Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 42, november 2017



POGOVOR

Primarij Jože Pretnar, dr. med., specialist interne medicine in hematologije

Tema meseca

Sladkorna bolezen - zakaj nastane?

Prostata ni le novembra

Zdravnik in gospod z veliko začetnico

NEDELJSKI

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

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



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

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

panakea zdravila za vse bolezni D.O.O.
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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

ZMAGOVALEC PRI VNETIH IN BOLEČIH SKLEPIH



- **Zmagovita kombinacija**
  30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- Za dietetsko uravnavanje revmatskih obolenj sklepov.

MNENJA UPORABNIKOV
www.lyprinol.si



ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

panakea zdravila za vse bolezni D.O.O.
Copyright Panakea d.o.o.

V lekarnah in specializiranih trgovinah
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

KAZALO

UVODNIK
Ženska in sladkorna bolezen
– pravica do zdrave prihodnosti 3

POGOVOR:
Primarij Jože Pretnar, dr. med., specialist interne medicine
in hematologije:
Zdravnik in gospod z veliko začetnico 4

TEMA MESECA:
Zakaj nastane sladkorna bolezen 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
So vaše noči predolge? 13
Prostata – ne le novembra 14
Neprijetna težava 18
Omega 3 maščobne kisline 21
Imunski sistem 24
Vstop v vrtec in bolezni 28
Gripa ali prehlad? 29

FARMACEVT SVETUJE:
Zniževanje vročine pri otroku 20

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:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, 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

Ženska in sladkorna bolezen – pravica do zdrave prihodnosti

Svetovni dan bolnikov s sladkorno boleznijo zaznamujemo vsakega 14. novembra od leta 1991 naprej, ko sta se Svetovna zdravstvena organizacija in Svetovna federacija za diabetes odzvali na naraščajočo grožnjo zdravju prebivalstva zaradi sladkorne bolezni. Na ta dan se je leta 1891 rodil kanadski zdravnik Frederic Banting, ki je skupaj s Charlesom Bestom leta 1922 odkril inzulin, naslednje leto pa prejel Nobelovo nagrado za fiziologijo ali medicino. Univerzalni simbol sladkorne bolezni danes predstavlja modri krog, ki na tak način tudi izraža njeno globalno identiteto. Ob tem svetovnem dnevu prihajajo v ospredje teme, ki so zelo pomembne za področje sladkorne bolezni in na tak način prispevajo k vsesplošni ozaveščenosti o razsežnosti tako po številu obolelih kot tudi po težkih zdravstvenih posledicah te kronične bolezni. Sladkorna bolezen je še vedno v porastu. V Sloveniji ima približno 90 odstotkov obolelih sladkorno bolezen tipa 2. Sladkorna bolezen je v razvitem svetu eden vodilnih vzrokov za slepoto, odpoved delovanja ledvic ter bolezni srca in ožilja. Tema letošnjega svetovnega dneva sladkorne bolezni je »Ženska in diabetes – pravica do zdrave prihodnosti«. Sladkorna bolezen je deveti najpomembnejši vzrok smrti pri ženskah po vsem svetu, kar pomeni 2,1 milijona smrti zaradi te bolezni vsako leto.

Tematiko meseca je oblikovala priznana diabetologinja dr. Jelka Zaletel, dr. med., specialistka interne medicine, diabetologinja, ki v zelo poučnem prispevku razlaga, kako lahko s takojšnjim učinkovitim zdravljenjem ne le povišane ravni krvnega sladkorja, ampak tudi povišanih ravni krvnih maščob (holesterola) in krvnega tlaka, ki sta stanji, ki jo pogosto spremljata, z leti zmanjšamo tveganje za kronične zaplete sladkorne bolezni kar za polovico. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere, ki bo nedvomno pozitivno vplivala na zgodnje odkrivanje, preprečevanje in zdravljenje sladkorne bolezni.

V pogovoru meseca pa je sodeloval priznani specialist na področju krvnih bolezni, primarij Jože Pretnar, dr. med., specialist interne medicine, hematolog. Zdravnik in gospod z veliko začetnico. Pred kratkim se je upokojil, tako odhaja ena od legend, ki so pojem strokovnosti, stalnega iskanja novih, boljših poti zdravljenja. Številni ga bodo zelo pogrešali – bolniki, ki jim je pomagal kot zdravnik in ki se jih je dotaknil tudi kot človek, ter kolegi strokovnjaki. Za izredno poučen prispevek v naši reviji se mu v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, kot verjetno že veste, je »movember« mesec, ko si moški množično puščajo brke. Gre za globalno gibanje po vsem svetu, ki je namenjeno ozaveščanju širše populacije o moških zdravstvenih težavah, predvsem raku prostate in mod. Za rakom vsako leto zboli približno 12 milijonov ljudi, pri čemer je rak prostate eden najpogostejših oblik raka pri moških.

Naša revija Doktor 24 vas želi skozi strokovne in poučne prispevke zdravnikov specialistov spodbuditi in ozavestiti, kako zelo pomembna je preventivna dejavnost vsakogar med nami, kako so pomembni prvi znaki neke bolezni, da jih znamo dovolj zgodaj prepoznati, kdaj je treba k zdravniku na pregled in kako je pomembna udeležba organiziranih preventivnih pregledov. Vse te aktivnosti nas bodo ohranjale zdrave, izpopolnjene in srečne. Želim vam vse dobro!

Vidmar Vito

Primarij Jože Pretnar, dr. med., specialist interne medicine in hematologije

Zdravnik in gospod z veliko začetnico

Pred kratkim se je upokojil, odhaja ena od legend, ki so pojem strokovnosti, stalnega iskanja novih, boljših poti zdravljenja. Mnogi ga bodo zelo pogrešali – številni bolniki, ki jim je pomagal kot zdravnik in ki se jih je dotaknil tudi kot človek, ter kolegi strokovnjaki.

Vito Avguštin



Kdaj ste se odločili, kaj boste študirali?

Za študij medicine sem se odločil nekako v tretji gimnaziji. Pred tem sem razmišljal tudi o bolj tehniških poklicih (arhitektura, strojništvo). Eden od motivov je bila najbrž tudi knjiga Axla Muntheja San Michele. V družini ni bilo zdravnika, razen bratrančeve žene, ki je takrat še študirala medicino. Je pa bila moja stara mama babica na podeželju in je veliko vedela tudi o drugih vejah medicine. Nekaj talenta za medicino sem prav gotovo podedoval od nje.

Kdaj in kako je prišla odločitev za specializacijo in koliko je na to vplivalo vaše navdušenje za mikroskopiranje?

Kot študent sem imel izredno veselje z mikroskopiranjem. Ker sicer nisem preveč tehničen – ročen tip, sem se odločil usmeriti oziroma specializirati eno od internističnih specializacij. Hematologija je ravno ta veja, ki združuje kliniko z laboratorijem.

Se spomnite svojega prvega pacienta ali prvega dne v službi?

Na Hematološki oddelek sem stopil prvič kot študent na izpitu iz interne medicine in se še vedno spominjam bolnice, ki sem jo imel na izpitu pri prof. Mahkoti. Ko sem diplomiral, sem si izbral Hematološki oddelek za mesto svojega stažiranja iz interne medicine. Po odsluženju vojaščine in enem letu dela na Zavodu za transfuzijsko medicino pa sem začel s specializacijo.

Bolezni krvi je veliko, nekatere se da dobro zdraviti, pri nekaterih pa je zdravljenje naporno …

Takrat so bile možnosti zdravljenja krvnih bolezni, v primerjavi z današnjim zdravljenjem, relativno skromne. O transplantaciji smo takrat samo brali, ni pa bilo pogojev, da bi to začeli v Ljubljani. Prav tako ni bilo nobenih sodobnih tarčnih in bioloških zdravil, s katerimi danes bistveno bolj uspešno zdravimo veliko bolezni krvi in krvotvornih organov. Presaditev krvotvornih matičnih celic oziroma kostnega mozga nedvomno predstavlja najbolj zahteven način zdravljenja krvnih bolezni. Z uvedbo novih tarčnih zdravil marsikdaj presaditev sploh ni več potrebna. Prav tako z novimi molekularno genetskimi in drugimi sofisticiranimi preiskavami bistveno bolj natančno opredelimo napoved bolezni in se zato odločimo za optimalen način zdravljenja.

Kako pogosti so primeri slabokrvnosti in koliko primerov levkemije, malignega limfoma ali plazmocitoma na leto zabeležimo v Sloveniji?

Slabokrvnost, predvsem zaradi pomanjkanja železa, je sploh ena najbolj pogostih bolezni, medtem ko so levkemije in sorodne bolezni zelo redke in jih uvrščamo med tako imenovane redke bolezni. Tako odkrijemo na novo vsako leto le nekaj deset bolnikov s kronično mieloično levkemijo, več pa je bolnikov s kronično limfatično levkemijo, akutnimi levkemijami in plazmocitomom. Še najpogostejše maligne novotvorbe krvotvornih organov so maligni limfomi.

So te številke v skladu s primerljivimi državami?

Pogostost teh bolezni je v Sloveniji taka kot v drugih evropskih državah.

Kaj so sicer najpomembnejši vzroki za razvoj krvnih obolenj; igra tu pomembno vlogo tudi genetika?

Natančni razlog za nastanek teh bolezni ni znan. Zelo verjetno obstaja neka genetska predispozija, na katero se nacepijo dodatni dejav-

niki, ki v končni fazi povzročijo izbruh bolezni. Tako obstaja večje tveganje za levkemije pri bolnikih, ki so bili izpostavljeni obsevanju ali zdravljeni s kemoterapijo z drugimi citostatiki. Porast obolevnosti za malignimi limfomi je povezan z izpostavljenostjo toksičnim dejavnikom okolja, zlasti jih povezujemo s pesticidi.

Zaradi tega je pomembno, da se v vsakodnevnem življenju izogibamo vsem dejavnikom, za katere sklepamo, da so lahko povezani z nastankom bolezni.

Ali lahko in kako lahko sami vplivamo, da bo naša kri dobra, zdrava?

To so predvsem fizična aktivnost, zdrava prehrana, izogibanje škodljivim navadam. Ocenjujejo, da je vsaj deset odstotkov akutnih levkemij povezanih s kajenjem.

Kateri so znaki, ki bi nas morali že mnogo prej opozoriti, da nekaj ni v redu, na kaj moramo biti pozorni?

Znaki krvnih bolezni, predvsem levkemij, se lahko razvijajo postopno, le pri akutnih levkemijah včasih bolnik zboli dobesedno čez noč. Naraščajoče slabo počutje, utrujenost, ponavljajoče se okužbe, morebitne krvavitve so lahko znak, da gre za resno krvno bolezen.

Vaši pacienti niso naključne osebe, ki se z zdravnikom srečajo enkrat ali dvakrat v življenju. Najbrž je odnos drugačen, bolj oseben?

Veliko krvnih bolezni je danes ozdravljivih ali pa dobro zazdravljivih. Zaradi tega seveda bolniki hodijo na kontrole in na zdravljenje v hematološko ambulanto leta ali celo desetletja. Tako prihaja k meni v ambulanto na kontrolne preglede nekaj bolnikov že več kot 30 let. Seveda z nekaterimi teh bolnikov vzpostaviš tesnejše, včasih prijateljske stike. Vzroki so različni, morda so imeli v času, ko so zboleli, enako stare otroke kot jaz, morda iste konjičke …

Je to breme? Kljub vsemu ste le človek, ki se srečuje z osebnimi tragedijami …

V času dolgotrajnega zdravljenja v bolnišnici, še zlasti pri bolnikih, ki so bili intenzivno zdravljeni v izoliranih sobah, brez obiskov in pred veliko leti tudi brez telefona, postane osebje tudi tolažnik, spovednik in včasih tudi prijatelj. Zaradi tega pomeni vsaka izguba oziroma neuspeh zdravljenja za zdravnika in vse osebje hudo obremenitev. Marsikdo zato takega dela ne zdrži in si poišče delo na »lažjem« oddelku.

Zdaj pa k presaditvam – kako deluje sistem?

Sodobni program presajanja krvotvornih matičnih celic (PKMC) poteka v Ljubljani od leta 1989. Same PKMC delimo na alogenične, kjer je darovalec druga oseba – sorodnik ali prostovoljni nesorodni darovalec, in avtologne, kjer bolniku presadimo njegove lastne matične celice. Prvi način prihaja v poštev predvsem pri zdravljenju levkemij, drugi pa pri zdravljenju malignih limfomov in diseminiranega plazmacitoma. Pri alogenični PKMC morata biti bolnik in darovalec praviloma popolnoma skladna v antigenih sistema HLA (human leukocyte antigens).

Torej ne velja, da mora biti darovalec vedno sorodnik obolelega?

Pri sorojencih je verjetnost skladnosti 25-odstotna. Zato je možnost, da bi v majhnih družinah, kot je pravilo tudi v Sloveniji, našli ustreznega sorodnega darovalca, relativno majhna. Večja je verjetnost da najdemo nesorodnega darovalca, ki so vpisani v svetovni register BMDW (Bone marrow donors worldwide). V ta register je vključenih 30.000.000 darovalcev, med njimi tudi več kot 18.000 slovenskih, ki so vpisani v slovenski register Slovenija-donor. Ta register vodijo na Zavodu R Slovenije za transfuzijsko medicino. V okviru tega je tudi Center za tipizacijo tkiv, kjer opravijo vse potrebne preiskave za ugotavljanje skladnosti HLA. Ko najdejo ustreznega sorodnega ali nesorodnega darovalca, steče postopek priprav za PKMC.

