Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 44, januar 2018



POGOVOR

Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastro-enterolog

Tema meseca

Bolezni dihal

Kaj je zdravo?

Hrbtenica - steber našega telesa

Moj poklic je moj največji konjiček

NEDELJSKI

NASVETI: KAKO DO BOLJŠEGA SLUHA

Spoštovane bralke in bralci,

prepričani smo, da se zavedate pomena sluha v življenju in vam ni vseeno, če pride do težav z razumevanjem govora. Morda ste prepričani, da je z vašim sluhom vse v redu in krivite druge, da ne govorijo dovolj razločno. Pričenjate se izogibati komunikaciji saj se veste, da boste glasove sicer slišali, težko pa jih boste razumeli. **Ne odrekajte se vsemu lepemu kar prinaša komunikacija** in poslušanje drugih zvokov, ki ste jih morda že pozabili. **Ukrepajte in se vrnite v svet zvoka ter nazaj med ljudi!**

1. NASVET
NAJPREJ UGOTOVITE, KAKO JE Z VAŠIM SLUHOM

Izberite najlažjo in tudi najhitrejšo pot. Brez napotnice ter brez čakanja opravite **brezplačni informativni test sluha**. Obiščite katerikoli AUDIO BM slušni center. Na podlagi natančnega rezultata vam bo slušni akustik z veseljem brezplačno svetoval in pomagal pri vseh nadaljnjih korakih.

2. NASVET
PREVERITE PONUDBO SLUŠNIH APARATOV

Bodite pozorni, da v slušnem centru lahko izbirate med več blagovnimi znamkami. V AUDIO BM lahko izbirate in brezplačno preizkušate vrhunsko kakovost **Unitron** (Kanada) in **Sonic** (ZDA) slušnih aparatov.

Če ste v ORL ambulanti prejeli NAROČILNICO za slušne aparate, ne spreglejte, da so AUDIO BM slušni centri **pogodbeni dobavitelj** slušnih aparatov in da imate **pravico do proste izbire dobavitelja**. AUDIO BM slušni centri zagotavljajo najnovejše slušne aparate za vse vrste in stopnje naglušnosti. Mnogi modeli so na voljo tudi brez doplačila.

POMEMBNO: ne nasedajte oglasom, ki vam po pošti pošljejo „čudežne“ ojačevalce zvoka. Kar je zagotovo: razočarani boste.

3. NASVET
IZBERITE SLUŠNI CENTER, KI ZAGOTAVLJA CELOVITO PONUDBO

Slušni aparati so najpomememembnejši vendar ne pozabite, da so za njihovo dobro delovanje potrebne **kakovostne baterije.** Po najbolj ugodni ceni jih lahko kupite v AUDIO BM (6 kosov baterij za katerekoli slušne aparate samo 3 EUR*).
* Več podrobnosti o ugodnostih preberite na: www.audiobm.si/akcija

Morda bo kljub najvišji kakovosti kdaj potreben tudi servis. Če boste izbrali AUDIO BM boste ob prevzemu slušnih aparatov pridobili kar **2 LETI garancije** in **vrhunski servis** v celotni življenjski dobi slušnega aparata. Za čas popravila prejmete **nadomestni slušni aparat**.

Možnost dodatnega zavarovanja vam prihrani stroške, tudi če okvara nastane po vaši krivdi. Edino v AUDIO BM lahko pod posebno ugodnimi pogoji sklenete zavarovanje pri zavarovalnici Triglav.

IZJAVA STRANKE IZ AUDIO BM

Po šestih letih uporabe slušnega aparata sem si želela spremembe na boljše. Rada bi pozabila na besede: »nisem razumela, oprosti, kaj si rekel?« Želja se mi je uresničila, ko sem obiskala AUDIO BM. Slušni akustik mi jo je izpolnil s strokovnim, natančnim, prijaznim in zelo potrpežljivim reševanjem moje naglušnosti. Sedaj lahko zopet sodelujem tudi v družabnih pogovorih, ki sem se jih do sedaj izogibala. Iskrena hvala in uspešno delo naprej.

VEČ IZJAV www.audiobm.si

ODGOVORITE SI NA NASLEDNJE VPRAŠANJE:

SLIŠITE ALI MISLITE, DA SLIŠITE? Ali želite jasen odgovor? Obiščete najbližji AUDIO BM slušni center, ker vam bomo z vso odgovornostjo pomagali na vaši poti do boljšega sluha in boljšega življenja. Priporočam, da si brezplačni termin rezervirate po telefonu. Na slišanje!



Franci Urankar,
direktor
AUDIO BM d.o.o.



11 x AUDIO BM SLUŠNI CENTRI

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

KAZALO

UVODNIK

Ne, hvala, sem prenehal 3

POGOVOR:

Jurij Bednarik, dr. med.,
specialist interne medicine, gastroenterolog
»Moj poklic je moj največji konjiček« 4

TEMA MESECA:

Bolezni dihal – KOPB 7
Otroški kašelj 9
Boleče grlo, smrkanje, vročina 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Zdrava prehrana 1. del 12
Kaj je prenajedanje in kakšne so posledice 14
Bolečine v križu - 1. del 18
Ko se v življenje prikrade demenca 22
Nespečnost 24
Okužbe sečil 26
Kako obvladovati stres 27

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 31

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
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

Ne, hvala, sem prenehal!

Minili so čarovni decembrski prazniki in že smo pogumno stopili s predanostjo v novo leto upanja 2018. Kot je v stari navadi, se ob takih prelomnicah zazremo nazaj v bližnjo preteklost in skušamo ugotoviti, kaj smo počeli dobrega in kaj bi v bodoče lahko spremenili. Vedno pa ob teh zaobljubah tema pripelje do zdravja, ki je najvišja vrednota, ki za človeka sploh obstaja. Kot vemo, je zdravje stanje celovite telesne, duševne in socialne blaginje, novejša definicija opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in osnovni vir za produktivno in kakovostno življenje vsakega posameznika in skupnosti kot celote. Ob vseh teh navedbah o zdravju se lahko vprašamo, kaj dobrega nam lahko prinese vdihavanje cigaretnega dima. Prav nič, nasprotno!

Vsako leto 31. januarja zaznamujemo svetovni dan brez cigarete. Letošnja tematika sledi vzročni povezanosti med kardiovaskularnimi boleznimi in kajenjem. Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije je število umrlih zaradi kardiovaskularnih bolezni še vedno na prvem mestu, od tega naj bi bilo 12 odstotkov teh bolezni povzročenih zaradi kajenja oziroma pasivnega vdihavanja cigaretnega dima. Statistične številke so zastrašujoče, zato na vas, drage bralke in bralci, apeliram, da tisti, ki se soočate s to res nepotrebno razvado, o njej razmislite – gotovo boste prišli do spoznanja, kako škodljiva je za vas, za vaše bližnje in ne nazadnje tudi za vašo denarnico. Obvarujte sebe in bližnje in ugasnite cigareto. Hvala!

Tematiko meseca smo namenili aktualnim prehladnim obolenjem, kašlju in kronični obstruktivni pljučni bolezni. Za zelo zanimive prispevke, ki bodo bralkam in bralcem koristili s praktičnimi nasveti, se v imenu uredniškega odbora avtorjem lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni prebavil, Jurij Bednarik, dr. med., specialist internist. V zelo poučnem prispevku poudarja, kako zelo pomembna je preventivna aktivnost za pravočasno odkrivanje in zdravljenje bolezni prebavil, še zlasti na črevesju. Vabim vas, da si poučen prispevek preberete in sledite preventivnemu razmišljanju in dejanjem, ki jih priporoča dr. Bednarik. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, hvala za zaupanje v preteklem letu, v novem bomo vsebino zdravniških tematik razširili še na nekatera druga, laikom nekoliko manj poznana področja, v primeru vprašanj pa vas naprošamo, da nam jih posredujete in vam bomo v najkrajšem možnem času odgovorili. Hvala.

Vidmar Vito

Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog

Moj poklic je moj največji konjiček

Na vprašanje, kdaj se je odločil, kaj bo študiral, je Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist, gastroenterolog, odgovoril: »Morda se vam bo zdel moj odgovor stereotipen, a že ob koncu osnovne šole, ko smo se morali prvič odločiti glede nadaljevanja šolanja, nisem imel nikakršnih težav z izbiro.« Malo je takšnih, ki bi tako zgodaj vedeli, kaj bodo počeli v življenju. Mu je bilo pozneje kdaj žal zaradi te zelo zgodnje odločitve? »Nikoli. Če bi se moral še enkrat odločiti, bi se zagotovo enako. Z veseljem opravljam svoj poklic, lahko rečem celo, da je to moj največji konjiček.« Ob tem se mu narahlo zasvetijo oči, nasmehne se in cel obraz prekrije izraz izrazitega zadovoljstva.

Vito Avguštin



Kdaj in kako je prišla odločitev za specializacijo?

Nekako v času sekundariata po končanem študiju. Že v času študija me je zelo zanimalo področje interne medicine, diagnostika bolezni. Hkrati pa sem želel tudi uporabiti ročne spretnosti. Gastroenterologija je veja interne medicine, ki nekako združuje obe področji.

Se spomnite svojega prvega pacienta ali prvega dne v službi?

Se. Bilo je v času, ko sem med pripravništvom delal na urgenci, v enoti nujne medicinske pomoči. Klicali so nas na kraj prometne nesreče, kjer je človek zaradi hudih poškodb pred nami umrl nekaj minut po prihodu. Še dolgo sem o tem razmišljal. Bilo je prvič, da sem se neposredno soočil s smrtjo.

Rak na debelem črevesu je vedno pogostejši – ali lahko malo pogledamo statistiko?

Po številu obolelih, če štejemo moške in ženske skupaj, je rak na debelem črevesu in danki v Sloveniji po pogostnosti na tretjem mestu. Vsako leto zboli približno 1500 ljudi.

Je kakšna razlika glede na spol?

Moški zbolevajo pogosteje kot ženske, približno 30 odstotkov več primerov raka je pri moških.

Kaj pa genetika, kolikšen vpliv ima?

Pomemben. Pri približno četrtini bolnikov



ugotovimo, da je bil rak debelega črevesa prisoten v družini bolnika. Seveda to še zdaleč ne pomeni, da bomo, če je zbolel oče ali mati, zboleli tudi mi. V takih primerih priporočamo kontrolne kolonoskopije na pet let po 40. letu.

Kaj je sicer najpogostejši vzrok?

Med dejavnike tveganja za razvoj raka debelega črevesa in danke štejemo debelost, uživanje živil z veliko vsebnostjo rdečega mesa in maščob, uživanje alkohola, kajenje ter telesno nedejavnost.

Rak verjetno ne nastane kar nenadoma.

Rak se v veliki večini primerov razvije iz benignih sprememb, ki jih imenujemo adenomi oziroma polipi. Ocenjujemo, da se pri polovici prebivalcev razvitih držav v življenju razvije en ali več polipov. Lahko se pojavijo kjer koli v predelu debelega črevesa. Polipi lahko rastejo, vendar je ta proces praviloma počasen in traja več let ali celo desetletje, da se iz polipa razvije rak. Na srečo se to zgodi le pri petih odstotkih ljudi, pri katerih se je razvil polip.

S čim se začne, kakšne težave se najprej pojavijo, na kaj naj bodo naše bralke in bralci pozorni?

Težav na začetku pravzaprav ni. In to je ključno dejstvo. Ko se pojavijo težave, je rak praviloma že v napredovali fazi. Težave so takrat hujšanje, izguba apetita, pojav driske in zaprtja, krvavitev iz črevesa.

Je težava, kadar obolenje odkrijete prepozno, ker se oboleli ne odločijo za obisk zdravnika?

Takih bolnikov je še vedno kar nekaj, vendar vseeno manj kot pred leti. To je v veliki meri zasluga boljše ozaveščenosti ljudi in skrbi za zdravje, predvsem pa posledica presejalnega programa SVIT. Če bolezen odkrijemo v napredovali obliki, so možnosti za popolno ozdravitev bistveno manjše. Tudi zdravljenje je v takem primeru bistveno bolj agresivno in dolgotrajno.

In zdaj k najpomembnejšemu vprašanju, na katerega smo posredno in delno že odgovorili: kako je z ozdravljivostjo?

Rak debelega črevesa in danke je ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, ko se še ni razširil iz črevesa v bezgavke ali drugod po telesu. Pomembno je, da bolezen odkrijemo v zgodnjem stadiju. V tem primeru je lahko že manjši endoskopski poseg ali operacija zadostna terapija. Takšni bolniki imajo odlično prognozo, velikokrat so s tem popolnoma ozdravljeni. Pred uvedbo programa SVIT je bila taka oblika bolezni pri bolnikih prisotna le v 12 odstotkih primerov.

