Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 41, Oktober 2017



POGOVOR

Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

Tema meseca

Prebavila

Od vstopa do izhoda

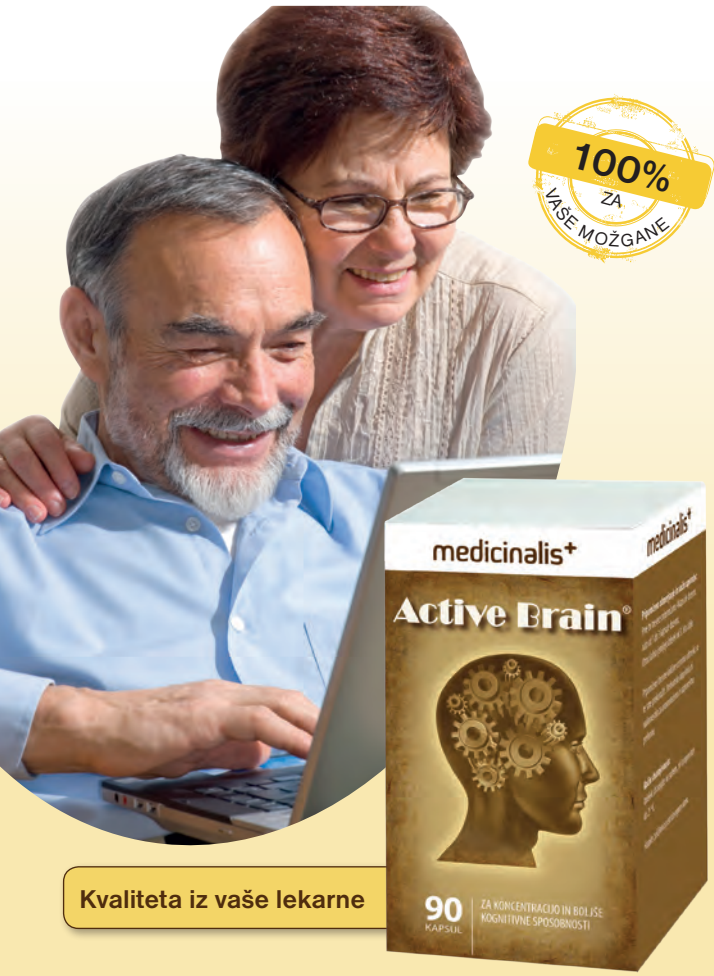
Malo drugače o depresiji

Trening in regeneracija

Svoje bolnike predvsem spodbujam h gibanju

NEDELJSKI

Rešite se pozabljivosti!



Kvaliteta iz vaše lekarne

Za boljšo koncetracijo in kognitivne sposobnosti:

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

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

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

Active Brain®

Odlične iskušnje slovenskih uporabnikov.
Zares pomaga!

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

www.aktivnimozgani.si

STROKOVNO SVETOVANJE: ((080 50 02

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC® plus

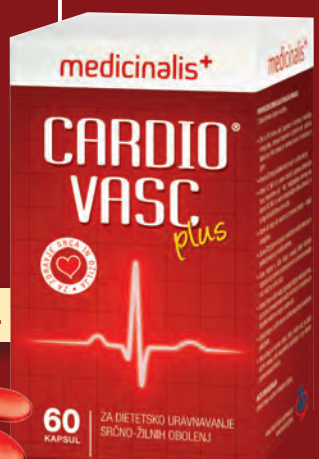
BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



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

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



SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.

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

panakea

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA ((080 50 02

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

KAZALO

UVODNIK
Ne čakaj, postani darovalec 3

POGOVOR:
Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine
»Svoje bolnike predvsem spodbujam h gibanju« 4

TEMA MESECA:
Rak želodca in okužba z bakterijo Helicobacter pylori 8
Bolečina v predelu trebuha 10
Premagajmo raka na debelem črevesu 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Porozne kosti – bolezen starejših ljudi 14
Trening in regeneracija 18
Tretjina ljudi trpi za katero od vrst nespečnosti 19
Namišljen pogovor s prebivalcem avstralskih staroselcev, ki se je preselil v Slovenijo 22
Pomoč pri utrujenih nogah 24

DOKTOR ODGOVARJA:
Težave s srcem 27

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 31

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito.Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, 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

Ne čakaj, postani darovalec

Vsako leto 14. oktobra zaznamujemo evropski in svetovni dan darovanja in transplantacije. Že devetnajsto leto zapored je to evropski dan darovanja in transplantacije, leta 2005 pa se je pridružila tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). V Sloveniji je bila prva presaditev ledvice živega darovalca opravljena že leta 1970, nacionalna transplantacijska mreža pa je bila vzpostavljena leta 1998. Iz podatkov ustanove Slovenija transplant, ki povezuje nacionalni program zdravljenja s presaditvijo delov človeškega telesa, lahko razberemo, da je bilo letošnjega januarja v Sloveniji na čakalnem seznamu registriranih 181 bolnikov, od tega 57 čakajočih na srce, 92 na ledvico, 4 na ledvico in trebušno slinavko, 26 na jetra, 1 na ledvico in jetra ter 1 na trebušno slinavko. Povprečne čakalne dobe so prepogosto predolge za številne bolnike, na srce v povprečju čakajo 177 dni, na jetra 77 dni, na ledvico pa kar 300 dni.

Spoštovane bralke in bralci, tudi s svojim kratkim nagovorom vas želim vsaj malo spodbuditi k razmišljanju o naši vlogi pri darovanju organov, ki je lahko tako zelo pomembno tudi za naše svojce, bližnje in prijatelje. Vsi imamo možnost in priložnost nekomu rešiti življenje. Darovanje organov je najvišja oblika pomoči sočloveku. Vse je v naših rokah, samo odločiti se moramo. Nekateri se na novo rodijo, drugim zmanjka časa. Zato si pomagajmo in bodimo solidarni drug do drugega.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist na področju žilnih bolezni Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, ki se poglobljeno ukvarja z zdravljenjem perifernih arterij in aorte, njegova subspecialnost pa je interventna angiologija – znotrajžilno zdravljenje arterijskih zožitev in zapor. V pogovoru je zelo lepo prikazal in orisal težave, zaplete, ki lahko prizadenejo naš žilni sistem, prav tako je pojasnil, kaj lahko storimo sami z ukinitvijo nekaterih razvad, z rednim gibanjem, z zdravim načinom prehranjevanja, kdaj naj se odpravimo na preventivne preglede (meritve gleženjskega indeksa, ultrazvočni pregled ožilja). Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

Temo meseca smo posvetili boleznim na področju prebavil. Specialist na področju bolezni prebavil Jurij Bednarik, dr. med., specialist internist, je na zanimiv način orisal simptomatiko in težave v zvezi z bolečinami v predelu trebuha, mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist internist in gastroenterolog, se je dotaknil okužbe z bakterijo Heliocobacter Pylori v povezavi z rakom želodca, sam pa sem se osredotočil predvsem na preventivno dejavnost preprečevanja in zgodnjega odkrivanje raka na debelem črevesu in danki.

Drage bralke in bralci, strokovni prispevki, ki jih predstavljajo specialisti v naši reviji Doktor 24, so predvsem poučne narave, z njimi želimo v krogu širše skupine bralcev spodbuditi in prispevati predvsem k preventivnemu razmišljanju, zavedanju in posledično ravnanju. S preventivnimi pregledi, ki so nam na voljo, in z zdravim slogom življenja se boste počutili varneje, živeli boste lagodneje, bolj sproščeno in veselo. Tako boste »na varni strani«!

Vidmar Vito

Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

Svoje bolnike predvsem spodbujam h gibanju

Vinko Boc. Umirjen, prijazen, skromen, na prvi in drugi pogled izrazito nekonflikten. Kar pove, pove brez velikega pompa, vendar tako, da mu verjameš, zaupaš. Njegov naziv je dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine. Ko je po končanem študiju začel specializacijo, internistična subspecializacija s področja srčnih in žilnih bolezni ni obstajala, zato je opravil šestletno specializacijo iz splošne interne medicine. Ker pa so zdravniki, zaposleni na oddelku za žilne bolezni, zdravili predvsem bolezni srca in ožilja, so jih že takrat klicali angiologi ali kardiologi. Pred nekaj leti pa je bila prvič razpisana specializacija iz kardiologije in vaskularne medicine, ki jo je zaključil pred nekaj meseci in ima tako opravljeni dve specializaciji.

Vito Avguštin



Kdaj ste se odločili, kaj boste študirali?

Na študij medicine sem prvič resno pomislil v drugem letniku gimnazije, ko sem imel seminar o srčnem infarktu. Po predstavitvi mi je profesor za biologijo rekel: »Odlično, Boc, nadaljeval boš pa na medicinski fakulteti, kaj?« Verjetno pa je k odločitvi prispevalo tudi dejstvo, da je oče srčni bolnik, že pri 33 letih je utrpel srčni infarkt.

Se spomnite svojega prvega pacienta ali prvega dne v službi?

Spominjam se prvega dne, ko sem prišel na Klinični oddelek za žilne bolezni, na katerem delam še danes. Dodelili so me v enoto intenzivne terapije, ki je bila praktično prazna, brez bolnikov. Mislim, da je bilo to tudi edinkrat – zdaj je na celotnem našem oddelku poleg 50 rednih vsaj še 10 zasilnih postelj, včasih tudi kakšna več.

Kaj je vaša specialnost?

Ukvarjam se predvsem z zdravljenjem perifernih arterij in aorte. Moja subspecialnost pa je interventna angiologija – znotrajžilno zdravljenje arterijskih zožitev in zapor. Pred desetimi leti sem se v okviru specializacije v Gradcu učil invazivnih žilnih posegov na arterijah, ki prehranjujejo okončine. Gre za širitev zoženih žil z visokotlačnimi baloni, po potrebi tudi za vstavitev žilne opornice. Pozneje smo na našem oddelku odprli lasten katetrski laboratorij, v katerem izvajamo tovrstne posege in katerega vodja sem.

Stanje ožilja vsakega posameznika je nekakšen preplet načina življenja, prehrane, genov … Kaj vse vpliva na to, kakšne žile imamo?

Pravzaprav vse to, kar ste našteli. Največji sovražnik naših arterij je ateroskleroza, odlaganje kalciniranih maščobnih leh v arterijske stene. Te lehe sčasoma zožijo ali celo popolnoma zaprejo arterijo in dotok hranilne krvi v tkiva se zmanjša. Kadar ateroskleroza prizadene arterije, ki oskrbujejo okončine, govorimo o periferni arterijski bolezni. Ta prizadene predvsem arterije spodnjih udov in povzroča bolečine med hojo, v hujših primerih pa lah-

ko vodi tudi v izgubo uda. Ateroskleroza pa pogosto zoži tudi srčne – koronarne arterije, ki prehranjujejo srce, in vratne – karotidne arterije, ki prehranjujejo možgane. To lahko vodi v srčni infarkt ali možgansko kap. Med dejavnike tveganja za aterosklerozo štejemo kajenje, sladkorno bolezen, povišane maščobe v krvi, visok krvni tlak, debelost. Vsekakor na njen razvoj vpliva tudi dednost, vendar so tukaj stvari slabše raziskane, predvsem pa na svoj genski zapis – za zdaj – nimamo vpliva. Na ostale naštete dejavnike pa lahko močno vplivamo s svojim življenjskim slogom.

Kot nepoznavalcu se mi zdi periferna arterijska bolezen (PAB) dokaj zahrbtna.

Prav imate. Bolezen se razvija počasi in v prvih fazah bolniku ne povzroča težav ali pa so te blage in neznačilne. Šele pozneje se razvije značilna stiskajoča bolečina v mišicah meč, ki nastopi ob določeni obremenitvi mišic in s počitkom izzveni. Sčasoma, z napredovanjem arterijskih zožitev, postaja bolečina vse hujša in se pojavlja ob vse manjšem naporu. Koža na prizadetem udu je hladna, stanjšana, bleda ali rdečkasto modrikasta in slabo poraščena, nohti pa zadebeljeni. Arterijski utripi na prizadeti okončini so slabo tipni ali celo odsotni. V zelo napredovalih fazah bolezni je bolečina prisotna tudi v mirovanju, tkivo na prizadetem udu pa začne odmirati. Če arterijskih zapor ne moremo razširiti, je treba tak ud amputirati. Vendar pa je to le ena od dveh plati problema, ki ga predstavlja periferna arterijska bolezen. Zaradi sočasne prizadetosti koronarnih in vratnih arterij namreč naši bolniki pogosteje umirajo zaradi srčnega infarkta ali možganske kapi.



Morda obstaja okviren podatek, koliko ljudi prizadene periferna arterijska bolezen – je zelo redka?

Nasprotno, zelo pogosta je. V razvitem svetu je periferna arterijska bolezen prisotna pri petini odraslih, starejših od 65 let. Njena pojavnost s starostjo izrazito narašča in tako jo najdemo pri kar polovici starostnikov, ki štejejo 85 let ali več.

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin®** z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). **Phytopin®** je popolnoma **naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.**



NutriLAB
www.nutrilab.si

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



Glavna težava je torej, da bolezen odkrijemo zelo pozno in še to večkrat po naključju.

Problem je v tem, da značilne simptome bolezni navaja le desetina bolnikov. Pri vseh ostalih so prisotne bodisi neznačilne težave ali pa je bolezen asimptomatska. Vemo pa, da imajo tako bolniki z izraženimi težavami kot tisti z asimptomatsko periferno arterijsko boleznijo večje tveganje za srčni infarkt, možgansko kap ali amputacijo uda.

Ampak neki znaki najbrž vendarle obstajajo?

Tako kot na vseh ostalih področjih medicine sta tudi v angiologiji zelo pomembna pogovor z bolnikom in natančen klinični pregled. Bolnika povprašamo po simptomih, ki bi lahko kazali na periferno arterijsko bolezen, in s tipanjem skrbno ocenimo pulze na spodnjih okončinah. Če je utripanje arterij šibko tipno ali celo odsotno, to kaže na prisotnost bolezni. Temeljno objektivno preiskavo za potrditev bolezni pa predstavlja določitev gleženjskega indeksa (GI). Pri tej preiskavi izračunamo razmerje med izmerjenim arterijskim tlakom spodnje in zgornje okončine. Normalna vrednost gleženjskega indeksa znaša od 1 do 1,4. Če je vrednost nižja od 0,9, je pri bolniku potrjena prisotnost bolezni. Preiskava je torej enostavna in hkrati zelo povedna.

Kako poteka zdravljenje PAB?

