strokovnjaki razvili Konopljin cvet s probiotiki, ki je edinstven na svetovnem tržišču. Vsebuje štiri kulture probiotikov, ki uravnavajo prebavo in skrbijo za naše črevesje. Ena izmed njegovih sestavin je nepatogena gliva kvasovka Saccharomyces Boulardii, kar pomeni, da je odporna na antibiotike. Deluje protivnetno in je eden izmed klinično najbolj raziskanih sevov na trgu, saj je bila predmet več kot osemdesetih kliničnih raziskav. Dokazano preprečuje razraščanje slabih bakterij in deluje probiotično in tako našemu telesu pomaga ubiti patogeno kandido. Odločite se za uporabo Konopljinega cveta s probiotiki in recite NE nadležni kandidi.

www.be-hempy.si

Manjše bolečine v mišicah

Ob jemanju statinov pacienti pogosto čutijo utrujenost in bolečine v mišicah, čeprav so vrednosti jetrnih encimov ustrezne. Uživanje dodatkov koencima Q10 lahko močno izboljša kakovost življenja. S statini namreč prekinemo naravno pot nastajanja koencima Q10 v celicah, saj blokirajo encim, ki je potreben za naravno tvorbo koencima Q10. Po nekaterih raziskavah so se bolečine v mišicah že po enem mesecu jemanja zmanjšale pri 75 odstotkih pacientov. Da telo dobro izkoristi dodatek Q10, so pomembni kakovosten vir koencima Q10 (bioidentična oblika), dobra absorpcija ter prilagojen odmerek. Za svetovanje lahko pokličete v fidimedovo posvetovalnico (080 32 35) ali postavite vprašanje na www.fidimed.si. Na tej številki lahko naročite tudi brošuro.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro.



AUDIO BM
VEČ ZA VAŠ SLUH

Enajst slušnih centrov samo v treh letih

Mineva tri leta, odkar se je v BTC Ljubljana odprl prvi slušni center AUDIO BM. Brezplačno preverjanje sluha in svetovanje, svetovno priznane blagovne znamke slušnih aparatov (tudi brez doplačila) so vam odslej na voljo v kar enajstih slušnih centrih AUDIO BM. Preverite tudi najugodnejšo ponudbo baterij za katere koli slušne aparate. Si želite povrniti sluh? Za več informacij obiščite: povrnisluh.si ali audiobm.si.

Za svežino vaših nog



Naši nasveti, ki vam bodo pomagali, da bodo vaše noge ostale lepe in lahkotne.

Ste imeli po napornem dnevu kdaj občutek utrujenih ali težkih nog?

Takšno stanje je, zlasti pri ženskah, precej pogosto, in se pojavi po dolgotrajnem stanju, ob vročem vremenu, pri nošenju čevljev z visoko peto itd.

Situacije kot so te, lahko same ali v kombinaciji pripomorejo k nastanku občutka utrujenosti v nogah, ki se stopnjuje in se pojavlja vse pogosteje.

Francoska znanost, francoski stil: nova krema Cedralex! Ko se srečata francoska znanost in francoska kozmetika visoke kakovosti

Formulacija skrbno izbranih, inovativnih sestavin v kremi Cedralex® omogoča resnične koristi, o katerih so poročale uporabnice, saj združuje tonizirajoče delovanje korziškega citronovca in hitro hladilno delovanje mentola ter tako ustvari takojšen občutek svežine, ki jo potrebujejo utrujene noge.



Cedralex: inovativna formulacija za moderen dermokozmetični izdelek

Krema s formulacijo, ki je prilagojena dnevni uporabi, ne glede na to, kje ste:

- takojšnje hladilno delovanje, ki traja več ur;
- ne pušča madežev in ne masti;
- lahko se nanese prek hlačnih nogavic;
- hitro se vpije;
- prilagojena vsem tipom kože.



Vlaži

Cedralex prodre v vrhnje plasti epidermisa, ki postane: **gladek in mehak** pri 96 % žensk*; **navlažen** pri 98 % žensk*.