Prej ste omenili program Svit. Z njegovo pomočjo se je odkrilo zelo veliko obolelih in v večini primerov še pravočasno …

Res je, nacionalni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka debelega črevesa in danke – imenovan SVIT – je izjemno pomemben. Predstavlja pravo malo revolucijo na našem področju. Program je zelo dobro organiziran, stalno se opravlja nadzor kakovosti opreme endoskopskih centrov in zdravnikov, ki opravljajo kolonoskopijo. Rezultati so zelo spodbudni: od uvedbe programa do danes smo odkrili več kot 2500 novih primerov raka. Še posebej je razveseljivo, da kar v 70 odstotkih primerov v zgodnji fazi. Kot sem že omenil, imajo ti bolniki bistveno boljšo prognozo.

Poleg tega, kar je prav tako pomembno, odkrijemo kar pri polovici preiskovancev predrakave spremembe – polipe, ki jih med samo kolonoskopijo odstranimo. S tem preprečimo morebiten razvoj raka.

Zdaj prehaja program Svit v tisto drugo, morda še pomembnejšo fazo – fazo preventive, v kateri ne le odkrivate, ampak tudi preprečujete obolenja. Za kaj gre?

Pravzaprav to počnemo že od začetka programa: kot sem že omenil, med pregledom iščemo tudi predrakave, benigne spremembe – polipe, ki jih z relativno enostavnim posegom odstranimo večinoma endoskopsko. S tem preprečimo razvoj raka. Pričakovali smo, da se bo v nekem trenutku incidenca raka začela zmanjševati. To se je zgodilo leta 2011 – takrat smo prvič po mnogih letih ugotovili manjše število novoodkritih bolnikov. In ta trend se nadaljuje.

Seveda je zelo pomembna odzivnost.

Na začetku je bila odzivnost nizka, vzorce blata je oddala le dobra polovica vabljenih. Z leti se je odzivnost povečevala tako da je danes nekaj čez 60-odstotna, vendar je še vedno prenizka. Cilj programa je, da bi bila vsaj 70-odstotna. Pomembne so tudi razlike v odzivnosti glede na regijo – najnižja je v severovzhodnem delu Slovenije. Razlika je tudi med spoloma: ženske so bolj odzivne kot moški.

Zakaj se ljudje tako slabo odzivajo?

Glavni vzrok je tem, da se ljudje počutijo zdrave in res večinoma nimajo nobenih težav. Menijo, da preiskava blata na prikrito krvavitev zanje ni potrebna. Poleg tega so nekateri preobremenjeni in ne najdejo časa za sodelovanje v programu. Veliko se jih tudi boji diagnoze raka.

Kako osebno gledate na to: je povabljene strah pregledov ali se bojijo izvidov?

Ljudje smo različni in vsakdo nekoliko drugače sprejme, da je test na prikrito krvavitev v blatu pozitiven. Pogosto ljudje menijo, da pozitiven izvid pomeni diagnozo rak. To seveda ne drži. Veliko se jih tudi boji preiskave, češ da je zelo boleča. Ob tem iščejo informacije na internetu, kjer se najde veliko netočnih podatkov, ter pri sorodnikih, znancih, ki ljudi praviloma samo prestrašijo.

Torej ob določeni starosti dobimo povabilo za vključitev v program. Kaj to pomeni?



Program SVIT je namenjen prebivalcem Slovenije v starosti od 50 do 74 let. Ti na dve leti oddajo vzorec blata, ki se ga nato testira na prisotnost krvi. V primeru pozitivnega testa oseba dobi vabilo na kolonoskopijo. Vse aktivnosti in obveščanje potekajo centralno prek centra SVIT. Sistem deluje zelo utečeno.

Kako pa je s kolonoskopijo, s pregledom, če se pojavi sum obolelosti? In predvsem – je res tako neznansko boleč, neprijeten?

Kolonoskopija traja približno dvajset minut. Pri nekaterih preiskovancih lahko tudi več, še posebno, če med preiskavo najdemo polipe, ki jih največkrat med posegom tudi odstranimo. Ljudje lahko izberejo katerega koli med 26 endoskopskimi centri, ki so razporejeni po vsej državi. Čakalna doba je odvisna od obremenitve določenega centra, praviloma naj ne bi bila daljša od enega meseca. V nekaterih centrih čakalne dobe praktično ni.

Sam opravim veliko preiskav. Iz prakse lahko trdim, da je preiskava večinoma sicer nekoliko neprijetna, a še zdaleč ne tako boleča, kot velja splošno mnenje. Boleča je lahko predvsem pri ljudeh, ki so v preteklosti imeli kirurški poseg v predelu trebuha, še posebno je bolečina lahko prisotna pri ženskah po večjih ginekoloških posegih. V takih primerih lahko preiskavo opravimo v analgosedaciji.

Ste vi že bili na pregledu?

Sem. Menim namreč, da mora na primer tudi slikar na svoji steni imeti vsaj eno svojo sliko. Poznam pa kar nekaj svojih kolegov, ki še niso bili. Enemu sem celo za novoletno darilo podaril sredstvo za čiščenje pred kolonoskopijo. Bomo videli, ali se bo opogumil.

Pa zopet malo statistike: koliko obolelih za rakom na debelem črevesu ste odkrili in v koliko primerih je bil rak ozdravljiv?

Težko vprašanje. Lahko odgovorim za program SVIT, kjer se vodi zelo natančna statistika. Od začetka programa do danes sem samo jaz odkril več kot 180 primerov raka, od tega jih je bilo več kot 70 odstotkov v začetnem stadiju. Ti bolniki imajo zelo dobro prognozo. Pogosto odkrijemo tudi povsem začetno obliko raka v polipu in v takem primeru je odstranitev polipa z zanko tudi edino in dokončno zdravljenje.

Kaj si želite, da bi bilo drugače, bolje?

Želim si, da bi celoten zdravstveni sistem v Sloveniji deloval tako dobro, kot deluje program SVIT. Največji problem vidim predvsem v dostopnosti do diagnostike, saj so čakalne dobe velikokrat nedopustno dolge. Žal imam vsak teden v ambulanti vsaj enega bolnika, pri katerem je popolnoma jasno, da bi moral priti na pregled bistveno prej. Vsi, tako bolniki kot zdravniki, se tega zavedamo. Le odgovorni si zatiskajo oči. Ampak zdaj sva že pri politiki.

Kaj se je v letih, odkar delate, na vašem področju najbolj spremenilo, kje je bil največji napredek?

Vsekakor se je bistveno izboljšala kakovost aparatov, s katerimi opravljamo endoskopske preiskave. Kakovost slike je zdaj na taki stopnji, da z lahkoto odkrijemo tudi spremembe, velike le milimeter ali dva. V tem času sem doživel tudi uvedbo kapsulne endoskopije – pregled tankega črevesa s posebno kapsulo, v kateri je kamera, ki jo bolnik zaužije. Pomemben mejnik je tudi uvedba endoskopskega ultrazvoka. Seveda pa je velik napredek tudi na področju zdravil, še posebno pri zdravljenju raka in kronične vnetne črevesne bolezni. V mislih imam biološka zdravila.

Pogovor zmoti telefonski klic. Prišla je naročena pacientka, sporoči medicinska sestra. Spoštljivo in prijazno se poslovi, a je popolnoma jasno, da je ta hip za dr. Bednarika na celem svetu pomembno zgolj eno – pacientka, ki je prišla, ker ga potrebuje. In on je tam, ker ji lahko pomaga. Vse drugo lahko počaka.

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

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

Ultrazvočna diagnostika
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 28. februarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 6:30 do 15:00

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

www.adrialab.si

Bolezni dihal – KOPB

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je pogosta bolezen, ki jo označuje neozdravljiva in napredujoča obstruktivna motnja ventilacije. Nastane pri dovzetnih posameznikih zaradi izpostavljenosti škodljivim delcem ali plinom. Med dejavniki tveganja je najpogostejši kajenje. Za klinično sliko so značilni kronični produktivni kašelj, zasoplost med telesnim naporom in zmanjšana telesna zmogljivost. Na bolezen posumimo ob značilnih simptomih in sočasnem podatku o izpostavljenosti škodljivim dejavnikom.



doc. dr. Renato Eržen, dr. med

Osnovna preiskava v diagnostičnem postopku je spirometrija, s katero dokažemo obstruktivne motnje ventilacije, ki se slabo odzivajo na zdravljenje z bronhodilatatorjem. Tudi po zdravljenju z bronhodilatatorjem se pljučna funkcija ne normalizira. Obstrukcijo izmerimo z razmerjem med FEV1 in FVC (Tiffneaujev indeks). Ta indeks dokazuje obstrukcijo, kadar je znižan najmanj 12 odstotkov pod referenčno vrednost. Brez spirometrije oziroma izmerjene obstruktivne motnje ventilacije ne moremo postaviti diagnoze KOPB.

Celostna obravnava bolnika s KOPB zajema farmakološko terapijo in nefarmakološke ukrepe (opustitev kajenja, vzdrževanje telesne aktivnosti, rehabilitacija, edukacija, svetovanje o cepljenjih in prehrani …).

Pri celostni obravnavi bolnika s KOPB upoštevamo pljučno funkcijo, oceno vpliva dispneje na telesno zmogljivost, število poslabšanj bolezni na leto in tudi pridružene kronične bolezni.

Farmakološka terapija temelji na klinični oceni teže KOPB po GOLD. S številko (GOLD 1–4) ocenimo stopnjo obstruktivne motnje, s črko (GOLD A, B, C, D) opravimo klinično evaluacijo bolezni upoštevaje resnost simptomov in pogostnost poslabšanj.

Cilj zdravljenja je zmanjšati simptome, zmanjšati število in težo poslabšanj, izboljšati telesno zmogljivost, s tem izboljšati kakovost življenja bolnikov s KOPB in tudi prognozo bolezni.

Zdravila, ki jih uporabljamo v zdravljenju KOPB, razdelimo v več farmakoloških skupin: bronhodilatatorji (kratkodelujoči betaagonisti SABA, dolgodelujoči betaagonisti LABA, kratkodelujoči antiholinergiki SAMA, dolgodelujoči antiholinergiki LAMA, metilksantini), kombinirana bronhodilatatorna terapija LABA/LAMA, protivnetna zdravila (inhalacijski kortikosteroidi ICS), trojna inhalacijska terapija (LABA/LAMA/ICS), inhibitorji fosfodiesteraze PDE4, makrolidi, mukolitiki.

Bolnikom predpisujemo zdravila po načelu personalizirane medicine. Glede na bolnikove značilnosti predpišemo zdravilo, od katerega pričakujemo največ koristi, upoštevamo pa tudi možne stranske učinke. Nobeno od trenutno znanih zdravil ni zmožno modificirati dolgoročnega upada pljučne funkcije pri bolnikih s KOPB.

Nove smernice priporočajo stopenjski model predpisovanja farmakološke terapije. Na vsaki stopnji ocenimo uspešnost zdravljenja. Če je bolnik stabilen in ne doživi več kot enega blagega ali zmernega (ambulantnega) poslabšanja na leto, nadaljujemo s predpisanim zdravilom, v nasprotnem primeru se odločimo za dodatek zdravila iz nove farmakološke skupine.

Temelj začetnega farmakološkega zdravljenja so dogodelujoči bronhodilatatorji v monoterapiji ali kombinaciji. Kratkodelujoče bronhodilatatorje predpisujemo po potrebi, bolniki jih uporabljajo, kadar imajo izražene simptome.

Največji terapevtski izziv predstavljajo simptomatski bolniki s pogostimi poslabšanji, ki jih po novi klasifikaciji razvrstimo v stadij GOLD D.



Pri bolnikih s KOPB GOLD D je osnova zdravljenja kombinacija dolgodelujočega betaagonista in dolgodelujočega antiholinergika (LABA/LAMA). V raziskavah so dokazali, da kombinacija LABA/LAMA izboljša pljučno funkcijo v primerjavi z enojnim bronhodilatatorjem. Bolniki, ki prejemajo kombinacijo LABA/LAMA, imajo manj poslabšanj v primerjavi z enojnim bronhodilatatorjem. Kombinacija LABA/LAMA se je izkazala za učinkovitejšo v preprečevanju poslabšanj kot kombinacija LABA/ICS. Bolniki v skupini LAMA/LABA so imeli za 11 odstotkov manj poslabšanj, poleg tega sta se jim izboljšali pljučna funkcija in kakovost življenja (raziskava FLAME).