Z zdravljenjem skušamo zavreti ali vsaj upočasniti napredovanje bolezni in ohraniti prizadeti ud, hkrati pa tudi zmanjšati nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi. Izjemno pomembno je obvladovanje dejavnikov tveganja, pri katerem pa je odločilno sodelovanje bolnikov. Ti morajo poskrbeti za redno telesno aktivnost, zdravo prehrano in primerno telesno težo. Kadilci morajo opustiti kajenje. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo upoštevati dieto, zdravnik jim po potrebi predpiše tudi zdravila. Bolniki z arterijsko hipertenzijo morajo z ustrezno telesno težo, zmernim vnosom soli in s pomočjo zdravil vzdrževati vrednost krvnega tlaka pod 140/80 mmHg. Bolniki s povišano vsebnostjo maščob v krvi se morajo držati ustrezne diete in po potrebi jemati tudi zdravila za zniževanje ravni krvnih maščob. Poleg naštetih ukrepov pa vsem bolnikom s PAB predpišemo zdravila, ki zavirajo zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov). S temi zdravili skušamo preprečiti nastanek krvnega strdka na arterijskih zožitvah, saj bi tak strdek povzročil popolno zaporo arterije in s tem prekinitev dotoka kisika in hranilnih snovi v tkivo, ki ga prizadeta arterija prehranjuje.

Ko bolezen napreduje in se med hojo pojavijo bolečine, poleg zgornjih ukrepov bolnikom predpišemo tako imenovani intervalni mišični trening, ki ga bolnik izvaja vsaj pol ure na dan, pet dni v tednu. Bolnik hodi do nastopa bolečine, počiva, dokler bolečina ne mine, in nato spet nadaljuje hojo. Trening spodbuja razvoj vzporednih arterij, ki premostijo mesto zožitve in prevzamejo oskrbo tkiva. Kadar je uspešen, bolniku omogoči, da sčasoma brez bolečin prehodi vse daljše razdalje. Kadar pa se stanje kljub naštetim ukrepom ne izboljša in bolečina bolnika omejuje pri njegovem življenjskem slogu, se odločimo za invazivni poseg na žilah, s katerim obnovimo prekrvitev uda. Bolnik za tak poseg ne potrebuje splošne anestezije, bolnišnico pa lahko zapusti že isti ali naslednji dan. Kadar so spremembe na arterijah preobsežne, tak minimalno invaziven poseg ne zadostuje in je potreben kirurški poseg. Z njim lahko odstranimo obloge, ki mašijo svetlino arterije, ali pa zamašeno arterijo premostimo z bolnikovo veno ali z umetno žilno protezo.

Kako pa je s čakalnimi vrstami za invazivni poseg na arterijah spodnjih okončin?

Pred desetimi leti je bila čakalna vrsta za nenujen invazivni žilni poseg tudi več let, danes pa je situacija precej boljša. Naši bolniki čakajo na poseg največ tri ali štiri mesece, ob večji stopnji nujnosti pa tudi manj. Pred mesecem dni je Nacionalni inštitut za javno zdravje objavil podatek, da so se čakalne dobe skrajšale le pri treh zdravstvenih storitvah, med katerimi so omenjeni tudi posegi na perifernem ožilju. Seveda za to ni zaslužen samo naš katetrski laboratorij, kjer imamo izvrstno ekipo, temveč je to rezultat dela celotnega oddelka za žilne bolezni in tudi sodelovanja z radiološkim inštitutom, kjer prav tako izvajajo tovrstne posege.

Doktor 24 KLINIKA

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

AMBULANTA
ZA BOLEZNI OŽILJA

10 % nižja cena
za pregled pri specialistu ANGIOLOGU

10 % nižja cena
za ultrazvok perifernega ožilja

Pregled ožilja
50 % nižja cena
za merjenje gleženjskega indeksa

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

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

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



Druga težava z ožiljem so bolezni aorte. Najpogosteje gre za anevrizmo.

Res je. Najpogostejša je anevrizma trebušne aorte, ki jo ponavadi odkrijemo naključno, med ultrazvočno preiskavo trebuha. Redko bolnik čuti utripanje, nelagodje ali polnost v zgornjem delu trebuha. Predrtje (ruptura) anevrizme je redko, a predstavlja nujno stanje, saj lahko bolnik brez takojšne kirurške oskrbe v zelo kratkem času izkrvavi. Na pretrganje kažejo nenadna huda bolečina v trebuhu in hrbtu, napet trebuh, pulzirajoča masa v trebuhu in izguba zavesti.

Kako potem ugotoviti, če preti nevarnost?

Z ultrazvočnim pregledom lahko enostavno in natančno izmerimo premer trebušne aorte. Kadar premer znaša manj kot tri centimetre, nadaljnji ukrepi niso potrebni oziroma predlagamo kontrolo čez pet let. Pri premeru aorte od tri do štiri centimetre so potrebne redne ultrazvočne kontrole na dve leti, pri premeru aorte med 4 in 4,5 centimetra so potrebne kontrole na eno leto, pri premeru aorte, večjem od 4,5 cm, pa svetujemo napotitev v terciarno ustanovo zaradi odločitve o nadaljnjem spremljanju oziroma morebitnem invazivnem zdravljenju.

Kdaj naj bi se nekdo odločil za preventivni ultrazvočni pregled?

Priporočamo ga vsem moškim po 60. letu starosti in osebam, starejšim od 50 let, ki imajo anevrizmo prisotno v družini.

Kako pa v tem primeru poteka zdravljenje?

Zdravljenje je lahko znotrajžilno ali kirurško. Pri znotrajžilnem zdravljenju vstopimo v arterijski sistem skozi kožni vbod in na mesto anevrizme postavimo pokrito žilno opornico. Gre za minimalno invazivni poseg, po katerem lahko bolniki zapustijo bolnišnico že po nekaj dnevih. Kirurško zdravljenje pomeni odprto operacijo v splošni anesteziji. Je bolj tvegano, bolnik potrebuje dalj časa, da si opomore, in tudi v bolnišnici ostane dalj. Znotrajžilno zdravljenje predstavlja velik napredek v zdravljenju anevrizem aort, žal pa naša zavarovalnica do tega spoznanja še ni prišla in teh posegov ne financira tako, kot bi bilo potrebno.

Še vedno je najboljša preventiva?

Svoje bolnike predvsem spodbujam h gibanju. Vedno jim pravim: hoja, hoja, hoja in ko boste prenehali hoditi, spet začnite. Nekoč je človek večino časa preživel med gibanjem v naravi, danes pa sedimo pred računalnikom ali smo zleknjeni pred televizijskimi sprejemniki.

Tudi vi redno hodite?

Verjetno še vedno premalo. Če je le možno, gremo z družino na kakšen hrib. Včasih odtečem kakšen krog. Kar vsakodnevno delam že vrsto let, pa je hoja v šesto nadstropje UKC, kjer je stacioniran žilni oddelek. V dvigalo stopim le po kakšnem utrudljivem dežurstvu.

Imate kaj časa za konjičke?

Zelo malo. Zelo rad kuham, tako da je priprava sobotnih in nedeljskih kosil ponavadi rezervirana zame. Kar nekaj časa preživim tudi na vrtu. Vse to pa delam z veseljem, saj sem skupaj z družino, ki je moj najljubši konjiček.

Ste preživeli dopust na morju ali v hribih oziroma kaj vam je bolj pri srcu?

Večino dopusta preživimo na morju, poleti kampiramo v južni Dalmaciji. Nekaj avgustovskih dni pa vsako leto namenimo vzponu v gore. Na Triglavu smo bili, ko je imel najmlajši otrok, Vid, šele šest let. Od takrat naprej obiščemo vsaj nekaj vrhov na leto. Letos smo ponovno prehodili Dolino Triglavskih jezer, na koncu pa pohodniški prah sprali v Bohinjskem jezeru. Pozimi nekaj prostih dni preživimo na smučiščih.

Kakšno glasbo poslušate?

Glasbo zadnje čase poslušam samo v avtu. Najraje imam rokovsko, a odkar so otroci najstniki, iz zvočnikov večinoma prihaja moderna glasba. Samo da je mir pri hiši – oziroma v avtu.

Imate dokaj neurejen delovnik, dežurstva … Kako to razumejo doma?

Ni lahko, je pa to postalo nekako del našega vsakdanjika. Oba z ženo sva zdravnika, a je ona po rojstvu tretjega otroka opustila zdravniški poklic in se odločila za delo na Medicinski fakulteti. Tudi v delu s študenti zelo uživa, pa še več časa za družino ji ostaja kot prej.

Ste trmasti?

V nekaterih stvareh zelo, morda preveč. A če ne bi bil trmast, danes na žilnem oddelku najbrž ne bi imeli katetrskega laboratorija. Včasih je trma tako tudi koristna. Vendar pa znam svoje napake tudi priznati in se iz njih kaj naučiti.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili tako, kot ste se?

Nikoli.



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

Rak želodca in okužba z bakterijo Helicobacter pylori

Rak želodca je po pogostnosti med vsemi raki v Sloveniji na sedmem mestu. V Sloveniji vsako leto za to boleznijo zboli 470 ljudi, kar nas uvršča med države s srednjo do visoko stopnjo obolelosti. Ker bolezen pogosto odkrijemo v napredovali obliki, je umrljivost še vedno visoka.



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

Dejavniki tveganja za pojav raka na želodcu

Nevarnostni dejavniki za pojav raka želodca so: starost, spol, okužba z bakterijo Helicobacter pylori, kajenje, nezdrava prehrana, prekomerna telesna teža ter družinska obremenjenost. Bolezenski znaki raka na želodcu so neznačilni ali pa se pojavijo razmeroma pozno, ko je bolezen že razširjena. Pojavi se lahko nelagodje ali tiščanje v predelu žličke, občutek zgodnje sitosti, odpor do mesa, motnje požiranja, slabost in bruhanje, bruhanje krvi in odvajanje črnega blata. Zaradi slabokrvnosti lahko nastopita utrujenost in vrtoglavica. Bolnike z rakom želodca zdravimo z operacijo, s kemoterapijo in z obsevanjem. Starejši ljudje pogosteje zbolijo za želodčnim rakom. Operacija na želodcu v preteklosti in dolgotrajno vnetje želodčne sluznice prav tako povečujeta možnost nastanka raka.

Bakterija Helicobacter pylori in rak želodca

Okužba z bakterijo Helicobacter pylori je med glavnimi dejavniki tveganja za nastanek razjed želodca in dvanajstnika. Do pet odstotkov bolnikov s trajno okužbo je ogroženih, da bodo sčasoma zboleli za želodčnim rakom. Večinoma se z bakterijo okužijo otroci do desetega leta. Okužba se lahko kaže z bolečinami v žlički, pogosto pa poteka zelo neznačilno, brez prepoznavnih znakov. Nezdravljena preide v kronično okužbo in vodi v nastanek različnih tipov okvar želodčne sluznice. Najprej se pojavi kronično vnetje, ki je lahko le v delu želodca, lahko pa je prizadene sluznico celotnega organa. Pozneje kronično vnetje privede do stanjšanja sluznice in drugih sprememb, ki po dolgih letih lahko vodijo v nastanek raka. Ali se bo rak razvil ali ne, pa je na začetku nemogoče napovedati.

ZDRAVO V NARAVO

Z ustrezno in učinkovito zaščito pred klopi naj bodo vaši trenutki v naravi prijetni. Poskrbite za pravočasno zaščito.

Klopi lahko prenašajo bakterije, viruse in druge bolezenske klice, ki so povzročitelji nekaterih bolezni pri ljudeh. Pri nas ljudje najpogosteje obolijo za lymsko boreliozo in klopnim meningoencefalitisom, redkeje za humano granulocitno anaplazmozo in babeziozo.



Vse enote ZD Ljubljana organizirajo akcijo cepljenja proti KLOPNEMU MENINGOENCEFALITISU (KME) po nižji ceni za posamezni odmerek cepiva.

KDAJ?

med 9. in 27. oktobrom 2017

KJE?

VSE ENOTE ZD LJUBLJANA

Naročanje poteka pri osebnem zdravniku.

Naročite se po telefonu,
preko spletnega naročanja ali osebno.

Plačilo bo možno le z gotovino.
Cena posameznega odmerka cepiva znaša 20 eur.

Cepljenje je najučinkovitejša zaščita pred klopnim meningoencefalitisom.

Znaki in simptomi bolezni

Začetni simptomi raka na želodcu so večinoma blagi in pogosto spominjajo na druga želodčna obolenja, kot so želodčna razjeda, vnetje ali odziv na določeno hrano. Zato veliko bolnikov nanje ni pozornih in pomoč velikokrat poiščejo prepozno. Lahko pa bolezen sprva poteka povsem brez simptomov. Rak lahko zajame že pol želodca, pa bolnik še vedno ne ve, da ga ima. Zunanji znak je, da bolnik hujša in da nima več take telesne moči, kot jo je imel.

Diagnostične preiskave

Osnovna diagnostična preiskava je gastroskopija (endoskopski pregled zgornjih prebavnih poti), s katero pregledamo sluznico požiralnika, želodca ter dvanajstnika. Če zdravnik ob gastroskopiji ugotovi nepravilnosti na sluznici, vidi razjedo ali tumor, odvzame delček tkiva za preiskavo (biopsijo). Odvzeto tkivo zdravniki patologi pregledajo pod mikroskopom in ugotovijo, ali je sprememba rakava. Gastroskopija velja za najbolj zanesljivo diagnostično preiskavo pri zgodnjem odkrivanju želodčnega raka.

Ostale preiskave za določitev stadija bolezni so endoskopski UZ in CT trebuha za ugotovitev lokalne razširitve bolezni ter RTG prsnih organov, CT prsnega koša, UZ ali CT trebuha, ginekološki pregled pri ženskah ter v določenih primerih scintigrafija skeleta.

Zdravljenje raka želodca

Bolnike z rakom želodca zdravimo z operacijo, s kemoterapijo in z obsevanjem. Rak želodca je ob postavitvi diagnoze v več kot dveh tretjinah primerov lokalno napredoval ali že metastatski, zato skoraj polovica bolnikov ni primernih za operacijo. Če bolnika lahko zdravimo kirurško, opravimo odstranitev dela ali celega želodca. Ob tem odstranimo pripadajoče področne bezgavke. Če rak želodca zajema sosednje organe, odstranimo tudi del tega organa ali organ v celoti. Bolnike dodatno zdravimo z dopolnilno radio- in kemoterapijo, v določenih primerih s predoperativno sistemsko kemoterapijo. Če rak želodca ni primeren za kirurško zdravljenje, zdravimo s predoperativnim obsevanjem in kemoterapijo, nato pa, če je mogoče, kirurško. Metastatsko bolezen zdravimo s sistemsko kemoterapijo, v nekaterih primerih z obsevanjem ali operativnim posegom, z namenom lajšanja težav, ki nastanejo zaradi zasevkov.

Zdravljenje okužbe z bakterijo Helicobacter pylori

Akutna okužba z bakterijo Helicobacter pylori se vedno spremeni v kronični gastritis. Bakterije spontano ni mogoče odpraviti – treba jo je odkriti in jo odstraniti z antibiotiki. Prisotnost bakterije Helicobacter pylori je mogoče ugotoviti na različne načine.