Koliko časa traja vse skupaj?

Običajno traja ves postopek od začetka iskanja do PKMC tri mesece. Če pa se zelo mudi in najdejo popolnoma skladnega darovalca zelo hitro, pride do PKMC lahko v nekaj tednih. Včasih pa se zgodi, da ustreznega darovalca ni. V takih primerih se včasih odločimo tudi za PKMC, kjer prejemnik in darovalec nista povsem skladna.

Če bolnik nima ustreznega sorodnika, najprej iščejo darovalca v slovenskem registru. Ti so praviloma hitro dostopni in tudi večinoma že popolno tipizirani. Če je darovalec na primer na drugi celini, je potrebnega veliko več dogovarjanja, pošiljanja vzorcev krvi za nadaljnje preiskave, kar je povezano z visokimi stroški in daljšim časom.

Kdo je lahko darovalec, kaj mora narediti, če se odloči za to?

Darovalec je sicer lahko vsaka polnoletna oseba do 60 leta, podobno kot velja za krvodajalce. Pred morebitnim odvzemom je seveda potreben podroben zdravniški pregled, tako da darovanje ne bi pomenilo škode za darovalca in niti za prejemnika (morebiten prenos nekaterih virusnih okužb). Če se kdo odloči za vpis v register, se lahko prijavi na Zavodu RS za transfuzijsko medicino in na transfu-



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

zijskih oddelkih bolnišnic. Tam registrirajo njegove podatke in mu odvzamejo vzorec krvi ali bris ustne sluznice za tipizacijo. V primeru, da se ugotovi, da je primeren darovalec za PKMC kakšnemu bolniku kjer koli na svetu, ga pokličejo, zaprosijo za soglasje in ponovijo preiskave za tipizacijo in potrebne zdravniške preiskave. Če je vse v redu, se dogovorijo za termin odvzema.

Velja prepričanje, da je darovanje kostnega mozga oziroma matičnih celic boleče. Lahko poveste kaj več o tem?

Matične celice lahko zberemo na dva načina. Danes v več kot 90 odstotkih zberemo matične celice iz venske krvi. Sam postopek zbiranja je podoben kot pri darovanju krvi. Darovalcu vstavijo žilna katetra v komolčni veni. Iz krvi se v posebnem celičnem ločevalniku izolira matične celice, ostale celice (predvsem rdeče krvničke) pa se po drugi veni vračajo v obtok. Zbiranje traja običajno okrog tri ure in ga po potrebi čez 24 ur ponovijo. Ker v krvi običajno ni dovolj matičnih celic, jih je treba mobilizirati iz kostnega mozga. Darovalec zato dobiva pet dni pred začetkom zbiranja zdravilo v obliki podkožnih injekcij. Ta zdravila povzročijo razrast kostnega mozga in premik matičnih celic iz njega v kri. Uporaba tega rastnega dejavnika je pogosto povezana s sicer ne hudimi sopojavi, podobnimi kot pri gripi, predvsem bolečine v mišicah in kosteh.

Če pa opravimo zbiranje matičnih celic iz kostnega mozga, gre za postopek, ki poteka v operacijski dvorani. Darovalec je v splošni anesteziji. Odvzamemo mu približno en liter kostnega mozga, pomešanega s krvjo. Nekaj dni po odvzemu potrebuje zdravila proti bolečinam, sicer gre lahko 24 ur po odvzemu domov.

Vi ste doktor medicine, specialist interne medicine in hematologije, primarij. Kaj se je v nekaj desetletjih, odkar delate, spremenilo glede metod dela, ki so bolj sofisticirane, in glede pogojev za vaše delo?

V štirih desetletjih, kar delam na področju hematologije, smo bili priča izrednemu napredku stroke, tako glede diagnostičnih metod, ocenjevanja napovedi poteka in predvsem zdravljenja. Tako danes za opredelitev bolezni ne zadošča več nekdaj klasičen pregled krvi in kostnega mozga, ampak so potrebne imunološke, citogenetske in molekularne genetske preiskave. Na osnovi le teh se je seveda spremenila tudi klasifikacija bolezni. Prav tako pa so na osnovi teh spoznanj v farmacevtski industriji razvili nova zdravila s povsem drugačnim delovanjem na maligne celice – monoklonska protitelesa in tarčna zdravila. Zaradi teh zdravil so se bistveno spremenile tudi indikacije za zdravljenje s PKMC. Tako je bila do leta 2000 PKMC najuspešnejši način zdravljenja kronične mieloične levkemije. Z uvedbo tarčnih zdravil – zaviralci tirozinske kinaze – pa danes PKMC prihaja v poštev le izjemoma. Seveda se je bistveno izboljšalo tudi podporno zdravljenje s krvnimi pripravki, novimi antibiotiki ter protiglivičnimi in protivirusnimi zdravili, ki jih pred 20 leti še ni bilo. Prav tako so se s selitvijo Hematološkega oddelka v nove prostore v pritličju UKC bistveno izboljšali pogoji zdravljenja. Bolniki, ki so jih prej ogrožale predvsem glivične okužbe, so zdaj izolirani v posebnih sobah s sistemom filtriranega zraka.

Kje smo na področju zdravljenja v primerjavi s sosednjimi državami?

Glede uspešnosti kliničnega zdravljenja se lahko primerjamo z vsemi evropskimi centri. To potrjujejo številna sodelovanja naših zdravnikov in drugih specialistov z ustanovami v tujini, sodelovanje na najodmevnejših strokovnih srečanjih v tujini in obiski tujih strokovnjakov.

Kako je s kadri – nam jih primanjkuje?

Seveda z uvajanjem novih načinov diagnostike in zdravljenja ter vse več administrativnih obveznosti potrebujemo vse več usposobljenega osebja vseh profilov in specializacij.

Imate kaj časa za konjičke?

S hobiji mi gre bolj na tesno. Še najbolj uživam v hoji, čeprav le v dvournem sprehodu s soprogo na Rašico. Če je lepo vreme in več časa, pa tudi kam dlje in višje. Moj cilj so vsaj trije dvatisočaki na leto. Pozimi pa teden dni smučanja. Del dopusta preživimo na potovanjih po tujini, včasih, ko nisem potreboval toliko udobja, predvsem s šotorom.

Kakšno glasbo poslušate in kateri CD imate v avtomobilu?

Glasbo poslušam bolj kot zvočno kuliso in je odvisna od razpoloženja in letnih časov. Rad imam operno klasiko in imava s soprogo tudi abonma v operi. Sicer pa je na CD v avtomobilu malo mešano – nekaj klasike, kot sta Verdi in Mozart, Avseniki, slovenske popevke in nekaj pravljic za vnuke.

Pravijo, da so zdravniki nemogoči pacienti – ste že bili v bolnišnici kot bolnik?

Kot najbrž vsi zdravniki bi bil slab bolnik. Sicer pa, če odmislim vojaško zdravstveno knjižico, doslej nisem imel zdravniškega kartona. Če sem že kaj potreboval, sem opravil s pomočjo kolegov v bolnišnici, a še tega na srečo nisem potreboval veliko. Ko sem se nedavno upokojil, pa sem si izbral osebno zdravnico. Upam le, da je ne bom prepogosto potreboval. Sicer poskušam živeti čim bolj zdravo, veliko pa je zapisano v genih.

Ste trmasti?

Po značaju sem najbrž trmast, vendar bolj na dolgoprogaški način. Tako mi je najbrž tudi uspelo uresničiti največji strokovni projekt – program presaditve krvotvornih matičnih celic v Sloveniji in najbrž zaradi tega tudi nikoli nisem obžaloval svojih odločitev.

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

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.

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

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.: 6:30 do 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30

www.adrialab.si



NATURAL Selection dana

Dana Bio sokovi za popolno jutro, učinkovit dan in lahko noč.



www.dana.si

SI-EKO-001
Kmetijstvo EU/izven EU/
EU/non – EU Agriculture.

Sladkorna bolezen

Zakaj nastane sladkorna bolezen

Poznamo več tipov sladkorne bolezni. Skupna lastnost jim je, da se raven krvnega sladkorja dvigne nad normalo, razlogi, zakaj do tega pride, pa so različni.



dr. Jelka Zaletel,
dr. med., diabetologinja



Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, ima jo približno 90 odstotkov bolnikov; ponavadi obolevajo starejši, lahko pa se pojavi kadar koli. Visok sladkor se pojavi zaradi bolezenskih procesov na dveh ravneh: zmanjša se delovanje trebušne slinavke, ki izdela premajhno količino inzulina, po drugi strani pa se telesna tkiva, še posebno jetra, mišičje in maščevje, slabo odzovejo na delovanje inzulina. Osnovni razlog za to bolezen je prirojena hitrost propadanja tistih celic trebušne slinavke, ki izdelujejo inzulin. Na ta razlog za zdaj še ne znamo vplivati, vplivamo pa lahko na to, kako zgodaj v življenju se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi. Nižja ko je telesna teža, dalj časa bo sicer že okrnjeno delovanje trebušne slinavke še zadoščalo za vzdrževanje primerne ravni krvnega sladkorja. Večja ko je telesna teža, prej se bo sladkorna bolezen izrazila – v tem se odraža tudi osnovni vzrok, zakaj lahko zdaj sladkorno bolezen tipa 2 zaznamo tudi že pri otrocih in mladostnikih. Značilnost te bolezni je, da krvni sladkor narašča počasi, skozi leta, kar posamezniku ne povzroča težav, zato lahko dolgo ostane prikrita. Ob tem skritem poteku pa visok krvni sladkor že škoduje telesu, zato je zelo priporočljivo, da sladkorno bolezen tipa 2 odkrijemo čim prej po njenem nastanku. Zanesljivo odkrivamo sladkorno bolezen z določanjem nivoja krvnega sladkorja, vendar v standardiziranem laboratoriju in v venski krvi. V Sloveniji že od leta 2002 teče preventivni program, na katerega se vsakih pet let sistematično vabi vse ljudi, ki imajo opredeljenega svojega splošnega/družinskega zdravnika, in sicer v referenčni ambulanti družinske medicine od 30. leta starosti dalje, v preostalih ambulantah splošne/družinske medicine pa je ta starostna meja nekoliko višja. V tem preventivnem pregledu določijo tudi dejavnike tveganja za sladkorno bolezen (telesna teža, prehranjevanje, gibanje) in diagnosticirajo tako sladkorno bolezen tipa 2 kot tudi mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo, ki sta nekakšni predstopnji sladkorne bolezni. Na podlagi rezultatov tega pregleda osebam ponudijo ustrezne programe za spodbujanje gibanja, skrbi za telesno težo in primerno prehranjevanje, ki potekajo v vsakem zdravstvenem domu. Če pa se ob pregledu ugotovi sladkorna bolezen, se takoj tudi začne zdravljenje in celotna oskrba sladkorne bolezni.

S takojšnjim učinkovitim zdravljenjem ne samo povišanega krvnega sladkorja, ampak tudi povišanih krvnih maščob (holesterola) in krvnega tlaka, ki sta stanji, ki jo pogosto spremljata, lahko tekom let zmanjšamo tveganje za kronične zaplete sladkorne bolezni na polovico. Težave se pojavijo šele takrat, kadar je raven krvnega sladkorja nad 10 mmol/l, in sicer se pojavijo žeja, pogosto uriniranje, nehotena izguba telesne teže in sčasoma tudi utrujenost. Zdravljenje tega tipa

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

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

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

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

sladkorne bolezni se stopnjuje, včasih za neko obdobje zadošča zdrav način prehranjevanja in gibanja, prej ali slej pa je treba dodati zdravila. Uporabljamo zdravila različnih razredov, vrsto in odmerke stopnjujemo v skladu s hitrostjo propada trebušne slinavke.

Sladkorna bolezen tipa 1, ki je veliko redkejša, nastane hitreje. Trebušna slinavka »propade« v nekaj dneh, največ nekaj tednih. Krvni sladkor se naglo poviša, povzroči tipične težave, ki bolnika privedejo k zdravniku. Potrebno je takojšnje zdravljenje z inzulinom, saj je ta hormon ključen za normalno delovanje velike večine telesnih tkiv. Zdravljenje z inzulinom je vseživljenjsko. Bolnik se mora naučiti razumeti potrebe svojega telesa po inzulinu in si samostojno odmerjati primerne odmerke inzulina, ki mora biti tudi prave vrste. Večina bolnikov še vedno oboli v otroštvu in mladostništvu, zato je v zdravljenje in oskrbo vključena celotna družina. V Sloveniji je v pomoč veliko sodobnih medicinskih pripomočkov, kot so na primer inzulinske črpalke in sistemi za stalno merjenje krvnega sladkorja v medceličnini.

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi v nosečnosti. Ker je normalna raven krvnega sladkorja potrebna za normalen razvoj otroka, vsem nosečnicam v Sloveniji določimo krvni sladkor na tešče. Če je treba, opravimo tudi tako imenovani oralni glukozni tolerančni test, ki obsega določanje glukoze po pitju tekočine z natančno določeno vsebnostjo glukoze. Izjemno pomembno je obdobje zgodnje nosečnosti, ko se v bitjecu razvijajo organi, zato je res pomembno pravočasno, zgodnje testiranje. Raven krvnega sladkorja nato skrbno spremljamo, kadar je poleg zdrave prehrane potrebno še zdravljenje, uporabljamo inzulin, saj gre za telesu lastno snov. Če sladkorna bolezen mine po koncu nosečnosti oziroma dojenja, je šlo za tako imenovano nosečnostno sladkorno bolezen. Glede na kratko trajanje povišanih vrednosti krvnega sladkorja pri mami ne povzroča kroničnih zapletov. Pomembno je, da nosečnostna sladkorna bolezen pomeni visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 v naslednjih desetletjih.