Kot osnovno zdravljenje lahko izberemo enojni bronhodilatator, v tem primeru je v preprečevanju poslabšanj uspešnejši dolgodelujoči antiholinergik LAMA.

Možno osnovno zdravljenje je tudi kombinacija LABA/ICS, predvsem pri bolnikih s pridruženo astmo oziroma povišano koncentracijo eozinofilcev.

V primeru, da bolniki, ki prejemajo kombinacijo LABA/LAMA, niso optimalno urejeni oziroma pri njih prihaja do poslabšanj, poskusimo s trojno inhalacijsko terapijo LABA/LAMA/ICS.

Kadar pri bolniku s trojno inhalacijsko terapijo LAMA/LABA/ICS prihaja do poslabšanj, se lahko odločimo za eno od treh možnosti.

Pri bolnikih s kroničnim bronhitisom in FEV1 < 50 % dodamo inhibitor PDE4 roflumilast, zlasti pri tistih, ki so v zadnjem letu doživeli težje poslabšanje, ki je zahtevalo hospitalizacijo. Raziskava RESPOND je pokazala, da je roflumilast najučinkovitejši pri bolnikih s številnimi poslabšanji.

Pri nekdanjih kadilcih lahko poskusimo z imunomodulatorno terapijo z makrolidi.

Kadar bolnik na trojni inhalacijski terapiji ni urejen, lahko ukinemo ICS. ICS ukinjamo postopno v nekaj mesecih, tako da dnevni odmerek ICS razpolavljamo in spremljamo klinični odziv. Že raziskava FLAME je pokazala, da je število poslabšanj pri bolnikih na LABA/LAMA manjše kot pri bolnikih na LABA/ICS; tako v skupini z več kot 2 % eozinofilcev kot v skupini z manj kot 2 % eozinofilcev. Raziskava WISDOM je pokazala, da ukinitev ICS poveča tveganje za poslabšanje samo pri bolnikih, ki imajo več kot dve poslabšanji na leto in eozinofilijo.

Nov terapevtski pristop v ospredje postavlja klinično simptomatiko in ne več stopnje obstruktivne motnje. Pri predpisu farmakološke terapije se najprej opiramo na izraženost simptomov in število poslabšanj. Bolniku predpišemo farmakološko terapijo z zanj najugodnejšim razmerjem med pričakovanimi koristmi in tveganjem. Poseben izziv so bolniki, ki kljub priporočenemu zdravljenju ostajajo simptomatski oziroma doživljajo težja poslabšanja. Pri njih sta potrebna diagnostična obravnava in predpis ustreznega zdravljenja v okviru posameznih fenotipov bolezni (zelo pogosta poslabšanja, eozinofilija, infektivna poslabšanja, bronhiektazije, kronični bronhitis, ACOS, nekdanji kadilci). Po vsakem predpisu farmakološke terapije je treba oceniti odziv oziroma uspešnost zdravljenja.

Zaključek:

KOPB je pogost vzrok obolevnosti in smrtnosti. Bolezen se pojavi po dolgotrajni izpostavljenosti škodljivemu dejavniku (kajenje …) in povzroča progresivno obstruktivno motnjo ventilacije. Med simptomi prevladujejo kronični kašelj, zasoplost ob telesni dejavnosti in zmanjšana telesna zmogljivost. Bolezen klasificiramo glede na resnost simptomov in število poslabšanj. Osnovo farmakološkega zdravljenja predstavljajo dolgodelujoči bronhodilatatorji posamič ali v kombinaciji. Enako pomembno je tudi nefarmakološko zdravljenje, zlasti prenehanje kajenja, redna telesna aktivnost, nasveti o cepljenju in prehrani, rehabilitacija.

Znaki, simptomi: kronični kašelj, zasoplost ob telesni dejavnosti, zmanjšana telesna zmogljivost

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 PLJUČ
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 28. februarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Nagradno vprašanje:

Kako strokovno poimenujemo degenerativno obolenje kolena:

a) Sindezmoza
b) Artroza
c) Kifoza

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 31. januarja 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.

Izžrebanec vprašanja revije Doktor24, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je:
Vida Dobrin, Kovorska cesta, Tržič

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.

Otroci in zima

Otroški kašelj

Starši se s kašljem otrok srečujemo zelo pogosto. Predvsem v jesenskem in zimskem času, ko po zraku v vrtcih, šolah in povsod drugod mrgoli virusov. Pa tudi spomladi in poleti, a takrat je vzrok ponavadi iskati drugje.



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

Kaj sploh je kašelj?

Kašelj je refleksno dogajanje, ki nam omogoča čiščenje dihal. Kašelj ima pri malih otrocih, ki se ne znajo namerno odkašljati, še posebno pomembno vlogo. Omogoča odstranjevanje sluzi iz dihalnih poti, zato moramo biti z dajanjem kakršnih koli zdravil proti kašlju previdni in jih uporabljati le po nasvetu zdravnika. Z njimi lahko namreč zavremo pomembno čiščenje dihalnih poti in povzročimo kaj resnejšega.

Kašelj se pojavlja ob okužbah dihal, pojavlja pa se tudi ob celi vrsti drugih bolezni in stanj. Pri otrocih seveda kašelj najpogosteje srečamo ravno ob prehladnih obolenjih. Včasih kašelj pri otrocih deluje dramatično, saj otroci ob kašlju tudi bruhajo, vendar to ne pomeni, da so zaradi tega bolj bolni – gre za draženje delov žrela in posledično refleksno bruhanje. Lahko jim gre na bruhanje tudi zato, ker majhni otroci še ne znajo izpljuniti, kar izkašljajo – to jih draži. Velikokrat sluz enostavno pogoltnejo – in s tem ni nič narobe. Iz dihal se je odstranila, v prebavilih pa se bo brez posledic razgradila.

Velikokrat se kašelj pojavlja le ponoči oziroma v ležečem položaju. To se dogaja takrat, ko otrok (ali odrasel) preboleva blago vnetje zgornjih dihal (rinosinusitis), ko mu čez dan teče iz nosu, ponoči pa ta sluz začne zatekati nazaj in pojavi se kašelj. Ta se pojavi približno uro do dve potem, ko otrok zaspi (ali vsaj pri miru leži) in lahko traja kar nekaj časa. Seveda se lahko pojavi tudi pozneje ponoči …

Kdaj pa k zdravniku?

Če otrok nima nobenih drugih težav, se dobro počuti, nima vročine, normalno je in pije, ne diha težko … potrebe po obisku zdravnika čisto zares ni. Izjema so seveda dojenčki, še posebno zelo majhni.

Pregled pri pediatru vsekakor potrebujejo otroci, ki se ob kašlju slabo počutijo, imajo visoko telesno temperaturo ali imajo kakršne koli znake oteženega dihanja. Težko dihanje prepoznamo po tem, da si otrok pri dihanju pomaga z dvigovanjem ramen, da ugreza prostore med rebri in poudarjeno diha s trebuhom. Poveča se tudi hitrost dihanja. Hitrost dihanja vedno merimo v spanju – v budnem, razdraženem stanju so vrednosti vedno previsoke in s tem zavajajoče visoke.

Pregled pri zdravniku potrebujejo tudi otroci, ki kašljajo ponoči tudi takrat, ko so sicer zdravi, tisti, ki kašljajo ob naporu tudi, ko so sicer zdravi, in tisti, pri katerih opažamo napade kašlja ob stiku z določenimi alergeni, na primer ob stiku s hišnim prahom, ob košnji ali kaj podobnega.

Kaj pa lahko naredimo sami?

V lekarnah je na voljo cela vrsta sirupov in drugih zdravil, nekateri jih pripravljajo tudi doma. Na dolžino bolezni ta zdravila ne vplivajo, lahko pa vsaj deloma blažijo težave.

Suh in dražeč kašelj zelo učinkovito ublažimo z vlažnimi inhalacijami in toplimi napitki. Pomaga tudi večerna kopel, lahko pa preprosto za minuto ali dve odpremo pipe s toplo vodo in tako navlažimo zrak v kopalnici. Zadostuje že nekaj minut vdihovanja vlažnega zraka med igro ali pa ob tem otroku preberemo pravljico. Na trgu so na voljo tudi različni inhalatorji ter vlažilci zraka.

Ko so otroci prehlajeni, jih – če nimajo vročine in se dobro počutijo – nikar ne zadržujmo doma, v zaprtih prostorih. Miren sprehod na svežem zraku bo izboljšal počutje in razpoloženje, pljuča pa se bodo predihala.

Kako dolgo pa traja kašelj?

Kašelj ponavadi traja veliko dalj kot povišana temperatura, nahod in slabo počutje. Kašelj lahko traja tudi nekaj tednov; tudi ko je otrok sicer že čisto v redu, je normalno živahen, jé in pije in nima nobenih drugih težav. Za kašelj po prebolelih prehladnih obolenjih je značilno, da ga sproži že živahnejša igra, smeh, jok, globoko dihanje, sprememba temperature zraka ali sprememba telesnega položaja.

Ali lahko preprečimo zbolevanje otrok?

Žal ga popolnoma ne moremo preprečiti (pa tudi imunski sistem si morajo zgraditi), lahko pa zmanjšamo pogostost prehladov in obolevanja. Poskrbimo za čim več gibanja na svežem zraku, ponudimo sveže sadje in zelenjavo, redno in uravnoteženo prehrano, dovolj tekočine. Umivajmo si roke, v času prehladnih obolenj pa se posebno z majhnimi otroki in dojenčki izogibajmo krajev, kjer je veliko ljudi (trgovska središča!).

Vaš otrok kašlja?

Prospan je zdravilo, ki
· Naravno olajša kašelj
· Očisti pljuča goste sluzi
· Sprosti dihalne poti in olajša dihanje



Prospan je na voljo brez recepta v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
www.farmedica.si



Povzeto po besedilu dr. Katarine Plausteiner.

Prehladi

Boleče grlo, smrkanje, vročina ...

Vsi poznamo občutek, ko nas začne najprej nežno, potem pa vedno manj nežno praskati po grlu, ko nam začne kapljati iz nosu, ko se pojavi nadležen, dražeč kašelj in se počutimo cunjasto. Pa še nismo zares bolni, vsaj ne toliko, da bi ostali doma in se ulegli v posteljo. In nadaljujemo z normalnim življenjem. Če imamo močno obrambo ter malo sreče (in popijemo dovolj tekočine, vitaminov ter domačih zdravilnih zvarkov), se v nekaj dneh postopoma počutimo bolje in naš prehlad mine.

Lahko pa se obrne tudi v drugo stran. Grlo ne neha boleti, kašelj se stopnjuje, vročina naraste nad 38 stopinj Celzija … in počutimo se slabše. V tem primeru je potreben resnejši pristop: posvet z zdravnikom ali obisk ambulante, pregled krvi, morebitno antibiotično zdravljenje. In počitek. Normalno življenje je treba prehodno dati »na čakanje«.

Virusi se razmnožujejo zelo hitro in dokaj preprosto (razen primernega gojišča namreč ne potrebujejo skoraj ničesar), so odporni proti marsičemu v okolju ter se hitro prenašajo oprimejo novega gostitelja. Ko se zgodi to, je vrsti naš obrambni sistem. Na pomoč pridrvijo obrambne krvne celice, ki se čiščenja in uničevanja nepovabljenih gostov lotijo bolj ali manj uspešno. Pri tem pa potrebujejo pomoč v obliki počitka, zagotavljanja dovolj tekočine (seveda brezalkoholne), čiščenja zamašenega nosu in tako naprej.

Zamašen nos in vnetje ušes

Ker nam je to pediater že neštetokrat položil na srce, starši vemo, da je čiščenje noska najpomembnejša preventiva proti vnetju ušes. Majhni otroci si še ne znajo izpihati noska, zamašen nos pa skoraj neogibno vodi v vnetje ušesa, neprespane in prejokane noči ter antibiotično zdravljenje. To je boljši scenarij, možne so namreč tudi različne komplikacije in posledice vnetij ušes, zato le še enkrat: čiščenje noska je zakon! Kako se lotiti čiščenja, pa je pri mnogih tema za doktorsko dizertacijo.

Zlati standard je gotovo fiziološka raztopina, kako, koliko in kako pogosto jo uporabljati, pa je stvar različnih pristopov – od kapljanja raztopine v nos in brisanja s kosmom vate in aspiratorjev za aktivno sesanje nabrane sluzi (smrkljev) iz nosu do pripravkov za spiranje nosu skozi eno in potem še drugo nosnico. Iz osebne izkušnje lahko povem, da

POSKRBITE ZA IMUNSKO ODPORNOST!
Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

100% naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja.