Pri gastroskopiji odvzamemo vzorčke sluznice želodca. Vstavimo jih v reagent in po 24 urah odčitamo rezultat. Preiskava se imenuje hitri ureazni test. Bakterijo lahko iz vzorčkov sluznice odkrije tudi patolog s histološkim pregledom. Zelo preprost je urea-dihalni test, pri katerem bolnik zaužije reagent s sečnino. Bakterija Helicobacter pylori ima namreč encim ureazo, ki sečnino cepi na amonijak in ogljikov dioksid – ta je označen z radioizotopom, ki ga je čez poldrugo uro mogoče zaznati v izdihanem zraku. Zdravljenje okužbe traja 14 dni z antibiotiki in zdravili, ki zavirajo izločanje kisline. Če zdravljenje v prvem poskusu zaradi rezistence bakterije ni bilo uspešno, je potrebno ponovno zdravljenje z drugimi antibiotiki.

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

Doktor svetuje

Zaradi neznačilnih bolezenskih znakov in simptomov raka želodca ljudje pogosto nanje niso pozorni in zdravniško pomoč velikokrat poiščejo prepozno. Pozorni moramo biti na tako imenovane alarmantne simptome in znake, kot so vztrajno bruhanje, hujšanje, odvajanje črnega blata ali bruhanje krvi. V tem primeru moramo čim prej obiskati zdravnika, ki se bo po pregledu odločil o nadaljnjih preiskavah, v prvi vrsti za endoskopski pregled zgornjih prebavil.

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

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

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

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

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

V središču LEŽI moč.



Bolečina v predelu trebuha

Bolečina v predelu trebuha je eden najpogostejših simptomov nasploh. Praktično vsakdo med nami je že vsaj enkrat v življenju občutil trebušno bolečino.



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

Na splošno lahko bolečino v predelu trebuha opredelimo na več načinov. Lahko je akutna, kar pomeni, da nastane nenadoma in ponavadi lahko traja le kratek čas oziroma do nekaj dni. Lahko pa je bolečina prisotna nekaj tednov, celo nekaj mesecev ali let. V tem primeru pravimo, da je bolečina kronična. Bolečino opredelimo tudi glede na stopnjo. Lahko je blaga, lahko pa je zelo izrazita in bolnika omejuje pri vsakodnevnih aktivnostih. Lahko jo razvrstimo tudi glede na lokacijo: bolečina je lahko prisotna v zgornjem delu trebuha – v tem primeru pomislimo denimo na vnetje trebušne slinavke, na vnetje želodca ali žolčnika. Bolečina, ki se pojavlja v spodnjem delu trebuha, pa je lahko povezana z vnetjem mehurja ali pa nakazuje možnost obolenj v ginekološkem predelu.

Bolečino lahko razvrtimo tudi glede na to, ali je prisotna točno na določenem mestu ali pa je difuzna, kar pomeni, da bolnik občuti bolečino v celotnem predelu trebuha in je ne more lokalizirati. Pogosto pa nastane bolečina v predelu trebuha zaradi bolezni v predelu organa, ki leži zunaj trebuha: denimo pri miokardnem infarktu je bolečina lahko prisotna samo v zgornjem delu trebuha.

Pri obravnavi bolnika smo pozorni tudi na dodatne težave, ki jih bolnik lahko ima: povišana temperatura, pojav driske, zaprtja, kri v vodi ali blatu, hujšanje, bruhanje, prisotnost zlatenice.

Pri bolečini v trebuhu, ki je ne spremljajo druge težave (kot so povišana telesna temperatura, driska, bruhanje, zaprtje, pojav krvi v blatu ali urinu, hujšanje), lahko najprej pomislimo na funkcionalno bolečino. Ta je lahko posledica nepravilnega ritma in obsega prehrane, pretiranega uživanja začinjene hrane in alkohola, pogostejša je pri psihični obremenitvi. Pomagamo si tako, da uredimo ritem prehranjevanja, izločimo z jedilnika hrano, ki nam povzroča težave, in skrbimo za uravnoteženo ter zdravo prehrano. Potrebni sta skrb za redno odvajanje blata in skrb za telesno aktivnost.

Zdravnika je treba obiskati v primeru nenadne hude bolečine v trebuhu, ki jo spremljajo tudi drugi telesni simptomi, kot sta povišana telesna temperatura in bruhanje. Prav tako je potreben čimprejšnji obisk pri zdravniku v primeru dalj trajajoče nejasne bolečine, ki jo spremljajo izguba teka, hujšanje, pojav krvi v blatu ali pojav zaprtja oziroma driske.

Družinski zdravnik bo po opravljenem kliničnem pregledu opravil laboratorijsko analizo krvi in bolnika napotil na dodatne preiskave. Prva preiskava je največkrat ultrazvočna preiskava trebuha. Preiskava je nebo-

LAJŠANJE AKUTNE BOLEČINE

Bolečina je neprijetna osebna izkušnja, povezana z občutki, ki jih težko delimo z drugo osebo. Vedno je povezana s subjektivnim doživljanjem in znano je, da lahko enak dražljaj za povzročitev bolečine, pri različnih posameznikih sproži popolnoma različno izkušnjo. Kadar bolečina nastane hitro in traja kratek čas, govorimo o akutni bolečini.

Akutna bolečina ima varovalno biološko funkcijo, saj nam sporoča podatke o poškodbi ali možnosti nastanka poškodbe in nam tako pomaga na prilagoditev vedenja, ki vodi v lažje izogibanje ali bolj učinkovito celjenje poškodbe. Akutna bolečina navadno izzveni z ozdravitvijo ali zacelitvijo poškodbe. Ne glede na to, da je bolečina že po definiciji neprijetna izkušnja, jo moramo torej v smislu njene varovalne funkcije, razumeti kot prednost.

Za lajšanje akutne bolečine lahko uporabljamo nefarmakološka in farmakološka sredstva. Med zdravili za lajšanje akutne bolečine se najpogosteje uporabljajo tista, ki delujejo na periferna tkiva – mednje prištevamo nesteroidne antirevmatike, kortikosteroide in lokalne anestetike.

Nesteroidni antirevmatiki so zdravila, ki poleg tega, da učinkovito zmanjšujejo bolečino, znižujejo vročino in delujejo protivnetno. Najvarnejše zdravilo v skupini nesteroidnih antirevmatikov je zdravilo z učinkovino **ibuprofen**. Zdravilo **Brufen Gran** (vsebuje ibuprofen) je danes na voljo tudi v novi obliki – kot **šumeča zrnca, ki jih raztopimo v vodi in tako telesu poleg protibolečinskega učinka zagotovimo tudi primerno hidracijo**. Zdravilo Brufen Gran šumeča zrnca se delno absorbira že v ustih, zato **prične delovati hitro in je priporočljivo za vse, ki si želijo hitrega učinka** in prijetnega pomarančnega okusa zdravila.

Tina Dežman, mag. farm.



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

leča in relativno dostopna. Posebne predpriprave niso potrebne, pomembno je le, da je preiskovanec tešč. Z ultrazvočno preiskavo lahko odkrijemo žolčne ali ledvične kamne, vnetje žolčnika, tumor trebušne slinavke, ledvice ali jeter, ugotovimo zaporo v predelu žolčevoda … Preiskava ni primerna za oceno debelega črevesja ali želodca. Ob sumu na bolezni omenjenih organov vas bo družinski zdravnik napotil še na gastroskopijo ali kolonoskopijo. Če se z omenjenimi preiskavami ne ugotovi vzroka za težave, je potreben pregled pri zdravniku specialistu. Po opravljenem pregledu vas bo nato specialist napotil na dodatne preglede (CT trebuha, magnetno resonanco). Pogosto so potrebni še dodatni pregledi pri ostalih specialistih (pri ginekologu, ortopedu …).

Zdravljenje je seveda odvisno od vzroka za bolečino. Če je bolečina blaga, si lahko pomagamo z analgetiki (paracetamol …), ob sumu na vnetje želodčne sluznice (gastritis) vzamemo zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Omenjena zdravila dobite v lekarni, kjer vam farmacevtka lahko tudi svetuje. Ob hujših težavah ali dolgotrajni bolečini pa je potreben obisk pri zdravniku, ki bo opravil dodatne preiskave za razjasnitev težav.

Doktor svetuje

Pomembno je, da obiščete družinskega zdravnika. Ta bo po pregledu opravil laboratorijske preiskave ter vas napotil na ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je dostopna, neboleča in neškodljiva. S preiskavo lahko izključimo veliko bolezni, ki so lahko vzrok za težave. Če bo potrebno, vas bo napotil na dodatne preiskave, najpogosteje je treba opraviti gastroskopijo in kolonoskopijo.

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

TEMA MESECA

Premagajmo raka na debelem črevesu



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Rak debelega črevesa in danke je ozdravljiva bolezen, če je odkrita v dovolj zgodnji fazi, ko bolezen še ni hudo napredovala. Žal pa jo pri mnogih še vedno ugotovimo prepozno, ko je bolezensko dogajanje večinoma že izraženo z bližnjimi oziroma oddaljenimi zasevki, kar pomembno zmanjša uspešnost zdravljenja in preživetje.

Najpomembnejša je preventiva

Rak debelega črevesa in danke je ena najpogostejših rakavih bolezni. Pojavnost raka debelega črevesa in danke je v zadnjih letih v Sloveniji že presegla številko 1300 na leto. Najpogosteje se pojavlja po 60. letu. Predstavlja drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi raka. Dejavnost nacionalnega preventivnega programa za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki – programa Svit – je pokazala pozitivne učinke, saj je po podatkih Registra raka v letu 2011 za boleznijo umrlo 20 oseb manj v primerjavi z letom 2009. Incidenca raka na debelem črevesu in danki je do leta 2010 naraščala, leta 2011 pa je začela rahlo upadati, predvsem zaradi uspešnega preventivnega programa (presejanje v programu Svit) in večje ozaveščenosti prebivalstva, s čimer se je doseglo večje število uspešno odstranjenih predrakavih sprememb in tako nastanek razvoja rakave bolezni.

Najpogostejši bolezenski znaki

Znaki bolezni so v začetni fazi neznačilni, pozneje pa odvisni od lokacije tumorja. Pri tumorjih, ki so na levi strani debelega črevesa, se lahko pojavijo krči, neznačilne bolečine v trebuhu, sveža kri v blatu ter izmenjevanje zaprtij z drisko. Pri tistih, ki pa so na desni strani debelega črevesa, se lahko pojavijo krči, izguba telesne teže, kri v blatu, lahko tudi spremembe pogostosti odvajanja blata. Pri tumorjih v končnem delu širokega črevesa (danki) se pojavijo krvavitve, občutek nepopolne izpraznitve črevesa pri odvajanju blata ter sprememba oblike in konsistence blata. Napredovali tumorji v debelem črevesu ali danki lahko povzročijo tudi zaporo črevesja. Ob postavitvi diagnoze ima več kot polovica



VLAKNINE PROBIOTIK Lepicol PREBIOTIK



Edinstvena kombinacija pri sindromu razdražljivega črevesja.

Sindrom razdražljivega črevesja je skupina težav, ki vključuje:

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

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE®
Narava je modra

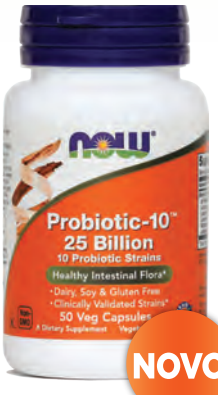
NARAVNO IN KAKOVOSTNO

POTRJENO S CERTIFIKATI IN NAGRADAMI



16.000 analiz in testov mesečno*

Začnimo v črevesju



Probiotic-10™,
50 kapsul

1 kapsula zagotavlja **10 različnih probiotičnih sevov** v izredno velikem številu - **25 milijard probiotičnih bakterij**, ki tvorijo kolonijo in so **odporne na želodčno kislino**.

Izdelek do konca roka uporabnosti ohrani vseh 25 milijard probiotičnih bakterij.

Vegetarijanska/veganska formula.

**NOW FOODS opravi kar 16.000 analiz in testov mesečno na vhodnih surovinah, sestavinah in tudi končnih produktih, ki jih testira na različne nečistoče, težke kovine, pesticide ter polnila.*

Izberite naravne izdelke, ki so **varni**, **učinkoviti** in **ustrezajo strogim standardom kakovosti**.

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:

HIŠA ZDRAVJA

080 80 12

bolnikov področno napredovalo bolezen, približno 15 odstotkov pa ima že zasevke v oddaljenih organih, najpogosteje v jetrih, pljučih in kosteh.

Kateri so najpomembnejši dejavniki tveganja za nastanek bolezni ?

Starost nad 50 let

Približno 90 odstotkov bolnikov, ki zbolijo, je starejših od petdeset let. V nekaterih razvitih državah, tudi v Sloveniji, po tej starosti že opravljajo preventivne diagnostične postopke – presejalne teste, s katerimi se ugotavlja pojav prikrite krvavitve iz črevesa, ki jo s prostim očesom običajno ne opazimo.

Črevesni polipi

Približno 90 odstotkov raka debelega črevesa in danke se razvije iz adenomatoznih polipov, ki jih lahko že relativno enostavno odstranimo z endoskopskim posegom, ki ga imenujemo kolonoskopija.

Prehrana, alkohol in tobak

Mednarodna agencija za raziskave raka (IARC), ki je del Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), je pred nekaj leti objavila izsledke, s katerimi svari, da naj bi bilo prehranjevanje z večjimi količinami predelnega mesa (hrenovke, klobase in konzervirano meso, načini predelave pa vključujejo soljenje, prekajevanje, fermentacijo ali dimljenje) in rdečega mesa povezano z večjim tveganjem za nastanek raka na debelem črevesu, redno uživanje rib pa tveganje znižuje. Pomembni so morda tudi novejši izsledki raziskav, ki kažejo na pomembno zmanjšanje tveganja za nastanek raka na črevesu ob uživanju metionina in folne kisline. Nedavne študije, povezane s čezmerno telesno težo, so pokazale, da je tveganje za razvoj raka na debelem črevesu za približno 15–30 odstotkov večje kot pri populaciji z normalno telesno težo. Tveganje za nastanek polipoidnih adenomov in raka na debelem črevesu in danki je pri kroničnih kadilcih pomembno večje. Prav tako tudi pri kroničnih alkoholikih, najverjetneje zaradi pomanjkanja metionina in folata.

Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis

Bolezni sta kronični in ponavadi potekata več desetletij. Pri trajanju več kot 12 let se tveganje za nastanek raka pomembno poveča, zato so potrebne pogostejše diagnostične preiskave za ugotavljanje raka na debelem črevesu in danki.

Operativna odstranitev žolčnika

Po odstranitvi žolčnika (holecistektomija) se žolčne kisline stalno izlivajo v začetni del tankega črevesa. Zaradi morebitne karcinogenosti lahko povzročijo nastanek raka, zlasti v desnem delu debelega črevesa.

Dedna obremenjenost

Sorodnikom bolnikov, zbolelih za rakom na debelem črevesu in danki, se verjetnost za pojav raka v prvem kolenu poveča skoraj do štirikrat, v drugem in tretjem kolenu pa do enainpolkrat. Pri teh bolnikih je potreben prvi preventivni endoskopski pregled črevesa (kolonoskopija) že po štiridesetem letu starosti, pregled pa se praviloma ponavlja vsakih pet let. Pri dednih oblikah raka, ki so sicer zelo redke (družinska adenomatozna polipoza in dedni nepolipozni rak debelega črevesa), je tveganje še posebno veliko.