Redko pa se pojavljajo drugi tipi sladkorne bolezni, ki so povezani z boleznimi trebušne slinavke, povzročijo jo lahko nekatera zdravila, zelo redki pa so tudi genetsko povzročeni tipi sladkorne bolezni. Zdravljenje teh tipov sladkorne bolezni prilagajamo klinični sliki in vzroku.

Zakaj je sladkorna bolezen škodljiva

Ko je visok krvni sladkor prisoten dlje časa, povzroči okvaro notranje stene drobnih in velikih žil. Ta okvara je še hitrejša in hujša, če sladkorno bolezen spremljajo povišane maščobe (holesterol) in krvni tlak. Okvara večjih žil se kaže kot pospešena ateroskleroza, zožene žile zmanjšajo pretok krvi v možgane, srčno mišico, ledvice in noge. Bolezni, ki so s tem povezane, so recimo možganska kap, srčni infarkt in srčno popuščanje, popuščanje delovanja ledvic in na napor vezane boleči-



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

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

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

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

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

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620



ne v nogah, ki jih imenujemo intermitentna klavdikacija. Poškodba drobnega žilja se kaže v očeh, ledvicah ter v stopalih. Pojavijo se lahko krvavitve v očesnem ozadju in slepota ter še dodatno okvara delovanja ledvic, na stopalih pa skupaj z moteno prekrvitvijo pride tudi do okvare zaščitne občutljivosti, kar privede do nastanka ran, katerih posledica je lahko tudi amputacija. Sladkorna bolezen je vodilni vzrok za slepoto in ledvično odpoved ter vodilni razlog za amputacije spodnjih okončin.

Dobra novica pa je, da lahko zelo zmanjšamo tveganje, da bi se kaj takšnega zgodilo. V prvi vrsti je to uspešno zdravljenje previsokih vrednosti krvnega sladkorja ter maščob (holesterola) in krvnega tlaka. Vsakemu bolniku posebej določimo, kakšne so zanj najprimernejše ciljne vrednosti. Glede zdravljenja krvnega sladkorja spremljamo uspeh na tri načine: v laboratoriju v krvi določamo HbA1c, molekulo, ki kaže integrirano, »povprečno« vrednost krvnega sladkorja za zadnje dva oziroma tri mesece. Pomembne so tudi vrednosti krvnega sladkorja, ki jih bolniki izmerijo doma in na njihovi podlagi presodimo, kakšno je tveganje za hipoglikemijo, oziroma kako pogoste so previsoke vrednosti, če bolnik prejema takšna zdravila, ki jih lahko povzročijo. Vsaj enkrat na leto določamo tudi koncentracijo maščob (holesterola) v krvi, presojamo predvsem raven LDL, »slabega« holesterola. Meritev krvnega tlaka je običajen del vsakega pregleda pri zdravniku, vse pogosteje pa svetujemo tudi meritve krvnega tlaka doma, če se ga seveda izvaja z ustreznim merilnikom in na primeren način.

Tudi če bi do kroničnih zapletov sladkorne bolezni že prišlo, poznamo učinkovite načine, kako jih odkrijemo zelo zgodaj. Na ta način lahko za večino zapletov poskrbimo še v tistem obdobju, ko je mogoče učinkovito ustaviti ali upočasniti njihovo napredovanje do najhujših stopenj. Tem postopkom rečemo presejanje za kronične zapete sladkorne bolezni. Izvajamo jih pri vseh bolnikih, tudi če nimajo nikakršnih težav. Večino postopkov izvedemo enkrat letno.

Okvare velikih žil iščemo s skrbnim pogovorom in telesnim pregledom, za oceno prekrvitve nog je še posebno pomembno tipanje stopalnih pulzov. Pri poizvedovanju o težavah upoštevamo, da se lahko bolezenski znaki pri bolniku s sladkorno boleznijo kažejo na neobičajne, netipične načine. Kadar je sum potrjen, napravimo nadaljnje, usmerjene preiskave.

Poškodbe drobnega žilja očesnega ozadja iščemo s pregledom očesnega ozadja, ki ga lahko opravimo s pomočjo slikanja s posebno kamero ali pa očesno ozadje pregleda oftalmolog. Spremembe, ki sodijo v sklop okvare v sklopu sladkorne bolezni, v vsakem primeru skrbno nadziramo z dovolj pogostimi pregledi, v nekaterih primerih pa je potrebno zdravljenje z lasersko fotokoagulacijo. Ta postopek je neboleč, pomaga pa omejiti področje potencialne krvavitve očesnega ozadja in s tem zmanjša tveganje za slepoto. Nekatere napredovale oblike zahtevajo operativno zdravljenje.

Ledvično delovanje spremljamo z letnimi pregledi krvi in urina. Kadar so v urinu prisotne beljakovine oziroma kadar preiskava krvi pokaže znižano filtracijsko sposobnost ledvic, načrtujemo pogostejše spremljanje s preiskavo krvi ter s telesnim pregledom in pogovorom. Med napredovanjem bolezni se lahko pojavijo motnje ravni nekaterih snovi (kalij, fosfat, kalcij), slabokrvnost, otekanje, oslabelost. Ko stanje napreduje, bolniku predstavimo in mu razložimo možnosti, ki telesu lahko nadomestijo slabo delovanje ledvic: hemodializa, transplantacija, redkeje dializa prek trebušne votline.

Diabetično stopalo je neprijeten a neredek zaplet

Kadar na stopalih zaznamo slabe tipne pulze ali jih ne tipamo, napravimo meritev gleženjskega indeksa, ki dobro pokaže, ali je prisotna motnja prekrvitve stopal na ravni večjih žil. V tem primeru je pogosto potrebna nadaljnja diagnostika, s katero presodimo,

Imate težave s stopali?

Vabljeni na estetsko ali medicinsko pedikuro v Chantal beauty clinic, kjer osebje z medicinsko izobrazbo in dolgoletnimi izkušnjami rešuje različne vrste težav s stopali. **Ponujamo rešitev za: zadebeljene nohte, glivične nohte, kurja očesa, otiščance, razpokano kožo na podplatih (ragade), vraščene nohte, nego diabetičnega stopala.**

Pri svojem delu uporabljamo medicinsko kozmetiko nemške znamke Allpresan. Posebnost znamke je, da izdelujejo kremne pene, ki se takoj po nanosu hitro vpijajo in ščitijo kožo pred zunanjimi vplivi. **Pri problematičnih stopalih je potreben večkraten obisk pedikerja; za hitrejši in boljši rezultat priporočamo kozmetiko Allpresan za učinkovito domačo nego.**



Chantal beauty clinic

Kontaktni podatki:
Chantal Beauty Clinic, Verovškova ulica 55a, 1000 Ljubljana
info@chantal.si, 064 250 025, www.chantal.si

Chantal beauty clinic
Bralcem revije Doktor 24 podarjamo 5 % popusta (ob predložitvi kupona)!
Chantal Beauty Clinic, 064 250 025

ali je stanje okvar na žilah takšno, da zahteva poseg za razširitev zoženih žil s skozižilnim posegom ali morda obvodno žilno operacijo. Ob zožitvah žil dovodnic za spodnje ude (velja tudi za zožitve žil, ki vodijo v možgane, ali tiste, ki prehranjujejo srčno mišico) je zaradi ugodnih učinkov na strjevanje krvi nujno tudi zdravljenje z nizkim odmerkom acetilsalicilne kisline. Prekrvitev stopal je lahko motena tudi na ravni drobnega žilja, ki je trši diagnostični oreh, pa tudi uspešnih načinov za zdravljenje teh okvar je zelo malo oziroma ne pridejo v poštev pri vsakem bolniku.

Na stopalih pa je lahko okvarjeno tudi oživčenje. Ker je normalno prevajanje občutij prek živcev za stopala moteno, lahko bolnik čuti mravljinčenje, pekočino ali pa so stopala »gluha«. Okvarjeno oživčenje mišic povzroča njihovo nepravilno obliko, kar pripelje do deformacij prstov, stopala. Pridruži se jim slabo delovanje kožnih žlez znojnic in lojnic, koža postane suha in se lušči, nastajajo ragade. Koža postane debela, pojavijo se področja trde kože (»otiščanci«). Okrnjena je zaščitna občutljivost, kar pomeni, da bolnik ne čuti več dotika in rane, ki so zdravemu človeku boleče, ne bolijo več in se zato niti ne zaveda, da jih ima. Zaščitno občutljivost preverjamo s standardiziranim dotikom s posebno nitko, s katero se dotikamo tipičnih mest na stopalu. Če dotika bolnik ne čuti, potem obstaja velika verjetnost za rano na stopalu. Takšen bolnik potrebuje kakovostne informacije o pravilni skrbi za stopala, pri čemer je ključno, da svoja stopala redno pregleduje, saj ga na bolezenske spremembe ne bo opozorila bolečina. Redno potrebuje odstranjevanje trde kože, saj se pod njo lahko naredi rana. Oskrba rane stopala je dolgotrajna, celjenje lahko traja mesece, pogosto je potrebno dolgotrajno zdravljenje z antibiotiki, rano je treba redno previjati in sprotno odstranjevati trdo kožo, ki preprečuje novonastali koži, da bi prekrila rano. Rana predstavlja odprto mesto za vstop bakterij v kri in s tem lahko hitro povzroči zastrupitev krvi, sepso. Razširitev vnetja v tkiva ob rani, celo v kosti, pogosto vodijo v amputacijo. V takšnem primeru je pravočasna amputacija s hitro rehabilitacijo dobra odločitev, saj se na tak način bolnik lahko čim prej ponovno aktivno vključi v življenjske dejavnosti.

Poleg tega se pri bolniku s sladkorno boleznijo lahko pojavijo še druge okvare oživčenja, denimo motnje v oživčenju srca, prebavil, sečil in spolnih organov.

Spisek možnih zapletov je dolg in zastrašujoč. Prinaša pa tudi dobre novice – na vsakem koraku obstaja tudi možna rešitev. Dober odnos z zdravnikom in medicinsko sestro, ki bolnika zdravita, sta pomembna za uspešno doseganje ciljev zdravljenja, ta odnos pa naj predstavlja tudi vir zaupanja, spodbude in življenjske energije tudi v primeru, če se pojavijo kronični zapleti. Poleg pridobivanja verodostojnih informacij je lahko tak terapevtski odnos tudi vir razumevajoče človeške bližine.

Doktor svetuje

Sladkorna bolezen je lahko neprijazna do bolnika in njegovih bližnjih. Zdravnik in medicinska sestra, ki jima bolnik zaupa, lahko težek nahrbtnik skrbi in bolezenskih težav pomagata nositi. Nekatere skrbi so lahko neutemeljene, zato se res kaže odpreti in se posvetovati o zadevah, ki so posamezniku zares pomembne; bo kak kamen v nahrbtniku manj. V zvezi s pravilno in varno rabo zdravil ter pravilno uporabo medicinskih pripomočkov bolnika podpirajo lekarniški farmacevti. Zagotovo pa blizu bolnikovega doma deluje tudi društvo bolnikov s sladkorno boleznijo, kontakti so na voljo na domači strani Zveze društev diabetikov Slovenije. Niste sami.

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

Vas muči boleča ***DIABETIČNA NEVROPATIJA ?***



Zdravilo, ki vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thio*gamma*® *600mg*
tioktinska kislina

Odmerjanje: *1 tableta dnevno, ki jo vzamemo približno 30 minut pred prvim obrokom.*

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

WÖRWAG PHARMA www.woerwagpharma.si

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



Dobro je vedeti ...

Zdravljenje diabetične noge z vakuumskimi opornicami

je terapevtski koncept za oskrbo diabetičnega stopala. Podpira hitro celjenje diabetičnih razjed, hkrati pa osebo mobilizira v najhitrejšem možnem času.

Celjenje ran omogoča vakuumska blazina, ki se anatomsko prilagodi stopalu in enakomerno porazdeli pritisk na stopalo, s čimer odpravi kritične točke tiščanja. Zunanji mrežasti okvir stabilizira golen in stopalo ter poskrbi, da se aksialne sile na podplatu, ki sicer nastajajo pri hoji, optimalno zmanjšajo. Oblika podplata, razvita posebej za sindrom diabetičnega stopala, udobno in hkrati stabilno objame stopalo. S tem je omogočen pravilen način hoje, ohranjena pa je tudi največja mera stabilnosti.



Opornice so se uporabljale samoplačniško na UKC Ljubljana, kakor tudi v nekaterih drugih bolnišnicah in diabetičnih ambulantah po Sloveniji.

V nekaterih evropskih državah so vakuumske opornice že standard zdravstvenega zavarovanja.

V Sloveniji trenutno ZZZS opornice plačuje po predhodni Prošnji za izjemno odobritev. Zahtevku je potrebno priložiti le mnenje zdravnika specialista, da se predvideva z uporabo vakuumske opornice boljši uspeh zdravljenja ter predračun za vakuumsko opornico.

Pedikura na domu
Monika Krt
040 458 388
www.pedikuranadomu.com
bit.ly/synergymavrica
.
medicinska pedikura
limfna drenaža
diabetična pedikura
terapevtska masaža

Nagradno vprašanje:

Skupna lastnost vsem tipom sladkorne bolezni je:

a) Znižana raven krvnega sladkorja
b) Povišana raven krvnega sladkorja
c) Povišana raven kalija v krvi

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 29. 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:
Helena Kozina, Trnovska ulica, 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.