- do želodca prijazen (nevtralen pH),
- se 2-krat bolje vsrka v celice,
- tam dlje časa deluje,
- ima večjo antioksidativno moč,
- 500 mg vitamina C v vsaki kapsuli,
- samo ena na dan.



NOVOST

NaturaMedica Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si Tel: 03/56-30-022, 040/214-620

ima vsaka metoda svoje prednosti in slabosti, najboljše rezultate pa sem dosegla s spiranjem. Žal nobena metoda ni prijetna in vsaka zahteva veliko živcev ter potrpljenja.

Kako očistiti nos

Da ne bo nesporazuma, tudi odrasli si moramo čistiti nos, še posebno ob prehladih. Tudi pri nas namreč lahko pride do zapletov. Ker si ga znamo izpihati, je to seveda bolj preprosto, lahko pa si tudi mi pomagano s spiranjem. Ob zamašenem nosu lahko prehodno uporabimo kapljice za nos, ki nam nos odmašijo, da si ga lažje očistimo. Pri nekaterih vrstah kapljic moramo paziti, da jih ne uporabljamo predolgo (največ nekaj dni), saj lahko ob pretiravanju trajno poškodujejo sluznico.

Pri zamašenih in bolečih sinusih (obnosnih votlinah) si lahko pomagamo tudi z vlažnimi vročimi inhalacijami, pri katerih si glavo pokrijemo z brisačo in se sklonimo ter dihamo nad posodo z vročo vodo. Vroča para zmehča zastalo sluz v votlinah, ki jo je tako lažje izpihati. Seveda je potrebna tudi previdnost, da se ne opečemo.

Ko pride kašelj ...

Kaj pa dražeč, suh kašelj? Na začetku bolezni ga je najbolje pustiti pri miru. Res učinkovitega zdravila, takega, ki ne bi imelo stranskih učinkov, zanj namreč ni. Pa tudi ni potrebno. Sluznica dihal je razdražena, zato nas sili na kašelj, ki je še zlasti ponoči lahko zelo utrujajoč. Lahko si pomagamo z žličko medu, vlažnim, a po možnosti bolj hladnim zrakom, prehodno pa lahko pomaga tudi kakšen sirup.

Treba je vedeti, da se s kašljem dihala tudi branijo in čistijo, zato ga ne smemo zatirati. Ga je pa treba spremljati. Če se spremeni v produktivnega in začnemo izkašljevati zeleno ali rumeno, ob tem pa se pojavi še težje dihanje ali vročina, je treba obiskati zdravnika.

Kdaj obiskati zdravnika

Kdaj sploh k zdravniku? Ko zbolimo, so prvi ukrepi gotovo počitek, pitje čaja, vitamini, po potrebi tudi jemanje zdravil proti vročini. Če vročina po treh dneh ne pade, če se pojavi težje dihanje ali produktiven boleč kašelj, če nas močno boli žrelo pri požiranju, uho ali predel sinusov oziroma če je naše splošno počutje slabše, pa moramo k zdravniku. To velja za sicer zdrave odrasle in otroke. Bolniki s kroničnimi boleznimi (sladkorni, kardiološki, onkološki) in starši dojenčkov pa se morajo z zdravnikom vsaj posvetovati takoj.

Pa veselo sankanje!

Ko zbolimo ...

Pijmo dovolj tekočine, počivajmo, po potrebi vzemimo zdravilo proti vročini, večkrat dnevno temeljito prezračimo prostor in čistimo (si) nos. Ogibajmo se zdravim.

Kdaj k zdravniku

Za sicer zdrave: če vročina po treh dneh ne pade, če je počutje slabše, če težje dihamo ali bolj kašljamo, če nas močno bolijo žrelo, uho ali obnosne votline.

Za druge: takoj na posvet!

Kako se obvarovati

Toplo oblecimo sebe in otroke in se gibajmo na svežem zraku, uživajmo dovolj tekočin in vitaminov, čistimo si nos, umivajmo si roke. Ogibajmo se bolnim.

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 28. februarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



AWARD BEST PRODUCT 2017 MIKOMED
Najboljši proizvod leta 2017 v Belgiji.

KAŠLJANJE IN KIHANJE OKROG NAS
ODGOVORITE Z MIKOMEDOM

Kar 6 vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in Ganoderma lucidum (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**.



Kaj jemo?

Zdrava prehrana 1. del

Kaj je zdrava prehrana? Tema, o kateri se vsako leto napiše nešteto knjig, ki na podlagi novih spoznanj spremenijo ali vsaj zatresejo naše prej znane resnice. To je hkrati najtežje vprašanje za vse, ki si želijo spremeniti svoje življenje na bolje. Zakaj? Ker pogovor o hrani hitro postane osebna bitka. Kolikor je ljudi na svetu, toliko je prepričanj o tem, kaj in kako bi morali jesti, da bomo zdravo in dolgo živeli.



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

Naj na hitro izpostavim samo nekaj dejstev, zakaj ni mogoče priporočiti le določenega hranila.

BELJAKOVINE: visokobeljakovinske diete pospešujejo rast rakavih celic. Po drugi strani so beljakovine nujno potrebne za rast in obnovo mišic. Mišice so namreč tiste, ki imajo največjo porabo kalorij in s tem preprečujejo nastanek debelosti ter z njo povezanih kroničnih bolezni. Esencialne aminokisline so nujne za naše preživetje in jih moramo vnašati s hrano.

MAŠČOBE: dajejo največji občutek sitosti, so sestavni del vseh celičnih membran in živčnih vlaken ter nastopajo kot prekurzorji vitamina D in so gradniki hormonov. Omogočajo absorpcijo, vezavo in skladiščenje lipidotopnih vitaminov (D, E, K, A). Ob prenizkem deležu maščob žensko telo izgubi menstruacijo. Po drugi strani vsebujejo največ kalorij, zato z njimi hitro presežemo dnevne potrebe. Ob zaužitju obroka, bogatega z maščobami ali enostavnimi sladkorji, se poveča količina vnetja v telesu. To pomeni, da se je tvorilo več prostih radikalov, ki lahko poškodujejo celice.

OGLJIKOVI HIDRATI: so trenutno osnova našega prehranske piramide. Glukoza je osnovno gorivo vseh celic. Hkrati ravno sladkor v naši prehrani povzroča odvisnost, ki nas žene k slabim načinom prehranjevanja. Stalno povišane ravni krvnega sladkorja vodijo v debelost, periferno neodzivnost tkiv na inzulin in zato v sladkorno bolezen. Vse skupaj poveča tveganje srčno-žilnih zapletov.

ZDRAVI KROŽNIK

Vsaj polovico krožnika naj pri vsakem obroku napolnita sadje in zelenjava. Ne uživajte stisnjenih sokov in večjih količin sladkega sadja, saj tako vnašate manj vitaminov in vlaknin ter več kalorij. Če bo vaša hrana manj predelana, bo vsebovala več kompleksnih ogljikovih hidratov, kar bo zagotovilo daljši občutek sitosti. Zavedati se je treba dejstva, da če uživate predelano hrano, polno maščob, in pojeste ribo dvakrat na teden, z nobeno dieto ne bo želenega učinka. Še pomembnejše je spoznanje, da nobena od diet ne vodi v zdravje brez spremembe količine telesne aktivnosti. Gibanje je ključ do zdravja! Zelo verjetno je namreč, da je večina uspehov pri prehranskih študijah pravzaprav le posledica omejitve kalorij ter povečane količine telesne aktivnosti in ne toliko izbire hranil.

LJUBEZEN DO TELESA GRE SKOZI ŽELODEC

V našem črevesju se odvija več kot polovica vsega imunskega odgovora. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora ključ do dobrega zdravja. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, lažje prebavljiva ter bogatejša z maščobnimi kislinami omega 3 in različnimi vrstami bakterij (probiotiki).

Uživanje jogurta, kefirja, jabolčnega kisa in vložene zelenjave ustvari prisotnost zdravih kislin in primeren pH za razrast probiotikov. Sprememba prehrane vpliva na sestavo črevesne flore. Ljudje, ki uživajo mastno in sladko hrano, imajo v črevesju prevladujoče druge bakterije kot tisti, ki uživajo več presne hrane. Če sta vitkost in zdravje posledica pravilne kolonizacije črevesja, lahko z uživanjem hrane naselite boljše »podnajemnike«. Znano je tudi, da se vsa zaščitna vloga hranil najbolje ohrani v taki obliki, kot obstaja v naravi.

Doktor svetuje

Najverjetneje se pravi način prehranjevanja skriva nekje v zlati sredini. Jasno pa je, da za dolgo življenje potrebujemo malo kalorične hrane, veliko vlaknin in več gibanja. Uživajmo ekološko pridelano in čim manj predelano hrano. Najenostavnejše priporočilo je:
- jejte vsega po malem;
- nehajte jesti, ko ste 80-odstotno siti;
- večino vašega obroka naj sestavljajo rastline in plodovi v barvah mavrice;
- pest jagodičevja in oreščkov na dan bo pokrila vse potrebe po antioksidantih;
- vzemite si čas za skodelico pravega čaja ali kave.

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

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

Brezplačni pregled pri zobozdravniku
20 % nižja cena
za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu.

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 28. februarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Oglasno sporočilo

BIO hrana: sodoben trend, ki nas vrača k naravi

Bio izdelki doživljajo pravi vzpon, saj se kupci vedno bolj zavedamo pozitivnih lastnosti ekološko in etično pridelane hrane. Sodobnemu trendu, ki nas vrača nazaj k naravi, že vrsto let sledijo v Sparu, kjer ponujajo že več kot 1.000 bio izdelkov, in to v vseh skupinah izdelkov za vsakdanjo potrošnjo.

Ekološki način kmetovanja, ki je osnova za BIO izdelke, velja za **najbolj prijazen način pridelave hrane**. Taka pridelava običajno poteka na manjših, družinskih kmetijah. V ospredje postavlja skrbno ravnanje z naravnimi viri, kot sta zemlja in voda, da bi jih ohranili za prihodnje generacije. Podobno velja tudi za **predelavo bio izdelkov, saj v njih ne boste našli umetnih dodatkov, kot so arome, konzervansi ali barvila**. Enako pomembni so tudi procesi pakiranja, skladiščenja in transporta bio izdelkov, ki morajo biti skladni z ekološkimi smernicami.

Spar Natur Pur – bio kakovost za vsak žep

Še pred nekaj leti so bili bio izdelki na naših policah prej izjema kot pravilo. Velik korak naprej tudi z vidika cenovne dostopnosti so naredili v Sparu in že pred leti oblikovali **prvo trgovsko znamko bio izdelkov – Spar Natur pur.** V liniji, ki jo odlikuje pečat preverjene kakovosti, je danes že več kot 300 bio izdelkov. Poskusite jih. Preverjeno dobri!

Eno jabolko na dan odžene ...

Vsi poznamo star ljudski rek, ki poudarja uživanje prave mere sadja. Sveže ali suho bio sadje je prava »energijska bomba«, ki z naravnimi sladkorji poskrbi za hiter naval energije. Odlična izbira za mrzle zimske dni so agrumi, saj vsebujejo pravo bogastvo vitaminov in mineralov. Za izvrstno izbiro skrbijo tudi na policah trgovin Spar, kjer se v letu zvrsti več kot 80 vrst bio svežega sadja in zelenjave.
Več na www.spar.si.

GARANCIJA ZA EKOLOŠKO POREKLO

Prepričajte se, da je bio živilo tudi zares bio! Dokaz je evropski znak ekološke pridelave, ki ga najdete tudi na vseh bio izdelkih Spar Natur pur.





Smoothie s pinjencem

Za okusen »zmešanček«, poln hranilnih snovi, so ključne kakovostne sestavine. Sadje, bio pinjenec ter sok dobro zmiksamo in že imamo odlično malico, tudi za na pot!

- ✓ 2 bio jagodi
- ✓ 1 žlica bio borovnic
- ✓ 1 rezina svežega ananasa
- ✓ 200 g bio pinjenca Spar Natur pur
- ✓ 1 dcl 100-odstotnega jabolčnega soka
- ✓ sok ½ bio limone

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

Kaj je prenajedanje in kakšne so posledice

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.



dr. Aleksandra Visnovič Poredoš

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 testenih) 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.



Po praznikih je čas za razkisanje organizma!

Basica® z bazičnimi mineralnimi snovmi in dragocenimi mikroelementi:

- **stabilizira kislinsko-bazično ravnovesje**
- **zmanjša utrujenost in izčrpanost**
- **podpira duševno vitalnost**
- **zagotavlja energijo in novo moč**





Basica® vsebuje cink, ki prispeva k uravnanemu kislinsko-bazičnemu ravnovesju in normalni duševni delovni sposobnosti, kalcij za vitalen energijski metabolizem in magnezij, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Naročite brezplačen vzorec na www.basica.si

VIVALIS

www.basica.si

Basica®

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**.

