Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 43, december 2017



POGOVOR

Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologije, foniatrinja

Tema meseca

Koleno - največji in zelo obremenjen sklep

Ali mi mraz škodi?

Sluhu ne paše hrup

Sem zelo prilagodljiva, zato lažje shajam v službi in doma

NEDELJSKI



SKRBNO IZBRANO



Z LJUBEZNIJO DO OTROŠKIH ZOB



Ali ste vedeli, da imajo otroci dvakrat več brbončic kot odrasli? Zato sta skrbno izbrana zobna pasta in zobna ščetka pomembni pri učenju prvih korakov ščetkanja. Nove zobne paste Jordan so brez agresivnih penil, imajo sadni okus, ki ga otroci obožujejo in nežno ščitijo tanko otroško sklenino.

Jordan*

Otroške zobne paste Jordan lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

KAZALO

UVODNIK

Svetovni dan boja proti aidsu 3

POGOVOR:

Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologinja, foniatrinja.
»Sem zelo prilagodljiva, zato lažje shajam v službi in doma.« 4

TEMA MESECA:

Degenerativno obolenje (artroza) kolena 9
Artroskopsko zdravljenje znotrajsklepnih poškodb 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Prehlad in gripa od A do Ž 15
Pljučnica in cepljenje proti pnevmokoknim okužbam 22
Gibanje pozimi 24
Motnje sluha zaradi hrupa 26
Slovencem primanjkuje vitamina D 29
Kako pravilno pripraviti riž? 33

DOKTOR ODGOVARJA:

Menopavza – suha nožnica 19

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 36

Kaj je prenajedanje in kakšne so posledice 37
Liposomske oblike prehranskih dopolnil 38

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

Svetovni dan boja proti aidsu

Največ okužb z virusom HIV se odkrije okoli 1. decembra, ko se o virusu HIV več govori in je takrat posledično tudi največ testiranj. Večina pride na testiranje zelo prestrašena, predvsem zaradi zavedanja, da so se tvegano vedli in šele pozneje pomislili na možnost okužbe z virusom HIV. Strokovnjaki s tega področja ugotavljajo, da je strah za zdaj tudi najboljša preventiva, a kljub temu pozivajo vse, ki mislijo, da obstaja verjetnost, da bi se lahko okužili z virusom HIV, naj se takoj odločijo za anonimno in brezplačno testiranje. K temu naj nagovorijo tudi osebo, ki jih je potencialno okužila. V Sloveniji je skupno evidentiranih prek 600 oseb z diagnozo HIV, predvideva pa se, da jih je vsaj še za tretjino več, ki žal niso evidentirani. Statistika potrjuje, da je kar polovica novih okužb odkrita, ko ima posameznik že zelo načet imunski sistem oziroma ima 20 odstotkov že aids. Drage bralke in bralci, naj vas ob tej priložnosti ponovno informiramo, da je organizirano anonimno in brezplačno testiranje na okužbo z virusom HIV vsak ponedeljek na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani, testiranje pa seveda lahko opravite tudi pri vašem izbranem zdravniku.

V pogovoru meseca je sodelovala naša priznana zdravnica, ki se poglobljeno ukvarja z boleznimi ušes, nosu in grla, doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologije, foniatrinja. V zanimivem prispevku razlaga o najpogostejših dejavnikih tveganja za razvoj raka grla in žrela, kjer je na prvem mestu še vedno kajenje, sledijo pretirano uživanje alkoholnih pijač, neugodne mikroklimatske razmere in refluks želodčne vsebine. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Temo meseca je specialist mag. Tomaž Silvester, dr. med., specialist ortoped, namenil za človeka zelo pomembnemu sklepu, kolenu, v njej opisuje tako degenerativna obolenja (artrozo) kot tudi poškodbena stanja in artroskopsko zdravljenje znotrajsklepnih poškodb. Za zelo zanimiv prispevek se dr. Silvestru zahvaljujem. Hvala.

Prišel je mesec december, čas veselja, druženja in zabave, ki ga lahko doživimo le, če smo zdravi, siti, posledično pa srečni in veseli. Nekateri te sreče žal nimajo, bodisi so lačni, trpijo za hudo boleznijo, so osamljeni, brezvoljni. Drage bralke in bralci, želim vas nagovoriti, da vsi skupaj pogledamo okoli sebe in skušamo v svoji bližnji okolici prepoznati ljudi, ki so v stiski, ki potrebujejo našo pomoč, pomoč bližnjega, in jim skušamo pomagati. Morda že s toplo in prijazno besedo dosežemo svoj cilj, kakor tudi s plemenitimi dejanji, ki bodo zaznamovala in oplemenitila oba, vas kot dobrega človeka in sočloveka, ki ste mu priskočili na pomoč in mu pomagali. Vsem skupaj se zahvaljujem in želim predvsem zdravja v prihajajočem letu 2018.

Srečno!



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologinja, foniatrinja.

Sem zelo prilagodljiva, zato lažje shajam v službi in doma

Že kot majhna deklica je govorila, da bo zdravnica, in tudi pozneje o drugih poklicih sploh ni razmišljala. Z iskrenim nasmehom na obrazu samoumevno pove, da prihaja v službo z veseljem. Da ima svoje delo zelo rada in si ne predstavlja, da bi delala kar koli drugega. Z otorinolaringologijo se je prvič srečala na medicinski fakulteti v sklopu študija in takoj se ji je zdela zelo zanimiva. Povsem pričakovano je bilo, da se je po opravljenem obveznem delu pripravništva na izbirni del prijavila na otorinolaringologijo.

Vito Avguštin



»V času mojega kroženja se je upokojila tedanja foniatrinja prof. Zora Radšel in prof. Irena Hočevar Boltežar, ki je prevzela Foniatrično ambulanto, me je povabila, naj se prijavim na razpis. Ponujeno specializacijo sem zagrabila z obema rokama. S prof. Hočevarjevo še danes odlično sodelujeva.«

Vaš naziv je specialistka otorinolaringologije, ste pa še dodatno specializirana foniatrinja. Ni vas prav veliko.

Na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo v Ljubljani, v Centru za motnje glasu, govora in požiranja, sva dve foniatrinji, prof. Irena Hočevar Boltežar in jaz. V UKC Maribor enkrat na teden deluje foniatrična ambulanta, v kateri dela dr. Alenka Kravos. Sicer je v Sloveniji število specialistov otorinolaringologov na število prebivalcev bistveno manjše kot v razvitih evropskih državah.

K vam torej prihajajo v glavnem ljudje s težavami z glasom, glasilkami. Dajmo najprej razčistiti, kaj je žrelo in kaj grlo.

Žrelo je mišična cev, ki se razteza od baze lobanje do vhoda v požiralnik in ima več nalog. Po žrelu potuje hrana iz ustne votline do požiralnika. Žrelo je resonančni prostor, kjer glas dobi svojo barvo. V žrelu pa je tudi obilica limfnega tkiva (mandlji, žrelnica …), ki skrbi za obrambo našega organizma. Grlo je organ, skozi katerega vdihani zrak prehaja v pljuča. Pri požiranju hrane in pijače se grlo tesno zapre in tako zaščiti pljuča, da vanje ne bi zatekalo, kar zaužijemo. V grlu sta tudi glasilki, ki ob izdihu zraka zanihata, tako se tvori in nastaja glas, kar nam omogoča glasovno sporazumevanje.

Še nekaj: ali operacija – odstranitev – mandljev kakor koli vpliva na grlo, glasilke, večjo občutljivost za prehlade …?

Operacija mandljev na same glasilke ne vpliva, to pa še ne pomeni, da ne vpliva na spremembo glasu, na kar je treba opozoriti glasovne profesionalce denimo pevce pred odločitvijo za operacijo – odstranitev mandljev. Če so mandlji zelo veliki, izpolnjujejo velik del žrela. Po odstranitvi mandljev tam nastane velik prostor, kar lahko bistveno spremeni barvo glasu.

Po odstranitvi mandljev ni povečane občutljivosti za prehlade, saj je v žrelu še veliko drugega limfatičnega tkiva, ki opravlja obrambno funkcijo, to so denimo jezični mandelj, drobni limfatični folikli v steni žrela …

Rak grla niti ni tako redek – koliko obolelih vsako leto odkrijete?

V Sloveniji odkrijemo približno 100 bolnikov na leto z rakom grla in 200 bolnikov z rakom žrela.

Kaj je najpogostejši vzrok?

Med dejavniki tveganja za razvoj raka grla in žrela je na prvem mestu kajenje, sledijo uživanje alkoholnih pijač, neugodne mikroklimatske razmere na delovnem mestu in

refluks želodčne vsebine. Tudi družinska nagnjenost ni zanemarljiva. Novejše raziskave kažejo, da imajo pri nastanku raka pomembno vlogo virusne okužbe, v področju glave in vratu so to okužbe z virusi HPV (humani papiloma virus). Gre za spolno prenosljivo okužbo. Okužbo je moč preprečiti s cepljenjem. V Sloveniji cepimo deklice v šestem razredu. Raki te vrste imajo sicer boljšo prognozo zdravljenja kot kadilski raki. Opažamo pa, da so ti bolniki v povprečju mlajši, kot so pri kadilskih rakih.

S čim se začne, kakšne težave se najprej pojavijo?

Pri raku grla je prvi simptom hripavost, ki bolnike dokaj hitro privede k zdravniku. Pri raku žrela so simptomi nespecifični, kot je neznačilna bolečina v žrelu, ki lahko seva v uho, tiščanje v žrelu, občutek tujka in težjega požiranja, praskanje in pekoč občutek v žrelu. Bolniki pridejo pozno na pregled, pogosto šele takrat, ko opazijo bulo na vratu, ki predstavlja že razsoj bolezni v področne bezgavke.

Torej hripavost ni vedno tako nedolžna stvar, kot pogosto menimo?

Hripavost je posledica različnih bolezenskih sprememb na glasilkah ali sprememb v njihovem delovanju in ni vedno nedolžna.

Zagotovo vsaka hripavost ni vedno znak za najhujše, saj je lahko le posledica prehlada – po kolikšnem času naj nas začne hripavost skrbeti?

Če hripavost, ki ni vezana na prehladno obolenje, traja več kot tri tedne, je potreben pregled pri otorinolaringologu.

Pri bolečem grlu, hripavosti smo ponavadi zelo suvereni »samozdravilci«, češ, zaradi tega pač ni treba k zdravniku. Kakšen odnos imate do tega dejstva?

V času prehladnih obolenj je tudi hripavost dokaj pogosta težava. V tem primeru svetujemo glasovni počitek in dovolj tekočine, bolniki lahko uporabijo tudi sredstva za samozdravljenje. Bistven je glasovni počitek. Včasih težko dopovemo bolnikom, ki opravljajo poklice z glasovno obremenitvijo, da je glasovni počitek pomemben. »Saj nimam vročine in tudi hodim lahko,« pravijo in ne želijo v bolniški stalež. Če ob prehladu in hripavosti ne upoštevamo pravil o glasovnem počitku, se kaj rado zgodi, da prehlad mine, hripavost pa ostane, ker se je utirila slaba glasovna tehnika. In to za glasovnega profesionalca predstavlja zelo veliko težavo.

Če hripavost vztraja dalj časa, je seveda nujen pregled pri zdravniku.

Je hud problem, če težavo odkrijete prepozno, ker se oboleli ne odloči za obisk zdravnika?

Če bolnik odlaša s pregledom pri zdravniku, to vsekakor ni dobro. Če ima rakavo bolezen, lahko ta v tem času tako napreduje, da jo je težje zdraviti. Če pa gre za nenevarne bolezni, pa tudi ni dobro odlašati, saj se slaba glasovna tehnika hitro utiri, nato pa je potrebnega zelo veliko truda, da jo ponovno spravimo na prave tirnice.

Kako je s pregledom – koliko časa traja, kje se ga lahko opravi in koliko časa moramo čakati, da pridemo na vrsto?

Pregled pri otorinolaringologu je neboleč, hiter in za bolnika le rahlo neprijeten. Pogovor in osnovni ORL pregled trajata približno 15–20 minut. Bolniki lahko pregled opravijo v različnih ORL ambulantah po Sloveniji, kjer je tudi čakalna doba za pregled različna. Poleg splošnih ORL ambulant imamo še subspecialistične ORL ambulante, kjer se še bolj usmerjeno ukvarjamo s težavami. Denimo v Foniatrični ambulanti obravnavamo bolnike s težavami z glasom, govorom in požiranjem, v Avdiološki ambulanti obravnavajo bolnike, ki imajo težave s sluhom in ravnotežjem … Subspecialistične ambulante imajo na voljo opremo za natančnejšo diagnostiko in zdravljenje. Poleg tega so v teh centrih zaposleni še drugi strokovnjaki, ki skupaj z zdravnikom obravnavajo bolnike. V Centru za motnje glasu, govora in požiranja imamo tako zaposleni dve klinični logopedinji in klinično psihologinjo ter dve diplomirani medicinski sestri, ki sodelujejo pri diagnostiki, zdravljenju in rehabilitaciji glasu, govora in požiranja.

Druga skupina vaših pacientov so tisti, ki imajo težave zaradi poškodb, obolenj, ki vplivajo na težave pri požiranju, glasovne motnje …

Bolniki po poškodbah glave, hrbtenice, bolniki z različnimi nevrološkimi obolenji in po možganski kapi, bolniki po operacijah možganskih tumorjev imajo zelo pogosto težave s požiranjem in tudi z glasom. Pri teh skušamo ugotoviti, ali je uživanje hrane in pijače na usta varno, da ne bi zašli v pljuča in bi dobili pljučnico. S pomočjo logopeda skušamo najti primerne načine za prehranjevanje in komunikacijo takih bolnikov.



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

Vaše stranke so tudi poklicni govorci: igralci, pevci …

Ljudje, ki opravljajo poklice, kot so učitelj, vzgojitelj, duhovnik, telefonist in seveda tudi igralec, pevec in napovedovalec, so izpostavljeni veliki glasovni obremenitvi in zato glasovne težave pri njih niso redke. Vokalni profesionalci, kot so igralci in pevci, pa morajo ob tem imeti še lep in brezhiben glas, zato temu posvečajo večjo pozornost, skrbijo za glas in se tudi oglasijo v našem centru.

Kako pomagate hripavim bolnikom?

Obravnava hripavih bolnikov poteka vedno timsko. Foniater opravi pregled grla in zdravi organske spremembe na glasilkah z zdravili (zdravila za alergijo, zdravljenje želodčnega refluksa …) in če je potrebno, opravi tudi operacijo glasilk (vozlički glasilk, polipi, edem …). Klinični logopedinji pomagata pri rehabilitaciji glasu, svetujeta bolnikom, kako čuvati glas, jih učita pravilne rabe glasu in vokalne tehnike. V timu sodeluje tudi klinična psihologinja, saj so glasovne težave zelo pogosto psihološko pogojene oziroma stiska in tesnoba zelo negativno vplivata na kakovost glasu. V našem centru delujejo tudi skupine za rehabilitacijo glasu, ki jih vodita logopedinja in psihologinja. Udeleženke skupin so v glavnem učiteljice in vzgojiteljice.

Zelo obremenjeni so tudi učitelji, predavatelji. Ker pridejo najbrž v večini primerov le takrat, ko nastopijo težave, je morda to priložnost, da podate nekaj nasvetov, napotkov glede skrbi za grlo, glasilke.

Pomembno je, da glasovno obremenitev prilagajamo svojim zmožnostim. Če so obremenitve večje od zmožnosti, nastopijo težave. Težave z glasom pogosto nastopijo ob prehladih, če ne upoštevamo navodil o glasovnem počitku. Učitelji gredo neradi v bolniško, pevci neradi odpovedo koncert. Pomembno je tudi, da pijemo dovolj tekočine, se izogibamo glasovni obremenitvi v hrupnih prostorih, uporabimo ozvočenje, ne kadimo in skrbimo za dobro fizično pripravljenost, saj za dober glas potrebujemo dobro pljučno funkcijo. Pred večjo obremenitvijo glas vedno ogrejemo.

Veliko organov, delov telesa, lahko zamenjamo, nadomestimo … Kaj je z glasilkami?

Za zdaj še niso iznašli nadomestila za grlo oziroma glasilke, tudi presaditev organa še ni uspela. Tako bolnikom, ki jim zaradi raka odstranimo grlo v celoti in zato niso več zmožni glasovne komunikacije, pomagamo z nadomestnimi načini, kot je električni oddajnik zvoka – elektrolarinks, učimo jih govora iz požiralnika oziroma govora s pomočjo male proteze, ki jo vstavimo med požiralnik in sapnik.

Govor je zelo pomembno komunikacijsko sredstvo, ki vsakogar posebej zaznamuje z le njemu lastnimi značilnostmi. Najbrž zato operacija vpliva tudi na psihično stanje, samozavest … bolnika. Je veliko težav in kako jih rešujete?

Govor in glasovna komunikacija sta izjemnega pomena za vsakega človeka, zato doživljajo bolniki po odstranitvi grla hudo izgubo. Pomagamo jim s čim hitrejšo rehabilitacijo govora, omogočena pa jim je tudi obravnava pri specialistki klinične psihologije, ki je zaposlena v našem centru.



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



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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

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

* Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC® plus

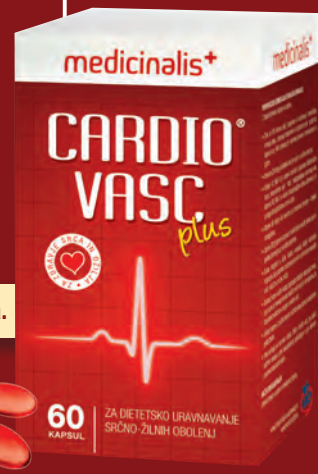
BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



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

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



SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.