So vaše noči predolge?

Spanje je fiziološki proces, ki je biološko nujno potreben za naše normalno delovanje. Pomanjkanje spanja se kratkoročno odraža z pomanjkanjem energije, razdražljivostjo, slabšim spominom ter slabšo delovno učinkovitostjo. Dolgoročni učinki neprespanosti vodijo v tesnobo, depresijo, psihoze, debelost, sladkorno bolezen, zmanjšano imunsko odpornost in celo nekatere vrste raka.



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

Motnje spanja danes ogrožajo že kar 45 odstotkov svetovne populacije. Razlogi zanje so lahko telesni in duševni. Z natančno anamnezo, pregledom in odvzemom krvi skušamo izključiti nekatere bolezni, ki bi lahko bile vzrok težavam, kot so presnovne bolezni, težave s prostato, motnje srčnega ritma, motnje dihanja v spanju (OSA), motnje arterijske prekrvavitve nog (PAOB), sladkorna bolezen, ščitnica, nevropatije, pomanjkanje železa, ledvična odpoved, krčne žile, tesnoba, depresija … Z zdravljenjem osnovne bolezni se izboljšajo tudi simptomi nespečnosti.

Pri kroničnih težavah z nespečnostjo je vzrok skoraj vedno tudi psihološki. Nujna je predvsem sprememba življenjskega sloga. Pravilni bioritem spanja in budnosti dosežemo tako, da omejimo čas, ki ga bolnik preživi v postelji. Večina tistih, ki imajo motnje spanja, odhaja in vstaja iz postelje ob različnih urah. Pretežno je to odvisno od tega, kako dobro so spali prejšnjo noč oziroma kaj jih čaka naslednji dan. Notranja telesna ura, ki uravnava spanje, se zato ne more pravilno nastaviti. Vzpostaviti je treba stalni red, ki mora veljati tudi ob koncih tedna. Terapija vključuje redno telesno aktivnost, tišino in zatemnjen prostor, izogibanje alkoholu, kavi in tobaku ter omejitev dražljajev pred odhodom v posteljo. Pred spanjem zato ne jemo, ne gledamo televizije in ne poslušamo radia. Vse to opravite prej in v prostoru, ki ni namenjen spanju. Izjema je spolna aktivnost, ki sama po sebi izboljša in poglobi spanec. Čez dan se izogibajte dremežu in si budilko nastavite vsak dan ob isti uri.

Sindrom nemirnih nog

Številni nespečneži tožijo zaradi neprijetnega občutka v nogah, ki se pojavi predvsem pred spanjem oziroma tipično v mirovanju. Ta jih sili, da noge stalno premikajo, masirajo oziroma si kako drugače skušajo olajšati težave. Prizadeti navajajo mravljinčenje, gomazenje, zbadanje, krče ali celo bolečine v nogah. Sedenje ali ležanje simptome poslabša. Zaradi nezadržne potrebe po premikanju težko zaspijo in se ponoči stalno prebujajo. Nočna aktivnost in nespečnost vodita v kronično utrujenost. Čeprav so simptomi lahko različno močno izraženi, vplivajo na kakovost življenja in dolžino spanca.

Bolezen prizadene okoli deset odstotkov ljudi predvsem v srednjem in poznejšem življenjskem obdobju. Pogostejša je po 60. letu starosti, čeprav tudi mlajši niso izjema. Opažamo predvsem družinsko nagnjenost k pojavu te bolezni, ki je nekoliko pogostejša pri ženskah. Ponavadi imajo vsi bolniki hkrati periodične gibe udov v spanju. To so moteči stereotipni gibi spodnjih (redkeje zgornjih) udov, ki bolnika ponavadi delno prebudijo, vendar se jih ta praviloma ne zaveda. Diagnozo postavimo ob prisotnosti značilnih simptomov in z izključitvijo drugih bolezni. Pozitivna družinska anamneza, moteno nočno spanje in dnevna utrujenost so dodatni potrditveni dejavniki.

Zdravimo vse spremljajoče bolezni in preverimo redno predpisano terapijo. Tovrstne simptome lahko namreč povzročijo tudi nekatera zdravila (triciklični antidepresivi, inhibitorji MAO, anksiolitiki, antihistaminiki …).

Bolezen s starostjo počasi napreduje. Pri blagih do zmernih težavah lahko sprva zadostuje že samo zgoraj omenjena sprememba življenjskega sloga. Gibanje, masaža nog in hladno-tople obloge začasno ublažijo težave. Pri hujših težavah so zdravila prvega izbora dopaminski agonisti v majhnih odmerkih, ki jih predpišemo v večernem času. Zdravljenje sindroma nemirnih nog je usmerjeno predvsem v lajšanje simptomov, izboljšanje spanja in kakovosti življenja.

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

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

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

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



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

Prostata – ne le novembra

Prostata je moška spolna žleza, ki leži tik pod mehurjem (imenuje se tudi obsečnica ali podmehurnica), objema del sečnice, skozi katero moški izločajo urin in semensko tekočino. Vloga prostate je izločanje snovi, ki so del semenske tekočine, in pa snovi, ki vsebujejo cink in varujejo spodnja sečila pred vnetji.



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

Dokler je vse v redu, moški niti ne ve, da jo ima. Če pa se pojavijo bolezni te žleze, ga težave kaj hitro pripeljejo k zdravniku. Kakšne težave pa so lahko povezane s prostato?

Začnimo pri vnetju. Vnetje prostate (prostatitis) ponavadi povzročijo bakterije in najpogosteje doleti moške med 30. in 40. letom, seveda pa lahko tudi prej ali pozneje. Neprijetno ščemenje v presredku se nadaljuje z močnimi bolečinami v spodnjem delu trebuha, stalnim siljenjem na vodo, pekočim mokrenjem in zvišano telesno temperaturo – potrebno je strogo mirovanje in zdravljenje z antibiotiki. Včasih se bolezen prevesi v kronično vnetje, ki sicer z blažjimi, a vztrajnimi težavami leta in leta povzroča težave tako bolnikom kakor zdravnikom.

Kaj pa značilne moške težave tretjega življenjskega obdobja? Govorimo o neprijetnem čakanju na začetek mokrenja, pojavi se oslabel curek, ki se lahko prekinja, uhajanje seča po kapljicah po mokrenju (znaki oteženega mokrenja), nočno vstajanje zaradi siljenja na vodo, ki je tudi čez dan pogostejše, uhajanje seča in občutek neizpraznjenega mehurja kljub pravkar končanemu odvajanju vode (znaki draženja). In moški se odpravi k zdravniku …

Pomembna je seveda anamneza, opis bolnikovih težav. Tu si lahko pomagamo tudi s standardiziranim vprašalnikom (IPSS - International Prostate Symptom Score), ki omogoča oceno bolnikovih težav. Sledijo preproste preiskave, ki služijo tudi zgodnjemu odkrivanju raka prostate (a o tem malo pozneje): otip prostate skozi črevo (t. i. rektalni pregled, pri katerem pri zdravi prostati tipamo elastično, gladko, nebolečo in dobro omejeno žlezo), merjenje ravni PSA (prostatični specifični antigen) v krvi ter ultrazvočna preiskava sečil in prostate (normalna velikost je okrog 25 cm3, z zastankom seča v mehurju po mokrenju do 50 ml). Z laboratorijskim pregledom seča dodatno izključujemo druge bolezni sečil (vnetja, kamni).

In diagnoza … Najpogostejša bolezen prostate je t. i. benigna hiperplazija prostate (BHP oziroma nenevarno zvečanje žleze prostate). Pritisk zvečane prostate na sečnico moti odtok seča iz mehurja in lahko povzroča zgoraj opisane težave. Zdravljenje je uspešno, benigno hiperplazijo prostate lahko zdravimo z zdravili, ki zmanjšujejo velikost prostate, oziroma tistimi, ki delujejo na mišice v prostatični ovojnici in izhodu mehurja ter omogočajo boljši pretok seča. Običajno zdravimo z obema vrstama zdravil hkrati, dolgotrajno, tudi več let. Ko pa so težave že prehude ali se bolniku voda popolnoma zapre, je potreben operativni poseg.

Kaj pa, če ni le BHP? Najbolj nevarna bolezen te žleze je seveda rak prostate. Pojavnost se značilno veča s starostjo – po 50. letu doleti povprečno vsakega desetega moškega. Vsako leto v Sloveniji odkrijemo 450 novih primerov raka prostate, ki je tako drugi najpogostejši malignom pri moških (za rakom na pljučih). Pri mlajših moških je bolezen zelo nevarna, saj se lahko hitro razširi s prostate na okolna tkiva in metastazira (zaseva) v kosti. Pri starejših moških bolezen teče počasneje in veliko moških z rakom na prostati doleti smrt zaradi drugih (predvsem srčno-žilnih) vzrokov in ne zaradi raka.

Raka prostate zdravimo operativno (s popolno odstranitvijo prostate), s hormonskimi



Doktor 24
KLINIKA

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu + PSA

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.

tabletami in injekcijami (za znižanje moškega spolnega hormona testosterona, ki je dolga leta »hrana« raku) ali z obsevanjem. Operativno zdravljenje (radikalna prostatektomija) ima lahko za posledico uhajanje vode (v približno desetih odstotkih primerov) in žal tudi impotenco pri kar 75–100 odstotkih operiranih.

Zvečanje prostate in rak prostate pa nista vzročno povezana. Rak lahko vznikne v vsaki prostati ne glede na njeno velikost, uspešno pa ga lahko zdravimo le, če ga odkrijemo dovolj zgodaj – ko je res še dobro omejen znotraj manjšega dela prostate.

Ali lahko kaj naredite sami? Seveda lahko.

Številni dejavniki lahko privedejo do razvoja bolezni prostate. Na nekatere, denimo dednost, na žalost še nimamo vpliva, na druge, denimo na prehrano, pa seveda lahko vplivamo. Znan je škodljiv vpliv alkohola (predvsem piva), prave kave, tobaka, močnih začimb, mrzlih in šumečih pijač. Prostati škoduje tudi visokokalorična hrana, bogata z ogljikovimi hidrati in maščobami, onesnažena s pesticidi in težkimi kovinami. Boleznim prostate so izraziteje izpostavljeni moški, ki imajo zvišan holesterol v krvi, raku prostate pa tisti, ki pojedo veliko sladkorja. Zdravje prostate pomaga ohranjati zdrava prehrana, pomagajo pa tudi rastlinski izvlečki (korenina koprive, plodovi žagastoliste palme – sabala, paradižnika – likopen, črnega popra – bioperin) in mikroelementi (vitamin E, cink, selen).

V zgodnjem stadiju odkriti rak prostate omogoča petletno preživetje kar 80 odstotkom moških! Zato se vsem moškim po 50. letu enkrat na leto priporoča preventivni pregled prostate, tudi če z mokrenjem nimajo nobenih težav!

Znaki, ki kažejo na težave s prostato:

- šibek curek seča,
- čakanje na začetek mokrenja,
- prekinjanje seča med mokrenjem,
- nekontrolirano kapljanje seča po mokrenju in uhajanje seča pri prekomerno napolnjenem mehurju,
- pogosto mokrenje z nočnim vstajanjem,
- neustavljiva potreba po mokrenju z uhajanjem seča in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja po mokrenju.
- Moškim po 50. letu starosti enkrat na leto priporočamo preventivni pregled prostate. Zdravje prostate nam pomagajo oceniti:
- vprašalnik IPSS,
- rektalni pregled (otip prostate skozi črevo),
- PSA (prostatični specifični antigen) v serumu (normalno do 3 µg/l),
- ultrazvočni pregled prostate z oceno zastanka seča po mokrenju (normalno manj kakor 50 ml, velikost prostate do 25 cm3).
- Na zdravje prostate neugodno vplivajo:
- prekomerno uživanje alkohola in prave kave,
- kajenje,
- visokokalorična in močno začinjena prehrana z veliko beljakovinami živalskega izvora,
- mehurčkaste in mrzle pijače,
- visoka raven holesterola v krvi.

Znaki:		manj kakor 1x od petih mokrenj	pri manj kakor polovici mokrenj	pri polovici	skoraj vsakič
NEPOPOLNO PRAZNENJE MEHURJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih imeli po mokrenju občutek nepopolno izpraznjenega mehurja	1	2	3	4	5
POGOSTOST MOKRENJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih morali na vodo prej kakor dve uri po zadnjem mokrenju?	1	2	3	4	5
PREKINJANJE MOKRENJA: Kako pogosto se vam je v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem curek prekinjal?	1	2	3	4	5
JAKOST CURKA: Kako pogosto ste v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem opazili tanjši curek?	1	2	3	4	5
NAPENJANJE: Kako pogosto ste se morali v zadnjih nekaj mesecih pred ali med mokrenjem napenjati ali čakati na začetek mokrenja?	1	2	3	4	5
NOČNO VSTAJANJE: Kolikokrat na noč ste morali na vodo v zadnjih nekaj mesecih?	1	2	3	4	5

Število točk

1–7	blage težave	preventiva
8–19	srednje izražene težave	preventiva ali urolog
20–35	hude težave	urolog

Prepoznate
težave
s povečano
prostato?





Na malo potrebo ponoči?

Šibak curek in kapljanje?