Naše storitve ... ... za vaše zdravje

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



S storitvami Doktor24 Asistence:

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

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.**

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



Doktor 24
OPTIKA

Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Naročanje in informacije
0820 08240
optika@doktor24.si

NOVO - OPTIKA

BRALCI revije Doktor 24 - 20 % nižja cena* do 28. februarja 2018!

*20 % nižja cena velja za vse korekcijske okvirje in sončna očala iz tekoče kolekcije, in sicer do 28. februarja 2018





Želim te videti...

VALENTINOVO - 50 % nižja cena* za drugi par korekcijskih očal

od 1. februarja do Valentina, 14. februarja 2018!
*50 % nižja cena velja ob nakupu dvojih korekcijskih očal v času od 1. do 14. februarja 2018, in sicer za cenejša očala.



* Popusti se med sabo ne seštevajo.

MEDPROTECT d.o.o.
MEDICINSKI IN ORTOPEDSKI PRIPOMOČKI
Tacenska c. 12, 1000 Ljubljana, tel.: 01 433 22 71, faks: 01 433 22 74, www.medprotect.si

LOMBASTAB, ref: 853



Edini okrepljen križni pas z možnostjo prilagajanja kompresije. Izdelan je iz Combitexa, ki je edinstvena tkanina podjetja Thuasne. Zagotavlja prehajanje znoja in zagotavlja občutek suhosti na koži. Pas se lepo prilega telesu, anatomsko je oblikovan in ima poseben izrez za kolke. V predelu trebuha je nizek, tako da ne ovira gibanja. Sistem enostavnega zategovanja omogoča homogeno kompresijo in enostavno prileganje. Indikacije: akutne ali kronične bolečine v ledvenem predelu hrbtenice, išias, zdrs vretenca, lordoza, skolioza, spondilitis, nepravilna drža pri sedenju. Pas Lombastab omogoča prilagajanje kompresije, kar doprinese k višji kakovosti delovanja v vsakdanjem življenju. Pralen je pri 30 °C.

LOMBASKIN ref: 870



Okrepljen križni pas, ki je izredno lahek in diskreten, z učinkom druge kože (prilagajanje, mehkoba in udobje). Izdelan je iz Combitexa, ki je edinstvena tkanina podjetja Thuasne. Izdelana je iz dvoplastne strukture; ima hidrofobno in hidrofilno plast, kar omogoča prehajanje znoja in občutek suhosti na koži. Pas razbremeni ledveni del hrbtenice in zagotavlja podporo hrbtnim mišicam. V hrbtnem predelu ima štiri aluminijaste ojačitve, ki so individualno prilagodljive. Indikacije: akutne ali kronične bolečine v ledvenem predelu hrbtenice, pooperativna ledvena ali medenična opora, bolezni vezivnega tkiva ... Preizkušen je na pacientih, ki imajo pri svojem delu statični položaj, in pri športnikih – predvsem zaradi lahkotnosti, zračnosti in opore. Pas je pralen pri 30 °C.

LOMBATECH, ref: 851



Okrepljen križni pas, izdelan iz tkanin Combitex in Coolmax. Tkanina Combitex je izdelana iz dvoplastne strukture; ima hidrofobno in hidrofilno plast, kar omogoča prehajanje znoja in občutek suhosti na koži. Pas razbremeni ledveni del hrbtenice in zagotavlja podporo hrbtnim mišicam. V hrbtnem predelu ima štiri aluminijaste ojačitve, ki so individualno prilagodljive, ima tudi snemljiv dodatni pašček. Ta pašček omogoča dodatno prilagajanje kompresije, z njegovo pomočjo lahko pas povišamo s 26 na 32 centimetrov ali pa ga namestimo nižje in stabiliziramo križni predel hrbtenice. Še posebno je primeren za ženske s poudarjenimi boki, ker se samodejno prilagaja – razteza v križnem predelu oziroma predelu medenice ter omogoča optimalno prilagajanje in udobje. Na voljo je v velikosti za obseg pasu celo do 160 cm – priporočljiv za ljudi z visoko težo, ki trpijo za bolečinami v hrbtenici, kjer mora biti pas okrepljen, lahkoten, zračen in prilagodljiv. Pas je pralen pri 30 °C.

THUASNE

Hrbtenica

Bolečine v križu - 1. del

Bolečina v ledvenem predelu hrbtenice je najpogostejša bolečina gibal pri človeku. Kar 80 odstotkov ljudi v času svojega življenja vsaj enkrat začuti značilno bolečino v križu.

Dr. Aleksandra V. Poredoš

Gre za simptom, ki je posledica različnih bolezenskih stanj. Najpogosteje se pojavi zaradi nepravilnega nenadnega dviga težkega bremena, dodatno pa jo poslabšajo še dolgotrajni nepravilni položaji telesa, mehka ležišča, vožnja v avtu, napetost, zaskrbljenost in stres. Do poškodb hrbtenice, ki so vzrok bolečinam v hrbtenici, lahko pride ob nenadnih preobremenitvah ali nepravilnih obremenitvah hrbtenice, lahko pa so posledica preutrujenosti ali prenapetosti struktur ob hrbtenici.

Bolečino v ledvenem predelu hrbtenice po času trajanja lahko razdelimo v tri skupine:

- Akutna bolečina – traja šest tednov ali manj.
- Subakutna bolečina – traja od 6 do 12 tednov.
- Kronična bolečina – traja več kot 12 tednov.

Kaj je hrbtenica?

Hrbtenica je steber našega telesa, ki ga sestavlja 24 vretenc. Med vretenci imamo medvretenčne ploščice (diskuse), ki blažijo pritiske in obremenitve na hrbtenico ter omogočajo njeno gibljivost. Medvretenčne ploščice so zgrajene iz zunanjega hrustančnega in notranjega mehkejšega (zdrizastega) dela. Hrbtenici nudijo oporo obhrbtenične mišice in vezi (hrbtenični »steznik«). Trebušne mišice omogočajo upogibanje in obračanje hrbtenice. Pri prepogibanju sodelujejo tudi kolčne, stegenske in hrbtenične mišice. Iz hrbtenjače, ki je v hrbteničnem kanalu, izhajajo živci, ki oživčujejo posamezne dele telesa. Vsi omenjeni deli lahko postanejo bolezensko spremenjeni in so zato lahko izvor bolečin.

Kdaj se pojavljajo bolečine v hrbtenici?

Bolečine v hrbtenici nastanejo zaradi različnih vzrokov, ki niso nujno povezani z revmatično boleznijo ali degenerativnimi spremembami na hrbtenici. Tovrstne bolečine so med ljudmi zelo pogoste. Najbolj občutljiva predela hrbtenice sta vratni in ledveni del, ki sta tudi najbolj gibljiva. Zato so bolečine v teh delih hrbtenice najpogostejše.

Dejavniki tveganja za pojav akutnih, prehodnih, včasih tudi kroničnih bolečin v hrbtenici so: nepravilni gibi, slaba telesna drža, prevelika obremenjenost in nepravilni položaji na delovnem mestu, pretirana športna dejavnost, telesna nedejavnost, ki je kriva za oslabelost obhrbtenič nih in trebušnih mišic, debelost ter ponavljajoč se stres.

Večletna nepravilna telesna drža, ki dostikrat nastane zaradi nagnjenja k »lenobnosti«, preveč sedenja in iskanja manj bolečih stoječih in sedečih položajev, lahko vodi v nepravilnosti, kot so okrogla ramena in preveč ukrivljena hrbtenica. Taka drža onemogoča tudi pravilno dihanje, ker se zaradi ukrivljene hrbtenice prsni koš in pljuča ne morejo dovolj razte-

zati. Nepravilna drža obremenjuje hrbtenico in sklepe, kar povzroči še dodatne bolečine. Zato se je treba postopoma naučiti pravilne telesne drže. Pravilna drža podaljšuje vrat in ostale dele hrbtenice, kar dvigne glavo in ramena, pri tem se krepijo tudi mišice prsnega koša in odpravlja se pritisk nanje. Ker posledice slabe drže ne nastanejo čez noč, sta tudi za njihovo odpravljanje potrebna določen čas in potrpežljiva vadba.

Kako se zavarujemo pred bolečinami v hrbtenici?

Pred bolečinami v hrbtenici se zavarujemo z zdravim načinom življenja, z uživanjem zdrave prehrane in z nadzorovanjem telesne teže. Poskrbeti moramo za čim boljšo telesno vzdržljivost ali kondicijo, telesno vadbo, ustrezno telesno držo in vsaj polurno hojo trikrat na teden. Hoja je poceni, varna, ni zahtevna, lahko jo prilagodimo svojim zmožnostim, izvajamo ji lahko kjer koli in kadar koli. Izboljša naše počutje, krepi srce in mišice ter ne povzroča prevelikih obremenitev sklepov in hrbtenice.

Bolečina v križu

Zanesljivo je veliko bralcev že imelo bolečino v križu, ki jo imenujemo tudi lumbago ali lumbalgija. Izkušnje kažejo, da ima približno 80 odstotkov ljudi vsaj enkrat v življenju bolečino v križu. Pri približno 90 odstotkih ljudi bolečina v križu samodejno mine po nekaj tednih, pri 5 odstotkih pa traja več kot tri mesece. Njeno pojavljanje narašča s starostjo.

Največkrat je bolečina v križu povezana s



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.

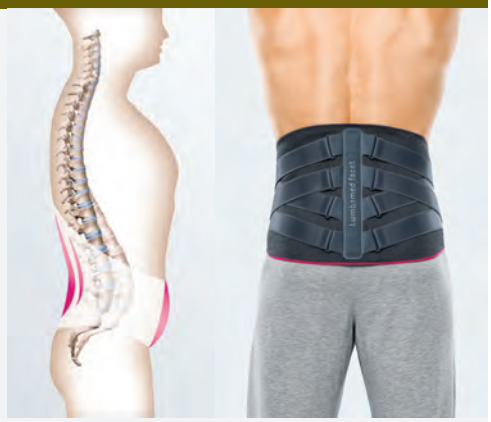
KurkuFit se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje, kot druge oblike kurkume-kurkumina, zato je KurkuFit prva izbira.
Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate.



KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT.

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

NaturaMedica



Ali vas pogosto boli v križu? Križni pas je ena od rešitev!

Križni pas blaži bolečine, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijskim pletivom skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv. Hrbtenico v ledvenem predelu poravna in s tem preprečuje obremenitve ter nehotene hitre gibe, ki povzročajo dodatne bolečine.

Križni pasovi nemškega podjetja Medi so izdelani iz kakovostnih materialov, ki dihajo in odvajajo vlago od kože. Katerega izbrati, je odvisno od prizadetosti križnega predela hrbtenice.

www.mitral.si



prej opisanimi dejavniki tveganja in ponavadi traja kratek čas. Tveganje za pojav je večje pri poklicih, pri katerih so potrebni dvigovanje, sklanjanje, zvijanje telesa, seganje navzgor ali navzdol.

Vzrok za bolečino v križu so lahko tudi manjše poškodbe (nategi) obhrbteničnih mišic, kit in medvretenčnih sklepov. Po daljšem mirovanju in sedenju se še povečajo. Če se slabi vplivi na hrbtenico ponavljajo, se ta lahko bolezensko spremeni.

Bolezni hrbtenice, kot so naprej oziroma proti sosednjemu vretencu premaknjeno ledveno vretence, kar imenujemo spondilolisteza, zdrs medvretenčne ploščice ali hernija diskusa ter zožitev hrbteničnega kanala ali spinalna stenoza prav tako povzročajo bolečine v križu. Če zdrsnjena medvretenčna ploščica pritiska na živec, ki izhaja iz hrbtenice, se bolečine iz križa širijo v nogo, kar imenujemo lumboishialgija. Med ljudmi je za to težavo priljubljen izraz išias.

Bolečino v križu lahko povzročajo tudi izrastki na hrbtenici (spondiloza) in vnetne revmatične bolezni (spondilitisi), za bolečino pa se včasih skrivajo razne druge bolezni, kot so bolezni živcev, prenesena bolečina v križu (bolezni trebušnih organov, sečil, rodil), novotvorbe, kostni zasevki in redko okužbe hrbtenice.

Kronične bolečine v hrbtenici

Kronične bolečine v hrbtenici se pogosto pojavljajo pri revmatičnih boleznih, ki povzročajo osteoartrotične (spondiloartroza) in vnetne spremembe na hrbtenici (spondilitis). V slednjem primeru moramo zdraviti predvsem revmatično bolezen.