Visoka stopnja tveganje za nastanek raka na debelem črevesu in danki

Pri osebah z visoko stopnjo tveganja za nastanek raka na debelem črevesu in danki mora biti izbrani zdravnik (tudi sama oseba) še po-

sebno pozoren in osebo pravočasno in ustrezno napotiti na preiskavo (kolonoskopijo) v za to specializirano ustanovo še pred dopolnjenim 50. letom.

Med bolnike z visokim tveganjem za razvoj bolezni sodijo:

- potomci staršev z rakom debelega črevesa in danke,
- bolniki po operaciji raka debelega črevesa in danke,
- vsi, pri katerih so odstranili polipe,
- bolniki z ulceroznim kolitisom in crohnovo boleznijo ter
- tisti, ki imajo družinsko adenomatozno polipozo ali dedni nepolipozni rak debelega črevesa.

Zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb v začetni fazi rešuje življenja!

Presejanje in zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki na nacionalni ravni

Za uspešno preprečevanje in zmanjševanje pojavnosti raka na debelem črevesu in danki v našem okolju so pomembni ustrezno seznanjanje prebivalstva z boleznijo, aktivno spodbujanje k primarnim preventivnim aktivnostim in zagotavljanje sekundarnih preventivnih programov na ravni širše populacije.

V Sloveniji se na nacionalni ravni od leta 2009 izvaja program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki (program Svit), ki naj bi po predvidevanju primerljivih statističnih analiz v državah Evropske unije zmanjšal smrtnost zaradi raka na debelem črevesu do predvidenih 33 odstotkov. V program Svit so bile od julija 2015 zajete asimptomatske odrasle osebe v starosti 50–74 let. Vabljenje na presejalni pregled, ki vključuje pregled blata na prikrito krvavitev, poteka po ustaljenem režimu, in sicer na vsaki dve leti, izmenično na parne in neparne letnice rojstva. Prvi pogoj za uspešnost preventivne akcije so dobra ozaveščenost in seznanitev prebivalstva z boleznijo in zgodnjim odkrivanjem ter konstruktivno sodelovanje povabljenih oseb pri izpeljavi preventivnih programov. V primeru, da se ob testiranju vzorcev blata najde sledove krvi, je potrebna takojšnja kolonoskopija.

Endoskopski pregled debelega črevesa in danke – kolonoskopija

Poleg preventivnih programov pa je za vsakega posameznika izredno pomembno, da ob zaznavanju nekaterih sprememb pri odvajanju blata, kot so zaprtje, driske, napihovanje, kri v blatu, hujšanje in vrtoglavica, takoj obišče izbranega zdravnika. Ta ga bo po kliničnem pregledu napotil na diagnostični endoskopski pregled debelega črevesja – kolonoskopijo, ki je trenutno najzanesljivejša diagnostična metoda za pregled širokega črevesa. S preiskavo se natančno pregleda celotno sluznico debelega črevesa in danke ter začetni del tankega črevesa. V primeru najdbe adenomatoznih polipov se jih med preiskavo s posebnimi elektrokirurškimi zankami odstrani in pošlje na mikroskopski pregled tkiva. V večini primerov ustrezno odstranjen polip pomeni konec nevarnosti za nastanek rakave bolezni na tem področju, glede na mikroskopsko ocenjeno stopnjo rizičnosti pa se predvidi kontrolna kolonoskopija, preiskovana oseba pa je lahko nekako varna in zaščitena pred izbruhom te nevarne bolezni.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo standardno endoskopsko preiskavo s katero pregledujemo debelo črevo ?

a) Mamografija
b) Kolonoskopija
c) Kolposkopija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 1. novembra 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:
Darka Repše, Novo Polje, Ljubljana

Kupon

Ime: _____

Priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Odgovor: _____

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

*Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.

Doktor 24 KLINIKA

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

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

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

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

Novost: S-biotik Forte

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

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



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

Porozne kosti – bolezen starejših ljudi



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

(Povzeto po »Vse, kar moram vedeti o osteoporozi« avtorja doc. dr. Tomaža Kocjana, dr. med., specialista endokrinologa)

Osteoporoza je načeloma bolezen starejših ljudi. Dobesedno pomeni porozne kosti – kosti, ki so bile močne, postanejo zaradi osteoporoze krhke in lomljive. Gibi, ki se zdijo sami po sebi umevni, denimo skloniti se in pobrati časopis ali dvigniti težje breme, lahko pri bolnikih z osteoporozo povzročijo zlome. Večina ljudi žal niti ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala. Najpogosteje pride do zlomov vretenc, kolka ali roke tik nad zapestjem. In zlomi zaradi osteoporoze niso nedolžni, pač pa imajo lahko zelo hude posledice.

Tveganje ženske, da bo umrla zaradi zapletov po zlomu kolka, je enako tveganju za smrt zaradi raka dojke. Umre namreč skoraj četrtina bolnikov, ki utrpijo zlom kolka, in to že v prvem letu po zlomu. Zaradi zlomov vretenc, ki so najpogostejši zlomi zaradi krhkosti kosti in ostanejo v dobri polovici primerov neprepoznani, se bolniki znižajo za več centimetrov, njihov hrbet postane ukrivljen, pojavijo se težave z dihanjem, lahko tudi vnetje požiralnika.

Toliko za malce strah zbujajoč uvod v temo osteoporoze … Vendar žal brez pretiravanja.

Kako nastane osteoporoza?

Kosti so sestavljene v glavnem iz beljakovinskega ogrodja, v katerega se nalagata kalcij in fosfat. Kosti so zato močne in prožne obenem, tako da so lahko odporne tudi proti zelo velikim obremenitvam. Kosti se vse življenje neprestano prenavljajo. Tvorba kosti prehiteva njeno razgradnjo, dokler ne dosežemo največje kostne mase, kar se zgodi nekje do 30. leta starosti. Pozneje se začne kostna masa postopno manjšati. Proces se zelo pospeši pri ženskah v prvih petih letih po menopavzi, nato pa poteka pri obeh spolih enako hitro, tako je med bolniki z osteoporozo kar 80 odstotkov žensk, saj imajo že v začetku na splošno manjšo kostno maso kot moški.

Kaj pospešuje nastanek osteoporoze?

Vseh vzrokov še ne poznamo. Znani so nekateri dejavniki, ki zelo povečajo tveganje njenega nastanka. V prvi vrsti je to spol, pri ženskah je nevarnost za razvoj bolezni večja kot pri moških (nižja telesna teža, tanjše kosti in hitro zmanjševanje kostne mase po menopavzi). Tudi starost je pomemben faktor, saj kosti, tako kot ves preostali organizem, z leti propadajo. Če uživate manj kalcija in vitamina D, je nevarnost prav tako večja, če v hrani pretiravate z beljakovinami in soljo, se lahko zaloge kalcija v telesu prav tako zmanjšajo. Nujne so telesna dejavnost in opustitev kajenja ter omejitev uživanja alkoholnih pijač, prav tako pa je priporočljiva omejitev prave kave.

Če jemljete določena zdravila, ste morda prav tako bolj ogroženi za pojav osteoporoze. V prvi vrsti so to glukokortikoidi, to so zdravila za zdravljenje artritisa, astme, bolezni pljuč, ledvic in jeter, vnetnih bolezni črevesja, lupusa eritematozusa, pa tudi po presaditvi organov in ob zdravljenju raka. Škodujejo tudi preveč ščitničnih hormonov, zdravila proti epilepsiji, nekatera zdravila za

IMATE TEŽAVE S SKLEPI?
STE ŽE PREIZKUSILI ZDRAVILO DONA?



Osteoartroza ali obraba sklepov je pogosto obolenje pri starostnikih, lahko pa se pojavi tudi pri mlajših ljudeh. Medtem ko je pri starejših največkrat posledica porušenega ravnovesja med izgradnjo in propadanjem hrustanca, osteoartroza pri mlajših nastane predvsem zaradi dolgotrajne preobremenitve sklepov pri športnih in poklicnih dejavnosti ali zaradi previsoke telesne teže.

Uporaba **glukozaminskega pripravka DONA** učinkovito zmanjšuje bolečine, zavira proces propadanja hrustanca ali celo preprečuje motnje v obnovi hrustanca. To trditev podpirajo številni mednarodni strokovnjaki, ki so na podlagi preizkušanj različnih glukozaminskih pripravkov ugotovili, da je **zdravilo DONA zaradi odličnih rezultatov potrebno jasno razlikovati od ostalih glukozaminov.**

Poglavitna prednost zdravila DONA je obstojnost glukozamina, ki ga vsebuje. **Glukozamin v zdravilu DONA doseže sklep v pravi koncentraciji** in ne razpade v prebavilih, kar je pogosto težava neobstojnih glukozaminskih pripravkov s prenizko vsebnostjo glukozamina.

Raziskave kažejo, da zdravilo DONA **zmanjša bolečine** in potrebo po lajšanju bolečine z drugimi zdravili, **zmanjša potrebo** po operativnem posegu in **menjavi sklepa** ter **zmanjša pojavnost novih primerov osteoartroze.**

Uporaba je zelo enostavna. **Zdravilo DONA** je v obliki praška, ki ga jemljemo **le enkrat dnevno** in sicer tako, da ga **raztopimo v kozarcu vode in izpijemo med jedjo.**

R.P.

Viri in literatura:
Bruyère, O et al. Seminars in Arthritis and Rheumatism 44 (2014) 253-263
Rovati LC et al. Semin Arthritis Rheum. 2015 Oct 29.
Bruyere O et al. Osteoarthritis Cartilage. 2008; 16 (2): 254-60.
Runhaar J et al. Semin Arthritis Rheum. 2015 Nov 19

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



zdravljenje raka prostate in raka dojke, imunosupresivna zdravila (metotreksat, ciklosporin A), heparin in holestiramin, nekatera moderna zdravila proti depresiji, nekatera zdravila proti sladkorni bolezni (tiazolidindioni) in pa dolgotrajno zdravljenje z visokimi odmerki zdravil proti želodčni kislini. Vsekakor je potreben temeljit premislek in posvet z zdravnikom.

Kako odkrijemo osteoporozo?

Predvsem moramo nanjo najprej pomisliti. Pred morebitnim zlomom osteoporoza namreč ne povzroča nobenih težav, zato je edini način, da jo pravočasno odkrijemo in zdravimo, merjenje mineralne kostne gostote. Merimo jo s posebno napravo, ki deluje na osnovi rentgenskih žarkov. Z njo lahko odkrijemo osteoporozo in napovemo, kakšna je nevarnost zloma. S ponovnimi meritvami ocenimo izgubo kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremljamo učinek zdravljenja osteoporoze.

Orientacijsko meritev kostne gostote lahko opravimo tudi z ultrazvočnim pregledom petnice, vendar se s tem načinom meritve postavi le sum in ne dokončna diagnoza – ob sumu je treba opraviti meritev z zgoraj omenjeno napravo.

Kdo mora opraviti meritev kostne gostote?

Zelo priporočljiva je meritev za ženske, pri katerih je nastopila zgodnja menopavza pred 45. letom ali pri katerih gre za izostanek menstruacije za več kot eno leto. Prav tako za vse bolnike, ne glede na spol, ki se zdravijo z glukokortikoidi več kot tri mesece, ki imajo nizko telesno težo pod 60 kg, pri katerih se je v ožji družini zgodil zlom kolka pri sicer manjši poškodbi oziroma pri vseh tistih, ki imajo katero koli od bolezni, ki jih spremlja majhna kostna gostota – hipogonadizem, hipertirozo, hiperparatiroidizem, cushingov sindrom, vnetno bolezen črevesja, celiakijo, jetrne bolezni, bolezni kostnega mozga, revmatoidni artritis, lupus eritematozus, ledvične bolezni, anoreksijo nervozo, ali so prestali presaditev organov.

Meritev je priporočljiva pri vseh, ki so utrpeli zlom pri manjšem padcu ali poškodbi ali je bil pri njih na podlagi rentgenskega slikanja postavljen sum na osteoporozo. Dobro jo je opraviti tudi, če ste se od mladosti znižali.

Kaj narediti ob slabem izvidu?

Ker lahko osteoporoza pomeni tudi drugo kostno bolezen, so najprej potrebne laboratorijske preiskave za izključevanje teh bolezni, ki lahko posnemajo osteoporozo. Če se s temi preiskavami ne odkrije nobene druge bolezni kosti oziroma vzroka, se začne zdravljenje osteoporoze. Obstaja kar nekaj različnih zdravil in načinov jemanja, potrebna sta posvet in skrbna izbira primernega. Vsekakor je treba ob rednem jemanju zdravil dodati tudi kalcij in vitamin D ter živeti zdravo v vseh pomenih te besede.

Doktor 24 KLINIKA

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
v mesecu s svetovnim dnevom osteoporoze
20 % nižja cena
za merjenje kostne gostote

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

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

medi



Spinomed® - ostanite aktivni

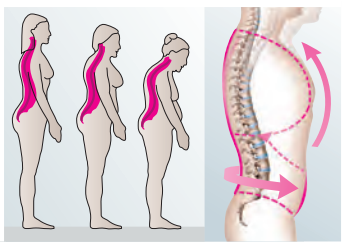
Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).

Opornica **Spinomed** se namesti kot nahrbtnik. Na voljo sta tudi različici **Spinomed active**, oziroma Spino**med active for men**, kjer je hrbtna letev nameščena v »body«.





Ukrivljenost hrbtenice je vidni znak **osteoporoze**, ki jo lahko z uporabo opornice **Spinomed** in njenim učinkom **biofeedback**-a postopoma zmanjšamo.

Težišče telesa se pri sključeni drži pomakne naprej in že najmanjša nerodnost lahko povzroči padec.

Na voljo v salonu **Mitral** na **Celovški cesti 87** v **Ljubljani**.
Telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Več informacij na **www.mitral.si**.
Na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor d.d.**, **lekarni URI Soča** in drugih specializiranih trgovinah.

Doktor 24 ASISTENCA

KAKO LAHKO POSTANETE UPORABNIK DOKTOR 24 ASISTENCE?

Izpolnite pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov. Seveda se lahko prijavite tudi na naši spletni strani **www.doktor24.si**.



S HIŠNIM ZDRAVNIKOM LAHKO ZA SVOJE ZDRAVJE POSKRBITE KAR DOMA!

KATERI PAKET ZDRAVSTVENIH STORITEV DOKTOR 24 ASISTENCA IZBRATI?

Za ohranjanje svojega in zdravja svojih bližnjih lahko izberete med paketi storitev, opisanih na straneh 3 in 4, A do E:

- SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA
  od 26,78 € do 29,75 €
  (A, B, C, D, E)
- SPECIALIST
  od 24,08 € do 26,75 €
  (A, C, D, E)
- 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA
  5,00 €
  (A, E + 1 specialistični pregled brezplačno*)

  * Naslednji mesec po opravljenem prvem pregledu začne veljati cena ustreznega višjega paketa.