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

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

www.srceinozilje.si

So številke glede števila obolelih in tiste glede ozdravljivosti v primerljivih državah podobne?

Število obolelih ter tudi diagnostika in zdravljenje v Sloveniji so primerljivi z evropskim povprečjem.

Lahko rečete, da imate dobre pogoje za delo?

Na Kliniki za ORL in CFK v Ljubljani imamo dobre pogoje za delo, saj smo se pred nekaj leti preselili v novo stavbo, ki je tudi sodobno opremljena. Še največjo težavo predstavlja pomanjkanje kadra, saj se število zaposlenih zdravnikov ni povečalo, čeprav imamo na novi kliniki precej več delovišč, kot jih je bilo pred tem (več operacijskih dvoran, več ambulant …)

Še nekaj, kar ni prav neposredno povezano z vašim delom, pa vendar, saj gre za grlo: upam, da je vaš soprog prej smrčal in da zdaj ne več – kako ste to rešili oziroma ali je kakšna možnost rešitve, ki bi razveselila številne?

Smrčanje je posledica zožene dihalne poti od nosu prek žrela do grla. Treba je ugotoviti, na katerem nivoju je zožitev in jo ustrezno zdraviti. Če je vzrok v nosu, denimo zvit nosni pretin ali polipi v nosu, je zdravljenje kirurško. Zožitev v žrelu je lahko posledica debelosti in v tem primeru svetujemo močno znižanje telesne teže. Lahko pa ima bolnik predolgo mehko nebo, tudi v tem primeru pride v poštev kirurško zdravljenje. Če bolniku ne uspemo pomagati na te načine, pride v poštev uporaba maske za spanje, ki jo predpišejo v ambulantah za motnje spanja.





Imate kaj časa za konjičke?

Zelo rada berem. Glede na to, da je mož profesor športne vzgoje in navdušen športnik, pa se tudi jaz v prostem času veliko ukvarjam s športom. Rada kolesariva, tečeva na smučeh, rada imava pohodništvo in hribe.

Imam tudi dve že odrasli hčerki, študentki, s katerima se rada družim, poklepetam, odpravimo se po nakupih in na kavico.

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

Dopust večinoma preživim na morju, z možem kampirava, ponavadi potujeva naokoli, letos sva raziskala več grških otokov.

Kakšno glasbo poslušate in kateri CD imate v avtomobilu?

V avtu ponavadi poslušam radio, sicer pa imam rada vse zvrsti glasbe, tudi na koncerte in v opero zahajam z največjim veseljem.

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

Trudim se zdravo prehranjevati. Mož pa skrbi, da se ne polenim, kar se tiče športne aktivnosti.

Ste trmasti?

Niti ne, sem zelo prilagodljiva, zato lažje shajam v službi in doma.

Ste že kdaj ostali brez glasu?

Nisem. Sem pa že bila prehlajena in sem sklenila, da bom popoldne doma tiho, da bo glas naslednjega dne v službi dober. In takrat sem ugotovila, kako težko je biti tiho. Bolniki, ki jih operiram na glasilkah, morajo biti po operaciji nekaj dni tiho in mi povedo, da je to ena težjih preizkušenj v njihovem življenju.

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

Nikoli, še enkrat bi se odločila enako.

Degenerativno obolenje (artroza) kolena

Prebivalstvo naše države se, tako kot drugod v razvitem zahodnem svetu, stara in tako je tudi vse več degenerativnih obolenj sklepov, hrbtenice. Zahteve in pričakovanja ljudi po bolj kakovostnem življenju tudi v starosti pa so vse večje. Tako je vstavitev umetnega sklepa (ali totalna artroplastika) v ortopediji trenutno med najbolj zanimivimi in hitro razvijajočimi se področji.



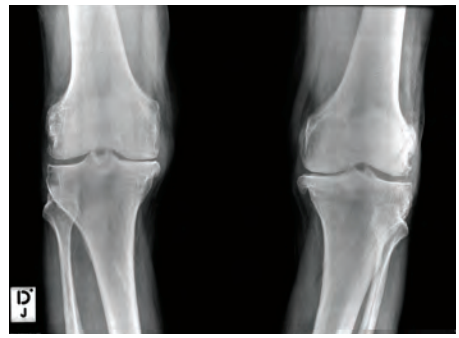
mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped

Morda v javnosti ni takega vtisa, ampak endoprotetika sklepov (umetni kolk, koleno, rama …) je ena največjih revolucij v medicini. Nekdaj so bili starejši ljudje z artrotičnimi (obrabljenimi) sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja. Zdaj pa endoproteze sklepov omogočajo praktično polno in nebolečo aktivnost in tako je kakovost življenja znatno večja.

Ko omenjamo degenerativna obolenja kolena, govorimo o artrozi. To je progresivna nevnetna bolezen, pri kateri gre za značilne degenerativne spremembe sklepnega hrustanca. Načeloma je lahko prizadet kateri koli sklep v telesu, vendar so najpogosteje prizadeti hrbtenica, kolk, koleno in mali sklepi rok.

Artroza je do 45. leta pogostejša pri moških, pozneje pri ženskah. Njena pojavnost strmo narašča po 50. letu, najvišja je po 70. letu. Ločimo primarno (idiopatsko) in sekundarno artrozo, ki nastane na predhodno okvarjenem, spremenjenem sklepu (po poškodbah, vnetjih, pri razvojnih in prirojenih nepravilnostih, vnetne artropatije, denimo revmatoidni artritis …). Na pojav artroze vplivajo tudi prekomerna telesna teža in pretirane, nefiziološke obremenitve.

Artroza je napredujoč proces iz sosledja mirnih in aktivnih faz. Značilne so jutranja okorelost, bolečina v kolenu, zmanjšana gibljivost in v napredovalem stanju deformacija sklepa. Diagnostično je poleg anamneze in kliničnega pregleda povsem dovolj običajno rentgensko slikanje.



Slika 1. Napredovala artroza obeh kolen

Zdravljenje artroze kolena

Konservativno zdravljenje

Zdravljenje vedno začnemo z osnovnimi ukrepi, kot so zmanjševanje prevelikih sklepnih obremenitev s prilagoditvijo aktivnosti, zmanjševanje prekomerne telesne teže. V začetnih stadijih ima dober učinek fizioterapija. Bolečine lajšamo z analgetiki

Moji sklepi so kot namazani
KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE
KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki je odličen **antioksidant** in zavira različne molekule, ki sodelujejo pri **vnetnih procesih**, nastanku **osteoartroze** (obrabe sklepov) in **degenerativnih procesih v možganih**.
Koristne lastnosti KurkuFita:
• za izboljšano gibljivost sklepov
• za podporo prečiščevanju telesa,
• za zdrava jetra in žolč
• prispeva k normalni prebavi,
• podpira delovanje možganov
• varuje telo pred prostimi radikali.
KurkuFit se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje, kot druge oblike kurkume-kurkumina, zato je KurkuFit prva izbira.
Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate.


KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT.
Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, 03/56 300 22, 040 214 620
NaturaMedica

(paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in z znotrajsklepnimi injekcijami (blokada) lokalnega anestetika in kortikosteroidov. Pri medikamentoznem zdravljenju artroze gre za simptomatsko ukrepanje – lajšanje bolečin. Hrustanec je tkivo, ki praktično nima potenciala obnavljanja, tako da vsi preparati, ki naj bi to omogočali, za zdaj nimajo z dokazi podprtega učinka. Vsekakor razni glukozaminski preparati v obliki tablet dokazano nimajo učinka. Znotrajsklepne injekcije hialuronske kisline zmanjšajo lokalno degenerativno vnetje, izboljšajo homeostazo v sklepu in tako lahko zmanjšajo simptome za določeno obdobje, do pol leta. Vendar pa ne obnavljajo sklepnega hrustanca. Podobno učinkujejo tudi znotrajsklepne injekcije lastne trombocitne plazme.

Operacijsko zdravljenje

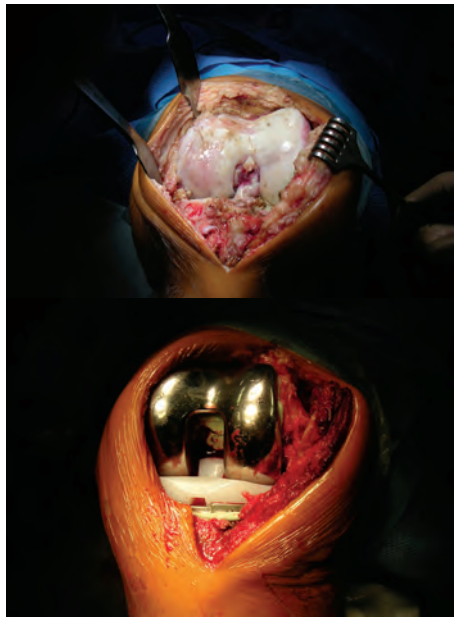
V napredovalih stadijih artroze, ko je kakovost življenja pomembno okrnjena zaradi bolečin v sklepu, slabe gibljivosti in/ali deformacije in ko konservativni ukrepi niso več učinkoviti, se odločimo za vstavitev kolenske endoproteze. Če gre za prizadetost samo ene strani kolena, lahko vstavimo delno oziroma enostransko kolensko endoprotezo (slika 2), v primeru razširjene prizadetosti sklepa pa vstavimo totalno kolensko endoprotezo.



Slika 2. Enostranska (unikondilarna) kolenska endoproteza

Totalna endoproteza kolena je operativna metoda, pri kateri obe sklepni površini obolelega sklepa nadomestimo z umetno protezo, ki jo čvrsto fiksiramo v kost. Tako obnovimo gibljivost sklepa in funkcijo mišic, ligamentov in ostalih mehkotkivnih struktur, ki nadzirajo sklep.

Umetni kolenski sklep je sestavljen iz femoralnega (stegneničnega) in tibialnega (goleničnega) dela, ki sta kovinska, med njima pa je polietilenska ploščica. Oba kovinska dela sta čvrsto fiksirana na kost s kostnim cementom, pri mlajših s čvrsto kostjo se lahko odločimo tudi za brezcementno učvrstitev. Občasno je treba vstaviti še tretji del na pogačico.



Slika 3. Zgoraj napredovala artroza kolena, spodaj vstavljena totalna endoproteza





Slika 4. Rentgenski posnetek totalne endoproteze kolena

Običajno je po operaciji takoj dovoljena obremenitev noge do bolečine, če te niso prehude, pa je takoj dovoljena polna obremenitev.

Po uspešno opravljeni rehabilitaciji je z vstavitvijo totalne endoproteze kolena omogočeno normalno življenje brez bolečin in brez posebnih omejitev. Odsvetujemo le pretirane in sunkovite obremenitve in aktivnosti, denimo težko fizično delo, tek.

Zaključek

Z vstavitvijo umetnega sklepa povrnemo sklepu gibljivost, odpravimo bolečino in popravimo deformacijo. Moderna totalna artroplastika kolena je uspešna operativna metoda, kar kažejo rezultati tako zgodnjih pooperativnih kot tudi poznejših (po desetletju in več) kontrol.

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

medi - ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic.

Imate težave s koleni in bi radi ostali aktivni?

Pri (športnih) poškodbah in drugih težavah s koleni, lahko pripomorete k hitrejšemu okrevanju in vsakodnevnim aktivnostmi z ortopedskimi kolenskimi opornicami.

- **Poškodbe meniskusa**
- **Poškodbe križnih vezi**
- **Artritis v kolenu**
- **Nestabilnosti kolenskega sklepa**







Genumedi®



Genumedi® pro



Stabimed®



medi protect.Co



medi protect.4 evo



medi M4s



Vljudno vabljeni na strokovno analizo stopal z 2D/3D skenerjem. Po opravljeni meritvi vam bo inženir ortotike in protetike pregledal stopala in način hoje ter svetoval izbiro pravih vložkov, ki jih v naši trgovini vedno najprej preizkusite in vam jih po potrebi individualno prilagodimo. **Analiza stopal je BREZPLAČNA!**

Zagotovite si svoj termin in pokličite na telefonsko številko **059 042 516** ali se naročite po elektronski pošti na **trgovina@mitral.si**

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

Smo pogodbeni partner

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

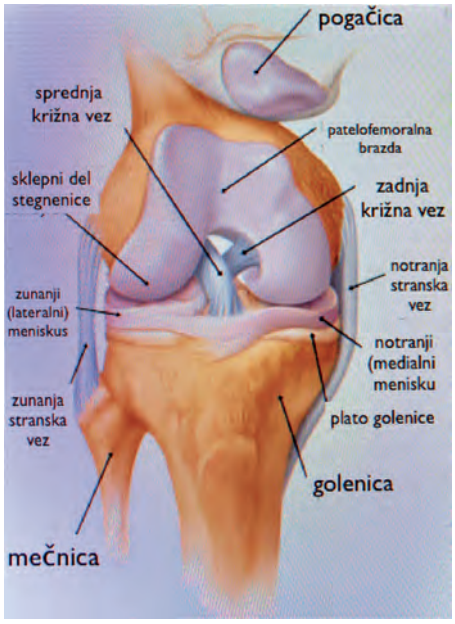
Poškodbe kolena

Artroskopsko zdravljenje znotrajsklepnih poškodb

Koleno je največji in zelo kompleksen sklep, v katerem so v stiku stegnenica, golenica in pogačica. Posebnost kolena je majhna stična površina med stegnenico in golenico. Stično površino povečata in učvrstita meniskusa, ki delujeta kot stabilizatorja in blažilnika. Meniskusa sta hrustančni ploščici relativno mehke strukture v obliki polkroga, eden je na notranji strani kolena (medialni meniskus), drugi pa na zunanji strani (lateralni meniskus).



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



Slika 1. Anatomija kolena

Zelo pomembne so kolenske vezi, ki predstavljajo statične stabilizatorje (40 % stabilnosti), kolenske mišice pa so dinamični stabilizatorji (zagotavljajo 60 % stabilnosti). V samem sklepu sta sprednja in zadnja križna vez, ki zagotavljata stabilnost predvsem v smeri naprej – nazaj, stransko stabilnost pa zagotavljata notranja in zunanja stranska vez.

Koleno je zelo obremenjen sklep in tudi zaradi svoje kompleksne anatomije podvrženo pogostim poškodbam. Najpogostejše poškodbe so raztrganina meniskusa, pretrganje sprednje križne vezi, poškodbe sklepnega hrustanca.

Kirurška oskrba znotrajsklepnih poškodb kolena je praviloma artroskopska. Artroskopija je minimalno invaziven kirurški poseg, pri katerem kirurg skozi majhen (pol centimetra) rez v sklep uvede posebno kamero, ki omogoča natančen pregled vseh struktur v kolenu: sklepnega hrustanca, meniskusa, križnih vezi. Slika se prek optičnega kabla prenese na ekran. Skozi drug, enako majhen rez se v sklep uvede različne posebne kirurške inštrumente, s katerimi se izvede operacijski poseg.

V tokratnem prispevku bom podrobneje predstavil poškodbe meniskusa in sprednje križne vezi.

Poškodbe meniskusa

Raztrganine meniskusa (ruptura menisci) so dokaj pogoste športne poškodbe pri mlajših, ko pri bolj sunkoviti rotacijski obremenitvi skrčenega kolena pride do raztrganja meniskusa.

Pri starejših ljudeh so pogostejše degenerativne raztrganine predhodno oslabljenega, stanjšanega meniskusa. V takem primeru je že običajna obremenitev, na primer vstajanje s stola, dovolj, da meniskus poči.

Ob poškodbi poškodovanec običajno začuti, lahko tudi zasliši, pok v kolenu, kar spremlja nenadna bolečina, ki pa običajno ni tako huda, da bi preprečevala hojo. V naslednjih dneh se nato lahko pojavi oteklina kolena, predvsem pa občutki občasnega, lahko tudi stalnega, zatikanja, preskakovanja v kolenu, omejena je tudi gibljivost kolena. V skrajnem primeru se strgani del meniskusa zatakne v sklep in tako prepreči ali zelo omeji gibanje v sklepu (zaskočeno, aretirano koleno), kar je relativno nujno stanje, ki zahteva hiter kirurški poseg.

Diagnostično je dober klinični pregled dovolj za potrditev poškodbe meniskusa, v bolj nejasnih primerih pa si za potrditev diagnoze pomagamo z magnetnoresonančno preiskavo (MR kolena).

Zdravljenje poškodbe meniskusa je odvisno od tipa, velikosti in lokacije poškodbe.

Vzdolžne razpoke zunanjega dela meniskusa, ki je dobro prekrvljen, se lahko zacelijo same, večje lahko s kirurškim posegom zašijemo. Notranji dve tretjini meniskusa nista prekrvljeni, nimata potenciala celjenja, tako da je pri teh raztrganinah praviloma potrebna kirurška – artroskopska odstranitev, odščip poškodovanega dela meniskusa.

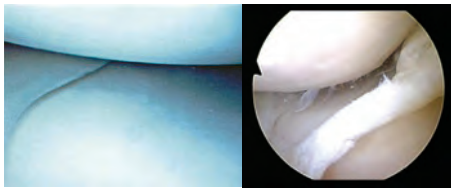
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Slika 2. Artroskopska slika normalnega in poškodovanega meniskusa

Po najpogostejši vrsti operacije, odščipu poškodovanega dela meniskusa, je rehabilitacija hitra, kratka, razbremenitev po operaciji praviloma ni potrebna, normalne aktivnosti so dovoljene že po 2–3 tednih.