Spondiloartroza hrbtenice je najpogostejša na vratnem in ledvenem delu. Predvsem zaradi staranja se tem spremembam na hrbtenici ne moremo izogniti, lahko pa njihov nastanek z vajami in izogibanjem dejavnikom tveganja upočasnimo in ublažimo.

Vnetne revmatične bolezni, ki prav tako povzročajo kronične bolečine, predvsem v ledvenem delu hrbtenice, uvrščamo v skupino serološko negativnih spondiloartritisov. Med njimi je najpogostejši ankilozirajoči spondilitis. Zanj so značilne predvsem nočne bolečine v križu, ki se čez dan in po razgibavanju zmanjšajo. Sčasoma zaradi nabiranja kalcija v vnetih predelih hrbtenica okosteni in se značilno upogne. Vnetje hrbtenice se lahko pojavi tudi pri ljudeh, ki imajo luskavico, in pri tistih, ki so preboleli različne okužbe ali imajo vnetno črevesno bolezen.

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled

RENTGEN
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 28. februarja 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



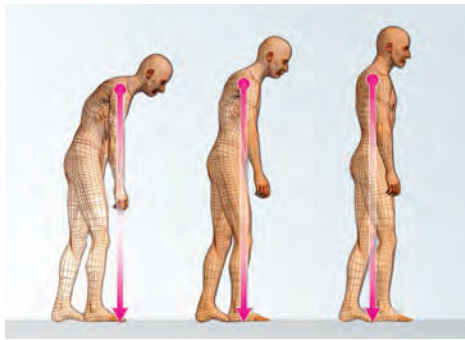
Spinomed® - ostanite aktivni

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

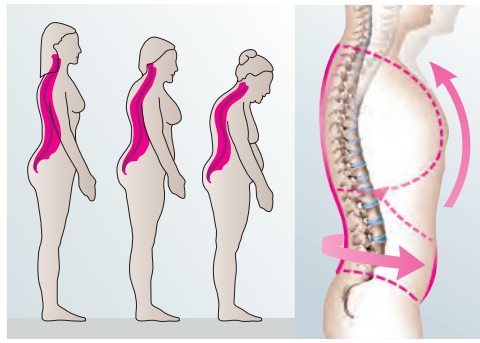
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

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

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



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



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

Spinomed *je* **medicinsko testirana opornica**, *kar je razvidno iz spodaj navedene študije:*
Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Effects of a new spinal orthosis on posture, trunk strength, and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis: a randomized trial. Am J Phys Med Rehabil. 2004;83(3):177-186

Ali vas pogosto boli v križu? Ortopedske opornice so ena od rešitev!

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših in skoraj vsakdo, si je že kdaj »nategnil križ«. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu si lahko pomagate **z opornicami nemškega podjetja medi. Široka izbira modelov, kvaliteta materialov in izdelave ter izbira velikosti** so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja medi.



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E⁺motion®



Lumbamed® disc

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

Smo pogodbeni partner

Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah

Vedno več obolelih

Ko se v življenje prikrade demenca ...

Imate v bližini svojca ali prijatelja, ki se je začel obnašati drugače, izgublja spomin, opažati je spremembe osebnosti, zavedanja in doživljanja sveta? Prav mogoče, da je zbolel za demenco, ki poseže v samo bistvo človeka.



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

Izraz demenca opisuje skupino simptomov, ki prizadenejo spomin, mišljenje in socialne spretnosti do te mere, da vplivajo na vsakodnevno življenje. Izhaja iz latinske besede dementia, ki pomeni blaznost, norost. Samo izguba spomina še ne pomeni demence, saj je lahko razlog motenega spomina tudi kaj drugega. Najpogostejši vzrok napredujoče demence je alzheimerjeva bolezen, obstajajo pa seveda še številni drugi.

Demenca je neozdravljiva, degenerativna bolezen, ki predstavlja vedno večji socialni in finančni problem sodobne družbe. Leta 2015 je bilo na svetu kar 46,7 milijona obolelih, letos pa naj bi se ta številka približala 50 milijonom. Predvideva se, da naj bi se vsakih 20 let število bolnikov podvojilo in do leta 2050 obsegalo kar 131,5 milijona svetovnega prebivalstva. V Evropi trpi za demenco deset milijonov, v Sloveniji pa okoli 32.000.

Vrste demence

Alzheimerjeva bolezen. Najpogosteje se pojavi pri starejših od 65 let, obstaja pa tudi oblika z zgodnjim nastopom. Najmanj ena od 9 oseb, starejših od 65 let, ima alzheimerjevo bolezen. Vzrok in napredovanje bolezni sta slabo poznana, ne znamo je pozdraviti, ustaviti ali obrniti. Ko bolezen napreduje, se pojavijo nihanja razpoloženja, izguba govornih sposobnosti, dolgoročnega spomina, človek se umakne v osamo. Na koncu so prizadete tudi telesne funkcije, kar vodi v smrt.

Frontotemporalna demenca (pickova demenca). Kar do 40 odstotkov teh demenc je dednih, običajen pojav je v starosti od 35 do 75 let. Najprej se pojavijo motnje govora, na koncu ne govorijo več. Prisotne so spremembe osebnosti in socialnih spretnosti.

Vaskularna demenca nastane zaradi žilnih sprememb v možganih. Pogosto gre za ljudi s povišanim tlakom, ki povzroča okvare žil in nastanek infarktov.

Demenca lewyjevih telesc. Gre za kombinacijo med alzheimerjevo (težave s spominom, orientacijo …) in parkinsonovo boleznijo (upočasnjenost gibov, tresenje, obrazna neizraznost …), je druga najpogostejša vrsta demence. Kmalu se pridružijo še prisluhi in prividi ter izrazita nihanja razpoloženja.

Simptomi demence

- se razlikujejo glede na vzrok, a najpogostejši znaki in simptomi vključujejo:
- Kognitivne (miselne) spremembe:
- izguba spomina, ki jo običajno opazi partner ali kdo drug,
- težave pri komunikaciji, iskanju besed,
- težave pri razmišljanju in reševanju problemov,
- moteno izvajanje zahtevnejših nalog,
- težave z načrtovanjem in organizacijo,
- zmedenost, motnje orientacije.
- Psihične spremembe:
- osebnostne spremembe,
- depresija,
- tesnoba,
- neprimerno vedenje,
- paranoja,
- vznemirjenost,
- prividi.

Dejavniki tveganja

Številni dejavniki lahko sčasoma privedejo do razvoja demence. S staranjem tveganje zanjo raste, zlasti po 65. letu. Vendar demenca ni normalen del staranja, lahko pa se pojavi tudi pri mlajših ljudeh. Možnost nastanka demence povečuje tudi prisotnost tega obolenja pri prednikih, depresija, prekomerno uživanje alkohola in kajenje, slabo urejena sladkorna bolezen in že prisotne blage spoznavne motnje.

Diagnoza

Diagnosticiranje in določanje tipa demence predstavlja velik izziv. Za samo diagnozo morata biti moteni vsaj dve osnovni mentalni funkciji (spomin, govorne spretnosti, sposobnost koncentracije, razumevanja in reševanja težav, vizualno dojemanje) do te mere, da je ovirano vsakodnevno delovanje. Zgodnja postavitev diagnoze je pomembna, da se zdravljenje začne, še preden se simptomatika močno poslabša.

Pri pojavu omenjenih težav je potreben obisk pri osebnem zdravniku, ki ob sumu na demenco bolnika napoti k ustreznemu specialistu, torej nevrologu ali psihiatru.

Pri diagnosticiranju so potrebni klinični pregled, nevrološki pregled, nevrofiziološki in kognitivni testi, laboratorijski testi (pomanjkanje vitamina B12, slabše delovanje ščitnice) in preiskave (CT, EEG, MR).

Življenje po diagnozi

Demenca poseže v celotno strukturo družine, saj s svojim potekom prizadene tako bolnika kot tudi njegove družinske člane. Zelo pomembno je, da svojci izvedo in razumejo, da je oseba bolna ter da se izobražujejo o bolezni.

Spominčica – Alzheimer Slovenija je slovensko združenje za pomoč pri demenci, nevladna organizacija. Po Sloveniji deluje deset Spominčic, ki se povezujejo z lokalnimi organizacijami na področjih ozaveščanja o demenci ter zdravega staranja. Obstajajo tudi skupine za samopomoč, namenjene svojcem obolelih.

Če si dementna oseba želi družbe, jo lahko vključimo v dnevno varstvo v domovih ali delavnice, ki jih organizirajo dnevni centri aktivnosti za starejše.

Bolnik sčasoma postaja vedno bolj odvisen od pomoči že pri osnovnih življenjskih aktivnostih, kmalu potrebuje stalen nadzor tako podnevi kot ponoči. V tej fazi se lahko svojci odločijo za namestitev bolnika v domsko oskrbo ali pa ga negujejo doma. V tem primeru lahko zaprosijo za dodatek za pomoč in postrežbo, imajo pravico do pridobitve ustreznih tehničnih pripomočkov. Ko bolnik ni več sposoben skrbeti za svoje pravice in koristi, se sproži postopek za odvzem poslovne sposobnosti in svojec tako postane skrbnik osebe z demenco.

Zdravljenje

Z zdravili skušamo upočasniti napredovanje bolezni. Uporabljajo se inhibitorji holinesteraze, memantin ter druga zdravila, ki vplivajo na vzroke, simptome in znake demence.

Preventiva

Demence ne moremo preprečiti, vseeno pa obstaja nekaj načinov, ki delujejo blagodejno. Umsko spodbujajoče dejavnosti, kot so branje, igranje besednih iger, reševanje ugank, in trening pomnjenja lahko odložijo začetek demence oziroma jo ublažijo. Pomembni so fizična in socialna aktivnost, prenehanje kajenja, zadostna količina vitamina D ter zdrava prehrana.

POZABLJATE POMEMBNE DOGODKE?



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

Modriti je prehransko dopolnilo s fosfolipidi morskega izvora, izvlečkom grozdja in pomarančevca ter vitamini.
Že na voljo v vaši najbližji lekarni.

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

MODC216-17ADD104-17

Skoraj petina slabo spi

Nespečnost

Ključno je poiskati vzrok nespečnosti, bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Pri blažjih oblikah si lahko pomagamo tudi sami.



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

Nespečnost je nezmožnost zaspati, vztrajati v spanju ali se prebuditi brez občutka obnovljenosti in osveženosti. Za nespečnostjo pogosteje trpijo ženske in starostniki, kot najpogostejša motnja spanja naj bi vsako leto prizadela 10–30 odstotkov odraslih.

Lahko je zgolj prehodna, traja manj kot teden dni, nastane pa zaradi spremembe spalnega okolja, stresa, depresije. Če je prisotna več kot tri tedne, govorimo o kronični nespečnosti.

Vzroki nespečnosti

Povzročajo jo lahko različne telesne in duševne bolezni, nezdrave spalne navade, določene učinkovine in biološki dejavniki.

Nekatere bolezni same povzročajo nespečnost, spet druge pa povzročijo nelagodje, ki lahko moti spanje. Nespečnost povzročajo razne alergije, gastrointestinalne težave (refluks …), hipertiroza, astma, artritis, nevrološke motnje (parkinsonova bolezen, sindrom nemirnih nog), kronična bolečina, bolečine v križu. Povzročajo jo lahko tudi nekatera zdravila (za zdravljenje prehlada, nosnih alergij, visokega krvnega tlaka, bolezni ščitnice, astme, depresije, kontracepcijske tablete).

Tudi depresija in anksioznost lahko povzročata nespečnost, verjetnost hujše nespečnosti je precej višja pri močno depresivnih osebah. Sama nespečnost pa seveda lahko tudi sproži ali poslabša depresijo. Tudi stresne situacije, kot so finančne težave, težave v službi, družinski spori, pomembne življenjske prelomnice, močno vplivajo na samo kakovost spanja.

Vpliv načina življenja

Neustrezne vedenjske in spalne navade lahko precej motijo spanje:

- Večerno delo doma pred spanjem (ni ustreznega počitka, svetloba računalniškega zaslona lahko povzroča preveliko budnost možganov).
- Kratki popoldanski dremeži lahko povzročajo težave pri večernem uspavanju.
- Izmensko delo vpliva na telesno uro, zlasti če skušamo spanec nadomestiti podnevi in če se urnik spreminja izmenično.
- Spanje do poznega dopoldneva prav tako vpliva na telesno uro in lahko moti večerno uspavanje.