Ponujamo vam tudi posebno ugodnost za družine (ne velja za paket 24 ur Zdravniška linija, ki ostane 5 €): če se vključita dve odrasli osebi, še dodatno prihranite, saj imate v tem primeru 10 odstotkov nižjo ceno mesečnega nadomestila, to je mesečno od 24,08 € na osebo. Ob izbiri paketa s hišnim obiskom pa vaši otroci do dopolnjenega 15. leta starosti postanejo uporabniki Doktor 24 Asistence brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).

Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5% popust!

IN KDAJ BOSTE NA VRSTO PRIŠLI VI?

V najboljšem možnem primeru celo že isti dan, a ne kasneje kot v 10 delovnih dneh! Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo le-te z vašo pridružitvijo Doktor 24 Asistenci enostavno postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se izvajajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Doktor 24 Asistence, katerih seznam najdete na naših spletnih straneh.

S tem si vsak uporabnik Doktor 24 Asistence zagotovi vse storitve brez napotnice in kakršnihkoli dodatnih stroškov.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na telefonski številki **0820 08240** ali na **www.doktor24.si**.

Mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam nikoli več ne bo treba stati v vrsti za zdravje, znaša od 5 € dalje!

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**

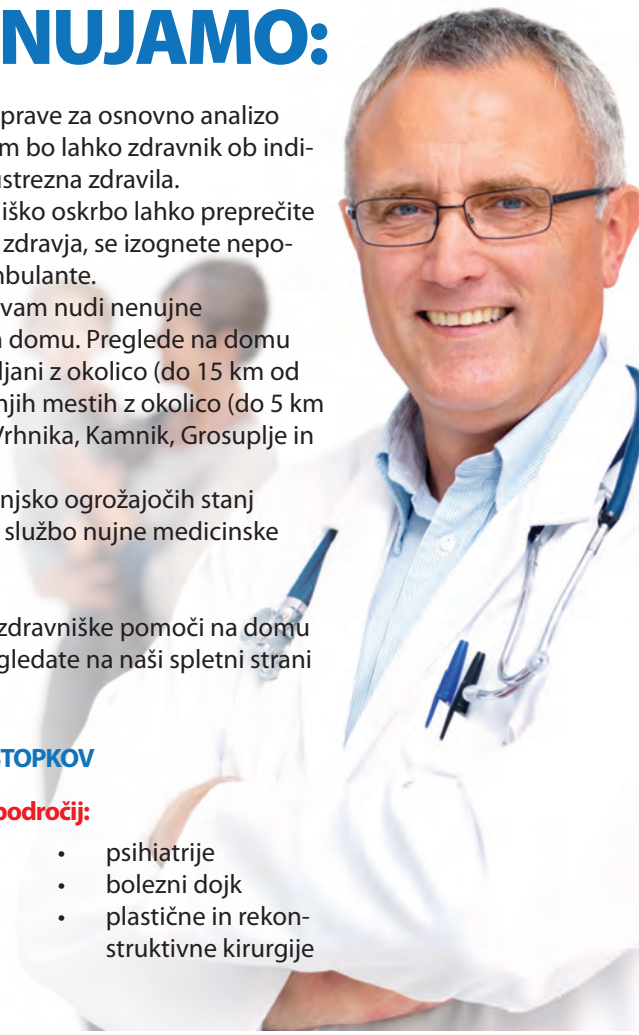
Za uporabnika, ki sklepa pogodbo za družino, za paket Specialist + 24 ur obisk in zdravniška linija, so storitve nasveta in obiska zdravnika za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti, vpisane na Pristopni izjavi, zagotovljene brezplačno.

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

STORITVE, KI VAM JIH PONUJAMO:



24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA

A Vsem uporabnikom zagotavljamo 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu. Kadarkoli – vsak dan, cel dan. Kjerkoli – doma, na dopustu, obisku, izletu, v službi.

HIŠNI ZDRAVNIK 24 UR VSAK DAN

B Ob izbiri ustreznega paketa zagotavljamo poleg zdravniškega svetovanje po telefonu tudi zdravniško pomoč v obliki zdravniškega pregleda na domu (v primeru, ko niste življenjsko ogroženi). Pokličete nas lahko na brezplačno telefonsko številko 080 8112 in odzvali se bomo v najkrajšem možnem času (ali po dogovoru). Pri vas se bosta s sodobno opremljenim reševalnim vozilom oglasila zdravnik in zdravstveni tehnik. S seboj bosta imela vso ustrezno opremo, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina. Tako vam bo lahko zdravnik ob indikaciji tudi že izročil ustrezna zdravila.
S pravočasno zdravniško oskrbo lahko preprečite poslabšanje svojega zdravja, se izognete nepotrebnim obiskom ambulante.
Doktor 24 Asistenca vam nudi nenujne zdravniške obiske na domu. Preglede na domu zagotavljamo v Ljubljani z okolico (do 15 km od središča) in v naslednjih mestih z okolico (do 5 km od središča mesta): Vrhnika, Kamnik, Grosuplje in Kranj.
Ob prepoznavi življenjsko ogrožajočih stanj vas preusmerimo na službo nujne medicinske pomoči.

Območje delovanja zdravniške pomoči na domu si lahko podrobno ogledate na naši spletni strani **www.doktor24.si**

SPECIALISTIČNI AMBULANTNI PREGLEDI IN IZVEDBA DIAGNOSTIČNIH POSTOPKOV

C **Zagotavljamo vam izjemno hiter dostop (brez napotnice) do specialistov s področij:**

- kardiologije
- gastroenterologije
- dermatologije
- ortopedije
- urologije
- nevrologije
- otorinolaringologije
- ginekologije
- endokrinologije
- pulmologije
- bolezni ožilja
- abdominalne kirurgije
- oftalmologije
- psihiatrije
- bolezni dojk
- plastične in rekonstruktivne kirurgije

Omogočamo vam izvedbo diagnosticnih postopkov:

- elektrokardiografija (EKG)
- obremenitveno testiranje srca
- ultrazvok srca
- ultrazvok vratnih žil
- ultrazvok trebuha (jetra, žolcnik, trebušna slinavka, ledvica, vranica, mehur, prostata …)
- gastroskopija
- kolonoskopija
- rektoskopija
- ultrazvok vratu, sklepov, mehkih tkiv, mošnje, rodil, dojk
- merjenje kostne gostote
- mamografija
- spirometrija
- audiometrija
- vestibulometrija
- timpanometrija
- kolposkopija

D REŠEVALNI PREVOZI

Ko gre za izvedbo drugih zdravstvenih storitev preko Doktor 24 Asistence ali prevoze ob odpustu oziroma sprejemu v dom za upokojence, za vse uporabnike Doktor 24 Asistence brezplačno opravljamo tiste nenujne* reševalne prevoze, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje NE krije, a so zaradi zdravstvenega stanja bolnika potrebni. Ti prevozi se opravljajo s sodobno opremljenim reševalnim vozilom in v spremstvu medicinskega osebja, kar je vse usklajeno tudi z veljavnimi standardi EU. Nenujni reševalni prevozi se izvajajo na območju delovanja obiskov zdravnika na domu. **Za nujne primere morate še vedno poklicati na 112.**

* Nenujni reševalni prevoz pacienta je prevoz pacienta, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja potrebuje spremstvo ali zdravstveno oskrbo zdravstvenega delavca. Nenujni prevoz se opravi z reševalnim vozilom (Pravilnik o prevozih pacientov, 2. clen, tocka 3 - Uradni list RS, št. 107/2009 z dne 24. 12. 2009).

E DODATNE UGODNOSTI

Vsi uporabnik Doktor 24 Asistence imajo ugodnosti ob nakupih določenih zdravstvenih pripomočkov ali storitev.

Pri izvajanju zdravstvenih storitev Doktor24 Asistenca sodelujemo z več kot 50 zdravstvenimi ustanovami in več kot 450 zdravniki specialisti.

www.doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Močan trio za športne dosežke

Tako pri profesionalnih kot tudi pri amaterskih športnikih je za mišice, poleg ustreznega treninga, izrednega pomena tudi ustrezna oskrba z minerali. Prehranska dopolnila Dr. Böhm® Magnesium Sport® so bila razvita posebno za športno aktivne ljudi in zagotavljajo idealno kombinacijo magnezija in kalija, dopolnjeno z vitaminom C.

Dr. Böhm® Magnesium Sport® je na voljo v različnih oblikah - tablete, okusne šumeče tablete ter praktične vrečice z zrnci za direktno uživanje.



Dr. Böhm® Magnesium Sport®
Za športnika v meni.

Močan trio za športne dosežke
Kombinacija magnezija in kalija, dopolnjena z vitaminom C.

- Magnezij prispeva k sproščanju energije pri presnovi, ravnotežju elektrolitov ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
- Kalij in magnezij prispevata k delovanju mišic in živčnega sistema.
- Vitamin C ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.dr-boehm.si Dr. Böhm® - kakovost, ki gradi zaupanje.



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

Trening in regeneracija

Gibanje in rekreacija sta postala del življenjskega sloga, ki ju je treba načrtovati. Vemo, da telesna aktivnost zavira telesno propadanje, zmanjšuje rizik kroničnih bolezni ter izboljša storilnost in počutje. V želji, da bi se počutili in postali še boljši, nekateri presežejo svoje zmogljivosti in učinek je ravno nasproten. Ko rekreativci dosegajo ravni vrhunskih športnikov, se pojavlja vprašanje, kaj je še zdrava količina telesne aktivnosti. Odgovor na to bo težko podati, saj sta poleg dolžine in intenzivnosti vadbe pomembni še raven pripravljenosti in genetika. Okvirno naj bi za rekreativca zadostovalo okoli 5–8 ur športne aktivnosti na teden. Seveda nekateri zmorejo in si želijo več. Ker je v resnici delež takih, ki so ogroženi zaradi preveč telesne aktivnosti, izredno majhen, je vredno poudariti, da je z medicinskega stališča najnevarneje biti telesno neaktiven.

Kdaj je preveč?

Spodnjo mejo telesne aktivnosti je lažje določiti. Svetujemo najmanj 150 minut vadbe na teden. V program vključite vadbo za moč in ohranjanje gibljivosti dvakrat na teden. Več intenzivnejše vadbe bo izboljšalo vaše funkcionalne in delovne sposobnosti. Psihično in fizično boste bolje pripravljeni in odpornejši na stres. Dokler lahko vaje izvajate nadzorovano, vam vadba predstavlja veselje in se počutite pred novo vadbo spočiti in polni energije, ste še na pravi poti. Nespečnost, ponavljajoči se prehladi, bolečine, napetost, zadirčnost in pomanjkanje volje kažejo, da ste presegli raven, ko imate od vadbe še korist, in si z nadaljevanjem povzročate škodo.

Počitek in regeneracija

Če želite napredovati, je počitek obvezen! Po obremenitvi mišice nastopi faza superkompenzacije. Počitek omogoči mišici, da se prilagodi in zmore obremenitve, večje od predhodnega poskusa. Kakovosten spanec in pravilno načrtovan počitek sta vsaj tako pomembna kot vadba sama.

Kako pomembno je ogrevanje in raztezanje?

Z raztezanjem skušamo doseči tri cilje.

- Mišice ogrejemo in jih pripravimo na delo in krčenje. To dosežemo z dinamičnimi vajami.
- S povečano prekrvitvijo tkiv se poveča razpon gibljivosti sklepov.
- Z raztezanjem po večjih obremenitvah ohranjamo elastičnost mišice.

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

Večje obremenitve lahko skrajšajo mišico tudi za 13 odstotkov. Zakrčenost ponavadi popusti po 48 urah. Ponavljajoči se napori, med katerimi se mišica ne uspe raztegniti, lahko privedejo do njene trajne zakrčenosti. To stanje je pogostejše pri poklicnih obremenitvah, nepravilni vadbi ali športnikih, ki zanemarjajo raztezne in sprostilne vaje med in ob koncu vadbe. Povečana napetost v določeni skupini mišic vleče sklep z večjo silo kot mišice na nasprotni strani, zato ga potisnejo iz svojega položaja. Ta nestabilnost vodi v hitrejšo obrabo sklepov in poškodbe mišic. Posledica so bolečine in zmanjšana funkcionalnost.

Pomen prehrane

Poleg raznovrstne in uravnotežene prehrane, ki zagotovi optimalno telesno težo, je pomembno, da vnašate dovolj mineralov (Mg, K, Ca, Na), ki omogočajo krčenje mišic, vitaminov (za delovanje živcev in boljšo regeneracijo) in omega 3 maščobnih kislin. Nikoli ne začnite vadbe in hujšanje naenkrat. Zmanjšan vnos hranil in povečana poraba energije lahko privedeta do padcev ravni krvnega sladkorja med vadbo. Poveča se stres na telo in pade imunska odpornost.

Magnezij je mineral, ki sodeluje v več kot 300 biokemičnih reakcijah v našem telesu (tvorba energije iz hrane, sinteza proteinov, popravljanje DNA, mišične kontrakcije in v regulaciji nevrotransmiterjev za prenos živčnih signalov). Priporočen dnevni odmerek je 300–400 mg. Po nekaterih študijah dodan magnezij lahko izboljša storilnost in uspeh vadbe in deluje protivnetno. Med vadbo porabimo tudi do 20 odstotkov več magnezija kot v mirovanju. Ob dodajanju magnezija so v študijah beležili izboljšanje razpoloženja in manjše tveganje za nekatere kronične bolezni (srčne bolezni, migrena, sladkorna bolezen in osteoporoza). Polovica ljudi v Evropi in Ameriki ga zaužije premalo. Ogroženi so predvsem starejši, alkoholiki, sladkorni bolniki in tisti s črevesnimi težavami. Jemanje antibiotikov ali zdravil proti želodčni kislini (inhibitorji protonske črpalke) lahko dodatno zmanjša količino absorbiranega magnezija. Simptomi ob pomanjkanju magnezija so: izguba teka, slabost, utrujenost, šibkost, krči v mišicah, mravljinčenje, spremembe v obnašanju ali celo motnje srčnega ritma. Hrana, bogata z magnezijem (oreščki, špinača, soja in polnozrnati kosmiče), ponavadi zadosti dnevnim potrebam. Če pomanjkanje vztraja, je smiselno nadomeščanje s prehranskimi dodatki. Svetujemo tiste oblike magnezija, ki so bolj topne v vodi, saj se bolje absorbirajo.

Prisluhnite svojemu telesu!

Spanje

Tretjina ljudi trpi za katero od vrst nespečnosti



Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine

Spanec je izjemno pomemben, saj ohranja in obnavlja delovanje celotnega telesa. Na spanec vpliva naravna svetloba, igra sonca in lune. Ko pride koža v stik z naravno svetlobo, možgani sporočijo hormonskemu sistemu, naj začne proizvajati kortizol, stresni hormon, ki nas zbudi. S sončnim vzhodom se poveča raven kortizola, njegova koncentracija do poldneva pade, od šestih popoldne do šestih zjutraj pa je koncentracija najnižja. Ob zmanjšanju ravni kortizola se hkrati poveča koncentracija melatonina, ki nam pomaga zaspati. Ker smo obdani z umetno svetlobo, je naravna sposobnost telesa, da se uravnava po naravnih ciklih, prekinjena.