V primeru zašitja raztrganine meniskusa je rehabilitacija precej daljša, do pol leta, potrebna je tudi razbremenitev kolena.

Poškodbe sprednje križne vezi

Raztrganina sprednje križne vezi (SKV) je resna poškodba tako za ljudi z visokimi zahtevami, kot so profesionalni športniki in napredni rekreativci, kot tudi za občasne rekreativce ali tudi za nešportnike. Nekoč je pomenila poškodba SKV in posledična nestabilnost kolena praktično zanesljiv zaključek športne kariere. V današnjem času pa je poškodba SKV le motnja, krajši zastoj na športni poti, kirurška rekonstrukcija vezi pa običajno omogoči vrnitev na predpoškodbeno raven športne dejavnosti.

V večini primerov je mehanizem raztrganja SKV travmatski, a nekontaktne narave, najpogosteje forsirana rotacija skrčenega kolena, predvsem pri sunkovitem ustavljanju, doskokih. Zelo pogoste so pridružene poškodbe meniskusov. Najpogostejši vzrok so poškodbe pri športu, kjer prevladujejo nogomet, rokomet, smučanje.



Slika 3. Pretrgana sprednja križna vez

Ob poškodbi se pojavi bolečina in oteklina ter pogosto občutek nestabilnosti kolena. V nekaj urah se lahko v kolenu nabere obsežen izliv krvi – hemartros. Ob prvem pregledu v ambulanti je pogosto potrebna izpraznitvena punkcija kolena, rentgensko slikanje kolena za izključitev morebitnega zloma. Z natančnim kliničnim pregledom, predvsem na kontrolnem pregledu, ko je koleno že bolj umirjeno, brez otekline, lahko z veliko verjetnostjo že postavimo diagnozo. Magnetna resonanca (MR) je metoda izbora za oceno SKV in morebitnih pridruženih poškodb meniskusa, sklepnega hrustanca, drugih vezi.

Pretrgana sprednja križna vez se sama ne zaceli, tudi neposredno zašitje strgane vezi s trenutno relevantnimi kirurškimi tehnikami dolgoročno ne zagotovi zacelitve.

Odločitev o najprimernejšem zdravljenju je individualna, odvisna od dejanskih težav in aktivnosti ter zahtev pacienta. Nekateri pacienti ne morejo sodelovati le pri nekaterih bolj intenzivnih športih, drugi pa imajo nestabilno koleno že pri navadnih aktivnostih, na primer pri hoji.

Pri ponavljajočih se epizodah nestabilnosti, kronično nestabilnem kolenu, bo z veliko verjetnostjo prišlo do dodatnih poškodb v sklepu.

Nekirurško zdravljenje

Z intenzivno fizikalno terapijo, predvsem krepitvijo stegenskih mišic in edukacijo, kako preprečevati nestabilnost, lahko poškodovanec pogosto doseže zadovoljivo stanje kolena. Za dodatno stabilnost pri športu poskrbi še uporaba štiritočkovne ortoze za koleno. Za nekirurško zdravljenje se odločimo pri nepopolnem pretrganju vezi, ko ni nestabilnosti, pri pacientih, pri katerih ni nestabilnosti pri nezahtevnih športih in so se pripravljeni odreči za koleno visoko zahtevnim športom, pri pacientih, ki ne opravljajo težjega fizičnega dela in se ne ukvarjajo s športom.

Kirurško zdravljenje

Namen kirurškega zdravljenja je odprava nestabilnosti in povrnitev funkcije strgane vezi, kar omogoči vrnitev k športu, težjemu fizičnemu delu. Odločitev za operacijo je pri nestabilnem kolenu predvsem glede na raven aktivnosti (športne, delovne), starostnih omejitev praktično ni.

Strgano sprednjo križno vez nadomestimo z lastnim transplantatom (autograft) iz kit ob kolenu. Najpogostejši transplantati so:

- patelarni ligament (srednja tretjina vezi, ki povezuje pogačico in golenico),
- kiti mišic gracilis in semitendinosus, ki sta na notranji strani kolena,



- kita kvadricepsa (uporablja se redkeje).

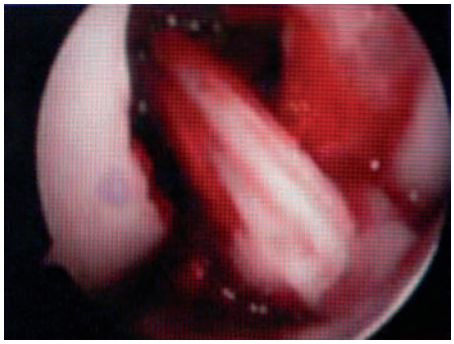
Operacijski poseg je v anesteziji (regionalni ali splošni) in je artroskopski – minimalno invaziven. Najprej se odvzame transplantat, ki se ga pripravi, da ustreza velikosti kolena. Z artroskopijo se pregleda koleno v celoti in ustrezno oskrbi pridružene poškodbe meniskusov, hrustanca. S svedrom primerne velikosti se nato v poteku vezi povrta kanal za transplantat v golenici in stegnenici. Transplantat se s pomočjo posebne igle in zanke potegne v pripravljena kanala, pod napetostjo sledi nato fiksacija (vijak, puščice, gumb …) transplantata v stegnenico in golenico.

Bolečine v kolenu?

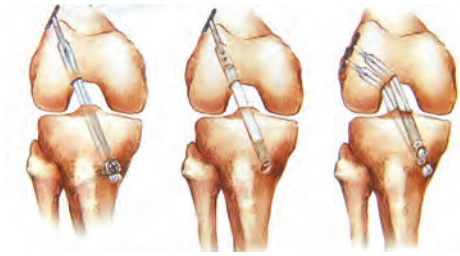
- Učinkovito lajša bolečine in otekline
- Gel nanesemo na boleče mesto
- Nežno vtremo, da se vpije



Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
farmedica.si, avogel.si, 01.5240216



Slika 4. Transplantat sprednje križne vezi, artroskopski pogled



Slika 5. Različni načini učvrstitve transplantata.

Poseg je lahko opravljen tudi ambulanto (dnevna bolnišnica), vendar pa je zaradi bolečin in pravilnega začetka pooperacijske rehabilitacije običajna in tudi zaželena 1–2-dnevna hospitalizacija.

Po odpustu iz bolnišnice pacient nadaljuje ambulantno z rehabilitacijo, fizioterapijo po posebnem programu, praviloma po šestih tednih tudi v zdravilišču. Normalne dnevne aktivnosti so običajno dovoljene po treh mesecih, polne obremenitve, šport pa šele po šestih mesecih. Športe, pri katerih gre za tako imenovane »pivoting« obremenitve (nogomet, košarka, rokomet), odsvetujemo za devet ali deset mesecev, kajti nova vez – transplantat je popolnoma vraščena šele leto dni po operaciji. Artroskopska rekonstrukcija raztrgane SKV je dobro utemeljena in uspešna metoda zdravljenja nestabilnega kolena zaradi te hude poškodbe z dobrimi rezultati in izboljšano kakovostjo življenja bolnikov. Artroskopski poseg je minimalno invaziven, kar pomeni manjšo travmatizacijo tkiv, manjše pooperacijske bolečine in lažjo rehabilitacijo. Dobro izveden operacijski poseg in ustrezen pooperacijski protokol rehabilitacije omogočita ob ustrezni bolnikovi motivaciji vrnitev k športu na predpoškodbeni ravni pri večini bolnikov.

Poudariti je treba, da sta celoten protokol zdravljenja in posebej pooperacijska rehabilitacija dokaj kompleksna in zahtevna za bolnika, če želi ta doseči optimalen rezultat zdravljenja.

Doktor svetuje

Zaskočeno (aretirano) koleno in velik izliv krvi v koleno po poškodbi sta nujni ortopedski stanji.
Pri vztrajanju težav po zvinu kolena – preskakovanje, zatikanje, občutki nestabilnosti – je potreben pregled pri ortopedu.
Kirurška oskrba znotrajsklepnih poškodb kolena je praviloma artroskopska – minimalno invazivna.
Rehabilitacija po rekonstrukciji sprednje križne vezi je zahtevna, zato je za optimalen rezultat zdravljenja potrebna visoka motivacija pacienta.

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



Nagradno vprašanje:

Kako strokovno poimenujemo degenerativno obolenje kolena:

a) Sindezmoza
b) Artroza
c) Kifoza

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 27. decembra 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:
Marica Šavnik, Alpska cesta, Bled

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.

Prehlad in gripa od A do Ž

Smo sredi sezone kašljanja, kihanja, smrkanja in obilne porabe papirnatih robčkov. Toda ali veste, kdaj ste samo prehlajeni, kdaj pa imate gripo?

dr. Aleksandra V. Poredoš



Prehlad in gripa sta nalezljivi virusni obolenji zgornjih dihalnih poti. Trajanje prehladnega obdobja je precej spremenljivo. Nanj lahko vpliva morebitno hladno vreme, ob katerem se ljudje raje zadržujemo v zaprtih prostorih, kar samo po sebi povečuje možnost prenašanja virusov. Sicer pa lahko prehlad staknemo kadar koli med letom. Zaradi slabe odpornosti najpogosteje zbolijo otroci, tudi do desetkrat na leto, zato je pogostost prehladov v družinah z majhnimi otroki največja. Odrasli zbolijo za prehladom do štirikrat na leto.

Kako se prehlad prenaša?

Prehlad v družino ponavadi prinesejo otroci. Člani družine zbolevajo v časovnih presledkih od dva do pet dni. Viruse, ki povzročajo prehlad, najpogosteje z rokami prenesemo na nosno sluznico ali na očesno veznico in tako povzročimo nastanek obolenja. Virusi se širijo s kapljicami, ki jih bolnik pri kašljanju in kihanju prenaša v zrak.

Na predmetih, na primer na svinčnikih, knjigah ali kavnih skodelicah, preživijo virusi celo nekaj ur. Osebe, ki so prehlad prebolele, izločajo viruse različno dolgo – od štiri dni do tri tedne. Otroci jih izločajo dalj kot odrasli.



AWARD BEST PRODUCT 2017 MIKOMED

Najboljši proizvod leta 2017 v Belgiji.

NE KAŠLJAM, kašljaš, kašljajo
Mikomed formula
(tradicionalno znanje + medicinske gobe + moderna znanost)

Kar 6 medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in reiši **za krepitev naravne odpornosti.**

Bioaktivne sestavine iz vseh razvojnih faz (spore, micelij, plod) **za močno podporo imunski obrambi.**

Visoka vsebnost aktivnih učinkovin (polisaharidi in beta-glukani), **da vas virusi ne ulovijo nepripravljene.**

V lekarnah in na **www.naturamedica.si**
Informacije: **03 56 30 022**, **040 214 620**.





Echinaforce®
v obliki kapljic in tablet

- ✓ Poveča imunsko odpornost
- ✓ Redkeje se prehladimo in hitreje okrevamo
- ✓ Manj je zapletov (bronhitis, sinuzitis itd)

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

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

www.farmedica.si
www.avogel.si

Kakšni so bolezenski znaki?

Simptomi navadnega prehlada

Simptomi navadnega prehlada so odvisni od virusa, ki je povzročil prehlad. Kljub temu lahko simptome posplošimo in vam tako pomagamo prepoznati bolezen. Simptomi se ponavadi pokažejo dan ali dva po stiku z virusom, večinoma v obliki blagega občutka žarenja, srbenja ali bolečine v grlu. Vnetje grla napreduje, dokler ne postane zmerno boleče ali ne preneha, kar se ponavadi zgodi drugi ali tretji dan. Simptomi na območju nosu se ponavadi začnejo kazati, ko preneha bolečina v grlu: iz nosu približno dva dni izteka prozoren izcedek. Po tem času postane obilnejši, bolj rumen in težji. Nos je ves čas deloma ali povsem zamašen (kongestija). Gnojni izcedek in zamašen nos sčasoma, največkrat četrti ali peti dan, izzvenita. Takrat se začne kašelj, ki je sprva produktiven, sčasoma pa postaja gost, suh in neproduktiven. Prehlad lahko povzroči tudi druge simptome, ki so odvisni od virusa, ki ga je povzročil. Pojavijo se lahko tudi povišana telesna temperatura, solzenje, kihanje, slabost in glavobol. Navadni prehlad se pojavi in napreduje postopoma, okuženi pa lahko v službi ali šoli deluje skorajda normalno.

Simptomi gripe

Tudi ti se razlikujejo od človeka do človeka. Vsako leto se pojavi druga podskupina gripe in povzroči simptome, ki se razlikujejo od simptomov gripe, značilnih za lansko leto. Kljub temu je posploševanje tudi v tem primeru koristno. Simptomi gripe nastopijo naglo (v nasprotju s simptomi prehlada). Oseba se lahko še zjutraj počuti zdravo, popoldne pa že zelo bolno. Simptomi so podobni tistim pri navadnem prehladu. Bolečina v grlu in izcedek iz nosu se pojavita tako pri gripi kot pri prehladu, toda izcedek se pri gripi ne zgosti in ne postane gnojen kot pri prehladu. Čeprav se glavobol in vročica lahko pojavita tudi pri prehladu, sta pri gripi pogostejša in resnejša. Temperatura pri gripi lahko preseže 40 stopinj Celzija, kar je vsekakor več kot pri prehladu. Gripozna oseba deluje zelo bolno: koža je vlažna in topla, oči solzne ali rdeče, česar pri prehladu ni opaziti. Morda je še največja razlika med obema boleznima v stopnji oslabelosti in izčrpanosti. Zaradi gripe se oseba počuti slabo, čuti močno potrebo po spanju in počivanju, poleg tega toži o hudih bolečinah v mišicah, sklepih in v okolici oči. Bolne osebe veliko pogosteje izostanejo iz šole ali z dela.

Za lažjo preglednost si poglejmo tabelo:

	Prehlad	Gripa
Trajanje	od 5 do 10 dni	1 teden
Nastop bolezenskih znakov	začnejo se pojavljati počasi in se stopnjujejo	pojavijo se nenadoma in naenkrat
Vročina	se pojavi redko	je za gripo tipična in visoka (nad 38 °C), traja 3 do 4 dni
Kašelj	pokašljevanje	izrazito suh kašelj, ki se pogosto razvije v hujšo obliko
Glavobol	se pojavi redko	pogost in izrazit
Bolečine	v mišicah se pojavijo redko in so neizrazite in blage	tipične in pogosto močnejše
Utrujenost, šibkost	2–3 tedne zelo blaga	zelo velika, traja dolgo časa
Skrajna izčrpanost bolnika	se nikoli ne pojavi	nastopi takoj in je izrazita
Nelagodje v prsnem predelu	je zaznavno in se lahko stopnjuje	zmeraj prisotno
Neprehoden nos	pogosto	včasih
Kihanje	zmeraj	včasih
Vneto grlo	pogosto	včasih
Težave z očmi	solzenje	bolečina pri premikanju oči, fotofobija, pekoče oči

Kaj resnično pomaga pri prehladu in gripi

Prehlad in gripa običajno mineta v enem tednu. Obisk pri zdravniku ponavadi ni potreben, saj si v večini primerov lahko pomagate sami. Terapijo se tako omejuje le na lajšanje simptomov. Smiselni ukrepi so obilen počitek, pitje tekočin, da telo ne dehidrira, in grgranje tople slane vode ali soljenega prevretka žajblja.

Terapije, ki pomagajo lajšati simptome, so med drugim analgetiki in antipiretiki, kot na primer ibuprofen in acetaminofen/paracetamol.

Za navadni prehlad se oglašuje obilo alternativnih terapij, vendar je za večino le malo dokazov, ki bi njihovo uporabo podpirale.

Antibiotiki in protivirusna zdravila

Antibiotiki proti virusnim okužbam ne učinkujejo in zato na viruse, ki povzročajo



prehlad in gripo, nimajo učinka. Zaradi stranskih učinkov so antibiotiki lahko škodljivi, vendar se jih še vedno pogosto predpisuje. Vzroki za to so pričakovanja ljudi, da jim bo zdravnik na ta način pomagal, poleg tega je komplikacije ob prehladu in gripi, pri katerih bi antibiotik lahko pomagal, težko izključiti.

Prognoza

Navadni prehlad je ponavadi blaga in samoomejujoča bolezen, pri kateri se na splošno večina simptomov izboljša po enem tednu. Polovica primerov se pozdravi po 10 dneh, 90 odstotkov pa po 15 dneh. Hudi zapleti, če se pojavijo, se ponavadi pojavijo pri zelo starih ali zelo mladih ali pa pri osebah z oslabljenim imunskim sistemom.

Zapleti

Ob prebolevanju gripe se lahko razvijejo številni zapleti, denimo virusna ali bakterijska pljučnica, krup, vnetje obušesne žleze slinavke, hude bolečine v mišicah, vnetje srčne mišice in vnetje osrčnika, zapleti v osrednjem živčevju ali dodatne bakterijske okužbe. Nekateri od njih minejo sami od sebe (vnetje obušesne žleze slinavke in bolečine v mišicah …), drugi pa zahtevajo zdravljenje z zdravili (nekatere pljučnice …). Včasih je potreben celo sprejem v bolnišnico. Ob epidemijah gripe število sprejemov v bolnišnice močno naraste. Poveča se umrljivost – ne le zaradi gripe in pljučnice, temveč tudi med srčno-žilnimi bolniki in bolniki z drugimi kroničnimi boleznimi, ki jih gripa lahko sproži ali poslabša. V največji nevarnosti zaradi gripe in njenih zapletov so starejši od 65 let.