Nespečnost in hrana

Določena hrana in pijača, pa tudi vzorci prehranjevanja, lahko povzročajo motnje spanja:

- Alkohol deluje uspavalno (sedativno). Lahko pomaga pri samem uspavanju, vendar pa lahko moti spanec pozneje ponoči.
- Kofein je stimulans, ki lahko v prevelikih količinah povzroča nespečnost. V našem telesu ostane do osem ur, zato so učinki dolgotrajnejši.
- Nikotin prav tako deluje stimulirajoče in lahko povzroča nespečnost.
- Tudi obilni obroki pred spanjem motijo sam spanec. Povzročajo nelagodje in onemogočajo telesu, da se umiri in sprosti. Pikantna hrana lahko povzroči zgago in s tem nespečnost.

Simptomi nespečnosti

Odrasla oseba potrebuje od sedem do devet ur spanja na dan za normalno delovanje.

Pogosta prebujanja, težave pri uspavanju, zgodnje jutranje zbujanje vodijo v utrujenost podnevi in dnevno zaspanost.

Hujša nespečnost se lahko kaže z glavobolom, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, razdražljivostjo, z motnjami koncentracije in tudi s težavami pri dihanju. V tem primeru je treba obiskati zdravnika.

Zdravljenje

Najprej je treba seveda najti vzrok nespečnosti. Če je torej prisotna duševna ali telesna motnja, je najprej treba obravnavati predvsem to.

Bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Poznamo nefarmakološke ukrepe (skrb za zdrave spalne navade, za higieno spanja, kognitivna vedenjska terapija) in zdravljenje z zdravili. Uporablja se uspavala in pomirjevala, a le kratkotrajno, saj večina teh zdravil v primeru daljšega jemanja povzroča hujšo odvisnost. Zavedati se je treba, da ta zdravila ne odpravijo osnovnega vzroka nespečnosti, temveč zdravijo le simptomatsko.

Kako si pri nespečnosti lahko pomagamo sami?

V blažjih primerih lahko pomagajo tudi pripravki, ki jih kupimo v lekarni brez recepta.

Osnova je dobra higiena spanja:

- Določite si urnik spanja in se vsak dan prebujajte in hodite spat ob istem času.
- Spat ne hodite lačni ali preveč siti, ne uživajte preveč tekočine pred spanjem.
- Odsvetuje se popoldanski dremež.
- Predvsem pred spanjem ne uživajte kofeina (čaj, kava, pijače z vsebnostjo kofeina), alkohola, nikotina.
- Postelja naj bo namenjena le spanju, v njej ne glejte televizije, se ne učite, ne delajte.
- Zvečer si privoščite sproščujoče aktivnosti (poslušanje umirjene glasbe, kopel, branje knjige, razne tehnike sproščanja …).
- Spat pojdite šele, ko ste zaspani. Spati je treba dovolj, vendar ne preveč. Ko ste spočiti, vstanite.
- Priporoča se redno telesno aktivnost, vendar ne zvečer pred spanjem.
- Zelo pomembna sta kakovostna vzmetnica in vzglavnik.
- Temperatura v spalnici mora biti ustrezna. Strokovnjaki priporočajo okoli 18 stopinj, nikakor pa ne sme biti višja od 22 stopinj. Zelo pomemben je tudi svež zrak, zato spalni prostor pred spanjem vedno dobro prezračimo.
- Izogibajte se hrupu in svetlobi v spalnici.
- Če ne zaspite v prvih 30 minutah, vstanite in se zamotite s čim sproščujočim, dokler ne postanete res zaspani. Šele nato se vrnite v posteljo.





Okužbe sečil

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

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!

Okužbe sečil so v ambulantah zdravnikov družinske medicine po pogostosti takoj za okužbami dihal. Ženske zbolijo pogosteje kot moški, saj so anatomski pogoji pri ženskah za okužbo ugodnejši – kratka, ravna sečnica v bližini zadnjične odprtine in tako blizu bakterij iz črevesja. Moški v primerjavi z ženskami zbolijo poredko, ker je njihova sečnica anatomsko oddaljena od anusa in ker so izločki prostate baktericidni (uničujejo bakterije).

Okužbe sečil po anatomski legi delimo na vnetja spodnjih (mehur, sečnica) in zgornjih (ledvica) sečnih poti. Pogostejša (in načeloma lažja) so vnetja spodnjih sečil. Značilni simptomi vnetja mehurja (cistitisa) so nenadno siljenje in pekoče odvajanje manjših količin vode, bolečina in občutljivost nad sramnico ter spremenjena vonj in barva urina, včasih tudi kri v urinu. Ob prizadetosti zgornjih sečil se pojavijo še vročina, bolečina v ledvenem predelu in bruhanje. Pot okužbe zgornjih sečil je večinoma ascendentna, to pomeni po sečnici navzgor. Okužba zgornjih sečil je resnejše obolenje, ki nemalokrat zahteva celo bolnišnično zdravljenje.

Kdo je bolj ogrožen? Starejši pacienti, saj so ponavadi slabše hidrirani, ker pijejo manj tekočine, zato je urin bolj koncentriran in redkeje se prazni mehur. Nepopolno ali preredko praznjenje mehurja omogoči bakterijam, da se namnožijo. Če gre za bolnika, ki ima ob tem vstavljen trajni urinski kateter, je zapletov še več. Bakterije po steni katetra namreč še lažje vdrejo višje v sečila in povzročajo ponavljajoča se vnetja.

Kako do diagnoze?

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina (urinski listič, izvid sedimenta) ali urinokulturo z antibiogramom. To pomeni, da določimo število in vrsto bakterij ter najustreznejši antibiotik. Pri vnetjih s povišano telesno temperaturo v bolnikovi krvi zasledimo povišane vnetne parametre (CRP) in večje število belih krvničk. Pri zapletenih okužbah sečil opravimo tudi ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo motnje pretoka seča. Zastajanje seča namreč vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse.

Zelo pomemben je pravilen odvzem urina za potrditev okužbe. Oddati je treba vzorec srednjega curka urina, zaželeno jutranjega. Spolovilo naj bo umito. Prvi curek urina se spusti v školjko, srednjega odda v posodico, končnega zopet zavrže.

Zdravljenje – antibiotik

Zdravljenje nezapletenega vnetja spodnjih sečil je enostavno in kratko. Že na podlagi

Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje že po 24 urah.

Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**. Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.

AktiUro je na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si**, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.

NaturaMedica





Imejte sladkor pod nadzorom

GLUKORIL je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike. Pet sestavin za vrhunski rezultat! Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.
Vsebuje izvlečke **cimeta, banabe in gurmarja,** ki podpirajo presnovo sladkorja. **KROM** prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **BIOTIN** prispeva k sproščanju energije pri presnovi.
Številka 1 v slovenskih lekarnah. Na voljo v lekarnah ali na www.naturamedica.si. Dodatne informacije na 03/56-30 022 ali 040-214-620.



simptomov lahko zdravnik predpiše od trido petdnevno terapijo z ustreznim antibiotikom. Pri bolnikih, ki imajo dodatne dejavnike tveganja, kot so simptomi, ki trajajo več kot sedem dni, starost nad 65 let, funkcijske ali anatomske nepravilnosti sečil, nosečnost, sladkorna bolezen, ponavljajoče se okužbe sečil, ali so imunsko kompromitirani, je treba odvzeti urin za preiskavo po Sandfordu (kulturo urina, na podlagi katere se določi točno bakterijo povzročiteljico in njeno občutljivost na antibiotike) in terapijo z antibiotikom podaljšati. V primeru ponavljajočih se težav opravimo dodatne diagnostične preiskave, kot so ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, cistoskopija, pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom … Tudi če težave izzvenijo, je potrebna kontrola. Bolnika opozorimo, da prvo izboljšanje pričakujemo že po treh dneh, sicer naj se v ambulanti javi najpozneje po končani antibiotični terapiji.

Urološki čaj in pripravki iz brusnic

Bolnikom priporočamo pitje od dveh do treh litrov tekočin na dan in skrb za redno odvajanje vode. Primerno je pitje urološkega čaja in pripravkov iz brusnic. Slednji zmanjšajo sposobnost pritrditve bakterij na sluznico sečil (mehurja in sečnice) in s tem možnost za njihovo razrast.

Preventiva

Ker je najpogostejši povzročitelj uroinfektov bakterija, ki izvira iz črevesja (Escerichia colli), je zelo pomembno, kako se obrišete po odvajanju blata – od spredaj nazaj. Pri spolno aktivnih svetujemo odvajanje vode takoj po spolnem odnosu. Tudi vzdrževanje normalne vaginalne flore zmanjšuje možnost uroinfekta, zato ne uporabljajte agresivnih mil za intimno nego in ne spirajte nožnice z vodo. Določena kontracepcijska sredstva (diafragma, spermicidi) niso priporočljiva, če ste nagnjeni k vnetju sečil. V primeru ponavljajočih se težav se posvetujte z izbranim zdravnikom o možnosti profilaktičnega zdravljenja.

Vnetje mehurja?

- Canephron zdravi vnetja sečil.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

Canephron je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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





Kako obvladovati stres

Za nami so prazniki, ki so za številne lahko stresni, zdaj pa se vračamo še med vsakodnevne skrbi in pritiske. Kaj moramo vedeti o stresu in kako ga lahko zmanjšamo?



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

Kaj je stres?

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali spravijo iz ustaljenih tirnic. Ko zaznamo nevarnost (lahko je realna ali namišljena), se naše telo samodejno odzove in nas želi pripraviti na soočenje z dotično nevarnostjo. Namen stresnega odziva je, da nas zaščiti pred nevarnostmi.

V normalnih okoliščinah stres omogoča, da smo osredotočeni, motivirani, pozorni. V nevarnosti pa omogoča, da se hitro odzovemo na dražljaj ali se branimo. Stresni odziv tudi pomaga pri uspešnem soočanju z dnevnimi obveznostmi.

Stresna situacija povzroči izrazit odziv nadledvičnih žlez, ki skrbita za telesni odgovor na stres z izločanjem stresnih hormonov (kortikosteroidov in kateholaminov, vključno s kortizolom in adrenalinom). Gre za naravni odziv telesa na stresorje.

Po določenem času pa se lahko zgodi, da stres ne pomaga več, temveč postane grožnja našemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in nasploh poslabša kakovost življenja.

Potrtost, pobitost, črn brezup ...

SaffraMed vam razsvetli pogled!

ŽAFRAN pomaga ohranjati pozitivno razpoloženje,
KURKUMA podpira mentalno ravnovesje.
VITAMIN B6 in B12 prispevata k normalnemu delovanju živčnega sistema ...

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si Info. tel 03 563 00 22, 040 214 620

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO!

SaffraMed

NaturaMedica



Razstrupljanje ni le modna muha

Svoje telo vsakodnevno bremenimo z različnimi toksini – predelana hrana, onesnažen zrak, težke kovine … Vse to oslabi črevesje, zato se je treba razstrupiti. NOW Chlorella, 1000 mg, pomaga izločati strupe in nevarne snovi (težke kovine) iz organizma, skrbi za zdravje prebave in jeter ter krepi imunski sistem. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju ali na **www.hisa-zdravja.si.**

Vzroki stresa

Za različne ljudi so različni. Situacija, ki jo nekdo doživlja kot stresno, je lahko za nekoga drugega popolnoma nestresna.

Življenjske situacije, ki pri večini delujejo stresno, vključujejo težave v službi, upokojitev, pomanjkanje časa, družinske težave, ločitev, žalovanje, selitev, poroka, finančne težave, nosečnost, novo starševstvo. Stres lahko povzročajo tudi pretiran hrup, sosedski spori, gost promet, negotovost …

Vpliv akutnega stresa na telo:

- napetost, razdražljivost;
- slabša koncentracija, zmanjšana storilnost;
- brezvoljnost, utrujenost;
- boleče mišice;
- hitrejše bitje srca, hitrejše dihanje;
- potenje;
- slabost, driska, želodčne težave;
- glavobol, napeta ramena, otrdel vrat;
- bolečine v hrbtu.

Vpliv kroničnega stresa na telo

Kronični stres je odziv možganov na neprijetne dogodke, ki se ponavljajo dalj časa in nad katerimi nimamo vpliva oziroma nadzora.

Dolgotrajni stres lahko močno oslabi naš imunski sistem, zaradi česar smo bolj nagnjeni okužbam. Pri kroničnih boleznih stres poslabša simptome bolezni, povezan je s povišanim krvnim tlakom ter drugimi srčno-žilnimi boleznimi.

Nenehna napetost lahko vodi do trdega vratu in ramen, glavobola, bolečin v križu. Poslabša se lahko refluks, pojavi se razjeda na želodcu in poslabša se sindrom razdražljivega črevesja. Kronični stres vpliva tudi na dihala, lahko poslabša simptome astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni. Zmanjšana plodnost, erektilne težave, zapletene nosečnosti in zelo boleče menstruacije so lahko prav tako povezane s stresom.