Približno tretjina ljudi trpi za neko vrsto nespečnosti – ne morejo zaspati, ne morejo spati, se obračajo in premetavajo, se zbujajo zgodaj in ne zmorejo zaspati nazaj. Kronična nespečnost je v splošni populaciji pogosta (do 10 odstotkov). Pogostejša je pri ženskah, njena pojavnost pa s starostjo narašča.

O pomenu spanja lahko sklepamo tako iz znanstvenih študij kot tudi iz osebnih izkušenj. Pomanjkanje spanja nas naredi razdražljive, neproduktivne in iz življenja odstrani veselje. Žal pa obveznosti modernega sveta od nas zahtevajo podaljšan delovnik ter nam krajšajo čas za počitek in rekreacijo. Zdi se, kot da nikoli ni dovolj časa, da dosežemo vse, kar si želimo. Namesto da bi šli spat, ko smo utrujeni, ostanemo aktivni do poznih nočnih ur, da dokončamo delo iz službe, hišna opravila, plačamo račune …

Vzroki nespečnosti

Nespečnost se pojavlja v naslednjih okoliščinah:

- **vsiljene spremembe ritma spanja:** nočno delo, potovanje z letalom prek več časovnih območij (časovna bolezen);
- **telesne bolezni:** bolezni dihal (zlasti astma, apnea med spanjem), bolezni srca in ožilja (srčno popuščanje …), bolezni žlez z notranjim izločanjem, bolezni prebavil (refluksna bolezen …) in nevrološke bolezni (sindrom nemirnih nog), bolezni sečil (vnetje mehurja, uhajanje urina, hiperplazija prostate);
- **zdravila:** stimulansi (zdravila za hujšanje, amfetamini …), nekateri antidepresivi, kortikosteroidi, diuretiki, antiepileptična zdravila; nekatera zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka (beta blokatorji) povzročajo nočne more;
- **duševne motnje:** tesnoba, depresija, psihotične motnje;
- **stresne situacije:** pomembni dogodki, težave na delovnem mestu, finančne težave;
- **zloraba psihoaktivnih snovi:** zloraba poživil in nenadna odtegnitev alkohola ali uspaval;
- **razvade:** pitje alkohola, kajenje, uživanje pijač, ki vsebujejo kofein (kava, čaj, nekatere brezalkoholne pijače).



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

Osnova dobrega spanca in prva pomoč pri motnjah spanja je higiena spanja.

Zlata pravila higiene spanja so:

- Vedno hodite spat in vstajajte ob isti uri.
- Že preprosti ukrepi, kot so izogibanje kavi, pravemu čaju, kofeinskim in drugim poživljajočim napitkom v popoldanskem času, lahko pripomorejo k lažjemu uspavanju zvečer.
- Pomembna je telesna aktivnost čez dan, zvečer pa se je telesnemu naporu bolje izogniti.
- Na ritem spanja pomembno vpliva svetloba, ki zavira izločanje hormona melatonina, ki pomaga pri uspavanju in spanju. Zato je treba čim več časa preživeti na svetlobi podnevi, zvečer pa svetloba naj ne bo premočna. Spalnica naj bo popolnoma temna.
- Poležavanje v postelji ni priporočljivo. Tudi ob nočnih prebujanjih ne – v tem primeru je treba tako kot pri jutranjih prebujanjih zapustiti posteljo.
- Kratko spanje popoldne je priporočljivo, vendar ne po 16. uri in ne dalj kot pol ure.
- Postelja je namenjena le spanju in ne hranjenju ali gledanju televizije.

Kdaj k zdravniku?

Kadar vam nespečnost povzroča težave pri vsakodnevnih opravilih in se s tem v zvezi čez dan pojavljajo utrujenost, razdražljivost, zmanjšana koncentracija, jutranja izčrpanost in pogostejše poškodbe, tedaj obiščite svojega zdravnika in se o tem pogovorite z njim.



Kako nespečnost zdravimo?

Nespečnost zdravimo z upoštevanjem navodil dobrega spanja, z zdravljenjem osnovne bolezni, lahko pa tudi z naravnimi zdravili, s katerimi so si ljudje že od nekdaj pomagali pri nespečnosti. Baldrijan je edina zdravilna rastlina s pomirjevalnim učinkom, katere učinki so dokazani z dovolj kakovostnimi kliničnimi raziskavami, da jo je Evropska agencija za zdravila uvrstila v skupino zdravil z dobro uveljavljeno medicinsko uporabo. Novo zdravilo je tudi melatonin, ki ga zdravnik lahko predpiše le na beli recept. Ureja cikel budnosti in spanja in ima veliko prednosti pred vsemi ostalimi uspavali (večinoma uspavala iz skupine benzodiazepinov). Melatonin, ki je naravna sestavina, omogoča zdravo arhitektoniko spanja (menjavanje faz spanja REM in ne-REM) in jo celo na novo vzpostavlja. Ne povzroča odvisnosti in ni toksičen v predpisanem odmerku. Edina slabost je cena, saj morajo pacienti v celoti plačati stroške zdravljenja. Melatonin že dalj časa uporabljajo pri nespečnosti zaradi časovnih sprememb pri daljših letalskih poletih. Kar se tiče homeopatskih zdravil ali akupunkture, pa študije niso dokazale učinkovitosti.





Zdravila, ki pospešujejo fiziološke mehanizme uspavanja, imenujemo uspavala ali hipnotiki. Primerna so le za zdravljenje kratkotrajne in prehodne nespečnosti in jih lahko jemljete le 3–4 tedne. V številnih raziskavah so tudi ugotovili, da se po dolgotrajnem jemanju uspaval njihova učinkovitost zmanjša. To vodi v individualno povečevanje odmerka, s tem pa se neučinkovitost še zveča. Arhitektura spanja se popolnoma poruši, organizacija spanja je dosti slabša, kot bi bila brez zdravljenja. Vsi hipnotiki po šestih mesecih nepretrganega jemanja nimajo nobenega učinka več. Odvajanje od hipnotika je edini način, da se bolnik reši iz začaranega kroga, pri čemer se moramo zavedati, da je odvajanje izredno težavno. Prav tako je treba upoštevati dejstvo, da uspavala znižajo stopnjo budnosti ob nočnih prebujanjih. Stranski učinek so motnje ravnotežja, zaradi česar se zlasti pri starejših bolnikih poveča nevarnost za poškodbe (zlom kolka ponoči). Uspavala pa niso primerna za zdravljenje kronične nespečnosti, saj jih lahko uporabljate le za kratkotrajna prekinjena obdobja, da se ne pojavi toleranca na zdravilo.

Doktor svetuje

Z besedo nespečnost opisujemo motnje spanja, kot so težave na začetku spanja, prebujanje čez noč, prezgodnje zbujanje in zbujanje z občutkom nespočitosti. Gre za pogosto motnjo, saj jo vsaj enkrat v življenju doživi polovica vseh ljudi.
Najprej si pomagajte sami in se držite pravil higiene spanja. Vedno pojdite spat in se zbujajte ob istem času, tudi ob koncu tedna. Postelja ni prostor za delo, hranjenje ali gledanje televizije. Ustvarite si temen in tih prostor, ki je prijetno hladen. Izogibajte se popoldanskemu dremanju, daljšemu od 30 minut. Zmanjšajte uživanje alkohola, kave, energijskih pijač, cigaret in uspaval. Redno telovadite in se gibajte v naravi vsaj 3–4 krat na teden.
Sprva si lahko pomagate z naravnimi pripravki, kot so baldrijan ali melatonin. Če pa vse to ne pomaga in nespečnost spreminja kakovost vašega vsakdanjika, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

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

ŽIVI NA POLNO!
PREHRANSKA DOPOLNILA
SERVIER Pharma d.o.o.

POGREŠATE DOBER SPANEC?

Sonitin, edinstvena kombinacija, ki vam pomaga povrniti bolj kakovosten in dober spanec. Že na voljo v vaši najbližji lekarni.



SERVIER Pharma d.o.o.
Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana, Slovenija
T: +386 (0)1 56 34 811, E: info@si.netgrs.com
www.servier.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

SON2017-2018ADD1-10-2017

Z rastlinsko pomočjo do večje volje do življenja

Vsak je kdaj slabe volje – prehodno mračno razpoloženje in potrtost spadajo k življenju. Ti se lahko pojavijo zaradi zasebnih problemov, posebnih življenjskih stanj, bolezni ali pa so sezonsko pogojeni. Včasih se lahko dolgotrajen strah in zagrenjenost pojavita brez znanega razloga. Takrat mora človek začeti ukrepati.

Narava pomaga

Kot preizkušena rastlinska izbira lahko šentjanževka pomaga pri poslabšanju življenjske kakovosti zaradi strahu, pomanjkanja zagona in potrtosti. Šentjanževka sodi k najstarejšim zdravilnim rastlinam in je poznana že okoli 2000 let. Naravne sestavine poleg drugih lastnosti zvišajo raven serotonina v krvi in s tem vplivajo na naše razpoloženje.

Kakovost šentjanževke

Zelo pomembno je, da se le kvaliteten in kakovosten ekstrakt šentjanževke jemlje v ustreznih odmerkih skozi daljše časovno obdobje, da se učinek v roku štirih tednov oblikuje. Ustrezni pripravki so dosegljivi v lekarni.



Šentjanževka Apomedica trde kapsule.
Brez tveganja za odvisnost.

Pomaga pri **blagih depresivnih stanjih**, kot so slaba volja, izguba interesa, pomanjkanje zagona ali živčni nemir.
www.dr-boehm.si

Dr. Böhm® – kakovost iz lekarne

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Zdravila Šentjanževka Apomedica ne smete jemati, če uporabljate zdravila, navedena v priloženem navodilu, vključno s peroralnimi kontraceptivi!

Depresija – tokrat malo drugače

Namišljen pogovor s prebivalcem avstralskih staroselcev, ki se je preselil v Slovenijo



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Kaj je to depresija?

Pojem depresija v širšem pomenu zajema zelo širok spekter zelo podobnih težav razpoloženjske narave. Po mednarodni klasifikaciji bolezni (MKB, zadnja različica 10) spadajo med razpoloženjske motnje še bipolarna, s substancami povzročena, zaradi pridruženih bolezni in »brez dodatnega opisa« (slednje je pogosto zadnja alineja pri delitvi posameznih stanj in po domače pomeni, da je to koš, ki zajema vse tiste težave, ki jih ne moremo razdeliti v prejšnje alineje). Psihiatrična različica klasifikacije DSM je seveda veliko podrobnejša, a dejansko zanimiva samo za specialiste psihiatre s posameznih področij.

Kako je videti?

Navzven je pri drugih pogosto ne vidimo, ker smo ljudje večinoma naučeni, da svoje občutke dovolj dobro skrivamo pred radovednimi očmi. Vsaj sprva je problematična predvsem zato, ker posameznika razjeda navznoter. Občutki krivde, manjvrednosti, brezupa, strahu, prehitre jeze (uperjene navzven ali proti samemu sebi), nemoči, pomanjkanje energije, upad želje po spolnosti, zaspanost ali nespečnost, težave s spominom in koncentracijo, slabša delovna uspešnost, kronične bolečine, težave s prebavo so samo posamične od številnih razpoloženjskih in telesnih težav, ki jih povzroča depresija. Ko napreduje, začne krhati partnerske in medosebne odnose in šele takrat jo večina zazna kot problem.

Kako pogosta je?

Depresivna motnja v širšem smislu je zelo pogosta težava in večina virov se strinja, da se v povprečju z njo v večji ali manjši meri v vsakem trenutku ukvarja približno ena petina ljudi, morda celo več. Naj ponovim: za depresijo v taki ali drugačni obliki v vsakem danem trenutku trpi vsak peti prebivalec razvitega sveta!

Zakaj nastane?

Na pojav depresije vplivajo številni dejavniki, tako zunanji kot notranji. Človekovo okolje, družba, služba, delovna (ne)uspešnost, stalna izpostavljenost stresnim dogodkom, brezposelnost, partnerske težave, težave z otroki so le posamični primeri zunanjih dejavnikov, ki lahko, če so številni, pogosti ali zelo intenzivni, močno pripomorejo k razvoju depresivne motnje. Izrazitejšega družinskega (genetskega) nagnjenja ne poznamo, je

pa seveda izpostavljenost težavam v družini, kjer ima eden ali več družinskih članov razpoloženjske težave, že samo po sebi dejavnik tveganja.

Razpoloženjske motnje so po nastanku čustvenega izvora, zato ne preseneča, da za njihov pojav ni potreben objektivni razlog v smislu hude človeške stiske, temveč je dovolj posameznikova lastna zaznava ali predstava o tem, da neka stiska obstaja, četudi je dejansko ni ali je zanemarljiva. Kadar so stiske dovolj hude, je seveda povsem samoumevno, da pride do razpoloženjskih težav, saj je prav vsakogar mogoče preobremeniti in na ta način pripraviti do tega, da se zlomi. V teh primerih govorimo o reaktivnih motnjah, torej takih, ki so posledica (reakcija) nekih objektivnih zunanjih dražljajev. To niso čisto prave motnje, saj je za njihovo odpravo dovolj, da dražljaj mine (ali sčasoma zbledi, kot je na primer čustvena prizadetost ob izgubi bližnjega). Resnična težava nastopi, ko odpovedo varovalni mehanizmi in se sklene začaran krog oziroma spirala navzdol; ko posameznik zaradi slabšega čustvenega stanja eno za drugo začne izgubljati čustvene bitke in začne to neposredno vplivati na razpoloženje.

V današnjem času je – vsaj z mojega, zdravnikovega stališča – zadeva nekoliko manj jasna. Po eni strani smo (govorimo o razvitem svetu) deležni udobja in komoditet, kot še nikoli doslej v zgodovini; po drugi strani pa smo v službah čedalje bolj obremenjeni, zahteve in pričakovanja delodajalcev in nadrejenih so čedalje večje, posluha družbe za posameznikove težave in nasploh za človeka pa sploh ni več. Sodeč po pripovedovanjih pacientov to velja prav za vse delovne panoge in ni omejeno na posamezno stroko. Mediji rohnijo o negotovosti, bližajočih se katastrofah, tragedijah in tako ali drugače neizogibnemu krutemu koncu. Resnici na ljubo je treba dodati, da res še nikoli, tudi med svetovnima vojnama, ni bilo v vojne vpetih toliko ljudi kot zadnja leta, a tega v razvitem svetu ne čutimo in mediji nam o tem poročajo malo, bolj v smislu, da gre za omejene dogodke.

Zakaj je tako?