NA KRATKO



Prof. dr. Franc Strle, prim. dr. Alenka Trop Skaza in asist. Zoran Simonović.

Učinkovito cepljenje proti pnevmokoknim okužbam

Pnevmokoki so bakterije, ki se prenašajo s človeka na človeka s kužnimi kapljicami, ki se sproščajo ob govorjenju, kašljanju in kihanju. Okužbe s pnevmokoki povzročajo različne bolezni, najpogosteje pljučnico, meningitis, sepso pri starejših od 65 let ali akutno vnetje srednjega ušesa pri majhnih otrocih. Do njih najpogosteje prihaja v hladnejših mesecih, ko je tudi več bolnikov z virozami in gripo. Zato v Društvu za preprečevanje nalezljivih bolezni za varovanje zdravja starejših priporočajo cepljenje proti gripi in pnevmokoknim okužbam.



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.

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



Učinkovito nad trdovratne bradavice

Ste za odstranitev bradavic neuspešno preizkusili že marsikaj in obupali? Nikar! ACETOCAUSTIN je izjemno učinkovita tekočina za odstranjevanje navadnih bradavic. Vsebuje monokloroocetno kislino. Uporaba je enostavna, nanaša se jo le enkrat na teden do popolne odstranitve. ACETOCAUSTIN uporabljajo tudi zdravniki v ambulantah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Zastopa Dr. Gorkič, d. o. o. www.bradavice.si

Kdaj morate obiskati zdravnika?

Kadar se pojavijo znaki, ki lahko kažejo na resnejše obolenje:

- telesna temperatura preseže 39 °C oziroma je povišana dalj kot tri dni, pri otrocih pa dalj kot dva dni;
- bolezenski znaki trajajo več kot en teden brez izboljšanja;
- pojavijo se težave z dihanjem, bolečine v ušesih ali prsih.

Vedno pa svetujemo, da obiščejo zdravnika:

- nosečnice, majhni otroci in starejše osebe;
- bolniki s kroničnimi boleznimi pljuč in srca.

Kako preprečiti prehladno obolenje ali gripo?

Kot za številne druge bolezni tudi za gripo velja, da je cepljenje najzanesljivejši način preprečevanja. Drugi ukrepi, ki zmanjšajo nevarnost okužbe prehlada ali gripe, pa so izogibanje bivanju v zaprtih prostorih, kjer je veliko ljudi (množične prireditve, kinodvorane, natrpani avtobusi ali vlaki …), temeljito in pogosto zračenje prostorov, vzdrževanje dobre kondicije, redna telesna vadba, kakovostna prehrana, niti pogostejše umivanje rok ne bo odveč. Da bi omejili širjenje okužbe, naj oboleli ostanejo v postelji. Pri kihanju in kašljanju naj uporabljajo robčke in se izogibajo telesnim stikom.

Doktor svetuje

- ***Prehlad in gripo lahko odženemo z zdravim načinom življenja, ki vključuje s sadjem in zelenjavo bogato prehrano, veliko gibanja na svežem zraku ter izogibanje razvadam, kot sta pitje alkohola in kajenje.***
- ***Prehlad se začne postopoma z izcedkom iz nosu, bolečim žrelom in kašljem. Temperatura je minimalna. Pri gripi pa nenadno zbolimo s hudim izčrpanjem, visoko temperaturo do 40 °C, bolečinami v mišicah in sklepih. Pridružujeta se tudi izcedek iz nosu in kašelj.***
- ***Smiselni ukrepi so obilen počitek, pitje tekočin, da telo ne dehidrira, in grgranje tople slane vode ali soljenega prevretka žajblja.***
- ***Prehlad in gripo preprečujemo z izogibanjem zadrževanja v zaprtih prostorih z veliko ljudmi, zračenjem prostorov in pogostejšim umivanjem rok. Najzanesljivejši način preprečevanja gripe je cepljenje.***

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

NOW®
Okrepite imunski sistem

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.



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

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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za pljuča

RENTGEN
10 % nižja cena
za rentgen pljuč

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



DOKTOR ODGOVARJA

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

Intimne težave v menopavzi

Menopavza – suha nožnica

Vprašanja nam lahko pošljete na: revija@doktor24.si

Pozdravljeni!

Stara sem 49 let in kot moja mama sem tudi jaz zelo zgodaj prišla v menopavzno obdobje. Prepoznala sem ga po nerednih menstruacijah in vročinskem oblivanju. O tem nerada govorim s prijateljicami, saj nekatere med njimi še nimajo podobnih težav. Vročinsko oblivanje, neredno menstruacijo in občasno prekomerno potenje še nekako uravnavam s prehranskimi dopolnili, ki sem jih dobila po nasvetu farmacevtke v lekarni, težave pa so zdaj nastopile v domači spalnici. Mož ima rad redne spolne odnose in vse do konca letošnjega poletja nisva imela težav. Zdaj pa čutim tudi pomanjkanje spolne sle, nimam želje po odnosih, sploh ker so se mi po zadnjem odnosu zaradi suhe nožnice pojavile bolečine. Bojim se, da bodo te težave vplivale na dober odnos, ki ga imava z možem. Ali obstajajo na trgu kakšni pripomočki za lajšanje tovrstnih težav? Koliko časa lahko trajajo te težave in kaj lahko po vsem naštetem še pričakujem?

Hvala lepa za vaš posluh in vaš odgovor.

Mojca iz Kranja

Pozdravljeni, gospa Mojca!

Naj vas najprej potolažim, da niste edina ženska v zrelih letih s takimi težavami, predvsem pa, da obstaja pomoč. V menopavzi pride do upada ženskega spolnega hormona estrogena, ki med drugim skrbi za dobro prekrvitev nožnične sluznice, dovolj estrogena pa zagotavlja tudi primerno vlaženje in čustveno odzivanje na mehanske dražljaje. Pomanjkanje tega pomembnega hormona čez določen čas privede tudi do takšnih težav, kot jih opisujete. Vsekakor pa situacija ni brezizhodna. Obstaja hormonska nadomestna terapija v obliki tabletk ali kreme za vaginalno uporabo. Estrogen, ki ga zdravila vsebujejo, je enak naravnemu ženskemu hormonu in s svojim delovanjem pomladi in zdravi notranjost nožnice. Obenem poveča sposobnost vlaženja, zmanjšuje bakterijske izcedke, vnetja sečil in pomaga pri zadrževanju vode. Zdravila vam po posvetu in pregledu predpiše vaš izbrani ginekolog, način zdravljenja pa je enostaven in večinoma dobro učinkovit. Preden se zdravljenje lahko predpiše, je seveda treba preveriti morebitne kontraindikacije, ki so enake kot pri drugih hormonskih nadomestnih terapijah (rak dojke ali maternične sluznice, nepojasnjena krvavitev iz rodil, venska ali arterijska trombembolija, jetrna bolezen ter nezdravljena arterijska hipertenzija). Zato vam svetujem, da se odpravite k izbranemu ginekologu, z možem pa se odkrito pogovorita. V vmesnem času, preden bo zdravljenje začelo delovati, pa si lahko pomagate s celo vrsto lubrikantov (vlažil v obliki gela), ki so na voljo na trgu – morda tako celo uvedete popestritev v odnos. Srečno!

Doktor 24
KLINIKA

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Prava rešitev za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



FloraPlus
Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.
- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



LiquiGel **ActiGel**
- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje in ščiti vaginalno floro.
- Obnavlja vaginalno sluznico.
- Ne vsebuje hormonov.
- Je idealen med in po menopavzi.

FemiWash
Pena za vsakdanjo intimno nego.
- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



www.multi-gyn.si
MultiGyn Slovenija

Proizvode lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.
Brezplačne vzorčke lahko naročite na gsm:
041 435 556
ali pišete na gordo.doo@triera.net

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

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**.

Darilo za bralce revije Doktor 24

Bon za 50 € + brezplačno obdobje

Za srečo in zadovoljstvo je zdravje izredno pomembno.
Poskrbite zanj pravočasno.

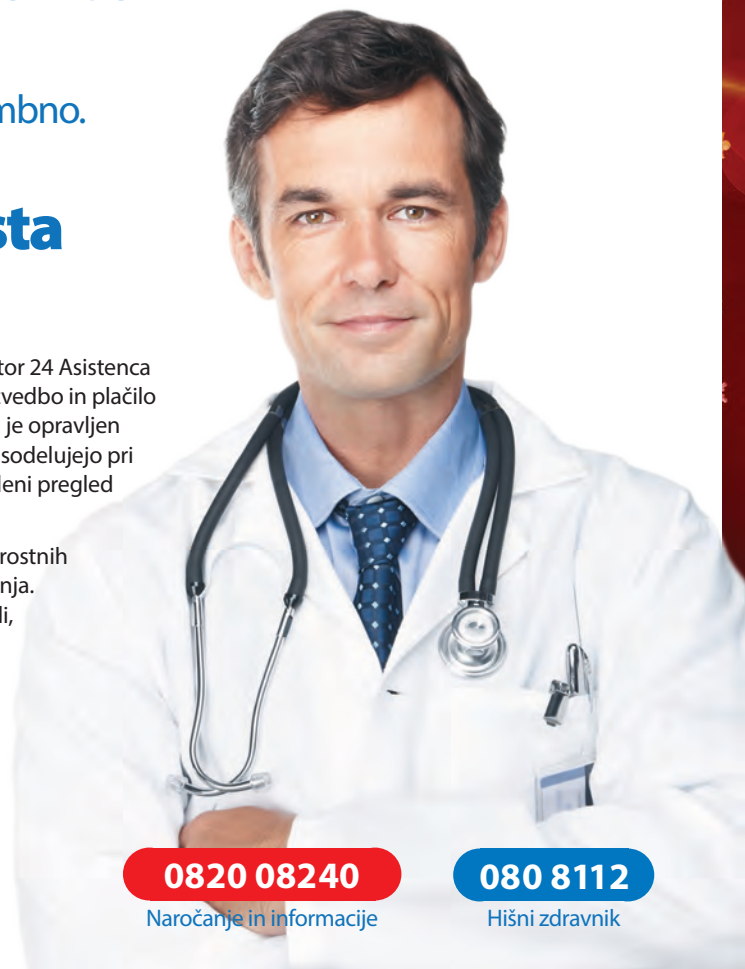
Hitro do zdravnika specialista – napotnica pa ni potrebna!

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

- ✓ **Brez omejitev** – v sistem Doktor 24 Asistenca lahko pristopite vsi, brez starostnih in zdravstvenih omejitev, ne glede na predhodna obolenja ali kronična stanja.
- ✓ Brez čakanja – ob pristopu lahko takoj koristite storitev, ki ste jo sami izbrali, izbrani pregled pa boste opravili hitro, praviloma v nekaj dneh.
- ✓ Brez napotnice – obisk osebnega zdravnika ni potreben.
- ✓ Brez doplačil – vse storitve so že vključene v mesečno plačilo.

Naredite v novem letu korak zdravju nasproti.
Unovčite darilni bon za 50 €, izberite zdravje.

- ✓ Preventivni pregledi
- ✓ Možnost takojšnje vključitve in hkratnega naročila na pregled.
- ✓ 24 ur – zdravnik na telefonu
- ✓ 24 ur – zdravnik na vašem domu.



0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

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



Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto. Vsem želimo lepe praznične dni, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2018!

Bon za 50 €* + brezplačno** obdobje

*** Kupon v vrednosti 50 € lahko unovčite:**

- ob sklenitvi nove pogodbe za storitve Doktor 24 Asistenca
- do 31. januarja 2018
- s tem kuponom.

**** December brezplačno:**

- Za vse, ki boste izpolnili in poslali novo pristopnico do 31. decembra 2017, bo ta mesec brezplačno, storitve pa boste lahko koristili takoj, že na dan prejema podpisane pristopnice.

Doktor 24 OPTIKA

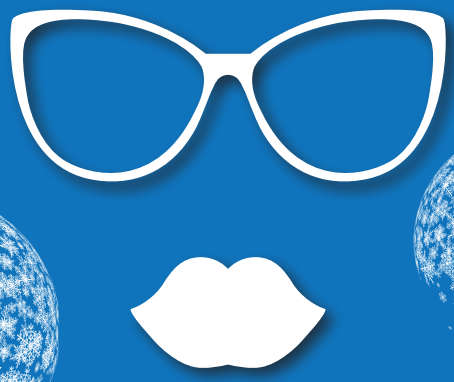
Naročanje in informacije
0820 08240
optika@doktor24.si

Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

NOVO - OPTIKA

DECEMBERSKI POPUST 30 %

na vse korekcijske okvirje, stekla in sončna očala iz tekoče kolekcije 30 % popusta do 31.12.2017.



Lepo te je videti...

Odprto od ponedeljka do petka, do 16.00 h

- ob nakupu očal vam specialistični pregled vida PODARIMO,
- pestra ponudba okvirjev priznanih blagovnih znamk,
- korekcijski okvirji že od 29 €,
- kvalitetna, hitra , brezplačna montaža,
- dnevne, tedenske in mesečne kontaktne leče na zalogi,
- tekočine za kontaktne leče že od 6 € (360ml),
- možnost plačila na obroke (obročne kartice Diners, Karanta, Visa …)

DARILO OB OTVORITVI



Ob nakupu korekcijskih stekel od 4.12. do 8.12.2017 vam okvir** PODARIMO.

Popusti se med sabo ne seštevajo.
**Omejene količine
**ponudba velja na izbrane okvirje iz ponudbe.

Pljučnica in cepljenje proti pnevmokoknim okužbam

Pri pljučnici se vnamejo pljučni mešički, ki kri oskrbujejo s kisikom. Prvi znaki bolezni se lahko pokažejo že v nekaj urah po okužbi. Kako prepoznati pljučnico ali jo celo preprečiti?



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

Pljučnica je okužba, ki prizadene pljučne mešičke (alveole). Povzročajo jo različni mikroorganizmi, kot so bakterije, virusi, glive in paraziti, v posebnih primerih pa jo lahko povzroči tudi vdihavanje tekočine ali hrane (ponavadi iz želodca) ali kemični agensi. Najpogostejši povzročitelj zunajbolnišnične pljučnice je bakterija pnevmokok (Streptococcus pneumoniae), sledijo pa mu Mycoplasma pneumoniae, Chlamydia pneumoniae in Haemophilus influenzae.

Lahko je blaga ali življenje ogrožajoča, pljučnica je pogosto tudi končna bolezen ljudi z drugimi hudimi kroničnimi boleznimi. Povprečno trajanje hospitalizacije pri pnevmokokni pljučnici je 10 dni, okrevanje lahko traja več tednov ali celo mesecev, za petino obolelih pa je bolezen usodna.

Simptomi in znaki pljučnice

Značilni so splošno slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica, kašelj z izmečkom ali brez, občutek težkega dihanja, pospešena dihanje in srčni utrip, zmanjšana telesna zmogljivost. Pri starejših od 65. let so lahko ti znaki manj izraziti, lahko postanejo le zmedeni ali odsotni, le polovica jih ima povišano telesno temperaturo. Pogosto pride tudi do vnetja rebrne mrene, kar se kaže kot izrazita bolečina prizadetega predela ob dihanju in kašlju.

Kdaj k zdravniku?

Zdravnika je treba nujno obiskati, če so prisotne bolečine v prsih, težave pri dihanju, vztrajajoča vročina, kašelj z gnojnim izmečkom.

Starejši od 65 let ter mlajši od dveh let z znaki in simptomi okužbe dihal, ljudje z oslabljenim imunskim sistemom ali kroničnimi boleznimi, bolniki na kemoterapiji ali tisti, ki jemljejo zdravila za zaviranje imunske odzivnosti, so še posebno ogroženi.

Diagnoza

Zdravnik postavi diagnozo na osnovi anamneze, telesnega pregleda in laboratorijskih preiskav krvi. Kadar je treba, se opravi tudi rentgensko slikanje pljuč (zlasti če se po treh dneh jemanja antibiotikov zdravstveno stanje ne izboljša).

Zdravljenje

Odvisno je od povzročitelja. Pri bakterijski



pljučnici so potrebni jemanje antibiotika, zdravila za nižanje povišane telesne temperature, ustrezna hidracija in počitek. Zdravila proti virusni pljučnici ni, zdravljenje je simptomatsko (počitek, hidracija, nižanje vročine). Antibiotiki ne pripomorejo k hitrejši ozdravitvi virusnih okužb.

V zadnjem času je vse več pnevmokokov odpornih na antibiotike, zato je zdravljenje oteženo. Zato je še posebno pomembno preprečevanje okužb, predvsem s cepljenjem.

Cepljenje odraslih proti pnevmokoknim okužbam

Bakterija pnevmokok je pri večini prisotna v ustno-žrelnem prostoru in v ugodnih razmerah vstopi v pljuča, kar lahko privede do nastanka pnevmokokne pljučnice.

Povzroči lahko tudi vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, vnetje možganskih ovojnic in okužbo krvi (bakteriemijo). Pri starejših je delovanje imunskega sistema oslabljeno, zato je verjetnost okužb večja.

Cepljenje je najprimernejše za:

- sladkorne bolnike;
- starejše od 65. let;
- onkološke in hematološke bolnike;
- bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi (astma, KOPB …);
- bolnike na dializi;
- bolnike z oslabljenim imunskim sistemom (po presaditvi kostnega mozga, organov, na imunosupresivni terapiji);
- kadilce in alkoholike.