Prostasan
je učinkovito naravno zdravilo.
Olajša uriniranje in
ne moti spolnosti.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si

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

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

Doktor 24 ASISTENCA

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

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

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

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

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

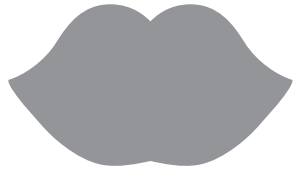
Vidmar Vito

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

Doktor 24
OPTIKA

Lepo te je videti





NOVO – Doktor 24 decembra odpira

- sodobno opremljeno Doktor 24 Optiko,
- s pestro ponudbo korekcijskih okvirjev priznanih blagovnih znamk,
- s kvalitetno, hitro in brezplačno montažo,
- z vrsto leč stalno na zalogi.

- **10 % popusta** na vse izdelke in storitve do konca leta 2017
- Ob nakupu očal, vam vrednost pregleda podarimo.
- Darila

… in še več, zato bodite pozorni na otvoritvene popuste* in ugodnosti, ki vam jih bomo pripravili.

*Popust velja na korekcijske okvirje in sončna očala. Popusti se med sabo ne seštevajo.

www.doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik



Povzeto po članku Vita Vidmarja,
dr. med., specialista internista

Hemoroidi

Neprijetna težava

Polovica ljudi, starejših od petdeset let, ima vsaj enkrat v življenju težave s hemoroidi. Spremembe v sodobnem načinu življenja prebivalstva vplivajo na pojav hemoroidov v vse nižjih starostnih obdobjih. Pri ženskah so hemoroidi povečini povezani z nosečnostjo.

Notranji in zunanji hemoroidi

Hemoroidi so razširjeni venski pleteži v predelu zadnjika, v katerem se pojavi zastoj venske krvi. Primerjamo jih lahko s krčnimi žilami na nogah. Če so spremenjene vene znotraj zadnjikove kanala, govorimo o notranjih hemoroidih, pri zunanjih hemoroidih pa so spremenjene vene pod analnim sfinkterjem – mišico, ki zapira zadnjik. Notranji hemoroidi lahko tudi zdrsnejo skozi zapiralko in štrlijo iz zadnjika.

Pri hemoroidih, tako kot pri krčnih žilah, obstaja dedna nagnjenost. Verjetnost nastanka hemoroidov pa je povezana še z debelostjo, nosečnostjo in poporodnim obdobjem, torej s stanji, kjer se pojavi zvišan tlak v trebuhu (zaprtje, kašelj, dvigovanje bremen) ter povišanim krvnim tlakom (predvsem v venskem sistemu portalnega obtoka). Povišan tlak v venah nastane trudi zaradi napenjanja pri zaprtju in odvajanju trdega blata. To je lahko posledica nepravilne prehrane, kar pomeni, da zaužijemo premalo vlaknin in premalo tekočine. Tudi driska lahko povzroči povečano napenjanje črevesja. Pri ženskah v obdobju menstruacije lahko zadrževanje vode v telesu povzroči zaprtje. Tudi dolgotrajno sedenje povečuje verjetnost pojava hemoroidov.

Kdaj nastopijo težave

Čeprav ima veliko ljudi hemoroide, nimajo vsi težav zaradi njih. Težave povzročajo povečani, vneti in trombozirani hemoroidi ter tisti, ki zdrsnejo iz telesa. Draženje, srbenje in krvavitev se najpogosteje pojavijo ob in po iztrebljanju. Pojavi se lahko tudi sluzast izcedek.

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**.

Največji problem pa je zagotovo bolečina, ki je lahko ob zapletih, kot je na primer tromboza, precejšnja. Sicer pa je najpogostejši znak pri notranjih hemoroidih sveža kri na blatu in straniščnem papirju. Notranji hemoroidi nimajo enakega oživčenja kot zunanji, zato bolečina pri njih nastopi šele, ko zdrsnejo skozi mišico zapiralko in v njej povzročijo krč.

Preprečevanje težav

Prvi preventivni in kurativni ukrepi naj bodo izboljšanje prehranskih navad, pogostejša telesna dejavnost in izogibanje dolgotrajnemu sedenju. Ob težavah je potreben posvet z zdravnikom o bolezenskih znakih, posebej krvavitvah. Po temeljitem proktološkem pregledu se specialist pri nižjih stopnjah izpadanja črevesja največkrat odloči za elastično ligaturo (vstavitev gumijastega obročka na bazo hemoroidnega pleteža), pri višjih stopnjah pa je potrebno operativno zdravljenje.

Zdravljenje in kaj lahko storimo sami

Pri blažjih oblikah hemoroidov vam bo zdravnik lahko svetoval različna mazila, svečke ali zdravila v obliki tablet, težave pa lahko omilit tudi s preventivnimi ukrepi in pravilno higieno. Vsekakor v prehrano vključite veliko vlaknin, ki so prisotne v polnozrnatih izdelkih, svežem sadju in zelenjavi. Izogibajte se začinjeni hrani, kavi in alkoholu. Pomembno je tudi, da vsak dan popijete dovolj tekočine.

Glede iztrebljanja vsekakor velja opozorilo, naj bodo le-ta redna in kratka, predvsem pa ne pritiskajte ne napenjajte se med iztrebljanjem. V zvezi s tem še en nasvet: izogibajte se suhemu, odišavljenemu toaletnemu papirju. Pomembna je tudi telesna aktivnost – priporočljivo je, da redno telovadite, tako kot je, na drugi strani, pomembno, da izogibajte dolgotrajnemu sedenju. Ker je vse več tako imenovanih sedečih poklicev, velja upoštevati nasvet, vmes večkrat naredite kratek premor oziroma nekajminutno pavzo izkoristite za krajši sprehod. Zagotovo je samoumevno, da je pomembno, da področje hemoroidov vzdržujte čisto in suho.

Če se stanje ne izboljša v nekaj dneh, se posvetujte z zdravnikom. Ob stopnjujočih se bolečinah in krvavitvah morate čim prej obiskati zdravnika.

Doktor 24
KLINIKA

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

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

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





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

Farmacevt svetuje

Zniževanje vročine pri otroku

Pozdravljeni, zanima me, kaj je priporočljivo narediti, če ima otrok visoko vročino. Ali je bolje uporabiti zdravila ali otroka hladiti? Za odgovor se vam najlepše zahvaljujem. Slavica

Povišana telesna temperatura oziroma vročina ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, saj pospeši imunski odgovor, zato je pomembno, da je ne znižujemo prekmalu. Pri otrocih jo znižujemo, ko preseže 38,5 °C, merjeno pod pazduho, prej pa samo, če otrok čuti neudobje. V primeru nujnih stanj, denimo vročine nad 40 °C, če je otrok prizadet, dehidriran ali vročina traja več kot tri dni, ga je treba peljati k zdravniku.

Pomembno je, da otrok pije zadosti tekočine. Prostor prezračimo, tako da se sobna temperatura zniža na 20–22 °C. Otroka lahko hladimo z obkladki, tako da ga zavijemo za nekaj minut v rjuho, ki smo jo prej namočili v mlačno vodo. Postopek po potrebi ponovimo 2–3 krat. Pripravimo lahko tudi kopel s temperaturo 37 °C, ki jo nato v 5 minutah ohladimo na 32 °C. Otroka pustimo v kopeli 5–10 minut, lahko tudi krajši čas, če ga trese mrzlica ali joka.

Če našteti ukrepi ne pomagajo, uporabimo za zniževanje vročine zdravila, ki vsebujejo paracetamol ali ibuprofen. Otrokom lahko odmerimo 10–15 mg paracetamola na kg telesne teže na 4–6 ur. Ibuprofen odmerjamo 5–7,5 mg na kg telesne teže na 6–8 ur. Primerna so zdravila v obliki sirupov, če otrok bruha pa tudi v obliki svečk. Zdravila z acetilsalicilno kislino niso primerna za zniževanje vročine pri otrocih.

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti. **Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.**

[aloevera]²

2X KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

Obdarite svojo občutljivo kožo

Izdelki linije anti-age vsebujejo vitamine, koencim Q10, kolagen in hialuronsko kislino iz aloje vere.

Kozmetični izdelki so narejeni iz nepasterizirane aloje vere, brez dodane vode, glutena, mineralnih olj, parabenov, tekočega parafina in alergenov. Z dvojno koncentracijo aloje, ki jo omogoča proces reverzne osmoze*.

*Filtracija, ki omogoča, da se osnovna surovina koncentrira tako, da odstranimo del vode, brez spreminjanja biološke aktivnosti aloje.



Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in spletni lekarni Lekarna24ur.com.

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana

Omega 3 maščobne kisline



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

Omega-3 maščobne kisline (v nadaljevanju označene s kratico MK) so bistvene za naše življenje. Naše telo jih ne more tvoriti, zato jih moramo vnesti s hrano. Živalski viri omega-3 MK so ribe in morski sadeži (raki, polži in školjke). Ti vsebujejo predvsem eikozapentaenojsko kislino (EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA), ki sta znani zaradi svojih zaščitnih lastnosti za naše srce. EPK in DHK nastajata v morskem rastlinskem planktonu (fitoplanktonu), ki je hrana morskim ribam in sesalcem in se zato kopičita v maščobah teh živali. Med ribami vsebujejo visok delež omega 3 MK predvsem tun, losos, skuša, morski pes, mečarica, slanik, sardine … Rastlinski viri omega 3 MK (kot so lanena semena, semena oljne kadulje (čija), orehi, alge, buče, brstični ohrovt …) vsebujejo predvsem alfa linolensko kislino (ALA). Ta se v našem telesu le v manjši meri lahko pretvori v EPA ali DHA.

V Evropi zaužijemo desetkrat premalo EPA in DHA na dan. Čeprav je v količina zaužitih maščob povprečnega Evropejca primerna, je razmerje med omega 3 in omega 6 MK slabo. Idealno razmerje je 1 : 1, medtem ko naša prehrana vsebuje vse preveč nasičenih maščob živalskega izvora (meso, mleko, siri) in omega 6 maščob. Slednje ponavadi zaužijemo z različnimi rastlinskimi olji, kot so **sončnično** in bučno olje. Omega 3 MK so pomembne skozi vas obdobja našega življenja. Med zadnjo tretjino nosečnosti in v prvih mesecih življenja se v možganih kopičijo velike količine EPA in DHA, ki so nujne za normalen razvoj ostrine vida, rast in psihomotorični razvoj dojenčka. Najpogosteje omega 3 MK primanjkuje tistim, ki uživajo predelano (hitro) hrano



Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil
100% Neptunovo krilovo olje

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

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



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

Neptunovo krilovo olje za otroke

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



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



Da bodo sklepi kot podmazani – izberite KurkuFit

Kapsule KurkuFit vsebujejo kurkumin iz indijske rastline kurkuma. Kurkumin zmanjšuje vnetni odziv telesa, zato se ga priporoča za dobro gibljivost sklepov. Samo KurkuFit je oblika vezanega kurkumina, ki ga telo 29-krat bolje izrabi kot druge oblike kurkumina (kurkume). Pomembno razliko boste občutili že po prvem mesecu rednega jemanja kapsul KurkuFit. Ne povzroča težav z želodcem ali drugih nevšečnosti. Brez GSO. Tudi za vegetarijance. Zdravju koristne lastnosti KurkuFita: za izboljšano gibljivost sklepov, za prečiščevanje telesa, za zdrava jetra in žolč, prispeva k normalni prebavi, ščiti telo pred prostimi radikali, za kožo, za možgane in živčevje … Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si. NaturaMedica, d. o. o., Info tel. 03/563 00 22, 040 214 620.



GrandeMag Direkt - za mišice, srce in živčevje.

Presenetljivo okusen magnezij s pasijonko v obliki granulata, ki ga preprosto stresete v usta in poližete kot bonbon. V enem odmerku je 400 mg magnezija (s citratom). Ne vsebuje umetnih dodatkov, glutena in laktoze. Kupite ga lahko v lekarnah, specializiranih prodajalnah in www.fidimed.si. Magnezij prispeva k delovanju mišic in živčevja ter k normalnemu psihološkemu delovanju. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

ter veganom in vegetarijancem. Simptomi pomanjkanja vključujejo utrujenost, slab spomin, suho kožo, težave s kardiovaskularnim sistemom, motnje razpoloženja in depresijo.

DOBROBITI OMEGA 3

1. NA SRCE IN OŽILJE: Omega 3 normalizira in uravnava raven maščob v krvi. Zniža trigliceride in celokupni holesterol, zniža vrednosti krvnega tlaka, ima antiaritmični (proti motnjam srčnega ritma), antitrombotični (zmanjša nevarnost krvnih strdkov), antisklerotični (manjše tvorbe maščobnih oblog na žilah) in protivnetni učinek.

2. NA MOŽGANE IN POČUTJE: Omega 3 MK (DHA) lahko vplivajo na vedenje in kognitivno sposobnost otrok in odraslih. Starejše osebe z višjimi ravnmi omega 3 MK manj pogosto zbolevajo za alzheimerjevo boleznijo, njihove spominske sposobnosti so boljše in kognitivni upad počasnejši. Nekatere študije so pokazale, da dodajanje omega 3 MK lahko popravi simptome depresije in tesnobe ter izboljša spanec.

3. PRI VNETNIH IMUNSKIH BOLEZNIH: Zaradi svojega protivnetnega delovanja uspešno umirjajo simptome pri revmatoidnem artritisu. Zmanjšajo okorelost in bolečino ter lahko celo izboljšajo delovanje protivnetnih zdravil. Omilijo težave s kožnimi ekcemi in luskavico (psoriazo) ter so koristne pri umirjanju vnetnih črevesnih boleznih (chronova bolezen …). Proučujejo tudi dobrobiti pri lupusu (SLE) in astmi.