Odgovor je precej enostaven, čeravno krut. Živimo v potrošniški družbi, ki nas pravzaprav namenoma dela depresivne. Zadovoljen, samozavesten in samozadosten posameznik ni dober potrošnik. Najboljši potrošnik je njegovo nasprotje: nezadovoljen, nesamozavesten in nebogljen, ki ne zmore biti posameznik kot osebnost, temveč išče varnost in udobje kot del družbe, ki ga – ironično – dela takega, kot je. Ne gre za teorijo zarote – v ozadju (najverjetneje) ni neka skupina posameznikov ali interesna skupnost, ki bi stremela k temu, da se svet vrti, kot se –, gre zgolj za sosledje in sozvočje številnih dogodkov in dejanj tako posameznikov kot množic; skupna imenovalca sta zgolj težnja po kopičenju kapitala in moč.

Lahko na to kako vplivam?

Posameznikov vpliv na tovrsten tok dogodkov je tako rekoč zanemarljiv in prav to je razlog, da večina obupa. Moč vplivati na razmere ima samo dovolj velika skupina podobno mislečih.

Ne, mislil sem glede razpoloženja!

Jasno. Ob sumu, da so se nekomu začele pojavljati težave, ki bi – četudi samo deloma – lahko bile posledica depresije, je smiselno o tem spregovoriti s svojim zdravnikom. Ljubitelji teorij zarot sicer trdijo, da so antidepresivi ena od zarot. A preštevilne izkušnje vseh tistih, ki jih jemljejo ali so jih jemali, kažejo, da so v resnici izjemno učinkoviti in velika škoda je, če se človek po nepotrebnem muči, ne da bi si skušal pomagati. Prav tako je precej učinkovita psihoterapija, po izkušnjah predvsem v kombinaciji z zdravili.

Lahko težave kako preprečim?

Sami lahko v precejšnji meri zmanjšamo tveganje za razvoj depresivnih motenj. Ključno je umirjanje, saj smo vsi izpostavljeni stalnemu hitenju in histeriji. Treba je pridobiti določeno mero samozavesti, si dopovedati, da imamo več kot dovolj razlogov za zadovoljstvo in preprosto uživati življenje. Večina dogodkov, ki jih posamezniki doživljajo kot stresne, to pravzaprav niso, saj ne gre za osebne stvari in tovrstni dogodki ne zahtevajo čustvenega odziva. Če v odzivu na dogajanje ni čustev, ne moremo govoriti o stresu. Z zmanjšanjem števila in intenzivnosti negativnih čustvenih odzivov izboljšamo kakovost življenja in naredimo velik korak v boju proti depresiji. V tem pogledu je treba biti stalno aktiven, saj gre za mehanizme avtosugestije, ki delujejo, dokler jih uporabljamo. Nanje lahko gledamo kot na obrambni zid, ki stoji, dokler so mehanizmi aktivni. Ko jih opustimo, se začne rušiti. Ključno je, da pri pozitivnih aktivnostih vztrajamo in ne popustimo brezupu. Če vendarle ne uspe, iščimo pomoč!

IZGORELI IN POTLAČENI



Izberite SaffraMed

Patentirana, klinično testirana formulacija. Vsebuje izvleček žafrana, ki pomaga ohranjati pozitivno razpoloženje in izvleček kurkume, ki podpira mentalno ravnovesje. Vitamina B6 in B12 prispevata k normalnemu delovanju živčnega sistema.

Samo ena kapsula dnevno.



Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
Info tel. 0356 30022, 040 214620

NaturaMedica

Krčne žile

Pomoč pri utrujenih nogah

Utrujene noge so pogost simptom, ki ga povzročajo krčne žile oziroma kronična venska bolezen. Lahko je pridruženo tudi otekanje okoli gležnjev ter nočni krči v mečih. Te težave pomembno zmanjšajo kakovost življenja. Napredujoč potek venske bolezni lahko počasi privede tudi do zapletov, kot so dermatitis, golenska razjeda in zmanjšana gibljivost gležnjev.



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



Venska bolezen je posledica povišanega tlaka v venah nog zaradi nedelovanja venskih zaklopk. Venski tlak je stalno povišan in se ne zniža niti pri hoji ali gibanju. Veliko ljudi poišče pomoč šele, ko je venska bolezen napredovala, vendar je zdravljenje bolje začeti zgodaj, saj tako preprečimo pozne zaplete.

Zmanjšanje venskega tlaka

Če je le mogoče, skušamo z zdravljenjem vplivati na zmanjšanje venskega tlaka. Razširjene vene z nedelujočimi venskimi zaklopka-

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!



SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

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

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



Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / DTX 1718 ONOB 1 / KRAFT&WERK

mi lahko odstranimo iz obtoka na več načinov. Eden od njih je sklerozantno zdravljenje, pri katerem z injekcijo v veno vbrizgamo sklerozantno sredstvo, ki povzroči poškodbo in zlepljenje razširjene vene. Večje krčne žile lahko odstranimo tudi s kirurškim posegom. Izbiramo lahko med klasično operacijo in novejšimi, manj agresivnimi endovenskimi metodami, kot sta laserska in radiofrekvenčna zapora vene, kjer razširjeno veno s katetrom zapremo z njene notranje strani. Najpogostejši način za zniževanje povišanega venskega tlaka je kompresijsko zdravljenje – povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic. S pritiskom od zunaj delujemo na razširjene vene in normaliziramo delovanje venskih zaklopk. Elastični povoj ali kompresijsko nogavico se praviloma nosi čez dan, od jutra do večera.

Venoaktivna zdravila

Gre za veliko skupino rastlinskih ali sintetičnih pripravkov, ki zmanjšujejo simptome, torej težave, ki so povezane s kronično vensko boleznijo. V preteklosti se je zanje uporabljalo veliko različnih izrazov, kot so flebotoniki, venotoniki, vazoprotektorji, flebotropiki, venotropiki. Te izraze se opušča in pod sku-

Težke in otekle noge?

- Zdravilo Venaforce zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog zaradi krčnih žil.
- Je klinično preizkušeno in naravno.

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

www.avogel.si · www.farmedica.si





medi



medi – svet kompresije

Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami? Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?

Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

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

Naj bodo naše kompresijske nogavice vaša najboljša izbira!

duomed®

Odlična kakovost za prijazno ceno

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.

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

Cena dokolenk:
25,90 €

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

Cena samostoječih nogavic:
42,10 €

Cena hlačnih nogavic:
57,35 €

Salon **Mitral**
Celovška cesta 87,
Ljubljana
telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.
Več informacij na **www.mitral.si**. Kompresijske nogavice in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d. d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

pnim imenom venoaktivna zdravila zdaj razumemo pripravke, ki zmanjšujejo oteklino nog, povečajo napetost venske stene, delujejo protivnetno (ker zmanjšajo prilepljanje belih krvničk na vensko steno in zmanjšajo izločanje posrednikov vnetja) in izboljšajo pretočnost krvi.

Flavonoidi so velika skupina antioksidantov, ki jih najdemo v številnih rastlinah. Mednje uvrščamo diozmin in njegov pogosto uporabljen derivat – mikronizirano prečiščeno flavonoidno frakcijo MPFF. O slednji imamo tudi največ podatkov, pridobljenih s kliničnimi raziskavami. V skupino flavonoidov sodijo tudi rutozidi. Druga velika skupina venoaktivnih pripravkov vsebuje saponine, denimo escin – izvleček divjega kostanja. Venoaktivna zdravila ublažijo venske težave, kot so otekanje, bolečine v nogah, utrujenost nog in nočni krči. Jemlje se jih v obliki tablet. Jemati jih je treba vsak dan skozi daljše časovno obdobje. Primerna so kot dodatek h kompresijskemu zdravljenju ali kot samostojno zdravljenje, kadar kompresijsko zdravljenje ni izvedljivo. Še posebno koristna so v poletnem času, ko so venske težave izrazitejše.

Telesna aktivnost in počitek z dvignjenimi nogami

Na zmanjšanje venskega tlaka vplivata tudi telesna aktivnost in počitek z dvignjenimi nogami. Oboje pripomore k zmanjšanju venskih težav. Hoja, plavanje in kolesarjenje ter izvajanje stopalnih vaj aktivirajo mišice meč, ki poskrbijo za pravilno odtekanje venske krvi proti srcu.

Doktor svetuje

Za učinkovito nadzorovanje venske bolezni je potrebnih več ukrepov, ki se med seboj dopolnjujejo. Venoaktivna zdravila zmanjšajo oteklino, povečajo napetost venske stene, zmanjšajo vnetje in izboljšajo mikrocirkulacijo, zato so koristna pri obvladovanju venske bolezni.

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

Doktor 24 KLINIKA

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

Krčne žile
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

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



Skrivnost dolgega življenja

Vsak dan v našem telesu nastane od 100 do 10.000 okvarjenih celic, iz katerih bi se lahko razvil rak. Pa se ne. Pred njim nas ščiti naš imunski sistem. Rak se razvije šele, ko naša odpornost kritično oslabi. Tudi za ozdravitev potrebuje naše telo okrepljen imunski sistem. Medicinska goba Ganoderma lucidum, bolje poznana kot reishi, je skrivnost dolgoživosti in odpornosti, ki je bila nekoč rezervirana le za kitajske cesarje. Ars Ganoderma 500 je dandanes najmočnejši pripravek iz medicinske gobe Ganoderma lucidum na svetu in je zaradi izjemne učinkovitosti namenjen ljudem s kritično oslabljenim imunskim sistemom. Ars Ganoderma 500 je številka ena pri krepitvi odpornosti onkoloških bolnikov.

NA KRATKO



Naravno uravnavanje holesterola

Rastlinski steroli so koristni pomočniki pri zniževanju ravni holesterola. Njihovo učinkovitost pri vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane. Rastlinski steroli v črevesju »tekmujejo« s holesterolom zaradi podobne zgradbe, posledica je zmanjšanje absorpcije holesterola v črevesju in s tem nižji skupni in LDL-holesterol v krvi. Phytopin® z izvlečkom bora vsebuje kompleks rastlinskih sterolov brez aditivov.



Sladkor imejte pod nadzorom

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

Pet sestavin za vrhunski rezultat! Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Vsebuje izvlečke **cimeta, banabe in gurmarja** (Gymnema sylvestra), ki podpirajo presnovo sladkorja. **Krom** prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi.

Številka ena v slovenskih lekarnah! Na voljo v lekarnah ali na www.naturamedica.si. Dodatne informacije na 03/56 300 22 ali 040 214 620.



DOKTOR ODGOVARJA

Težave s srcem

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si



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

Pozdravljeni!

Bojim se, da imam težave s srcem. Vsake toliko časa mi začne nepričakovano močno biti, zdi se mi, kot da imam srce v vratu. To traja nekaj deset sekund, včasih tudi dalj, potem pa nenadoma mine. Povedati moram, da sem v srednjih letih, da jem dokaj zdravo, da zadnje tri mesece tudi bolj skrbim za kondicijo, saj imam več časa, ker so me nepričakovano odpustili iz službe kot tehnični višek. Kadim po od tri do pet cigaret na dan (morda v zadnjem času nekoliko več), alkohola pa pijem toliko, kot velja povprečje za normalnega Kraševca – kozarček ali dva na dan. Lahko na osnovi povedanega ugotovite, ali imam težave s srcem in kaj je možen vzrok?

Edvin iz Sežane

Spoštovani gospod Edvin!

Glede na opisano gre lahko za težave s srčnim ritmom. Možno je namreč, da imate občasne, kratkotrajne motnje srčnega ritma – aritmijo. Za potrditev oziroma natančnejšo opredelitev težav bi bilo treba posneti EKG, to pa lahko opravite pri svojem izbranem zdravniku.

Pogosta aritmija je atrijska fibrilacija, ki sama po sebi ni nevarna, je pa res, da se zaradi nerednega in ponavadi hitrega bitja srca ob napadu pacient počuti slabo, lahko težje diha in občuti nelagoden občutek ali celo blago bolečino v prsnem košu. Če se motnja pojavlja pogosto ali celo preide v kronično, pa predstavlja tveganje za pojav krvnih strdkov, ki lahko povzročijo tudi možgansko kap. Skratka, v vsakem primeru bi bilo dobro, da se odpravite k zdravniku, da vam posnamejo EKG. Če bi bilo bitje srca zelo hitro (nad 100 udarcev na minuto) oziroma če bi imeli ob tem še kakšne zgoraj omenjene težave, pa kar na urgenco. No, da ne boste čisto prestrašeni – ni nujno, da gre za opisano motnjo ritma, lahko gre za prehodno hitrejše, a redno bitje (tahikardijo). Kakor koli že, brez posnetka EKG je kaj več praktično nemogoče reči.

Vzrok za težave je prav gotovo lahko stres, sicer pa vam zdravnik po presoji lahko pregleda še kri (tudi ščitnični hormoni lahko povzročajo take simptome …). Sami si lahko pomagate predvsem z zdravim načinom življenja: še tistih nekaj cigaret na dan opustite, redno se rekreirajte in sproščajte, zdravo jejte. Za srce in ožilje so posebno priporočljive zadostne količine omega 3 kislin – najbolje iz zdrave prehrane (najdete jih denimo v lososu), lahko pa tudi kot prehransko dopolnilo.

Srečno!

MAJHNE SKRIVNOSTI MORSKIH GLOBIN

Za možgane
Za srce
Za uravnavanje trigliceridov
Za vid

FIDIMED

RibaMed® 1000
omega-3 Forte
za srce
za možgane
za vid

NOVA podoba

RibaMed® 1000
Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

- 1000 mg **visoko prečiščenega ribjega olja** v eni kapsuli s kar **45% omega-3**.
- Z naravnim vitaminom E.
- Ne povzroča spahovanja.
- Brez glutena in laktoze.

RibaMed® 1000 je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega dnevnega odmerka se ne sme preseči.

Dobro je vedeti, da imata EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) vlogo pri delovanju srca (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK) in pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov (z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK), DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

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

PharmaSwiss
Choose More Life

RB0097-07

Terme Dobrna

Termalna voda, fango in šota



Tradicija, stoletne izkušnje in skrb za zdravje so Terme Dobrna pripeljale do odločitve, da so v letu 2015 odprli prenovljeni in izpopolnjeni diagnostično-rehabilitacijski center Dobrna Medical. Kot je povedala Nina Čokl, so partner moškemu in ženski v vseh obdobjih rodnosti, obenem pa ju ščitijo pred najpogostejšimi civilizacijskimi boleznimi: »V Sloveniji in širše smo prepoznani kot vodilni center za pomoč pri bolezenskih težavah z rodili, neplodnostjo, inkontinenco, rehabilitaciji po onkoloških in ortopedskih posegih ter diagnostiki na izbranih področjih.«

Lahko predstavite strokovno ekipo diagnostičnega centra?

V centru deluje vrhunska ekipa zdravnikov, fizioterapevtov in medicinskega osebja. Sodelujemo tudi z vodilnimi slovenskimi strokovnjaki na področjih ginekologije, urologije, nevrologije, nevrokirurgije, ortopedije, kardiologije, psihoterapije, oftalmologije in estetske kirurgije.

Kaj potrebuje gost za specialistični pregled?