Osveži

Kombinacija korziškega citronovca in mentola ustvari takojšen **občutek svežine** neposredno po nanosu **pri 92 % uporabnic*.**

Sprosti

100 % žensk je poročalo o **takojšnjem zmanjšanju občutka težkih, utrujenih nog** in **občutku sprostitve*.**

Pridih Francije: korziški citronovec

Ta dragoceni, avtohtoni citrus že stoletja gojijo na francoskem otoku Korzika, saj ga cenijo zaradi njegovega pomlajevalnega delovanja ter antioksidacijskih in **vitalizacijskih lastnosti.** Korziški citronovec, ki je simbol popolnosti in redkosti, je znan tudi po **svoji mehki pulpi** in **svežem vonju.**

Servier Pharma d. o. o., Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana tel.: 01/ 563 48 11

Na voljo je v lekarnah. Če občutek utrujenosti v nogah vztraja, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Cedralex® je zaradi takojšnega delovanja primeren kot dodatna dermokozmetična pomoč ob različnih oblikah zdravljenja kronične venske bolezni (venoaktivna zdravila, kompresija, kirurški postopki...).

*Dermatološko preizkušeno za oceno sprejemljivosti kože ter oceno učinkovitosti po enkratni in večkratni uporabi, ki so jo naredili v neodvisnem laboratoriju pri 53 ženskah.

SERVIER Healthcare

CDX 0917PR1



BIOLAB

Laboratorij za medicinsko biokemijo in hematologijo

NAJHITREJŠI ❁ NAJKAKOVOSTNEJŠI ❁ NAJCENEJŠI

NOVO V SREDIŠČU LJUBLJANE!

Imejte pregled nad svojim zdravjem. Preverite, kaj o vašem zdravju pove vaša kri.

Odločite se za katerega od Biolabovih paketov, ki smo jih oblikovali za vas. Preverite, kaj o vašem zdravju pove vaša kri, in pri tem prihranite denar:

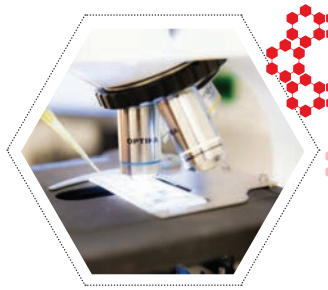
-10%

- Osnovni M/Ž
- 50+ Zdrav in energičen
- 50+ Zdrava in energična
- Menedžerski M
- Menedžerski Ž
- Ateroskleroza – ocena tveganja
- FIT – športniki in rekreativci
- Stres paket
- Zdravo staranje
- Anemija
- Nosečnice
- Ščitnica razširjeni
- Pomoč pri hujšanju
- Zdravo srce
- Zdrava prebava



Izvajamo širok nabor laboratorijskih preiskav v skladu s svetovnimi standardi laboratorijske diagnostike na enem mestu v najkrajšem možnem času:

- hematološke preiskave,
- biokemijske preiskave,
- tumorski označevalci,
- spolni hormoni,
- vitamini,
- hormoni ščitnice,
- kostni označevalci,
- preiskave hemostaze,
- urinske preiskave,
- preiskave blata,
- alergije,
- intoleranca na hrano 220+,
- druge preiskave v sodelovanju s strokovnimi institucijami.





NIMATE ČASA?

Naročite se prek naše spletne strani ali po telefonu in prihranite dragoceni čas. Hitro in enostavno rezervirajte želeni termin odvzema krvi.

ODVZEM NA DOMU

Ne morete priti k nam? Pokličite nas in dogovorili se bomo za odvzem krvi na vašem domu v terminu, ki vam ustreza.

TRANSPORT VZORCEV

V Ljubljani in bližnji okolici imamo za poslovne partnerje organiziran transport bioloških vzorcev.

Izvidi preiskav so na voljo že v nekaj urah in vam jih lahko pošljemo po pošti, faksu ali e-pošti.

Brez čakalnih vrst, pacientu prijazen prostor, enostavna dostopnost, brezplačno parkiranje.

Za vaše zdravje, vaš BIOLAB!

Vilharjev podhod 23, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/23 50 540, faks: 01/23 50 541,
e-naslov: laboratorij@biolab.eu.com, www.biolab.eu.com
Delovni čas: od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00