Cepivo

Na voljo sta dve vrsti cepiva proti pnevmokoknim okužbam, polisaharidno in konjugirano, obe sta mrtvi. Cepivo pri starejših od dveh let dajemo z vbodom v mišico ali podkožje nadlahti, odvisno od vrste cepiva.

Cepiva so se s kliničnimi raziskavami izkazala kot varna in učinkovita. Pri starejših od 65 let je učinkovitost nekoliko manjša, a je cepljenje zaradi visoke ogroženost za okužbe vseeno priporočljivo.

Cepiti se ne smejo osebe, alergične na katero koli sestavino cepiva oziroma tiste, ki so imele hudo alergično reakcijo po predhodnem odmerku istega cepiva. Osebe z blagim prehladom so lahko cepljene, pri zmerno ali resno bolnih z vročino pa se cepljenje do okrevanja začasno odloži.

Kje se lahko cepite?

Samoplačniško cepljenje je možno opraviti v pristojnem zdravstvenem domu po predhodni najavi (če storitev seveda izvajajo) ali pa v lokalni izpostavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Do cepljenja na stroške Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZZS) so upravičene naslednje skupine bolnikov:

- po presaditvi kostnega mozga,
- po odstranitvi vranice,
- okuženi s HIV,
- s prirojeno ali pridobljeno imunsko pomanjkljivostjo,
- s kronično ledvično odpovedjo, nefrotskim sindromom,
- z levkemijo, limfomom, hodgkinovo boleznijo, multiplim mielomom, generaliziranim malignomom,
- nekateri bolniki na imunosupresivnem zdravljenju,
- bolniki s presajenimi organi.

Revakcinacija (ponovno cepljenje) je priporočljiva enkrat po petih letih ali več za osebe z oslabelim imunskim sistemom in enkrat za osebe, stare nad 65 let, če je od cepljenja minilo najmanj pet let in je bila starost osebe ob zadnjem odmerku manj kot 65 let (tudi pri ljudeh z oslabljeno imunostjo).



Vas ogroža nekaj, kar vam lahko povzroči težave?

Če ste starejši od 65 let je to lahko pnevmokokna pljučnica.[1]

Do 20% odraslih, ki zbolijo za pnevmokokno pljučnico, umre.[2]

Literatura 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal disease – Risk factors & transmission. Dostop na: http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html [Dostop 9.6.2016] 2 Institute of Medicine. Ranking vaccines: A prioritization software tool: Phase II: Prototype of a decision-support system. 2013. Dostop na: http://www.nap.edu/catalog/13531/ranking-vaccines-a-prioritization-software-tool-phase-ii-prototype-of [Dostop 9.6.2016]

O možnosti zaščite proti pnevmokokni pljučnici se posvetujte z vašim zdravnikom.

Pfizer

Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51, Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana

Pričakujte nepričakovano

PFI-31-17

Gibanje pozimi

S prihodom hladnejših dni naše telo zopet preklopi v nekakšno stanje hibernacije. Zunaj je zjutraj še tema, dan je kratek in hladen. Vse to botruje, da se težje prebudimo, smo proti koncu dneva hitreje utrujeni in bolj podvrženi prehladom. Kaj nam lahko pomaga prebroditi ta del leta? Vadba!



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



Vadba pripomore k boljši cirkulaciji, kar omogoči celicam imunskega sistema, da učinkoviteje opravijo svoje delo. Pozimi ponavadi uživamo kalorično bogatejšo hrano in le redna fizična aktivnost bo preprečila, da se nam ne nakopičijo odvečni kilogrami. S sproščanjem endorfinov (hormonov sreče) po vadbi se boste obvarovali utrujenosti in zimske depresije.

Komu koristi vadba?

Vadba pozitivno vpliva na človeško telo. Telo proizvede več krvi, v mišice poženejo nove kapilare in v celicah se namnožijo mitohondriji, ki tvorijo več molekul energije (ATP). Študije so pokazale, da vsi ljudje, ki se lotijo vadbe, dosežejo merljivo izboljšanje maksimalne aerobne kapacitete (VO2 max). Parameter pove, koliko kisika maksimalno lahko porabi telo med naporom. Rezultat je odvisen od moči črpanja srčne mišice, sposobnosti pljuč, da prenesejo dovolj kisika, in učinkovitosti mišic, da ta kisik sprejemajo. Genetska dovzetnost za trening se med posamezniki sicer razlikuje. Izboljšanje tako sega od 15 pa vse do 100 odstotkov. Tudi tisti z minimalnim izboljšanjem VO2 max imajo merljive koristi za zdravje, kot so: padec krvnega tlaka, redukcija odvečne telesne teže, izboljšanje mišične moči in ravnotežja, znižanje ravni krvnih maščob in izboljšanje odzivnosti na insulin. Vadba koristi vsem, ne glede na spol, starost ali prvotno telesno pripravljenost!

Ali mi mraz škodi?

V severnih deželah ljudje že od nekdaj dvigujejo sposobnost imunskega sistema z rednim izpostavljanjem mrazu. Na to privajajo že majhne otroke. Študije so pokazale, da če preživite omejeno količino časa na zmernem mrazu, ta nima nobenega škodljivega vpliva na zdravje. Skrajno nizka temperatura ali intenzivna vadba na mrazu pa lahko povzroči več obolenj zgornjih dihal. Ozebline

Doktor 24
KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
10 % nižja cena 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 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

in podhladitve so dodaten problem, kateremu so še hitreje podvrženi otroci in starejši. Bodite pozorni, da ste oblečeni večplastno, in ostanite suhi. Ko začutite, da vam je zunaj postalo neprijetno, je to dovolj zanesljiv znak, da je bilo svežega zraka dovolj. Čas je, da se vrnete na toplo. Pol ure do ena ura vadbe na dan zmanjša verjetnost, da boste zboleli za prehladom, skoraj za polovico.

Naj telovadim zunaj ali notri?

Pljučni bolniki bodo slabše prenašali mrzel in onesnažen zrak, saj jim ta vzdraži dihalne poti, ki se stisnejo in izločajo več sluzi. Pojavita se kašelj in težka sapa. Onesnažen zrak škodi tudi srčno-žilnim bolnikom. Ob dnevih, ko je zrak bolj onesnažen, opažamo več hospitalizacij zaradi poslabšanj srčnega popuščanja in kardiovaskularnih dogodkov. Izpušni plini delujejo trombogeno (pospešijo nastanek strdkov) in aterogeno, kar je podobno kot pri kajenju. Tveganje za srčni infarkt se poveča kar trikrat, če ste zadnjih nekaj ur preživeli v prometu. Pri tistih ljudeh, ki živijo v bolj prometnih mestih, beležijo pojav zadebelitve stene vratnih žil (arterij) v mlajših letih, kar pomeni večjo verjetnost možganskih kapi. S tega vidika je bolje telovaditi v zaprtih prostorih, kot se odpraviti na sprehod po mestu ali kolesariti ob cesti. Najboljša alternativa je seveda gibanje v naravi. Vsekakor priporočam vsaj desetminutno ogrevanje v notranjih prostorih, tudi če boste z vadbo nadaljevali zunaj.

Katero vadbo izbrati?

HOJA: Zadostuje 30 minut hoje na dan, ki je dovolj hitra, da se ob tem spotite. Hoja zmanjšuje tveganje kardiovaskularnih obolenj za deset odstotkov, zmanjša tveganje sladkorne bolezni za do 60 odstotkov, zniža holesterol in krvni tlak, izboljša počutje in spanje, zmanjša pojavnost raka na debelem črevesju in dojki, izboljša spomin in nas naredi manj dovzetne za prehlad.

PLAVANJE: Vadba v vodi je primerna za vse. Ljudem s prekomerno telesno težo ali po poškodbah omogoča razbremenitev sklepov in primeren upor ob izvajanju vseh gibov. Hladnejša voda terja večjo porabo kalorij za ogrevanje telesa, medtem ko vadba v ogrevani vodi izboljša fleksibilnost sklepov in mišic. Med plavanjem se vključijo vse večje mišične skupine, zato je odlično za hujšanje. Plavanje deluje protistresno, saj nas okolje spominja na varnost v maternici. Svetujem ga tudi vsem tistim, ki sicer sovražijo potenje. Plavanje trikrat na teden zagotovi vse koristi za zdravje, ki jih vadba lahko ponudi.

FITNES: Težko boste našli več pripomočkov za vajo na enem mestu. Redna menjava vadbene rutine vam omogoča najboljši napredek. Izolirana vadba na napravah vam pomaga izvesti gib pravilneje, z manjšo možnostjo poškodbe. Na razpolago vam je trener, ki popravi individualne slabosti in poskrbi za dodatno stimulacijo. Vrata so odprta cele dneve, ponekod tudi ponoči, tako niste omejeni na vadbene ure. Ker je okolje ogrevano in dobro osvetljeno, je varnejše kot vadba zunaj. Poleg tega močna svetloba poskrbi za boljšo motivacijo in trening. Ne pozabimo na socializacijo. Tam bo vedno nekdo poleg vas, ko tečete, dvigujte uteži ali si zaželite le klepet ob kavici, dokler se ne ohladite. Izmenjava izkušenj in sklepanje novih prijateljstev je dober razlog, da obiščete fitnes center.

FUNKCIONALNA VADBA: Če ste ugotovili, da ne zmorete počepa na eni nogi, čeprav na fitneški napravi dvignete 100 kilogramov, potem vaša moč ni funkcionalna. Vsa gibanja so ponavadi sestavljena in vključujejo več mišičnih skupin. Ta vadba vam poleg izboljšanja gibanja izboljša še ravnotežje in gibčnost. Vaje se izvaja sprva z lastno težo, pozneje se lahko doda še uteži.

VODENE VADBE: Druženje, zabava, tekmovalnost in vztrajnost so združene v vseh oblikah vodenih vadb. Če potrebujete skupino, ki ji boste pripadali, in rutino, ki se je boste držali, je to vadba za vas. Na voljo je toliko vodenih vadb, kot je različnih želja.

JOGA, PILATES IN NIRVANA: Vaje temeljijo predvsem na krepitvi mišic stabilizatorjev trupa in pravilnem dihanju med izvajanjem gibov. Gibe se izvaja počasi in nadzorovano. Sklepi so malo obremenjeni in poškodb praktično ni, saj se vaje modificira glede na zmogljivost in omejitve posameznika. Del vaj je namenjen povečanju gibljivosti sklepov in fleksibilnosti. Okolje je ponavadi mirnejše, vadba pa vam bo pomagala občutiti svoj notranji jaz in naučeno prenesti v vsakdanje življenje.

Če imate zdaj občutek, da ste v slaščičarni in ne veste, kaj bi izbrali oziroma kaj vas najbolj mika, vam svetujem, da poskusite vsega po malem.

SKOK V NOVO LETO Z
novo energijo

ZA SAMO
39,90 €



Multi EM *ferment* + Cellergie® NADH

"DARILO
masažni pripomoček Relax"

1. korak
k ZDRAVJU in
VITALNOSTI



EuBiosa
www.eubiosa.si

Omejena količina posebne ponudbe je na voljo v spletni prodajalni **www.eubiosa.si** ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Na voljo do razprodaje zalog. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.

Znanstveno dokazano · Patentirano · Naravno · Real Anti-aging Biološko

517 489 719 841

Motnje sluha zaradi hrupa

Sluh je eno od čutil, ki igrajo pomembno vlogo pri vsakdanjem življenju in socializaciji. V porodnišnici novorojenčkom v prvih dneh preverijo sluh, da bi lahko v primeru okvare čim prej posredovali in omogočili čim bolj optimalen razvoj. Sluh pa se »stara« skupaj s človekom. Starostna naglušnost (presbiakuza) je zelo pogost pojav in nas v različni meri čaka vse. Lahko pa pride do okvare sluha tudi veliko prej. Nekaterim nevarnostim, zaradi katerih lahko sodobni človek izgubi sluh, se je mogoče izogniti.



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



Motnje sluha delimo na tako imenovane prevodne motnje (moten je prenos zvoka v zunanjem ali srednjem ušesu) in na motnje občutljivosti za zvok oziroma zaznavanja zvoka, kjer je vzrok v notranjem ušesu ali slušnem živcu, ki vodi do možganov. O motnjah prenosa zvoka govorimo, ko je uho oziroma sluhovod zamašen zaradi ušesnega masla, če imamo akutno vnetje srednjega ušesa ali se poškoduje bobnič – poenostavljeno rečeno takrat, ko gre za neko fizično prepreko oziroma motnjo.

Brezplačno testiranje **slušnih aparatov in še darilo – Neurothova kuharska knjiga!**

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



Ob preizkusu slušnih aparatov kuharska knjiga brezplačno!



WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH
BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI

Motnje občutljivosti oziroma zaznavanja zvoka pa se pojavijo zaradi fiziološkega staranja, ko celice odmirajo in je delovanje oslabljeno. Nenadna izguba (ali poslabšanje) sluha se lahko pojavi ob izpostavitvi nenadnemu zelo glasnemu hrupu. Hrup dovolj visoke jakosti in trajanja okvari notranje uho in povzroča začasno ali trajno okvaro sluha v kateri koli starosti. Mehanizmi okvare so različni, v nekaterih primerih pa lahko okvaro preprečimo …

Škodljivi vplivi hrupa

Vsakodnevno smo izpostavljeni hrupu, v prihajajočih prazničnih dneh pa bomo še bolj, ko bodo pokale petarde, igrala bo zelo glasna glasba, vrstili se bodo ognjemeti … Hrup je vsak nezaželen, neprijeten zvok. Njegovo jakost oziroma glasnost se meri v decibelih (dB). Decibelna skala je logaritemska in zvišanje ravni zvoka za tri decibele pomeni že podvojitev jakosti zvoka. Običajen pogovor ima na primer jakost 65 dB, kričanje pa ponavadi okrog 80 dB. Čeprav je razlika zgolj 15 dB, je kričanje tridesetkrat glasnejše. Jakost pa ni edini dejavnik, ki določa, ali je hrup nevaren. Prav tako je pomembno trajanje izpostavljenosti.

Z napačnim slušnim aparatom si lahko še dodatno škodujete

Dober sluh v precejšnji meri vpliva na kakovost življenja, česar se tisti, ki imajo z njim težave, dobro zavedajo. K sreči so vodilni strokovnjaki na tem področju razvili izredno kakovostne in zmogljive slušne aparate, ki lahko težave s sluhom precej uspešno odpravijo.

V zadnjem obdobju so se na trgu pojavili cenovno izjemno ugodni slušni aparati. Ampak kakovosten slušni aparat je tehnološko izjemno dovršena, natančna in občutljiva naprava, ki prav zato žal ne more biti poceni.

Če imate težave s sluhom, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, ki vas bo napotil na pregled k specialistu ORL. Ta bo na osnovi pregleda in meritve vašega sluha ocenil, kolikšna je njegova izguba. Če bo pregled pokazal potrebe po nošenju slušnega aparata, se obrnite na preverjene ponudnike.

Pri nakupu bodite pozorni, da je aparat digitalni, da je nastavljiv v najmanj štirih najpomembnejših frekvenčnih območjih, na 500, 1000, 2000 in 4000 Hz, da ima zagotovljen servis in podporo v smislu nastavljanja in prilagajanja slušnega aparata po potrebi uporabnika.

Izgubo sluha lahko povzroči tudi dolgotrajen hrup na rokovskih koncertih ali enkraten dogodek, kot je eksplozija petarde. Govorimo o akutni izgubi sluha oziroma naglušnosti.

Akutna izguba ali motnja sluha zaradi hrupa

Nastane takoj, in sicer zaradi izpostavljenosti nenadnemu zelo glasnemu hrupu (več kot 120 dB nekaj minut ali več kot 135 dB nekaj trenutkov). Posledica take izpostavljenosti je zaznavna ali mešana naglušnost, večinoma enostranska, delno povratna po prenehanju izpostavljenosti. Prvi znak izpostavljenosti večjemu hrupu je šumenje oziroma piskanje v ušesih. Trajna posledica izpostavljenosti močnemu hrupu pa sta trajna naglušnost in trajno šumenje ali piskanje v ušesih. Lahko pa pride tudi do poškodbe bobniča, srednjega ali notranjega ušesa – do raztrganine bobniča, poškodbe slušnih koščic ali pa mehanske okvare notranjega ušesa. Posledica je prevodna ali mešana naglušnost.

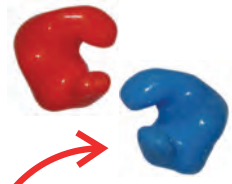
Ob vsaki nenadno nastali naglušnosti ali izgubi sluha je treba poiskati zdravniško pomoč, da se oceni stopnjo motnje sluha in primerno ukrepa.

Kakovostni slušni aparati za različne izgube sluha.

WIDEX

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





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

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

PRISRČNO VABLJENI V NAŠE SLUŠNE CENTRE

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

Brezplačno preverite svoj sluh

Ne preslišite najlepših trenutkov.

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
VEČ ZA VAŠ SLUH NA ENEM MESTU



1. IZBIRA ZA BOLJŠI SLUH

BREZ NAPOTNICE
BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

SPLETNA STRAN www.audiobm.si

SLUŠNI CENTRI AUDIO BM

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

IZREŽITE AUDIO BM KUPON

AKCIJA TRAJA LE ŠE NEKAJ DNI

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

Velja v vseh 11 AUDIO BM slušnih centrih
SAMO do 18. 12. 2017. S seboj prinesite ta kupon.