4. ZA OČESNE BOLEZNI: Priporočajo jih oftalmologi pri degeneraciji rumene pege (degeneracija makule).

5. NA ZMANJŠANJE UMRLJIVOSTI: Poleg zmanjšanja celokupne umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni zmanjšajo tudi umrljivost in delno upočasnijo napredovanje raka dojke in črevesja.

6. ZA KOŽO: Upočasnijo staranje in razgradnjo kolagena, zmanjšajo hiperkeratinizacijo in nastanek aken.

7. ZA OTROKE: Fetus in doječi otroci dobijo vse omega 3 MK od mame. Sprva prek popkovnice, pozneje prek njenega mleka. Če mamina prehrana ne vsebuje zadosti omega 3 MK, lahko to vpliva na razvoj otrokovih možganov in poveča možnost težav z vidom.

PREHRANSKA DOPOLNILA

Za tiste, ki ne marajo rib oziroma ne zaužijejo zadosti omega 3 MK, obstaja možnost nadomeščanja s prehranskimi dopolnili. Zaradi zaščitnega ovoja kapsule nimajo neprijetnega vonja po ribah. Pri



Naročam revijo

PREVENTIVA

Pošlji brez znamke
Poštnina že plačana po pog. 20/1/S

☐ **Letna naročnina, 12 številk, s popustom 24,90 € ***

Revijo lahko naročite na tel.: 051 307 777 ali na e-naslov sanela@ararevija.si

Vsak naročnik prejme darilo Polarix S: protibolečinsko ploščico

Revijo pošljite na naslov:

Ime in priimek (tiskano)

Ulica in hišna številka

Pošta in kraj

Moj E-naslov

Naročilnico pošljite na naslov:

ARA založba d.o.o.
Cigaletova 5,
1000 Ljubljana

*** Akcijska cena letne naročnine na revijo Preventiva velja do preklica**
Mesečnik Preventiva, 2,90 €, izide vsakega petega v mesecu. Letna naročnina, 12 številk z naročniškim popustom, stane 29,90 €; polletna naročnina, 6 številk, pa 15,90 €. Rok plačila je 8 dni od prejema računa. Morebitne težave z naročilom in dostavo revije v osmih dneh reši naročniška služba ARA založbe. Naročnina velja od dneva sklenitve do konca naročniškega obdobja. Naročnik ima pravico, da v 14-ih dneh po prejemu prvega naročenega izvoda revijo odpove, da odstopa od pogodbe; založba ARA ga izbriše s seznama naročnikov in prejemnikov ugodnosti in mu vrne denar. Ara založba d.o.o., Ljubljana, Cigaletova 5, 1000 Ljubljana, tel. 01/231-93-60 faks 01/230-16-27 ali e-naslov sanela@ararevija.si

Polarix©

PolarixS je nepogrešljiv pri lajšanju bolečin v križu, kolenu, kolku, vratu.... Ne seva in ne oddaja nobenih elektromagnetnih valovanj; primeren je tudi za otroke, nosečnice in ljudi, ki imajo vgrajen spodbujevalnik. Pomaga tudi živalim. Priložena natančna navodila. **www.polarix.si**

proizvodnji prehranskih dopolnil z omega 3 MK uporabljajo tudi alge, laneno in krilovo olje. Krili (Euphausia superba) so rakcem podobne morske živali, ki živijo na Antarktiki. Ti vsebujejo poleg omega 3 MK še obilo fosfolipidov, ki z vezavo omogočijo boljšo absorbcijo.

Pri prehranskih dopolnilih sta izjemno pomembni čistost in stabilnost.

V sekundarni preventivi srčno-žilnih obolenj priporočamo dodatek 1 g EPA in DHA na dan. Za bolnike s povišanimi maščobami v krvi (hipertrigliceridemijo) 2–4 g/dan. Najpogostejši stranski učinek so prebavne težave (spahovanje, driska in plini). Bolniki, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi in nesteroidne antirevmatike (protibolečinska zdravila), naj se glede jemanja posvetujejo z izbranim zdravnikom. Zavedati se moramo tudi, da kratkoročno nadomeščanje omega 3 MK nima enakega zaščitnega učinka kot redna in pravilno uravnovešena prehrana.

SREDOZEMSKA DIETA

Žal zaradi onesnaženosti morja tudi večje plenilske ribe niso več najprimernejše za našo prehrano. Vsebujejo namreč vse več živega srebra in drugih težkih kovin. Boljša izbira so manjše ribe (denimo sardine) ali divji aljaški losos. Hranjenje krav ali piščancev z omega 3 MK lahko obogati mleko ali jajca z njimi, sicer pa je med vsemi dietami najbližje priporočilom sredozemska dieta. Ribe vsaj dvakrat na teden, polnozrnata živila, sveže sadje in zelenjava, oljčno olje, česen in zmerno uživanje vina so osnovna pravila. Na jedi lahko dodate še žlico repičnega ali lanenega olja, pest orehov ali mletih lanenih semen in jed bo popolna. Dober tek!



Bodi vključen, bodi hempy

Movembra opozarjamo na moške bolezni, predvsem na raka prostate in testisov.

Pri zdravljenju raka 40 do 70 odstotkov slovenskih bolnikov zaupa naravnemu zdravljenju, kamor sodijo tudi izdelki iz konopljine smole. Raziskave kažejo, da naj bi CBD, glavna učinkovina konoplje, zaviral razvoj rakavih celic. Pri Be Hempy bodo tako v mesecu novembru potekala različna izobraževanja, promocije in akcije pri nakupih 16-odstotne CBD konopljene smole. Strokovno usposobljene svetovalke bodo na voljo na brezplačni telefonski številki 080 34 29 za kakršnokoli vprašanje v zvezi s konopljo, več o tem pa si lahko preberete tudi na www.be-hempy.si.

Z rakom se že pet let bori tudi 37-letni Rok, ki je oče 5-letnemu sinčku. Misija podjetja Be Hempy je spreminjati svet na bolje s pomočjo narave, zato boste v mesecu novembru od vsake kupljene 16-odstotne CBD konopljene smole Roku podarili dva evra. Pomagajte, da bo svet lepši. Bodi vključen, bodi Hempy!



- 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

RIB091P-07

Zima prihaja

Imunski sistem

Po poletnih mesecih pride jesen in hitra menjava vremena, tako je naš imunski sitem precej oslabljen, preti nam sezona prehladov, viroz in gripe. Imunski sistem slabijo tudi slabe navade, kot so kajenje, pomanjkanje spanca, nepravilna prehrana, dolgotrajno jemanje antibiotikov, stres, težko fizično in mentalno delo... Prav zaradi tega je pomembno, da prisluhnemo sebi in svojemu telesu ter začnemo krepiti imunski sistem, da bomo zimo pričakali pripravljeni.

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

Kaj je imunski sistem

Imunski sitem zajema vse obrambne mehanizme našega telesa, ki se bojujejo proti različnim boleznim. Imunski sistem bi lahko primerjali z dobro organizirano vojsko. Ta varuje telo z različnimi »rodovi, sistemi in podsistemi«, ki morajo delovati skladno, če naj zagotovijo zmago. Imunski sistem je sestavljen iz bezgavk, limfnih žil, vranice, kostnega mozga, priželjca, mandeljnov ter skupkov imunskih celic v sluznici dihal in črevesnih celicah. Usklajevalec imunskega sistema je žleza priželjc ali timus. Če zataji samo eden od podsistemov, se obrambni sistem sesuje in bolezen je tu. Če boste pazili, kakšno hrano boste jedli v prihodnje in kakšen bo vaš življenjski slog, boste bolezni zaprli vrata.

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za pregled

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

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

Kako okrepiti imunski sistem?

Ljudje lahko okrepimo svoj imunski sistem z različnimi ukrepi. Najpomembneje je, da se zdravo prehranjujemo, skrbimo za redno telesno aktivnost in dovolj spanca. Prehrana, ki vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, znatno prispeva k odpornosti – na primer: sveže sezonsko sadje in zelenjava ter tudi kisana zelenjava, kot je kislo zelje, polnovredna žita ter kakovostno meso in mlečni izdelki. Po prehranskih dopolnilih ali zdravilih za krepitev imunskega sistema posežemo le pri večjem telesnem ali psihičnem naporu oziroma če smo bili v stiku z obolelo osebo. Pozorni moramo biti na kakovost izdelkov in preveriti, katere smemo jemati glede na bolezni, ki jih morda imamo, ali zdravila, ki jih jemljemo. Najbolje je, da se posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom. Določene skupine bolnikov morajo biti glede izbire zelo previdne, na primer bolniki z avtoimunskimi boleznimi in rakavimi obolenji. Posebna previdnost je nujna tudi pri otrocih, nosečnicah in doječih materah. Poleg tega je pri zdravilih in prehranskih dopolnilih zelo pomembno, da jih jemljete točno po navodilih – če boste vzeli premajhen odmerek, ne bo ustreznega učinka, če boste vzeli prevelikega, pa se lahko pojavijo neželeni učinki.

ZDRAVA PREHRANA

Vnos energije močno vpliva na aktivnost imunskega sistema, saj je dokazano, da podhranjene osebe hitreje zbolijo kot osebe z normalno telesno težo. **Imunski sistem prav tako ne tolerira radikalnih diet, pa tudi prekomerne teže ne.** Razumeti moramo, da snovi iz hrane, če bi jih jemali posamič, nimajo enakega učinka, kakor če delujejo skupaj, torej v sinergiji. Če bi uživali na primer samo česen ali samo korenje, bi vseeno zboleli. Pomembno je torej uživati raznovrstno zdravo, polnovredno hrano in sestaviti popolnoma uravnotežen obrok.

Živila za krepitev imunskega sistema so raznovrstna. Zelo pomembna minerala pri ohranjanju močnega imunskega sistema sta cink in magnezij, ki spodbujata delovanje priželjca. Cink je ključen pri razvoju in delovanju celic imunskega sistema. Pomembna so živila z vitamini skupine B, zlasti z vitaminom B6, ki skrbi za dobro delovanje priželjca in okrepi delovanje imunskega sistema. Pomembno vlogo ima tudi mineral selen.

Zelo pomembna za imunski sistem sta vitamina C in E, ki delujeta kot antioksidanta. Antioksidanti so lovilci prostih radikalov v telesu, ki lahko poškodujejo naše celice. Zato koristijo živila, ki vsebujejo naravna vitamina C in E. Maščobne kisline omega 3 delujejo protivnetno in spodbujajo imunski sistem kot celoto. Hkrati varujejo lasten imunski sistem pred pretiranim delovanjem, ki lahko sproži alergijske reakcije, astmo, seneni nahod in avtoimunske bolezni. Pomembne so tudi maščobne kisline omega 9 v oljčnem olju.

Živila in hranila, ki so neposredno vključena v »spopad«, so tista, ki vsebujejo minerala kalcij in mangan. Kalcij pomaga izdelovati encim, ki sodeluje pri uničevanju virusov in ga celice uporabijo za onesposobljenje povzročitelja okužb. Mangan pomaga tvoriti interferone, ki so prva samoobramba, če je telo nekoč že bilo v stiku z vsiljivci. Interferoni popravljajo škodo, ki so jo povzročili vsiljivci, in ovirajo razmnoževanje genskega materiala vsiljivcev.

Česen in druge čebulnice učinkujejo široko antibiotično. Nekateri poskusi so pokazali, da lahko česen uniči ali onesposobi 72 vrst škodljivih bakterij.

Za imunski sistem so pomembne tudi probiotične bakterije, ki okrepijo črevesni in sistemski imunski odgovor ter izboljšajo prehransko in mikrobno ravnovesje v prebavilih. Telo potrebuje še beljakovine oziroma aminokisline, da lahko izdela protitelesa. S hrano lahko vplivamo tudi na to, ali bo virus miroval ali se bo razmnoževal in povzročil bolezen.

Nič več cesarski privilegij

Medicinske gobe so tisočletja uporabljano zdravilno sredstvo. Pri nas je znana predvsem reiši (ganoderma lucidum), ki **povečuje odpornost** in **pospešuje okrevanje**. Ker so v naravi zelo redke, so bile dolgo privilegij kitajskih in japonskih cesarjev. Dober glas o njihovi učinkovitosti se je z azijskega roba selil med druga ljudstva, zaradi umetnega gojenja so postale dostopne tudi navadnim smrtnikom.

Pozitivne učinke medicinskih gob na imunski sistem so potrdile številne znanstvene in medicinske raziskave. Predvsem polisaharidi izboljšujejo **obrambo pred okužbami** in **krepijo naravno odpornost**, kar je zlasti pomembno po zdravljenju **težjih bolezni**, ko je imunski sistem zelo oslabljen.

Seveda pa so tudi odlična podpora pred in med sezono prehladnih obolenj.

NAJMOČNEJŠA FORMULA: kar šest izbranih medicinskih gob

Mikomed je enkratna kombinacija izvlečkov kar šestih izbranih medicinskih gob: glavatec, maitake, šitake, bukov ostrigar, kukmak in reiši (ganoderma lucidum), ki prispeva k podpori imunskega sistema.

Vsebuje različne polisaharide, ki se medsebojno dopolnjujejo in nadgrajujejo, zato je njegov **spekter delovanja bistveno širši**, samo **delovanje pa intenzivnejše v primerjavi s samo eno vrsto medicinske gobe.**

Raznovrstnost bioaktivnih snovi povečuje še dejstvo, da so uporabljeni izvlečki iz različnih faz razvojnega cikla izbrane gobe (spore, micelij, plod), kar je naslednji razlog za izjemnost **Mikomeda**.