Stres na delovnem mestu

Negativno stresno delovno okolje dolgoročno vodi do duševnih in telesnih zdravstvenih težav, zlorabe alkohola ali drugih škodljivih substanc, odsotnosti z dela in izgube produktivnosti. Raziskovalci ugotavljajo, da ljudje, ki niso dovolj cenjeni za svoje delovne dosežke, doživljajo več jeze in je njihovo počutje slabše v primerjavi s tistimi, ki so za svoje delo nagrajevani in cenjeni. Stres in s stresom povezana jeza pa nikakor ne prinašata dobrega počutja, zato je stresno delovno okolje lahko izvor nezadovoljstva in dolgoročno izgorevanja.

Kako lahko zmanjšamo stres?

- Zastavite si nov cilj, ki vas spodbuja in osrečuje. Lahko je v obliki načrtovanja novega dopusta, izbire turističnega cilja, varčevanja za letalske vozovnice ali pa novega konjička, nove oblike rekreacije.
- Ohranjajte telesno kondicijo – tudi na dopustu. Vadba sprošča endorfine, ki izboljšajo počutje. Bodite pozorni na prve znake izgorelosti in pravočasno ukrepajte.
- Poskrbite, da vas služba ne bo spremljala na dopust! Tudi sicer je zelo priporočljivo postaviti meje glede dosegljivosti zunaj delovnega časa, tako prek elektronske pošte kot prek mobilnega telefona.
- Potrebna je zadostna količina spanja, odrasli potrebujejo od sedem do devet ur na dan.
- Urediti je treba prehrano.
- Izogibajte se prekomernemu uživanju kofeina (kava, pravi čaj, energetske pijače …) in drugih stimulansov.
- Najdite čas za sproščanje, dobro je poznati tehnike sproščanja (avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, globoko dihanje …).
- Pogovarjajte se, se nasmehnite, privoščite si objem.
- Spijte skodelico zeliščnega čaja (baldrijan, melisa, sivka, čaj iz jabolčnih olupkov …).
- Ustvarjajte – obiščite tečaj risanja ali slikanja.
- Privoščite si sproščujočo masažo.

NOW Celebrating 50 Years
Premagajte stres!
Rhodiola, 500 mg
Rožni koren (*Rhodiola rosea*) je rastlinski antioksidant za zaščito celic ter adaptogen, ki ščiti med fizičnim stresom.
• Za moč in kondicijo.
• Pripomore k normalnemu kroženju krvi, kar je povezano z delovanjem možganov.
• Pripomore k optimalni mentalni in kognitivni aktivnosti.


Iščete **vrhunsko kvaliteto?**
NOW FOODS opravi **16.000 analiz in testov mesečno** na vhodnih surovinah, sestavinah in končnih produktih.
Izbirate lahko med več kot 80 različnimi visoko kvalitetnimi naravnimi prehranskimi dopolnili NOW. Na voljo so v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.** Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

Pogovor: Sanela Banović, dr. med.

Za preživetje potrebujemo vodo, hrano in čustveni koktajl

Veliko bolj kot materialne stvari nas lahko osrečijo drobne pozornosti, ki jih namenimo sami sebi. Za svoje zdravje bomo naredili največ, če bomo poslušali svoje potrebe in se pravočasno odzvali na krike svojega telesa. To so osnove filozofije, ki jo med ljudmi širi dr. Sanela Banović, zdravnica na gastroenterološkem oddelku UKC Ljubljana.

Spraševanje: Helena Peternel Pečauer

Statistike kažejo, da je med Slovenci veliko izgorelosti, obolevnosti, celo usodnih diagnoz … Kaj delamo narobe?

Ne bi se smeli toliko ukvarjati z materialnimi dobrinami, še vedno imamo veliko večja stanovanja in avtomobile, kot jih potrebujemo. Zakaj si ne bi raje privoščili čustvene katarze? Zakaj ne bi v družbi prijateljev za nekaj dni skočili v toplice in se skupaj sprostili, nasmejali, pozabili na vsakdanje skrbi?

Nikomur se ni treba sramovati, če začuti potrebo po bližini drugih ljudi. To je v nas že 2000 let, že Hipokrat je vedel, da se ranjencem, ki imajo ob sebi ljudi, rane hitreje celijo … Za kakovostno preživetje potrebujemo le tri stvari: vodo, hrano in čustveni koktajl – psihološki bio koktajl. Vprašati se moramo, kakšni smo v medsebojnih odnosih in kako ti vplivajo na naše počutje.

Razvila sem strategijo, ki od posameznika zahteva razmislek, kakšni so njegovi cilji, nameni in kako lahko sam vpliva na spremembo odnosov. Znanstveniki so dobili Nobelovo nagrado, ker so dognali, da tudi grda, toksična beseda slabo vpliva na naša jetra. Podobno kot strup rdeče mušnice.



foto: Mateja Jordovič Potočnik

Sanela Banović, dr. med.: »Moramo se naučiti sprostiti in odklopiti, ko naše telo to zahteva.«

Pravite, da je fizično zdravje tesno povezano s psihičnim. Bomo manj zbolevali, če bomo imeli dobre socialne odnose?

Prav gotovo. Na primer če začutimo krče v mišicah, ko nam možgani sporočajo, da tam nekaj ni v redu, bomo hitro vzeli magnezij in kalcij, če pa nam sporočajo, da se moramo sprostiti, to ignoriramo. Tako ravnamo leta in leta, napetost v nas se nabira in zlahka padamo v čustveno atrofijo. Zato, ker nismo razumeli krikov telesa. Če se jim odzovemo, dobimo dovolj endorfinov, ki poskrbijo za uravnoteženost s stresnimi kortizoli. Pacienti mi pogosto razlagajo, da se počutijo zlomljeni, da jih boli trebuh, hrbet, da imajo glavobole. To so dovolj močni fizični dokazi, da z njihovim psihičnim stanjem nekaj ni v redu, pa jim še niso dovolj. Pozneje se iz tega lahko razvijejo resni zapleti. Vprašati se moramo le, kaj nas v življenju najbolj obremenjuje, in to odstraniti.

Ste zato uporno začeli delili objeme?

Zahodna civilizacija nas je stoletja vzgajala v prepričanju, da je tisti, ki potrebuje zavetje pri sočloveku, slabič. Še vedno je živo prepričanje, da je vedno nekaj v ozadju, če smo prijazni do drugih. A objem je nekaj prvinskega. Dotik je eno naših osnovnih čutil. Tako kot je pomembno, da vidimo, slišimo, vonjamo, je za naše dobro počutje nujno tudi, da se dotikamo

drugih, saj ima prav to najmočnejši vpliv na možgane. To bogati čustveno življenje. Koža je največji človekov organ in največ endorfinov se izloča prav v koktajlu dotikov. Ne trdim, da bo objem rešil vse težave, zagotavljam pa, da jih bo človek tako lažje premagoval, saj prav endorfini dajejo psihično moč.

Vsak naj bi »zaužil« po sedem objemov na dan. Kako ste to izračunali?

Znanstveniki so ugotovili, da se ob približno sedmih objemih na dan tvori dovolj endorfinov za normalno delovanje. Nikomur ne morem na recept predpisati, koliko jih je zanj dovolj, to mora ugotoviti sam in najti pravo mero. Nekateri potrebujejo tri objeme, drugi petnajst, pomembno je, da se dobro počutijo v svoji koži. V zgodovini še nihče ni določil, kolikšna količina čustvene polnosti je primerna.

V kolikšni meri pa danes lahko računamo na zdravnike?

Ljudem lahko predpišemo deset različnih tablet za težave in kronične bolezni, pa bodo še vedno hudo osamljeni. Ko bolnike vprašam, kako so, mi pogosto odgovorijo, da so fizično v redu, vendar so čustveno popolnoma prazni. Obstaja teoretična možnost, da bi količino zdravil, ki jih morajo jemati, lahko omejili, če bi uredili svoje psihično zdravje. Včasih se vprašam, ali sem zanje le neke vrste servis, čeprav bi si želela, da me jemljejo kot partnerja pri zdravljenju. Vsak človek je v 70 odstotkih sam odgovoren za svoje zdravje, le v 30 odstotkih mu lahko pomagamo zdravniki. Težava je v tem, da se je razmerje zdaj obrnilo. Vsi govorimo, da je zdravje naša največja vrednota, bogastvo, premalo pa smo pripravljeni zanj storiti. Imamo na stotine preventivnih programov, pa se jim ljudje izogibajo.

Kako pa vi skrbite za svoje zdravje?

Odkar sem se naučila poslušati sebe in reagirati na potrebe, ki mi jih narekujejo možgani, zame pogosta dežurstva in drugi napori niso problem. Naučila sem se, da


foto: Primož Bregar

je tehnologija moj suženj in ne obratno. Če imam pomivalni stroj, na primer, bom vanj zložila posodo, da se bom medtem lahko družila z bližnjimi, in ne zato, da bom medtem na hitro še kaj postorila. To je osnova, ki jo učim tudi druge ljudi. Kadar začutim, da potrebujem sprostitev in druženje s prijatelji, si to organiziram. Ko se vrnem, imam veliko več moči in delo lahko opravim hitreje, z veliko veselja in volje. Naše telo se fizično hitro regenerira, psihično traja precej dalj. Moramo se naučiti psihološko sprostiti in odklopiti, ko naše telo to zahteva. To je biblija dobrega zdravja in počutja.





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

Farmacevt svetuje

Dolgotrajen prehlad

Spoštovani! Že en mesec sem prehlajena in imam zamašen nos. Povišane temperature nimam, občasno kašljam. Pri zdravniku še nisem bila, jemljem pa Imunoglukan in vitamin C. Sem bolj utrujena kot ponavadi. Ker bo kmalu na pohodu gripa, me je začelo skrbeti in bi rada zase storila kar največ. Kaj mi priporočate, da odpravim zamašen nos in da bom vso zimo bolj odporna proti respiratornim virusom? Za odgovor se vam iskreno zahvaljujem, Zdenka.

Pršila, ki vsebujejo oksimetazolin ali ksilometazolin, zmanjšajo oteklino v nosu in omogočajo lažje dihanje. Če se pojavi vročina, jo lahko znižujemo s paracetomolom, ibuprofenom, naproksenom ali acetilsalicilno kislino. V primeru produktivnega kašlja se svetuje acetilcistein, ambroksol ali bromheksin, ki olajšajo izkašljevanje.

Suh in dražeč kašelj lahko umirjamo z butamiratom ali rastlinskimi sirupi, ki vsebujejo slez ali trpotec. Za lajšanje vseh simptomov naenkrat pa so primerna tudi kombinirana zdravila. Če prehlad traja več kot štiri tedne brez izboljšanja, če se poslabša ali če se pojavijo alarmantni simptomi, je treba obiskati zdravnika. Pri preprečevanju gripe in prehlada so pomembni zdrav življenjski slog, ustrezna prehrana, telesna aktivnost in dovolj spanca. V zimskem času, ko primanjkuje sveže zelenjave in sadja, se svetuje jemanje vitaminov in mineralov. Za normalno delovanje imunskega sistema so pomembni vitamini A, B6, B12, C, D in folacin ter minerali baker, cink, železo in selen. Za preprečevanje prehlada se lahko uporablja tudi zdravilo rastlinskega izvora z ameriškim slamnikom. Svetuje se izogibanje stikom z okuženimi in ustrezna higiena, pri tem si lahko pomagamo tudi z obraznimi maskami in antiseptiki za roke.

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.**

Oil of the King® KRALJEVO OLJE

Prijetno delovanje 100% čistih in naravnih eteričnih olj* vpliva na dobro počutje in pravilno dihanje.

*Njivska meta, mira, čajevec, bosvelija in rdeči bor.



BALZAMIČNE KAPLJICE

Naučimo se pravilno dihati

V dlani vtrite tri kapljice in zmes nežno segrejte.

Dlani približajte nosu in ustom. Pazite, da dlani ne pridejo v stik z očmi!

Štiri- do petkrat počasi in globoko vdihnite ter izdihnite.



BALZAMIČNI GEL

Mesto nanosa



Izdelka ne vsebujeta kafre, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav.

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

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


ZAV-SAVA.SI
ZDRAVJE SI ZASLUŽI NAŠO POZORNOST.
ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE TUDI.
OD SEDAJ TUDI ZDRAVSTVENA ZAVAROVALNICA.
NIKOLI SAMI
SAVA
ZAVAROVALNICA