Popusti in dodatki so odvisni od modela. Več: www.audiobm.si Kupon: DOKTOR 2017-12-09



Večina težav, ki so povezane s konkretnim dogajanjem decembra in niso posledica poškodbe, ponavadi pri mladih in sicer zdravih ljudeh mine same od sebe.

Hrup pa ne vpliva le na izgubo sluha, pač pa tudi na organizem v celoti. O tem govorimo predvsem ob kronični izpostavljenosti hrupu, določene težave pa se lahko pojavijo tudi ob kratkotrajnejši, a intenzivni izpostavitvi hrupu. Dosedanje raziskave kažejo zadosten dokaz o vzročni povezavi med poklicno izpostavljenostjo hrupu (70 dB) in razvojem povišanega krvnega tlaka ter boleznimi srca, medtem ko obstajajo le omejeni dokazi o vplivu hrupa na pojav različnih bolezni, kot je presnova maščob, sladkorjev in hormonov stresa. Hrup lahko vpliva na kakovost spanja (prebujanje, plitkejše spanje), utrujenost, motnje koncentracije in pozornosti ter povzroča zmanjšano delovno učinkovitost. Nekatere raziskave opisujejo tudi možen škodljiv učinek hrupa na razvoj bolezni dihal (kronični bronhitis, bronhialna astma), prebavil (vnetje sluznice želodca, rana na želodcu), imunski sistem in duševne motnje.

In kaj lahko naredimo, da do tega ne bo prišlo? Najbolje je seveda, da se hrupu izogibamo. V praksi in v decembru je to pogosto nemogoče in neprijetno … Lahko pa si pomagamo in svoj sluh zaščitimo z uporabo ušesnih čepkov. Sluhu bomo naredili veliko uslugo, še vedno pa bomo dovolj dobro slišali glasno glasbo na koncertu ali pok petarde. Srečno!

NA KRATKO



Novost: S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je **S-biotik Forte** s kar 20 milijardami živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. **S-biotik Forte** je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje **samo 1 kapsula na dan**. Cena samo 12,95 EUR. Probiotične kulture so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčnim solem. Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si**, tel: 03/56-30-022, 040-214-620.

Slovencem primanjkuje vitamina D

Pomanjkanje vitamina D je postal svetovni problem. V Sloveniji ga primanjkuje praktično vsem, in to skozi vse leto. Podatek je zaskrbljujoč predvsem zato, ker so študije pokazale, da bi lahko z višjimi ravnmi oziroma dodajanjem k prehrani podaljšali življenje in izboljšali njegovo kakovost.



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

Kaj je vitamin D?

Vitamin D je v maščobah topen vitamin. Obstaja v dveh oblikah: kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 najdemo v rastlinskih živilih, vitamin D3 pa v živilih živalskega izvora. Slednji se bolje absorbira v tankem črevesju in ga najdemo le v hrani, kot so mastne ribe (losos, sardine, tun), ribje olje, rumenjak, telečja jetrca in mlečni izdelki. Za razliko od drugih vitaminov lahko vitamin D naše telo tvori samo, pod vplivom UV-žarkov iz holesterola v koži. Vitamin D, ki ga vnesemo s hrano ali tvorimo v koži, pa je biološko neaktiven. Da se spremeni v aktivno obliko, se mora dvakrat hidroksilirati. Prvič se to zgodi v jetrih (kalcidiol), nato še v ledvicah, kjer se spremeni v kalcitriol ali hormon D.

Na kaj vpliva?

KOSTI: Sodeluje pri absorpciji kalcija in fosfata iz črevesja, kar omogoča normalno mineralizacijo kosti. Potreben je pri rasti in remodelaciji kosti z osteoblasti in osteoklasti.

MIŠICE: Novejše raziskave so potrdile vpliv na razvoj, delovanje in ohranjanje mišičnih vlaken, predvsem hitrih vlaken tipa II. Ta so pomembna za preprečevanje padcev pri starejših. Vitamin D zavira sarkopenijo (mišični propad) in tako prepreči starostno izgubo mišične mase in moči.

UPOČASNI STARANJE in PODALJŠA PREŽIVETJE: Vitamin D modulira rast celic, imunski sistem in deluje protivnetno. Vpliva na gene, ki sodelujejo v regulaciji proliferacije (pomnoževanja), diferenciacije in apoptoze celic (celične smrti).

KREPI IMUNSKI SISTEM: poveča odpornost proti respiratornim okužbam.

Proučujejo še njegov potencial pri zniževanju krvnega tlaka in nižanju rizika za kardivaskularne bolezni, pri zaviranju avtoimunskih bolezni (revmatoidni artritis, multipla skleroza …), preprečevanju sladkorne bolezni, debelosti, luskavice, nekaterih vrst raka (rak črevesja …) in izboljšanju simptomov depresije. Vse te bolezni so bile namreč povezane z nizko ravnjo vitamina D v krvi.

Potrebe po vitaminu D:

Serumska koncentracija kalcidiola (25(OH)D3) je dober indikator statusa vitamina D v telesu, saj ima ta daljšo razpolovno dobo kot kalcitriol. Normalna koncentracija je okoli 75 nmol/l, vendar njegova vrednost ne korelira vedno s pričakovanim učinkom.

Več vitamina D potrebujejo predvsem otroci v razvojnem obdobju ter ženske v nosečnosti in času dojenja. Nagnjeni k pomanjkanju so tudi starejši in slabše pokretni bolniki, saj njihova koža slabše sintetizira vitamin D in se ponavadi premalo zadržujejo zunaj. Ogroženi so tudi vsi bolniki s slabšo absorpcijo hranilnih snovi denimo zaradi vnetne črevesne bolezni, jetrne bolezni, cistične fibroze, celiakije ali po operaciji želodca. Pogosto vitamina D primanjkuje bolnikom z laktozno intoleranco, vegetarijancem in veganom.

Sončenje in vitamin D:

Ultravijolični žarki (UVB) prodrejo skozi kožo in tvorijo vitamin D. Tako se ga je prijelo ime »sončni vitamin«. Količina vitamina, ki se uspe ustvariti, je odvisna od letnega časa, ure in dolžine dneva, oblačnosti, smoga, pigmentacije kože in uporabe krem za

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.
- v nasprotju z ribjim oljem **ne vsebuje konzervansov**.

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **(NKO, boragovo olje)** 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



sončenje. Žarki UVB ne prodrejo skozi steklo, zato izpostavljenost soncu skozi okno ne vodi v tvorbo vitamina D. Enako velja za kožo, zaščiteno s sončnimi kremami, ali temneje pigmentirano kožo. S sončenjem lahko povečamo njegovo koncentracijo v serumu, vendar bi bilo treba večjo površino telesa vsak dan izpostaviti soncu za deset minut med 10. in 16. uro. Ker so UV-žarki kancerogeni in vsako leto beležimo večje število kožnega raka (malignega melanoma), je vitamin D bolj smiselno in varno nadomeščati v obliki raznovrstne prehrane in prehranskih dopolnil.

Simptomi pomanjkanja vitamina D

Pomanjkanje se pojavi, kadar je zmanjšan njegov vnos s hrano, kadar je omejena izpostavljenost soncu, kadar ledvice ne zmorejo pretvoriti vitamina v aktivno obliko ali kadar je absorpcija iz črevesja nezadostna.

Pri otrocih se razvije rahitis. Kostno tkivo se ne mineralizira dovolj, kar vodi v krhke kosti, značilen zaostanek rasti in deformacije skeleta (»kurje prsi«, krive noge, kriva hrbtenica, nizka rast, zaostanek v razvoju). Pri mlajših odraslih pomanjkanje privede do osteomalacije. Utrujenost, slabo počutje, bolečine v kosteh in mišična slabost lahko nakazujejo pomanjkanje, vendar so simptomi v začetni fazi pogosto spregledani. Pri starejših se razvije osteoporoza (zmanjšana mineralna gostota kosti) z zlomi kosti že ob najmanjših obremenitvah.

Kljub obsežnem seznamu pozitivnih vplivov na naše telo, je vitamin D še vedno podcenjen. Bolniki ga pogosto jemljejo neredno, čeprav je terapija učinkovita samo pod pogojem, da ima telo dovolj »gradnikov« (kalcij in vitamin D).

NADOMEŠČANJE: S hrano ponavadi zaužijemo približno med 150 in 300 IE vitamina D na dan. Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije dnevnim potrebam zadostimo z vnosom okoli 1000 IE/dan. Tako je povprečno treba dodati okrog 400–800 IE na dan (odvisno od posameznika). Bolnikom svetujemo vitamin D v obliki kapljic (pet kapljic na dan ali enkrat na teden 35 kapljic). Dodatno uživanje vitamina D je zaželeno zlasti v zimskih mesecih. Bolniki, ki jemljejo glukokortikoide (zaviranje vnetja), zdravila za hujšanje ali antikonvulzive, ga morajo pogosto nadomeščati, saj je moten njihov metabolizem. Pred nadomeščanjem se vedno posvetujte z izbranim zdravnikom.

NOW®

Vitamin D = moje sonce

VITAMIN D-3,
25 µg oz. 1000 IE, 180 kapsul

NOW Vitamin D-3 v obliki mehkih kapsul zagotavlja visoko absorpcijo.

Vitamin D prispeva k:
• ohranjanju **zdravih kosti in zob**,
• delovanju mišic in **imunskega sistema**,
• normalni absorpciji kalcija in fosforja,
• ter ima vlogo pri delitvi celic.



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

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 31. januarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Poskrbite za svoje dobro počutje

Do srečnega vsakdana s kozarcem naravnega

V veselem decembru si vsi najbolj želimo brezskrbnih srečanj in časa, preživetega v družbi najdražjih in prijateljev. Da velika pričakovanja ne bodo prinesla zgolj velikih razočaranj, je treba v teh hladnih dneh še bolj poskrbeti za svoje zdravje.



Za zdravje, energijo in vitalnost je v največji meri odgovoren naš imunski sistem. Če zanj preventivno dobro skrbimo, poskrbimo za zdravje celotnega telesa. Tako lahko ostanemo zdravi in odporni ves čas, tudi pri najzahtevnejših obremenitvah in v manj ugodnih vremenskih razmerah. In ne pozabite – za imunski sistem lahko v prvi vrsti poskrbimo že z zdravo prehrano.

Ljudje se med seboj razlikujemo po dobrem in slabem imunskem sistemu. To lahko opazimo že po tem, da nekateri redkeje in drugi pogosteje zbolimo. Tisti s šibkejšim imunskim sistemom dalj prebolevajo bolezni, bolezenski znaki se jim hitro ponovijo, imajo alergije, so občutljivi za razne sestavine ali hranila, imajo pogoste glavobole ter se hitreje utrudijo. Vse to so znaki, da je imunski sistem utrujen in ne more uspešno braniti pred vdorom najrazličnejših bolezni.

Življenjski slog, ki načenja naše zdravje

Imunski sistem obremenjujejo naše nezdrave navade. Današnji hiter način življenja terja tudi določeno ceno. Nezdrav način prehranjevanja je v porastu, obroki so enolični, jemo zgolj dvakrat na dan, pri čemer si obrok po možnosti le segrejemo v mikrovalovni pečici in ga na hitro pojemo. Izgovori, da nimamo časa, nam niso v prid. Vse drugo je pomembnejše kot to, da si vzamemo čas zase, da normalno pojemo in popijemo nekaj svežega in zdravega.

Žal zna le peščica srečnežev obvladati in nadzirati stresne situacije, ki na nas pretijo tako doma kot na delovnem mestu. Večina podleže stresnim dejavnikom, ki so velikokrat vzrok za nastanek resnih obolenj in vnetij. Stres občutimo tako, da se ne moremo sprostiti, nenehno razmišljamo o službi ali osebnih težavah in slabo spimo. Naš imunski sistem je posledično pod velikim bremenom in ne more delovati optimalno. Obremenjen je tudi takrat, ko si naložimo preveč dejavnosti, kadar si ne vzamemo časa zase in za sprostitev ali rekreacijo. Posledice so največkrat pomanjkanje energije, kronična utrujenost in nenaspanost.

Ne s kapsulami ali praški, ampak z naravnim sokom

Pomembno je, da na preventivo pomislimo pravočasno in ne šele takrat, ko se pojavijo prvi znaki oslabitve – ali še slabše, ko smo že bolni. Takrat je namreč že prepozno in lahko posežemo le še po kurativi, ki pa je za telo veliko bolj agresivna in naporna.

Za zdravje lahko v prvi vrsti poskrbimo na povsem naraven način. Na trgu obstajajo različna živila, ki so okusna in imajo obenem dokazano naraven izvor. **Linija proizvodov Fructal Superior Immunity in Relax** je ena od izvrstnih izbir za potešitev žeje, lakote in povrnitev dobrega počutja. V lični embalaži je napitek lahko nepogrešljiv spremljevalec v pisarni ali na domačem pultu. Izdelke brez dodanih sladkorjev odlikuje visok sadni delež, ki ga dopolnjujejo funkcionalni dodatki – vitamini in naravni rastlinski izvlečki. Kamilica in melisa, ki ju najdemo v okusu Fructal Superior Relax, sta naravna dodatka za pomiritev, izdelku pa so dodani še vitamini B_2, B_3 in B_5, ki prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Okusu Fructal Superior Immunity pa so dodani izvleček ameriškega slamnika ter vitamina A in C, ki imata pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Zakaj torej ne bi posegli po kozarcu napitka za dobro počutje namesto po hitri hrani oziroma pijačah z dodanimi sladkorji, ki za telo in imunski sitem ne naredijo nič dobrega? Raje posezite po izdelkih, ki so naravnega izvora, cenovno dostopni in po katerih se boste počutili vitalni, polni energije ter samozavestni.



PROMOCIJSKO BESEDILO

Pogovor: dr. Kristijan Musek Lešnik

»Prijatelji, ki nam pomagajo iti skozi življenje, so neprecenljivi«

Človek je po svoji naravi socialno bitje, ni narejen tako, da bi lahko bil sam. Živimo v zelo podivjanem svetu, zato so odnosi z ljudmi, ki nas podprejo in razumejo, pomembni, saj nam pomagajo preživeti. Prijatelje vsi potrebujemo, kajti na koncu nam v življenju ostanejo le ljudje in odnosi z njimi.
Pomen prijateljstva v življenju nam je pomagal razumeti psiholog dr. Kristijan Musek Lešnik, predavatelj Univerze na Primorskem in predstojnik Centra za pozitivno psihologijo na FAMNIT.

Spraševala: Helena Peternel Pečauer

Kako druženje s prijatelji vpliva na našo duševno rast in ne nazadnje na naše zdravje? Zdi se, da je med ljudmi duševnih stisk vse več …

Živimo v norem potrošniškem svetu, ljudje so konstantno nesrečni in skušajo svojo mizerijo prikriti s kopičenjem materialnih dobrin. Osebno mislim, da je res vse več duševnih stisk. No, prav zanje je posameznikova socialna mreža izredno dober blažilnik. Vse je v pogovorih. Saj se konec koncev tudi tisti, ki obiščejo terapevte, psihologe, psihiatre, z njimi le pogovarjajo. Prijateljstvo je pomemben gradnik notranjega občutka zadovoljstva, blagostanja, nečesa, čemur rečemo »dobro se počutim v svoji koži«.



Številne raziskave so pokazale, da so ljudje, ki so zadovoljni in pomirjeni sami s seboj, tudi fizično bolj zdravi.

Kako zelo je v tem norem tempu življenja pomembno prijateljstvo?

Gotovo zelo. Bistvo prijateljstva so namreč temeljne socialne veščine, kako se razumeti, kako komunicirati, reševati težave in ne nazadnje tudi konflikte, ki so običajen sestavni del vsakega odnosa. Otroke je smiselno že v vrtcih in po različnih dejavnostih spodbujati v to smer in potem je mogoče računati na dobre rezultate.

Raziskave so pokazale, da je prijateljstvo med ženskami drugačno kot med moškimi, da imamo različen komunikacijski kod …

To prav gotovo drži. Že vsebine in tematike pogovorov so različne. Zelo težko si predstavljam družbo moških, ki bi se po

TERME KRKA
Živeti zdravo življenje



NA FESTIVAL DOBREGA POČUTJA.



PUNCE, GREMO ME PO SVOJE.

Punce, izberite vikend po svoje!

Terme Šmarješke Toplice | Terme Dolenjske Toplice | Talaso Strunjan

- izvrstna hotelska namestitev
- masaža **Življenje je lepo**
- rituali savnanja
- zdrava kulinarika
- presenečenje: **DARILO**
- ponudba velja do 22. 12.

08 20 50 300
booking@terme-krka.si

www.terme-krka.si

rekreaciji dobili na pivu in se pogovarjali o čustvih. Vsebine so drugačne, to pa je odvisno od naših vlog. Moški se še vedno neradi odrečejo pričakovanim mačo vlogam, od žensk pa se pričakuje, da so mehkejše. Mislim, da si tudi v prijateljskih odnosih prav zaradi tega lahko ženske privoščijo več.

Zakaj pa ženske nekaterih stvari ne morejo zaupati partnerju, ki naj bi jim bil najbliže, pred prijateljico pa se brez težav razgalijo?

Najbrž je ženski stvari, ki so zanjo posebno ranljive, lažje zaupati nekomu, ki ima vlogo zunanje podpore in se obenem nahaja v podobni vlogi kot ona, kot pa življenjskemu sopotniku. No ja, enako velja tudi obratno, za moške. Če partnerju razgalim vse svoje stiske, tvegam, da se poruši ravnovesje v odnosu.

Ali Slovenke prijateljskim vezem namenjajo dovolj časa, ali so pri tem bolj zadržane kot pripadnice kakšnih drugih narodov?