O posebnosti Mikomeda priča tudi zelo **visoka in nespremenljiva vsebnost aktivnih sestavin**: vsaj 30 odstotkov predstavljajo polisaharidi in vsaj 15 odstotkov **beta-glukani.**

Mikomed je **pripravljen z največjo pazljivostjo in skrbnostjo**. Da bi preprečili vsakršno možnost zamenjave gob zaradi njihove podobnosti, so jih vrstno določili z DNK testi. Prav tako ne uporabljajo glavatcev, ki praviloma parazitirajo na žuželkah, ampak jih vzgajajo na povsem rastlinskem gojišču.

Zaradi odličnosti in **široke učinkovitosti** je **Mikomed** prejel laskavi naslov Najboljši proizvod leta 2017 v Belgiji.



Za odrasle in otroke nad 12 let.

Mikomed je na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si**
Informacije: **03 56 30 022**, **040 214 620**.



Razvoj virusov zavirajo tudi ananas, borovnice, breskve, brusnice, črni ribez, grenivke, grozdje, gobe šitake (hrastova nazobčanka), ingver, jabolka, jagode, maline, ječmen, kava, kosmulje, koleraba, limona, žajbelj in meta.

V sadju in zelenjavi je najpopolnejši spekter antioksidantov za dvig imunskega sistema. To so snovi, ki sadju in zelenjavi dajejo intenzivne barve. Uvrščamo jih v lipidotopne karotenoidne snovi in v vodotopne flavonoidne snovi. Flavonoidne snovi zavirajo razvoj virusov in sposobnost pritrjevanja bakterij zlasti v sluznici sečevoda in mehurja.

Za hitro okrepitev imunskega sistema so nujne tudi križnice.

GIBANJE

Staro pravilo se glasi: zdrav duh v zdravem telesu. Rekreirati bi se morali vsak dan, še posebej v naravi. Pojdite na sprehod ali tekajte vsaj pol ure na dan. Naredili boste nekaj dobrega za svoje zdravje in linijo, poleg tega pa se boste otresli tudi stresa. **Še ena pozitivna stran telovadbe v naravi so sončni žarki, ki povzročijo nastanek vitamina D v telesu.** Raziskave so pokazale, da nas ščiti pred prehladom. Redna telovadba lahko okrepi vaš imunski sitem za kar 50 odstotkov.



KAKOVOSTEN IN DOVOLJ DOLG SPANEC

Kakovosten sen, po katerem se zbudimo naspani, je dober za imunski sistem. Zato si zagotovite dovolj spanja, in sicer vsaj osem ur na noč. Pojdite spat pred polnočjo, saj je ura spanja pred polnočjo enaka dvema urama spanja po polnoči. Vaš spanec bo še boljši, če bo vaša spalnica hladnejša in temna.

IZOGIBANJE STRESU

Negativna čustva, stres in skrbi slabo delujejo na imunski sistem in zagotovo boste zboleli, če vas mučijo omenjene stvari. Če boste pozitivno gledali na svet in balansirali vsakodnevne obveznosti, boste težje zboleli.

PREHRANSKA DOPOLNILA

Po prehranskih dopolnilih ali zdravilih za krepitev imunskega sistema posežemo le pri večjem telesnem ali psihičnem naporu oziroma če smo bili v stiku z obolelo osebo. Naša zakonodaja uvršča ta prehranska dopolnila med živila. Zanje veljajo manj stroga pravila kot za zdravila. Uporaba katere koli snovi v prevelikih količinah ni priporočljiva. Velja tudi previdnost pri bolnikih z avtoimunskimi boleznimi in rakavimi obolenji. Posebna previdnost je nujna tudi pri otrocih, nosečnicah in doječih materah.

- Vitamini in minerali: Te dodatke svetujemo predvsem tistim, ki zaradi zdravstvenih težav (refluks, bolečine v želodcu) ne morejo jesti sadja in zelenjave. Ti dodatki so smiselni tudi ob hudih duševnih in telesnih naporih, po preboleli hudi in dolgotrajni bolezni, v visoki starosti, ko telo ne zmore več vsrkati vsega koristnega, kar posameznik zaužije. Žal pa vitaminski in mineralni dodatki ne morejo nadomestiti sadja in zelenjave oziroma uravnotežene prehrane.

- Matični mleček: Izloček žrelnih žlez, ki ga izločijo mlade čebele dojilje. Matični mleček ima protivnetno delovanje, antihipertenzivno delovanje ter pospeši množitev celic. Deluje tudi kot antioksidant in tako zavira proces ateroskleroze. Uživanje je odsvetovano ose-

Tabela hranil in živil za pravilno delovanje priželjca

Minerali in vitamini	Dobimo jih
cink	v dušeni govedini, telečjih jetrih, puranjem mesu, semenkah buč, v grahu, leči in zeliščnem napitku iz aloje;
vitamin B_6	v pivskem kvasu, arašidih, orehih, neoluščenem rižu, jajcih, ovsu, zelju, dinjah, melasi, žitnih otrobih, jetrih, ledvicah in soji;
selen	v kokosovem in indijskem orehu, pšeničnih kosmičih, tunini, mesu škarpine, klapavicah, ostrigah, puranjem mesu, piščančjih jetrih, sončničnih semenih, jurčkih, sojinih zrnih ter v čebuli in česnu;
magnezij	v motovilcu, temni čokoladi, figah, žitu, rižu, bananah, fižolu, polnovrednem kruhu, krompirju, jabolkih in seveda v mineralni vodi.

Tabela hranil in živil za varovanje imunskega sistema

	Dobimo jih:
vitamin C	v aroniji, šipku, zeleni papriki, kiviju, jagodičju, citrusih, peteršilju ...
vitamin E	v olju pšeničnih kalčkov, mandljih, sončničnem olju, lešnikih, pinjolah ...
maščobne kisline: omega 3	rastlinske: v avokadu, orehih, lanenem semenu živalske: v ribah ...
omega 6	v riževih otrobih, soji, koruzi, sončničnem in bučnem olju ...
omega 9	v oljčnem olju ...

bam z alergijami na matični mleček ali cvetni prah. Evropska agencija za varno hrano je ugotovila, da ni kakovostnih dokazov za učinek matičnega mlečka na zdravje ljudi.

- Probiotiki: Prehranski dodatek, ki vsebuje žive mikroorganizme predvsem iz rodu Lactobacillus, ti pa imajo blagodejni učinek na človeka. Predstavljajo naravno črevesno floro ter preprečujejo razrast patogenih bakterij v črevesju. Zmanjšajo pojavnost z antibiotiki povzročene driske in pospešujejo presnovo laktoze. Potekajo tudi raziskave, ali probiotiki zmanjšujejo pojavnost raka na debelem črevesju.

Probiotiki so lahko pri nekaterih obolenjih celo škodljivi (pri kritično bolnih, akutnem vnetju trebušne slinavke, bolniki z oslabljenim imunskim sistemom), pri mlajših otrocih (do 1. leta) lahko poveča preobčutljivost na alergene, zato svetujemo posvet s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

- Ameriški slamnik: Zelo priljubljena rastlina, ki jo uporabljamo za krepitev imunskega sistema. Uravnava njegovo delovanje, deluje protibakterijsko in protivirusno. Uporabo odsvetujemo med nosečnostjo in dojenjem, bolnikom s tuberkulozo, levkemijo, aidsom, avtoimunsko boleznijo ter alergijo, astmo in atopijskim dermatitisom. Pomembno je tudi, da bolniki povedo farmacevtu, katera zdravila jemljejo, saj nekatera vstopajo v interakcijo z ameriškim slamnikom ali drugimi učinkovinami za krepitev imunskega sistema. Ljudje si pripravke izdelujejo tudi sami doma, vendar ne pomislijo, da ni vseeno, kateri del rastline uporabijo, poleg tega ni vseeno, ali jo namočijo v vodo, alkohol ali olje. Torej: previdno.

- Betaglukani: Naravni polisaharidi, ki jih najdemo v celični steni kvasovk in bakterij, najdemo pa jih tudi v gobah, žitaricah in morskih algah. Betaglukani so imunostimulatorji, odstranjujejo povzročitelja bolezni in lajšajo simptome okužbe zgornjih dihal ter izboljšajo splošno počutje.

- Bronchomunal je zdravilo, ki ga mora predpisati zdravnik na recept (t. i. beli recept). Vsebuje lizat bakterij in se ga uporablja kot dodatno zdravljenje pri okužbah dihal ali kot preventiva pri ponavljajočih se okužbah zgornjih in spodnjih dihal – kroničnem bronhitisu, vnetju mandljev, žrela, nosu, obnosnih votlin ter ušes. Zdravilo spodbuja naravne obrambne sposobnosti organizma, zmanjša število, trajanje in resnost okužb dihal, s tem se zmanjša tudi poraba antibiotikov. Glede uporabe se posvetujte s svojim zdravnikom oziroma pediatrom.

Tabela hranil in živil za boj imunskega sistema

	Dobimo jih:
kalcij	v svežem mleku in izdelkih iz svežega mleka, v sezamovih semenih, sardinah, parjenem tofuju, suhih figah;
mangan	v polnovrednem kruhu in kosmičih, lešnikih, stročnicah, zeleni zelenjavi, lešnikih, ingverju, klinčkih, kokosu in čaju;
čebulnice	česen, čebula, por, drobnjak, čemaž;
probiotične bakterije	v probiotičnih jogurtih, dopolnilih;
aminokisline	rastlinske: v stročnicah, soji, ajdi ... živalske: v mesu, jajcih, ribah, mleku in mlečnih izdelkih ...

Tabela hranil in živil za dvig imunskega sistema

	Dobimo jih:
karotenoidne snovi	v korenju, papriki, čiliju, paradižniku, rdeči čebuli, feferonih, špinači, blitvi, meloni, bučah, marelicah, mangu ..., sploh v temnordeče ali temnozeleno obarvani zelenjavi in sadju;
flavonoidne snovi	v grozdju, jagodičevju (od brusnic in malin do gozdnih sadežev), v rdečem vinu, v temni čokoladi in zelenem čaju ...
križnice	v brokoliju, brstičnem ohrovtu, zelju, repi, kolerabi, redkvi ...

Doktor svetuje

- Po poletnih mesecih, sezoni alergij in hitri menjavi vremena je naš imunski sitem precej oslabljen, slabijo ga tudi slabe navade, kot so kajenje, pomanjkanje spanca, nepravilna prehrana, dolgotrajno jemanje antibiotikov, stres, težko fizično in mentalno delo. Poslušajmo svoje telo.
- Imunski sistem krepimo z zdravo prehrano, skrbjo za redno telesno aktivnost in z dovolj spanca.
- Pomembno je uživati raznovrstno zdravo, polnovredno hrano in sestaviti popolnoma uravnotežen obrok. Pomembni minerali pri ohranjanju močnega imunskega sistema so cink, magnezij in selen ter vitamini B6, C, E, ki jih skušajmo vnašati s hrano.
- Prehranska dopolnila svetujemo bolnikom, ki nimajo zgoraj omenjenih omejitev, poklicnim ali vrhunskim športnikom, ljudem, ki veliko delajo ali so v hudo stresnem okolju ter starejšim ljudem. O jemanju se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
- Pripravke za krepitev imunskega sistem začnimo jemati takoj, že ob prvih znakih obolenja, saj lahko s tem skrajšamo trajanje obolenja in ga omilimo.

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

Okrepite svoj imunski sistem!

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



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

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

Vstop v vrtec in bolezni



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



Konec poletja in počitnic je prinesel v življenje številnih otrok novo pomembno in veliko spremembo – vstop v vrtec ali drugo obliko varstva s sovrstniki oziroma začetek šole. Kot vsaka velika sprememba utečenega življenja in navad seveda tudi to pomeni stres. Še posebno za tiste najmanjše, še ne enoletne malčke, ki se uvajajo v vrtec, to prinese začasen obrat življenja na glavo. Predvsem čustveno je zanje zelo naporno in tak stres lahko oslabi tudi imunski sistem. Če prištejemo k temu še dejstvo, da pridejo prvič v stik z številnimi mikrobi, ki jih njihov (za povrhu še nezrel) imunski sistem ne pozna, je edina logična posledica, da zbolijo. Še dobro, da so trpežni in se hitro navadijo na nove situacije, tako se sčasoma (in z zorenjem imunskega sistema) tudi bolezni oziroma pogostnost in intenzivnost zbolevanja umirijo.

Kaj pa so najpogostejše »vrtčevske« bolezni? Prav gotovo so to razna prehladna obolenja – teh vsak otrok na leto preboli od osem do deset. Tipična slika je smrkanje, izcedek iz nosu, lahko tudi kašljanje, saj gre za blago okužbo zgornjih dihal. Otrokom kar naprej teče iz noska, bolezen pa se prek rok ter izkihanih in izkašljanih kapljic v zraku zelo hitro širi … Če se tem težavam ne pridruži vročina, driska, bruhanje ali kaj drugega, se prehlad pozdravi in mine sam od sebe. Seveda moramo v času prehlada na otroka še posebno paziti – ga primerno obleči (primerno pomeni tudi ne preveč, saj se bo lahko preznojil, kar bo še slabše – mamice, ne oblačite otroka, ker vas zebe!), mu zagotoviti dovolj tekočine, zdravo prehrano, če ocenite, da mu počutje dopušča, pa tudi gibanje na svežem zraku. Brez pretiravanja, seveda.