V primeru, da vam vzrok vaših težav ni poznan, se boste z zdravnikom pogovorili o težavah, simptomih, družinski anamnezi in morebitnih obstoječih terapijah ter zdravilih, ki jih že prejemate. Na podlagi pogovora vam bo zdravnik svetoval izbiro ustreznega specialističnega pregleda ter posredoval podrobna navodila glede priprave na sam pregled. Če vam je vzrok težav že znan in želite pridobiti drugo mnenje, vas prosimo, da s seboj prinesete vso dokumentacijo, ki ste jo prejeli na predhodnih pregledih, oziroma rezultate preiskav. V našem diagnostičnem centru boste preiskave po potrebi ponovili in opravili posvet z zdravnikom specialistom. Po pregledu vam bomo predložili pisno mnenje glede diagnoze in napotke glede nadaljevanja zdravljenja.

Kaj pa rehabilitacijski center?

V okviru rehabilitacijskega centra smo specializirani za sanacijo težav, ki so posledica raznovrstnih poškodb lokomotornega sistema, nevroloških obolenj (kapi, MS) ali težav, nastalih kot posledica operativnih posegov, potrebnih za zdravljenje primarne bolezni, zlasti na področju onkoloških posegov v ginekologiji in urologiji, po ortopedskih operacijah kolkov, kolen, ramen, stopal …

V našem centru delujejo tudi ambulantna fizioterapija, ambulanta za urinsko inkontinenco ter ambulanta za celostno obravnavo in zdravljenje limfedema. Vedno več pozornosti usmerjamo tudi v rehabilitacijo športnikov.

V večini primerov je plačnik Zdravstvena zavarovalnica. Za zdraviliško zdravljenje na področjih ginekologije, urologije, nevrologije, ortopedije in revmatologije boste skupaj z osebnim zdravnikom na komisijo ZZZS naslovili zahtevo za odobritev zdraviliškega zdravljenja. V zahtevi morate kot pacient navesti, da želite zdravljenje v Termah Dobrna. Po odobritvi komisije vam bo izdana odločba, s katero imate pokrite stroške bivanja in zdravstvenih storitev v celoti. Vse storitve rehabilitacijskega centra pa so seveda na voljo tudi samoplačniško.

Spekter obolenj, ki jih zdravite v Dobrni, je precej širok, vsaj dve pa nekoliko izstopata: rehabilitacija po operaciji prostate in vaša ambulanta za preventivno in konservativno zdravljenje urinske inkontinence.

Program rehabilitacije po operaciji prostate, ki ga izvajajo naši strokovnjaki, predstavlja nadgradnjo kliničnega zdravljenja bolezni, saj temu dodaja rehabilitacijo, ki posamezniku pomaga, da si njegovo telo v čim večji meri opomore ter si povrne funkcionalnost in moč, ki ju je imel pred boleznijo.

Operacija je namreč invaziven poseg v telo, ki za seboj pušča večje ali manjše posledice v obliki brazgotin in zarastlin, izgube gibljivosti ali funkcionalnosti dela telesa, nenazadnje pa za seboj pogosto pušča tudi psihološke posledice, travme, ki jih je treba odpraviti.

V Termah Dobrna pristopamo k problematiki urinske inkontinence s celostno, zaokroženo in strokovno podprto rehabilitacijo. Seveda je prvi korak obisk specialista za inkontinenco, bodisi urologa, uroginekologa ali ginekologa. Če predhodno niste bili pregledani pri omenjenih specialistih in bi želeli strokovno mnenje tovrstnega strokovnjaka, sta vam na voljo naša specialista ginekologije, s katerima se lahko posvetujete in skupaj opredelite pomembnosti, ki so ključne za nadaljnjo rehabilitacijo. Sledi individualen temeljit pogovor ter fizikalni pregled pri strokovno usposobljeni fizioterapev-



tki, pri čemer bodo podane glavne smernice obravnave zdravljenja. V okviru pridobljenih podatkov in vaših želja ter vašega načina življenja bomo določili individualen program, v katerem bodo zajete najnovejše terapevtske tehnike in metode zdravljenja vaših težav.

Lahko poveste kaj o prednostih vašega zdravilišča?

V Termah Dobrna imamo tri naravne zdravilne dejavnike, priznane s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije: termalna voda, fango in šota.

Topli vrelec na Dobrni so poznali že stari Kelti in Rimljani. Leta 1403 se je vodo prvič uporabljalo v zdravstvene namene, od leta 1542 pa velja termalna voda na Dobrni za idealno sredstvo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, revmatičnih in revmatizmu sorodnih obolenj, pri zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema.

Termalna voda Dobrne je zelo zdravilna tudi za bolnike s perifernimi obolenji ožilja, za bolnike z nevrološkimi težavami, za vse s sladkorno boleznijo, s povišanim krvnim tlakom, z lažjimi obolenji srca in dihal. Zaradi kalcijevih ionov, ki jih vsebuje, deluje termalna voda z Dobrne protivnetno in protialergijsko pri vseh kroničnih vnetjih prebavil in sečil. Ob tem pospešuje odvajanje vode iz telesa. Posredno pomaga pri izločanju ledvičnih in žolčnih kamnov iz telesa.

Fango je anorganski peloid, preperela vulkanska kamnina z imenom bentonit, ki ga pomešamo s termalno vodo. Ima toplotni in mehanski učinek, pospešuje metabolizem, zdravilne in reparatorne procese v tkivih, mehča in zmanjšuje zarastline in brazgotine. Uporabljamo ga kot blatno oblogo ali blatno kopel. Fango obloge in kopeli priporočamo pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bolečinah in revmatskih obolenjih. Pomaga pri presnovi organizma, pospešuje potenje in izločanje odpadnih snovi ter tako spodbuja razstrupljanje telesa.

Šota je organski peloid. V njej so prepereli ostanki rastlin, ki vsebujejo nizke doze estrogenih hormonov. Šota ima toplotni, kemični in mehanski učinek, pospešuje zdravilne procese v telesu in izboljšuje metabolizem. Podobno kot fango zmanjšuje in mehča zarastline ter brazgotine. Kopeli s šoto priporočamo za spodbujanje opisanih funkcij organizma in krepitev obrambnih sposobnosti telesa, pri zmanjšani gibljivosti sklepov in pri bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora.

Smo prvo zdravilišče v Sloveniji, ki je pridobilo prestižno mednarodno akreditacijo kakovosti na področju medicine – DNV-GL, ki potrjuje, da paciente v naši ustanovi obravnavamo v skladu s standardi, ki zagotavljajo najvišjo raven varnosti storitev.

Kaj pa, če je nekdo zdrav in pride k vam za konec tedna ali za ves teden – je kakšna ponudba primerna tudi zanj?

Na turističnem segmentu smo prepoznavni po ponudbi sonaravnega turizma, specializirani smo za seniorje, pare in družine z majhnimi otroki, ki iščejo mir, sprostitev in zdrav način življenja v neokrnjeni naravi ob raznovrstni velneški, namestitveni in gostinski ponudbi ter ob široki paleti športnih in prostočasnih aktivnosti.







BREZSKRBEN ODDIH ZA SENIORJE

V TERMAH DOBRNA

5 x polpenzion + kopanje, že od
205,^{00} € na osebo / 5 noči

BREZPLAČEN PREVOZ ZA SENIORJE

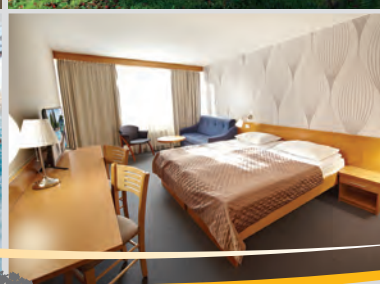
V paket je vključeno:
- ✓ polpenzion
- ✓ neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- ✓ **brezplačen prevoz od doma do Term Dobrna in nazaj - PO VSEJ SLOVENIJI, BREZ OMEJITVE KILOMETROV**
- ✓ 1 x posvet pri zdravniku in storitve za zdravje
- ✓ animacijski program, aktivnosti in družabni večeri...

Paket Lepo je biti upokojenec je veljaven do 30. 12. 2017.









TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si

Poznate rastlino, ki raste brez pesticidov in gnojil, čisti zemljo težkih kovin, je vsestransko uporabna in donosna? Odgovor je konoplja.



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

Ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek, izvira iz osrednje Azije, od koder so jo prenesli v Indijo. Pozneje se je hitro razširila po vsem svetu. Je nezahtevna in hitrorastoča rastlina, ki zraste od 0,5 do 6 metrov visoko. Gojili so jo že pred 5000 leti zaradi njenih trpežnih vlaken, ki so jih uporabili za izdelavo gradbenih materialov, papirja, tekstila in vrvi. Iz njenih semen so stiskali olje za pripravo jedi in kozmetike. Zelo zgodaj so prepoznali njene zdravilne lastnosti, ki so jih s pridom izkoriščali v medicini. Prvi zapisi uporabe konoplje v terapevtske namene segajo že 4000 let nazaj. Rastlina v zadnjih letih spet pridobiva ugled zaradi svojih zdravilnih lastnosti in vsestranske uporabnosti.

V konoplji najdemo več kot 100 kanabinoidov in prek 400 različnih drugih substanc, s križanjem vrst pa so dobili različne vsebnosti posameznih snovi. Nekatere med njimi imajo dokazano blagodejne učinke na človeško telo, vseh pa še danes nismo raziskali. Med znanimi učinkovinami je delta-9-tetrahidrokanabinol (THC) tisti, ki je odgovoren za psihoaktivni učinek konoplje, ki jo pri nas štejejo med prepovedano drogo. Največ THC najdemo v posušenem cvetu ženske rastline, medicinski pripravki konoplje lahko tako vsebujejo vse do 30 odstotkov THC.

V Sloveniji ga uporabljajo predvsem zaradi protibolečinskega, antikonvulzivnega (proti krčem) in antiemetičnega (proti slabosti in bruhanju) učinka, čeprav je spekter koristnih učinkov še bistveno širši. Nekateri drugi kanabinoidi (kot denimo CBD – kanabidiol) so se izkazali pomembni pri regulaciji imunskega odziva, zmanjševanju kroničnega vnetja in ohranjanju živčnih celic. To napoveduje možnost uspeha pri zdravljenju različnih bolezni brez psihoaktivnega učinka. Evropska komisija za varnost hrane za zdaj predlaga, naj dnevni vnos CBD s prehranskimi dopolnili in hrano ne presega referenčne vrednosti 2 mg. Omejitev je postavljena predvsem zaradi pomanjkanja študij, ki bi zagotovile varnost uporabe večjih količin.

Industrijska konoplja vsebuje zanemarljiv delež psihoaktivnega THC (pod 0,2 odstotka), zato ta nima učinka. Izdelki iz industrijske konoplje, kot so denimo olja, vsebujejo idealno razmerje nenasičenih maščobnih kislin, medtem ko konopljini proteini z visoko vsebnostjo esencialnih aminokislin, vitaminov kompleksa B in vitamina E sodijo med živila, ki jih toplo priporočamo športnikom in vsem, ki skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano.



IMATE POGOSTE GLAVOBOLE? TEŽKO SPITE? SE ZBUJATE UTRUJENI?
VAM MANJKA ENERGIJE? VAS IMUNSKI SISTEM NE ŠČITI PRED TEGOBAMI?

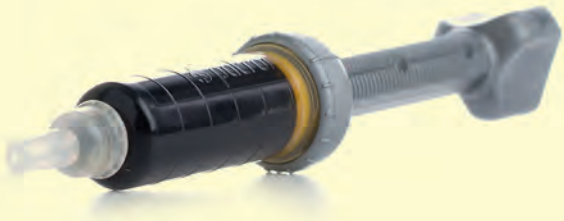
ZA VSAKO TEGOBO KONOPLJA RASTE!

CBD KONOPLJINA SMOLA

WWW.BE-HEMPY.SI 080 34 29

OBSTAJA KONOPLJINA SMOLA IN OBSTAJA BE HEMPY.
IZBERITE SLOVENSKO. IZBERITE NARAVNO. IZBERITE BE HEMPY.

*ZA OKTOBRSKI POPUST PRI NAKUPU NA SPLETNI STRANI BE HEMPY VPIŠITE KODO: IZBEREMKVALITETO





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

Farmacevt svetuje

Spoštovani! Letošnje poletje sem imela kar precej težav z nogami. Občutila sem jih kot težke, težko sem dolgo sedela pri miru. Pomagalo mi je, če sem se sprehodila, vendar so se v največji vročini težave stopnjevale, noge so malenkost tudi otekle. So morda krive krčne žile? Kaj mi svetujete? Iskrena hvala za odgovor! Lucija

Za vensko popuščanje so značilne težke in utrujene noge ter otekanje nog okoli gležnjev in goleni. Poleg navedenih simptomov se lahko pojavljajo tudi krči ter bolečine in občutek srbečice v nogah. Simptomi se ponavadi poslabšajo ob toplem vremenu ali ob izvirih toplote, kot sta vroča voda ali savna. Pomagamo si lahko na različne načine, najboljše učinke pa dosežemo s kombinacijo različnih pristopov. Prva izbira za lajšanje venskega popuščanja je uporaba kompresijskih nogavic, ki ponavadi dajejo najboljše rezultate. Kompresijske nogavice stisnejo vene in tako omogočijo, da kri začne iz nog odtekati proti srcu. Hkrati si lahko pomagamo z zdravili rastlinskega izvora, ki vsebujejo izvleček pomaranče ali navadnega divjega kostanja. Zdravila stabilizirajo steno ožilja in hkrati zmanjšajo vnetje. Poleg kompresijskih nogavic in zdravil so pomembni zdrav življenjski slog, zdrava prehrana, dovolj telesne aktivnosti, uravnavanje telesne teže in opustitev kajenja.

V Lekarni Ljubljana izvajamo svetovanje o venskem popuščanju. S pomočjo presejalnega vprašalnika in metode fotopletizmografije ocenimo tveganje za vensko popuščanje. Nato vam glede na rezultate svetujemo o zdravem življenjskem slogu, kompresijskih nogavicah in zdravilih brez recepta ali vas napotimo k zdravniku.

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.**



SAMSUNG GALAXY S7
PINK RIBBON Z DARILOM



Samsung Galaxy S7
s pametno zapestnico SBS

24x **12,95 €***

Ponudba Dostopni B **310,80 €***
Akcijska cena 406,80 €

Telekom Slovenije in Samsung ob vsakem prodanem kompletu prispevata **10 EUR** za **slovensko združenje Europa Donna**.

SAMSUNG | TelekomSlovenije

*Akcijska ponudba kompleta velja ob sklenitvi ali podaljšanju mobilnega naročniškega razmerja pri Telekomu Slovenije s paketom Dostopni B za 24 mesecev. Plačilo kupnine je v 24 zaporednih mesečnih obrokih po 12,95 EUR prek mesečnega računa Telekoma Slovenije. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa št. 20/2013 (za obdobje vezave za 12 ali 24 mesecev) ali veljavnega Dodatka k pogodbi o sklenitvi naročniškega razmerja v zvezi z nakupom terminalne opreme, sklenjenega z družbo Debitel, d.d. z vezavo naročniškega razmerja 12 ali 24 mesecev in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba velja od 29. 9. 2017 do odprodaje zalog. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.