Nekaj te zadržanosti se nedvomno kaže tudi v odnosih. Če primerjam prijateljice v Sloveniji in v Ameriki, denimo, bi lahko rekel, da imajo Američanke precej širši krog, vendar je kakovost odnosov zelo plehka. Pri nas imajo ženske manj pravih prijateljic, so pa odnosi med njimi zelo globoki, trdni in dolgotrajnejši. Velik del res dobrih prijateljstev se ponavadi začne v srednješolskem obdobju, v času, ko si začnemo oblikovati identiteto. Prav v to obdobje segajo začetki prijateljstev za vse življenje. Velikokrat se govori o prijateljstvih na delovnem mestu, a vprašanje je, kako trdna in iskrena so, saj med sodelavci velikokrat prevladata tekmovalnost in boj za lasten obstanek.

Kako pogosto bi si morali vzeti čas za prijatelje, z njimi kam pobegniti in se psihološko očistiti življenjskega balasta?

Čim večkrat. Zagotovo pa takrat, ko začutimo potrebo po druženju, ko pogrešamo prijatelje, ko si želimo z njimi deliti svoje dogodivščine, izkušnje in vtise, pa seveda takrat, ko nas pogrešajo prijatelji.

To jesen so v Termah Krka pripravili program Punce, gremo me po svoje, ki je pisan na kožo zlasti prijateljicam.

Dobro je vedeti

Kako pravilno pripraviti riž?

Z vsemi informacijami o zdravi prehrani je marsikdo zamenjal tipično slovensko prilogo, krompir, za riž. Ali ste res izbrali boljše?



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

Krompir, še posebno pečen, ima visok glikemični indeks, zato je v primerjavi s polnozrnatim rižem bistveno slabša izbira za sladkorne bolnike in vse, ki želijo izgubiti telesno težo. Obstaja pa še en vidik, ki ga morate upoštevati.

Ste vedeli, da riž vsebuje sledi arzena? Gre za enega najbolj toksičnih elementov v naravi, ki se pojavlja vsepovsod. V resnici se mu ne moremo izogniti. Njegova koncentracija se z onesnaževanjem okolja samo še povečuje. Glavni razlog za to so industrija, še delujoči rudniki premoga ter povečana uporaba pesticidov, herbicidov in gnojil. Arzen se kopiči v zemlji in vodi ter posledično v vseh živih bitjih. Večjo koncentracijo arzena je moč najti predvsem v morski hrani in v rižu. Riž je namreč rastlina, ki raste na poplavljenih tleh. Večino se ga pridela v Aziji, kjer revnejši predeli namakajo polja z onesnaženo vodo. V zadnjem času so ugotovili zaskrbljujoč porast koncentracije arzena v vseh izdelkih iz riža (mleku, moki, kosmičih, krekerjih in sirupu). Njegovo dolgoročno kopičenje v telesu zmanjša imunsko odpornost in poveča tveganje za kronične bolezni, kot so povišan krvni tlak, srčne bolezni, sladkorna bolezen in celo nekatere vrste raka. Arzen je nevrotoksičen (poškoduje živčne celice). Kronična izpostavljenost arzenu je pri otrocih povezana z nižjo inteligenco, motnjami spomina in učenja. Ker ga v naši hrani ponavadi najdemo v nižjih količinah, ne povzroča takojšnjih simptomov. Količina arzena, ki jo zaužijemo na ta način, predstavlja resničen problem predvsem tistim posameznikom, ki se vsakodnevno prehranjujejo z rižem in njegovimi izdelki.

Vsakodnevno uživanje večjih količin riža lahko tako ogroža vaše zdravje. Predvsem mlajši otroci in odrasli, ki imajo predpisano dieto zaradi denimo laktozne intolerance ali celiakije, ponavadi pogosteje posežejo po tovrstnih izdelkih.

NASVET:

Vsebnost arzena v rižu lahko močno znižate s preprostimi ukrepi:

1. Riž pred kuhanjem operite (zmanjša vsebnost arzena za 10–30 %).
2. Namočite ga čez noč (izloči se 60–80 % arzena).
3. Kuhajte ga v večji količini vode, ki jo nato odlijte.
4. Izberite raje beli riž, jasmin ali basmati, saj rjavi riž vsebuje več arzena.

Pravilno pripravljen riž ima enako ali celo manjšo vsebnost arzena kot katera koli druga priloga.

Zakaj riž ostaja priljubljena jed?

100 g kuhanega riža vsebuje približno 130 kcal. Riž je bogat z mikroelementi, kot so selen, magnezij, fosfor, kalij, kalcij, folat in vitamin B. Zaradi nizke vsebnost natrija je priporočljiv za ljudi s previsokim krvnim tlakom. Primeren je za alergike in tiste z intoleranco na gluten. Zaradi lahke prebavljivosti ne bo obremenil vaših prebavil. V poletnih dneh je odličen vir energije.

Največ stoletnikov, ki so za svoja leta zelo agilni, prihaja z japonskega otoka Okinawa, kjer je glavna priloga riž. Skrivnost njihovega dolgega življenja je: majhna porcija riža (1 skodelica), veliko zelenjavne priloge (vlakna, vitamini in minerali) in riba vsaj dvakrat na teden. Redna telesna aktivnost in druženje sta obvezni začimbi dolgega in srečnega življenja.

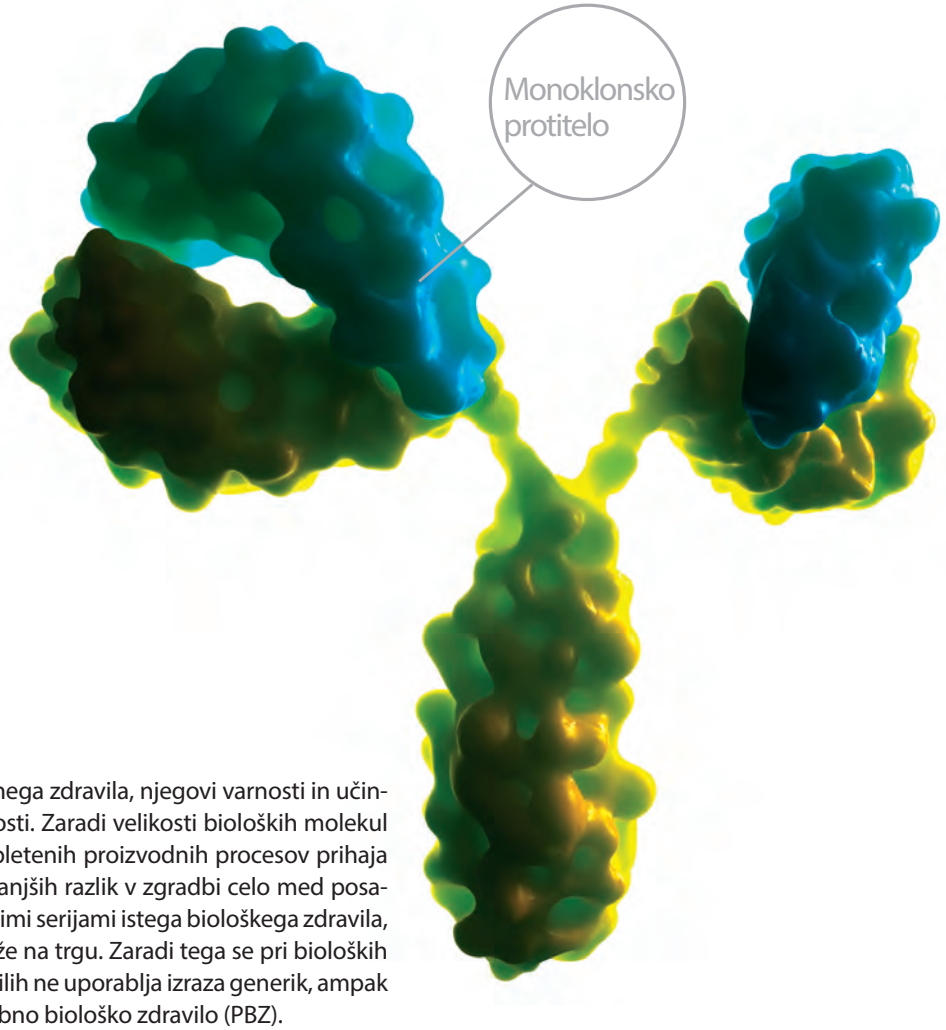
NAMIG:

Če želite zmanjšati glikemični indeks riža, mu dodajte žličko kokosovega olja in ga skuhanega ohladite v hladilniku za 12 ur. Škrob tako postane težje prebavljiv. Dodajte mu veliko sveže zelenjave in uživajte v številnih različicah hladne solate.

Dober tek!

Podobna biološka z

V Evropi trpi za kroničnimi boleznimi z avtoimunsko komponento, kot so kronična vnetna črevesna bolezen in revmatološke bolezni, več deset milijonov ljudi. Dostop do varnih, učinkovitih in dostopnih zdravil je zanje bistvenega pomena. V zadnjih letih je razvoj bioloških zdravil omogočil boljše zdravljenje in višjo kakovost življenja številnim bolnikom. Določenim referenčnim biološkim zdravilom je obdobje ekskluzivnosti oziroma patentne zaščite že potekel. Proizvajalci so tako izkoristili priložnost za razvoj zelo podobnih zdravil, ki jih imenujemo podobna biološka zdravila. Ta bodo po pričakovanjih podobno kot generiki pri kemičnih zdravilih znižala ceno bioloških zdravil in s tem izboljšala dostopnost ter razširila možnosti zdravljenja za naše bolnike.



Kaj je podobno biološko zdravilo?

Ko govorimo o bioloških zdravilih, imamo ponavadi v mislih izdelke, ki so nastali z uporabo živih organizmov, njihovih celic ali sistemov ter predstavljajo kompleksne proteinske molekule. V nasprotju s klasičnimi kemičnimi zdravili, ki imajo majhno molekularno maso in relativno enostavno strukturo (denimo aspirin), so biološka zdravila relativno velike in kompleksne molekule.

Primer takšnih molekul so protitelesa, ki jih pogosto uporabljamo za zdravljenje kroničnih avtoimunskih bolezni in struktura katerih je prikazana na sliki.

Če je razmeroma enostavno sintetizirati generično zdravilo, ki je enako originalnemu kemičnemu zdravilu, je proizvodnja generikov na področju bioloških zdravil bistveno večji izziv. Živi sistemi, ki izdelujejo biološka zdravila, so izredno občutljivi za najmanjše spremembe v proizvodnem postopku, kar se lahko odraža v spremembah končnega zdravila, njegovi varnosti in učinkovitosti. Zaradi velikosti bioloških molekul in zapletenih proizvodnih procesov prihaja do manjših razlik v zgradbi celo med posameznimi serijami istega biološkega zdravila, ki so že na trgu. Zaradi tega se pri bioloških zdravilih ne uporablja izraza generik, ampak podobno biološko zdravilo (PBZ).

Evropska agencija za zdravila je vrhovni regulatorni organ z najstrožjimi standardi, ki lahko odobri biološka in PBZ v Evropi. Po njeni definiciji je PBZ »biološko zdravilo, ki je bilo razvito z namenom, da bo podobno že obstoječemu biološkemu oziroma referenčnemu zdravilu«. Aktivni učinkovini podobnega biološkega in referenčnega zdravila sta sestavljeni iz istega zaporedja aminokislin, vendar zaradi zapletene zgradbe in proizvodne metode med njima lahko prihaja do manjših razlik. Kljub temu opisane manjše razlike ne smejo vplivati na končno varnost in učinkovitost zdravila.

Dokazovanje primerljivosti in spremljanje PBZ

PBZ morajo biti referenčnim podobna v farmakokinetiki (proučevanje, kaj se dogaja z zdravilom v telesu in kako organizem deluje nanj), učinkovitosti, varnosti in imunogenosti.

Za testiranja primerljivosti, ki je postalo bolj standarnizirano, je treba uporabiti najsodobnejšo tehnologijo. Dokazovanje primerljivosti se izvaja s stopenjskim pristopom. To pomeni, da je treba najprej izvesti laboratorijske in farmakokinetične študi-

Asist. Gregor Novak, dr. med.,
specialist gastroenterologije



je, ki jim na koncu sledijo klinične študije učinkovitosti in varnosti na bolnikih. V določenih primerih je na zahteve regulatornih organov treba izvesti dodatne analize, ki potrdijo klinično podobnost PBZ referenčnemu.

Zaradi zapletene zgradbe in proizvodnje bioloških zdravil je še posebna pozornost namenjena dokazu podobne imunogenosti. Gre za pojav, ko telo kompleksne proteinske molekule prepozna kot tujek ter se odzove z imunskim odgovorom in nastankom protiteles proti biološkemu zdravilu. To lahko vodi do nevtralizacije biološkega zdravila in njegove znižane učinkovitosti ali do alergijskih reakcij. Na imunogenost lahko vplivajo številni dejavniki, med drugim predhodna izpostavljenost biološki terapiji, sočasna uporaba ostalih zdravil ali sama osnovna bolezen. Prav možnost različne imunogenosti med PBZ in referenčnim zdravilom je bila razlog številnih pomislekov v strokovni javnosti in je zato spremljanje imunogenosti zelo pomembno tudi po pridobitvi dovoljenja za promet z zdravilom.

Po prihodu biološkega zdravila na trg je treba skrbno spremljati varnost, kar velja tako za referenčna zdravila kot za PBZ. Proizvajalci biološke terapije morajo v ta namen pripraviti načrt obvladovanja tveganja, ki proaktivno oceni potencialno tveganje ob prihodu zdravila na tržišče. Načrt mora med drugim vsebovati plan preprečevanja in minimaliziranja tveganj, zbiranja vseh varnostnih informacij ter predvidene študije za odgovore na varnostna vprašanja in vrzeli v znanju.

PBZ v klinični praksi

V zadnjih letih pridobivamo prve izkušnje s PBZ v klinični praksi. PBZ na evropskem trgu so prestala stroge študije za dokaz biološke podobnosti, zato njihova uporaba pri bolnikih, ki še niso prejeli referenčnega zdravila, ni sporna. Več dilem je pri preklopu, ko referenčno zdravilo, ki ga redno prejema bolnik s kronično boleznijo, zamenjamo za PBZ z enako terapevtsko učinkovitostjo; analogno kot kemično originatorsko zdravilo v lekarni zamenjajo za generik. Enaka učinkovitost, varnost ter imunogenost zdravila po preklopu morajo biti dokazane z dodatnimi kliničnimi študijami. V literaturi se kopičijo podatki o možnosti enkratnega preklopa, ki ne vpliva na varnost, učinkovitost in imunogenost, medtem ko je študij o večkratnih preklopih med PBZ oziroma referenčnim zdravilom za zdaj zelo malo.

Učinek nocebo

V študijah, kjer so bili pacienti in zdravniki seznanjeni z zamenjavo referenčnega s PBZ, so po preklopu zdravila opazili višji odstotek pacientov, ki so prekinili zdravljenje, kot v študijah, kjer pacienti in zdravniki niso bili seznanjeni s preklopom. Zdravljenje je bilo večinoma prekinjeno zaradi subjektivnih bolnikovih zdravstvenih pritožb (subjektivna izguba učinkovitosti, subjektivni stranski učinki). Del teh težav se pripisuje učinku nocebo.

Ta označuje situacijo, kjer negativna pričakovanja fenomena povzročijo, da ima bolj negativen učinek, kot bi ga imel sicer. Tako na primer menjava zdravila z drugim lahko povzroči stranske učinke, ki niso povezani s samo farmakologijo zdravila (vključno z učinkovitostjo). Zanimiva je študija, kjer so prostovoljcem z bolečino razložili, da prejemajo novo protibolečinsko zdravilo, v resnici pa so prejemali placebo. Dražji »analgetik« je pomembno bolj znižal bolečino kot cenejši »analgetik«, čeprav so oboji prejemali enak placebo. Pri nocebu gre za nasprotje učinka placebo, ki na potek zdravljenja vpliva pozitivno, medtem ko nocebo na zdravljenje vpliva negativno. Področje noceba je relativno slabo raziskano, saj so klinične študije na tem področju neetične. Učinek nocebo lahko vodi v pacientovo upoštevanje navodil za jemanje zdravil, ukinitev učinkovite terapije in vpliva na zdravljenje neželenih učinkov z dodatnimi zdravili.

Številni bolniki in zdravniki so še vedno v dvomih glede učinkovitosti in varnosti PBZ. Nižjo ceno pogosto povezujejo z nižjo kakovostjo. Pričakovanja bolnika pred samim zdravljenjem pa pomembno vplivajo na končni izid zdravljenja; pacientova negativna pričakovanja lahko povzročijo nastanek negativnih simptomov. Podobno lahko poslabšanje osnovne bolezni sovpada z uvedbo zdravila in se težave nepravilno pripišejo novemu zdravilu. V izogib učinka nocebo pri uvajanju PBZ v klinični praksi sta izrednega pomena dobra izobraženost in poučenost tako zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja kot bolnikov. Med njimi morata biti vzpostavljena empatičen odnos in učinkovita komunikacija.

Zaključek

V naslednjih letih pričakujemo prihod številnih novih PBZ, kar bo povzročilo pritisk na znižanje cen bioloških zdravil in posledično izboljšano dostopnost do učinkovite terapije ter vzdržnost javnih zdravstvenih financ. Za zdravnike in bolnike je predvsem pomembno, da so PBZ primerljivo učinkovita in varna kot referenčna zdravila. To zagotavljajo robusten in strog proces razvoja in registracije PBZ ter mehanizmi za spremljanje učinkovitosti in varnosti PBZ v klinični uporabi. S pozitivnimi kliničnimi izkušnjami in podatki iz literature raste zaupanje zdravnikov in bolnikov v PBZ.