V vrtcih se pogosto in zelo hitro razširijo tudi bolezni oziroma okužbe prebavil, denimo rotavirusna okužba. Ta je res zelo zoprna in tudi nevarna, saj lahko zaradi pogostega in obilnega odvajanja tekočega blata in bruhanja pri majhnem otroku hitro pride do dehidracije, ki zahteva bolnišnično oskrbo. Na voljo je cepljenje za dojenčke od 6. tedna dalje, ki je priporočljivo za vse, predvsem pa za otroke, ki bodo vključeni v kolektivno varstvo, oziroma za dojenčke, ki imajo bratca ali sestrico, ki tako varstvo obiskuje (ker bodo vse okužbe iz vrtca prav gotovo delili tudi z mlajšimi sorojenci).

In potem seveda sledi cela vrsta ne le otroških nalezljivih bolezni, ki se v vrtcih pojavijo prej ali slej – norice, peta in šesta bolezen, škrlatinka, gripa, bolezen rok, nog in ust … O teh bomo podrobneje pisali v naslednjih izdajah.

Tudi gliste se rade pojavijo v vrtčevskih kolektivih, tudi v šolah. Gre za parazitsko okužbo prebavil, ki je zelo nadležna in se hitro prenaša prek umazanih rok, brisač, posteljnine … Zdravljenje poteka z zdravili, ponavadi pa je treba zdraviti celotno družino.

Prav tako nadležna in srbeča nadloga so uši. Tudi te se zelo rade pojavijo, zadržujejo in razširijo v vrtcih in šolah. Zdravljenje poteka s posebnimi šamponi in fizičnim odstranjevanjem z las. Morda bo pri tem koristil nasvet, ki sem ga dobila pri frizerju – uši menda ne marajo polakiranih las … Ko so se uši pojavile v vrtcu, kamor hodi moja starejša hči, sem ji na lase dejansko nanesla čisto malo laka za lase. Uši ni dobila. Ali bi jih brez tega ukrepa prinesla domov ali ne, ne bom nikoli vedela. Strokovnih argumentov za to nimam in je to moje osebno in ne zdravniško mnenje in izkušnja. Seveda velja tudi pri tem uporabljati zdravo pamet.

Kot zdravnica pa vam svetujem, da otroku omogočite čim več gibanja na svežem zraku, mu ponudite dovolj sadja in zelenjave ter ostale zdrave hrane (kakšen bonbon ali čokolada sem in tja pa tudi ne bo nič groznega), pije naj dovolj tekočine (po možnosti nesladkane), predvsem pa ga imejte radi in z njim preživite kakovosten čas. Notranje zadovoljstvo in sreča sta namreč najboljša podpora za imunski sistem – tudi vaš. Pa srečno na novih poteh!

Dražeč kašelj? Vneto grlo?

NOVO!

› Pastile z islandskim lišajem lajšajo otrokove težave z grlom

› Z naravno aromo jagode, brez sladkorja



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

Gripa ali prehlad?

Pred nami sta pozna jesen in zima, torej obdobji gripe in prehladov. Omenjeni sezonski virusni obolenji se med seboj razlikujeta, a včasih se vseeno zgodi, da ljudje simptome in znake gripe zamenjajo s simptomi in znaki močnejšega prehlada.



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

Gripa

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, virus pa telo napade s širjenjem prek zgornjega ali spodnjega respiratornega sistema. Inkubacijska doba (obdobje od okužbe do pojava simptomov) običajno traja 1–4 dni, v povprečju dva dni. Človek z gripo je kužen za ostale, še preden zboli in med samo boleznijo. Večina zdravih odraslih lahko ostale okuži že en dan pred pojavom simptomov in 5–7 dni po začetku bolezni. Majhni otroci in ljudje z oslabljenim imunskim sistemom pa so kužni še dalj.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilni so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba teka, izčrpanost. Odrasli z gripo ponavadi ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

Ko zbolimo za gripo, je zdravljenje simptomatsko. To pomeni počitek, uživanje zadostnih količin tekočine in izogibanje stiku z drugimi ljudmi. Pri hujši obliki bolezni oziroma pridruženih kroničnih boleznih se bolnikom lahko predpiše protivirusno zdravilo, ki pa ga je treba začeti jemati znotraj 48 ur po začetku simptomov in skrajša sam potek bolezni.

Simptomi, ki kažejo na hujši potek bolezni, so težave z dihanjem, kratka sapa, bolečine v prsih ali trebuhu, nenadna vrtoglavica, zmedenost, bruhanje. V tem primeru je potreben takojšnji pregled pri zdravniku.

Prehlad

Prehlad povzročajo virusi, med 200 različnimi so najpogostejši rinovirusi, koronavirusi, respiratorni sincicijski virus in virus parainfluenze. Nalezemo se od druge osebe, okužene z virusom, običajno z dotikom okužene površine (tipkovnica, zvonec, pribor, telefon, roke …), nato pa se dotaknemo svojega nosu ali ust. Virusi se prenašajo tudi kapljično, ko okužena oseba v naši bližini kiha ali kašlja. Po prenosu se virus pritrdi na sluznico nosu ali žrela, imunski sistem pa v obrambo pošlje bele krvne celice. Razen če ste bili prej okuženi z enakim tipom virusa, začetni napad na virus ne uspe, vaše telo pa pošlje okrepitve. Nosna sluznica in sluznica žrela se vnameta in tvorita veliko sluzi. Ker je toliko energije usmerjene v boj proti prehladnemu virusu, ste zelo utrujeni.



D3 SOLAR VIT PRO IMMUN

- Vodotopni in naravni vitamin D prijetnega okusa
- Močni odmerki vitamina D v majhni tableti
- Ena tabletka vsebuje 1000 i. e./25 µg vitamina D3
- Brez glutena, laktoze, želatine, kvasa in konzervansov
- Za kosti, mišice, zobe in imunski sistem

Vsak dan zaužijemo eno tabletko. Lahko jo zgrizemo, raztopimo z lizanjem ali zaužijemo celo. Priporočljivo je redno uživanje. Na našem zemljepisnem območju je dodajanje vitamina D posebno pomembno v času od oktobra do marca oziroma pri tistih, ki so omejeni na bivanje v notranjih prostorih. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Koda: DVI0117-01

GRIPA IN PREHLAD

Pozor, virusi napadajo!

UNIKATNA NOVOST



Izberite pravo orožje, da hitro končate bitko in zmagate.

Ob prvih znakih slabega počutja začnite jemati KalmCold.

Pozitivno boste presenečeni nad učinkovitostjo preizkušene formule.

KalmCold s tremi preverjenimi rastlinskimi izvlečki (justicije, pelargonije in črnega bezga), ki blagodejno učinkujejo na nos, žrelo in grlo.

KalmCold je primeren za odrasle in otroke.

V lekarnah in **www.naturamedica.si**,
informacije **0356 300 22** in **040 214 620**

NaturaMedica





Simptomi prehlada so bolečine pri požiranju, kihanje, zamašen nos, solzne oči, obilica sluzi, ki zateka iz nosu v žrelo.

Otroci prebolijo 6–8 prehladov na leto, saj njihov imunski sistem še ni dovolj močan za boj proti virusom. Odrasli so v povprečju prehlajeni 2–4-krat na leto. Sezona prehladov je jeseni in pozimi. V tem obdobju se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je možnost okužbe večja. Tudi sprememba vlage v zraku ima svoj vpliv. Prehladni virusi lažje preživijo pri nižji vlažnosti. Hladen zrak izsuši nosno sluznico in jo naredi bolj dovzetno za viruse. Večja verjetnost, da bomo zboleli za prehladom, je, če smo zelo utrujeni, v čustveni stiski ali pa imamo alergije z nosnimi simptomi.

Večina prehladov traja 7–10 dni. Če trajajo težave dalj, je treba obiskati zdravnika. Včasih privede prehlad do bakterijske okužbe pljuč, sinusov ali ušes. V tem primeru je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki deluje proti bakterijam, neučinkovit pa je proti virusom.

Zdravila za zdravljenje prehlada ni, obstajajo pa številni načini, ki olajšajo simptome bolezni. Pomembni so počitek, pitje toplih napitkov in tekočine na splošno, čiščenje nosu, uporaba nosnih pršil, grgranje tople slane vode, uporaba dodatnega vzglavnika pri zamašenem nosu med spanjem.

Preprečevanje prehladov in gripe:

Najboljša preventiva je redno umivanje rok! Kar 80 odstotkov nalezljivih bolezni se prenaša z dotikom. Enostavno trenje, do katerega pride med umivanjem rok s toplo vodo in milom, nato spiranje rok in sušenje odstranijo večino potencialno nevarnih mikrobov.

- Od osebe, ki kiha ali kašlja, se oddaljite vsaj za en meter.
- Uporabljajte papirnate robčke, ki jih takoj po uporabi zavrzite.
- Ne zadržujte se v zaprtih prostorih, kjer je hkrati veliko ljudi.
- Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo.
- Veliko gibanja na svežem zraku.
- Učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje, ki ga je treba opraviti vsako leto. Priporočljivo je za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, osebe z oslabljenim imunskim sistemom ter otroke, stare od šest mesecev do dve leti.

Kdaj je nujno obiskati zdravnika?

- Pri oteženem dihanju in požiranju,
- pri več kot tri dni zvišani telesni temperaturi,
- pri kašlju, ki traja več kot sedem dni, in hujših bolečinah v grlu, ki trajajo več kot tri dni,
- pri izrazitem produktivnem kašlju,
- pri glavobolu in bolečinah v predelu obnosnih votlin,
- če traja prehlad več kot sedem dni,
- pri bolečinah v ušesih.
- Zdravnika morajo obiskati starejši od 65 let, dojenčki in manjši otroci ter nosečnice in doječe matere.



Nov neinvaziven način zdravljenja urinske inkontinence, ki hkrati pomlajuje

V Medicinskem centru Term Portorož izvajajo nov neboleč in neinvaziven radiofrekvenčni postopek, ki povečuje vlažnost in elastičnost tkiva, zdravi urinsko inkontinenco in izboljšuje užitek pri spolnem odnosu. Gre za inovativno metodo, po kateri okrevanje ni potrebno, rezultati pa so vidni že po prvi terapiji. Za maksimalen učinek se priporoča 2–3 terapije v roku dveh mesecev.
Storitev si lahko do 30. novembra 2017 privoščite po promocijski ceni 300 EUR na terapijo oziroma 800 EUR za paket treh terapij.

NOW®
Okrepite imunski sistem in izberite naravno

Vitamin C,
1000 mg, 100 tablet

Vitamin C prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter povečuje absorbcijo železa.

Vitamin C ima vlogo pri:
- delovanju **imunskega sistema**,
- nastajanju **kolagena** za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob,
- **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

Vegetarijanska/veganska formula.



Multivitamini,
100 tablet

Sinergična kombinacija 22-ih vitaminov in mineralov, z likopenom in luteinom.

- Imajo vlogo pri delovanju **imunskega sistema** (vitamin A in železo, cink).
- Prispevajo k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti** (vitamini B6, B12, C in folat).
- Imajo vlogo pri **zaščiti celic pred oksidativnim stresom** (vitamin C, E, cink).

Vegetarijanska/veganska formula.



HIŠA ZDRAVJA

Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za naročila in več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**

AUDIO BM

11x SLUŠNI CENTRI

1. IZBIRA ZA BOLJŠI SLUH

- Slušni aparati dveh priznanih blagovnih znamk: UNITRON in SONIC
- Izdelki za nego in vzdrževanje
- Baterije za slušne aparate Duracell in PowerOne
- Individualna zaščita ušes pred vodo in hrupom
- Brezžične slušalke za poslušanje TV ali radia
- FM sistemi z digitalnim prenosom signala
- Vibracijske budilke za naglušne in gluhe
- Indukcijske slušne zanke • Telefoni za naglušne
- Zvočni sistemi pri težavah s tinitusom
- Servis in vzdrževanje slušnih pripomočkov
- Dodatno zavarovanje slušnih aparatov pri triglav
- Brezplačen preizkus sluha in svetovanje
- Brezplačno testiranje slušnih aparatov

Izjava naše stranke

Ko sem dobila naročilnico za slušni aparat, sem obiskala AUDIO BM slušni center. Ni mi žal, saj so mi zelo prijazno razložili, kako slušni aparat deluje. Tudi na vsaki kontroli so mi z veseljem svetovali kako naprej. Skratka: z njihovo storitvijo sem zelo zadovoljna in jo priporočam tudi drugim, ki imajo tovrstne težave. Frankovič Ana

VEČ IZJAV www.audiobm.si

AKCIJA

IZREŽITE

AUDIO BM KUPON

AKCIJA ŠE VEČ ZA BOLJŠI SLUH

Pridobite popuste in brezplačno še brezžične dodatke za enostavno upravljanje, telefoniranje in poslušanje TV.

Velja za nova naročila v vseh 11 AUDIO BM slušnih centrih od 18. 10. do 18. 12. 2017. S seboj prinesite original kupon.

Popusti in dodatki so odvisni od modela. Kupon: DR11



AUDIO BM SLUŠNI CENTRI

LJUBLJANA	BTC Letališka c. 5	059 044 055
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973

ŽELITE POSKRBETI ZA TELESNO ODPORNOST?



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

Prehransko dopolnilo s probiotičnimi bakterijami, cinkom in vitaminom D. Že na voljo v vaši 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.

FLO+C216-17ADD052017