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

Farmacevt svetuje

Zgaga

Pozdravljeni! Pišem v imenu očeta, upokojenca, starega petinšestdeset let. Že dolgo toži, da ga zlasti ob večerih peče zgaga, a noče k zdravniku na pregled. Doslej si je pomagal s pitjem donata Mg, včasih mu pomaga tudi kakšna skorja kruha, a težave ponavadi ponehajo šele zjutraj. Kadar spije kakšen kozarec vina, se zgaga še stopnjuje, a kaj, ko si ne pusti vzeti svojega užitka – vsaj dveh, treh kozarčkov dnevno. Kako naj mu pomagam? Hvala za odgovor, Aleš

Vzrok zgage, za katero je značilen pekoč občutek in tiščanje v zgornjem delu trebuha, v žlički ali za prsnico, je zatekanje želodčne vsebine nazaj v požiralnik. Pri zgagi si lahko pomagamo z uporabo antacidov, ki nevtralizirajo odvečno želodčno kislino. Uporabimo lahko tudi zdravila, ki vsebujejo učinkovini ranitidin ali pantoprazol. Ta preprečujejo izločanje kisline in tako lajšajo težave.

Antacidi delujejo hitreje, vendar krajši čas. Učinek ranitidina in pantoprazola nastopa počasneje, vendar traja dalj. Zato se zdravila z ranitidinom odmerjajo 1–2 krat na dan, pri zdravilih s pantoprazolom pa zadostuje le ena tableta na dan. Zdravila za samozdravljenje lahko uporabljate 7–14 dni. Če se v tem obdobju stanje ne izboljša, je treba obiskati zdravnika. Nujno pa je treba obiskati zdravnika, če se poleg zgage pojavijo alarmantni znaki, kot so kri v blatu oziroma črno blato, hujšanje in izguba apetita, bruhanje ali bledica.

Poleg naštetih ukrepov je treba upoštevati tudi načela zdravega življenjskega sloga, uživati primerno hrano, ki ne povzroča težav, in omejiti vnos alkoholnih pijač. Svetujemo tudi spanje z dvignjenim vzglavnikom in dve uri pred spanjem odsvetujemo uživanje hrane ali pijače, ki povzroča težave.

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.**



Popoldne po (pre)obilnem nedeljskem kosilu je kot nalašč za analizo prenajedanja

Kaj je prenajedanje in kakšne so posledice

dr. Aleksandra Visnovič Poredoš

V širšem smislu prenajedanje pomeni, da posameznik zaužije več, kot porabi. Na ta način ustvarjen bilančni presežek energije se pri tistih, ki se pogosto prenajedajo, najenostavneje opazi v obliki odvečnega maščevja – tisti, ki preveč jedo, se seveda redijo. Mirno lahko zapišem, da precejšnja večina ljudi v razvitem svetu uživa preveč hrane, ki je – vsaj kar se sestave tiče – tudi precej neprimerna. Nenazadnje so pravi »suhci« postali redkost, poleg tega se sploh ne spomnim primera iz svoje klinične prakse, da v izvidu ultrazvočne preiskave trebuha pri odraslem ne bi bila opisana zamaščena jetra. Da prenajedanje dolgoročno ni dobro za zdravje, pove tudi dejstvo, da je vsem najdalj živečim skupinam ljudi na svetu skupna zgolj ena lastnost: čeprav imajo zelo različne prehranske navade, jedo malo in skromno.

Vzroki in delitev prenajedanja

Za lažje razumevanje vzrokov lahko prenajedanje delimo v aktivno in pasivno. Pri aktivni obliki posameznik zavestno zaužije več hrane, kot jo potrebuje, pri pasivni obliki pa bi morda vnos sicer bil primeren za posameznika, ki se dovolj giblje, a zaradi sedečega načina življenja vseeno tvori presežek energije. Aktivna oblika prenajedanja je lahko socialno in kulturno pogojena: v nekaterih – predvsem manj razvitih – družbah je debelost cenjena, saj odraža blagostanje. V zahodnem svetu je aktivna oblika prenajedanja predvsem posledica uspešnega marketinga, ki iz nas dela požrešne potrošnike. Načinov, kako se to doseže, je precej; najenostavnejši je v širši družbi spodbuditi določeno mero nezadovoljstva, kar večina posameznikov rešuje s prekomernim potrošništvom, s katerim gre z roko v roki tudi prenajedanje. Da se to v resnici dogaja, ni težko preveriti. Koliko novic, ki jih vsakodnevno slišite, je pozitivno naravnanih in v nas spodbujajo optimizem, umirjenost in zadovoljstvo?

Praznovanja

Priložnostno prenajedanje (razne proslave in podobno) samo po sebi ni problematično, če ni pretirano pogosto, da bi ustvarilo nepotreben presežek. Ključno dodatno težavo v razvitem svetu predstavlja predvsem že omenjeni sedeči življenjski slog, zaradi katerega je večina že sama po sebi podvržena pasivnemu prenajedanju; če k temu prištejemo še priložnostna aktivna prenajedanja, je vzrok pretirane debelosti povprečnega posameznika jasen kot na dlani.

Alkohol

Glede na širšo družbeno sprejemljivost je prenajedanju vse prepogosto pridruženo prekomerno uživanje alkohola. Res je, da zmerno uživanje alkohola širše gledano ne pušča trajnih zdravstvenih posledic (čeravno ni povsem jasno, katera je tista prava »varna« mera), vendar je prenajedanju ponavadi pridruženo povsem nekritično uživanje bistveno prevelikih količin alkohola. Poleg tega, da ta močno pripomore k povečanju bilančne vsote energije, pomeni tudi bistveno večje tveganje za zdravje kot samo prenajedanje.

Kaj lahko storimo

Odgovor je seveda jasen: jejmo manj, gibajmo se več. To vemo vsi. Težava je v tem, da družbena klima zaradi splošne potrošniške naravnanosti posameznika pravzaprav »sili«, da nadaljuje v starem slogu. Ko enkrat debelost pokaže svoj pravi, grdi obraz in telesu povzroči nepopravljive posledice, je pogosto že prepozno. Zaradi debelosti uničeni sklepi, presnovno sprožene bolezni, kot sta arterijska hipertenzija in sladkorna bolezen, okvare ledvic, žilni zapleti in še bi lahko naštevali.

Dramatični zasuki v načinu življenja so težje izvedljivi, sami po sebi precej stresni in jih je zategadelj težje vzdrževati. Kot pri vseh velikih in pomembnih rečeh se tudi te težave lahko lotimo po korakih; enotnega recepta, ki bi ustrezal vsakomur, ni. Nekaterim je lažje omejiti količino vseh obrokov, spet drugim je manj stresno, če negativno energijsko bilanco enostavno ustvarjajo tako, da kakšen dan ali dva v tednu ne uživajo nič drugega kot sadje, kar se vsekakor obnese.

Večini bi zadoščalo, če bi omejili število obrokov na tri obroke na dan, nekoliko zmanjšali velikost posameznega obroka (predvsem količino zaužitih sestavljenih ogljikovih hidratov – krompirja, kruha in testenin) ter pazili, da po šesti uri zvečer ne bi več jedli. Če bi temu dodali še uro vsakodnevne hoje, bi bili v povprečju velikoo bolj zdravi in zadovoljni. Tudi denarja bi porabili precej manj, zaradi česar bi marketing moral zaostriti svoje prijeme, a to je že druga zgodba.

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

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

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

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

V središču leži moč.



Liposomske oblike prehranskih dopolnil

Prof. dr. Borut Štrukelj, magister farmacije

Liposomi so sodobna transportna oblika vnosa prehranskih dopolnil in zdravil, razviti so bili z namenom zaščite in boljše biološke uporabnosti učinkovin pri peroralnem vnosu. Veliko učinkovin tako v prehranskih dopolnilih kot tudi v zdravilih je namreč občutljivih za vplive želodčnega in črevesnega soka, prav tako pa se zaradi svojih fizikalno-kemijskih lastnosti velikokrat slabše absorbirajo iz črevesja v kri, zato služijo liposomi kot zaščita.

Ime liposom izhaja iz grščine in pomeni »maščobno telo«. Sestavljen je namreč iz vodnega okolja v notranjosti in maščobne (fosfolipidne) ovojnice, ki ščiti vodno vsebino z učinkovino pred zunanjimi vplivi, obenem pa zaradi prave velikosti omogoči neposreden vstop skozi črevesni epitelij. Če je učinkovina vodotopna, se nahaja v notranjem vodnem mehurčku, če je maščobotopna, pa se ujame v maščobni sloj liposoma, ki je lahko sestavljen iz več slojev. Tako so liposomi idealni transportni sistem tako za vodotopne (hidrofilne) kot maščobotopne (lipofilne) učinkovine.

Razvoj liposomov se je začel že v letu 1961, od leta 1980 pa jih intenzivno preučujejo predvsem v farmacevtski in kozmetični industriji. Glede na sestavo in velikost lahko dosežejo, da se del liposomov absorbira že v ustni votlini, večina liposomskih prenosov pa je usmerjena predvsem v zaščito učinkovine pred vplivi okolja. Študije kažejo, da se liposomalni pripravki dalj časa zadržujejo v prebavilih, učinkovine so bolj zaščitene pred agresivnim okoljem v želodcu in črevesju, obenem pa imajo zaradi interakcij liposomske ovojnice z biomembranami v epiteliju črevesja večjo moč absorpcije, kar končno prispeva k bistveno večji biološki uporabnosti. Tako lahko s farmakodinamskimi parametri zasledimo od 30 do kar 600 odstotkov več učinkovin v organizmu (odvisno od fizikalno-kemijskih lastnosti posamezne učinkovine) kot posledico uporabe liposomskega transportnega sistema – primerjalno z učinkovino v prehranskem dopolnilu, kjer liposomi niso bili uporabljeni.

V okviru sodobnih dostavnih oblik prehranskih dopolnil največkrat v liposome vgradijo vitamin C, glutation, koencim Q10, kurkumin in vitamin B12. Največ raziskav je bilo narejenih z liposomi, ki so vključevali hidrofilno jedro z vitaminom C (askorbinsko kislino). Ta je vodotopen, hitro lahko oksidira in tako izgubi aktivnost. Vitamin C v obliki liposomov tako prinaša več za uporabnika zelo pomembnih prednosti. Ker se običajni vitamin C v prebavilih delno razgradi in je njegov vnos omejen, bi ga morali zaužiti večje količine, kar pa lahko deluje dražeče na sluznico. V liposomski obliki je vitamin C manj podvržen oksidaciji, zato so že manjši odmerki dovolj učinkoviti.

Učinkovitost lahko primerjamo celo z intravenskim vnosom, torej aplikaciji vitamina C v injekcijskih raztopinah. Vnos vitamina C v obliki intravenskih injekcij je za uporabnika precej nepraktično, tehnično in strokovno zahtevno. Z uporabo liposomske oblike vitamina C pa lahko injiciranje velikokrat nadomestimo. Podobno velja za kurkumin, ki je izjemno zdravilna naravna učinkovina, izolirana iz korena indijske kurkume (Curcuma longa L. in nekatere druge vrste), in ima dokazano podporno delovanje na jetra in žolčnik, pospešuje procese metabolizma maščob in ima protivnetno ter antioksidativno delovanje. Ker pa je izrazito maščobotopen, izkazuje kurkumin slabo biološko uporabnost, saj se ga le malo absorbira in porazporedi po tkivih. V študiji, ki so jo izvedli na eksperimentalnih miših z vgrajenimi rakavimi celicami, so ugotovili, da je liposomalna oblika kurkumina prešla iz prebavil v tkivo in delovala na to obliko eksperimentalnih rakavih celic.

S podobnimi znanstvenimi študijami so raziskovalci dokazali prednost liposomalnih oblik glutationa, koencima Q, nekaterih vitaminov in ostalih učinkovin, ki so fizikalno ali biološko neoptimalne za peroralno aplikacijo, zato od razvoja liposomskega sistema vnosa učinkovin v bodoče veliko pričakujemo.

Literatura:
Shade CW (2016). Liposomes as Advanced delivery systems for Nutraceuticals. Integr Med 15: 33–36.
Yang Z et al (2013). Effect of liposomes on the absorption of water-soluble active pharmaceutical ingredients via oral administartion. Curr Pharm Des 19: 6647-6654.
Wu W et al (2015). Oral delivery of liposomes. Therapeutic Delivery 6: 33–38.
Ranjan AP (2013) Efficacy of liposomal curcumin in a human pacreatic tumor xenograft model: inhibition of tumor growth and angiogenesis. Anticancer Res 33: 3603-3609.

Izjava:

Sestavek je rezultat neodvisnega mnenja avtorja in ni bil honoriran.



Odkrito o motnji erekcije



Skoraj vsak drugi moški po 40. letu ima občasno eno od oblik motnje erekcije in se nemalokrat sooča z izzivom, kako biti pripravljen za uspešen spolni odnos. Spolna dejavnost je odraz splošnega zdravja, pomeni sprostitev in povečuje kakovost življenja, zato motnja erekcije pomembno vpliva na zdravje in kakovost življenja moških in tudi njihovih partnerk. V današnjem času lahko motnje erekcije s pomočjo sodobnih zdravil večinoma uspešno zdravimo in tako povrnemo moško moč.

Motnja erekcije ali erektilna disfunkcija je nezmožnost doseganja in vzdrževanja erekcije za uspešen spolni odnos. Včasih je bila ta motnja bolj znana pod imenom impotenca. Pojavlja se v več oblikah: kot trajna nesposobnost doseganja erekcije, kot nesposobnost doseganja dovolj čvrste erekcije za zadovoljivo penetracijo in kot nesposobnost vzdrževanja erekcije tako dolgo, kot je treba za uspešno dokončanje spolnega odnosa. V Sloveniji se že vsak peti moški srečuje z motnjo erekcije, kar predstavlja 130.000 moških. Med 18. in 70. letom starosti ima težave 10 odstotkov moških, po 40. letu pa več kot 50 odstotkov.

Vzrok motnje erekcije tudi druge bolezni

Če posameznik opazi težave z motnjo erekcije pri sebi ali pri svojem partnerju, naj jih zaupa svojemu zdravniku, da mu bo pomagal prepoznati bolezen in svetoval ustrezno rešitev. Prav prve preiskave lahko odkrijejo, da so vzrok težav druge sočasne bolezni. Raziskave kažejo, da je motnja erekcije lahko zgodnji opozorilni znak za sladkorno bolezen in srčno-žilne bolezni, ki lahko pozneje povzročijo srčni infarkt ali možgansko kap. Zdravnik zato ob pregledu preveri, ali ima bolnik še kakšno drugo bolezen, in jo začne ustrezno zdraviti. Zdravljenje je simptomatsko in pomembno za izboljšanje samopodobe in samozavesti bolnika ter za ohranjanje dobrega partnerskega odnosa, saj močno olajša posledice bolezni in upočasni njeno napredovanje. »Že več kot 15 let so na voljo zdravila, ki erektilne disfuncije sicer ne ozdravijo, večini pa med jemanjem omogočajo zadovoljivo erekcijo ob spolni stimulaciji. Učinkovine so po mehanizmu delovanja podobne, bistveno pa je, kako hitro jih telo razgrajuje in izplavlja iz telesa. Poznamo kratkodelujoče učinkovine, kot so sildenafil, vardenafil in avanafil, in dolgodelujoče, med katere spada tadalafil. Dolgodelujoče učinkovine so v telesu do 36 ur, kratkodelujoče pa se izločijo približno po 6–8 urah. V tem časovnem okviru bo imel moški približno eno uro po zaužitju dobro erekcijo le, če bo ustrezno spolno stimuliran. To pomeni, da mora biti za učinkovitost prisotna ustrezna stimulacija iz možganske skorje,« opozarja *urolog asist.* ***Bojan Štrus****, dr. med., ki prav tako meni, da lahko* erektilno motnjo uspešno odpravimo z zdravili, ki so na trgu dostopna na podlagi recepta samoplačniško.

Novomeška Krka je tako svoji ponudbi kakovostnih in učinkovitih zdravil za zdravljenje motnje erekcije dodala novo zdravilo z učinkovino tadalafil. Spada med tako imenovane zaviralce encima fosfodiesteraza tipa 5, ki uravnavajo pretok krvi v spolnem udu in s tem omogočajo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Glavna prednost učinkovine tadalafil je dolgotrajno delovanje. Učinek traja do 36 ur, hrana ne vpliva na začetek delovanja. S tadalafilom je bilo zdravljenih že več milijonov moških, v kliničnih raziskavah o učinkovitosti in varnosti pa je sodelovalo več tisoč moških z motnjo erekcije. Zdravljenje motnje erekcije predstavlja za posameznika tako psihično kot tudi finančno breme, saj so cene zdravil razmeroma visoke, bolnik pa jih mora plačati sam. Krkin tadalafil je cenovno dostopnejši.



Publicis

ZAV-SAVA.SI



ZDRAVJE SI ZASLUŽI NAŠO POZORNOST.
ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE TUDI.

ZAVAROVALNICA SAVA JE OD SEDAJ TUDI ZDRAVSTVENA ZAVAROVALNICA.
PREVERITE PONUDBO PAKETOV ZDRAVJE NA ZDRAVJE.ZAV-SAVA.SI

NIKOLI SAMI

SAVA
ZAVAROVALNICA