Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 45, februar 2018



POGOVOR

dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine in psihoterapevtka

Tema meseca

Debelost je bolezen

Hujšanje z dieto je dolgoročno neuspešno

Ko kaplja in curlja

Antibiotik, da ali ne?

Oči – naše okno v svet

NEDELJSKI

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI

Dobremu vidu se ne odpovemo. Zakaj bi se dobremu sluhu?

Slišati in razumeti. Mar ni to neprecenljivo? Naredite nekaj zase in za bolj kakovostno življenje. Preverite svoj sluh!
Vabljeni na BREZPLAČNI TEST SLUHA. Obiščite najbližji AUDIO BM slušni center. Prepustite se strokovni in prijazni obravnavi.
Želite preizkusiti slušni aparat? Omogočamo brezplačno testiranje katerihkoli modelov slušnih aparatov. Zagotavljamo **vrhunsko kakovost** svetovno priznanih blagovnih znamk. Za slušne aparate smo pogodbeni dobavitelj ZZZS in **sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant**. Pred odločitvijo za slušni aparat priporočamo, da preverite tudi našo ponudbo.
Že uporabljate slušni aparat? Zelo ugodno nudimo kakovostne baterije za vse vrste slušnih aparatov. Brez poštnine in dodatih stroškov vam jih pošljemo tudi na dom.

- BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH
- STROKOVNA OSEBNA OBRAVNAVA
- UGODNO SLUŠNI APARATI IN BATERIJE
- SMO DOBAVITELJ ZZZS
- ZAŠČITA UŠES PRED VODO IN HRUPOM
- MODERNO OPREMLJENI SLUŠNI CENTRI

ODPIRAMO 12. SLUŠNI CENTER
LJUBLJANA VIČ

IZJAVA STRANKE

Spoštovani! Ob iskanju pomoči pri problemu naglušnosti sem se na srečo odločila za AUDIO BM slušni center. Že ko sem se naročila za pregled vam moram povedati, da sem bila zelo presenečena nad prijaznostjo. Iz srca bi se slušnemu akustiku ob tej priliki rada zahvalila za izčrpno razlaganje in natančno predstavitev vaših slušnih aparatov. Lepo in potrpežljivo si vzame čas za svetovanje in še za nadaljnjo pomoč. Malokje se danes bolniki srečujemo s tako humanim pristopom.
Jaz sem z slušnim aparatom, katerega mi je svetoval akustik, zelo zadovoljna. Takoj sem ga sprejela za mojega sopotnika.
Zadovoljna stranka iz Kopra

CELOTNO IZJAVO IN OSTALE IZJAVE NAŠIH STRANK PREBERITE NA www.audiobm.si

V slušnih centrih AUDIO BM se združujejo strokovnost, naša mladost in tradicija svetovno priznanih blagovnih znamk. **Obiščite nas in preverite, zakaj smo 1. izbira za boljši sluh.**

V Ljubljani nas boste odslej našli poleg slušnega centra v BTCju (stavba *DIAMANT*) tudi v novem slušnem centru na Viču, blizu INTERSPAR centra (v pritličju stavbe, kjer je restavracija *Via Bona*).

Prijazno vabljeni!


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



AUDIO BM PO SLOVENIJI

LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
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

Zahrbtni tihi morilec 3

POGOVOR:

dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine in psihoterapevtka
Hujšanje z dieto je dolgoročno neuspešno 4

TEMA MESECA:

Bolezen sodobnosti 7
Sladkor in debelost v letu 2018 9
Debelost in maščobe 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Venoaktivna zdravila pri krčnih žilah 17
Ko kaplja in curlja 22
Bolečine v križu – 2. del 24
Kemični piling 28
Zlatorumen prebavni sok 29
Vedno pogostejše okvare sluha 30
Skrb za oči 32
Antibiotik, da ali ne? 34
Nadležni prehlad 37

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 39

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: 98.000

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Zahrbtni tihi morilec

Vsako leto 4. februarja obeležujemo svetovni dan boja proti raku, ki se od leta 2016 nadaljuje s triletno kampanjo pod geslom »Mi zmoremo. Jaz Zmorem.« Namen kampanje je ugotoviti, kaj lahko jaz kot posameznik in kaj lahko vsi skupaj kot družba naredimo za zmanjšanje bremena te zahrbtne bolezni, ki je ponavadi, če je dovolj zgodaj odkrita, tudi ozdravljiva. In kaj lahko naredimo sami zase ali za skupnost, da bomo lahko v čim večji meri pripomogli k celovitemu boju proti raku v smislu zgodnjega preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja bolezni. Sami lahko poskušamo skrbeti za zdrav življenjski slog, se udeležujemo presejalnih programov za zgodnje odkrivanje, smo pozorni na vse zdravstvene spremembe, pomagamo drugim bolnikom, aktivno sodelujemo pri zdravljenju, delimo svojo zgodbo z drugimi. Vsi skupaj pa lahko spodbujamo in opozarjamo odgovorne osebe in institucije v državi, naj ukrepajo in z učinkovitim zdravstvenim sistemom izboljšajo uspešnost zdravljenja, s celovitim programom obvladovanja raka pa skrbijo za napredek vseh ravni obvladovanja te bolezni. Opozarjamo tudi na nevarnostne dejavnike raka in spodbujamo zdrav življenjski slog, spodbujamo vse zdravstvene delavce k čim večji izobraženosti o obravnavi bolnikov z rakom in tudi preganjamo napačne predstave in mite o raku. Spoštovane bralke in bralci, tako kot rak prizadene posameznika na različne načine, si lahko vsi skupaj prizadevamo zmanjšati breme bolezni posamezniku, bližnjim in širši skupnosti.

Temo meseca smo posvetili debelosti, ki postaja pereč problem sodobnega življenja. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je bilo leta 2016 na svetu 1250 milijonov prekomerno prehranjenih in 650 milijonov debelih ljudi, starejših od 18 let. Prekomerno prehranjenih ali debelih je bilo 40 milijonov otrok, starih do pet let, in 340 milijonov otrok, starih 5–19 let; podatki in trend so zaskrbljujoči. Za poučne in zanimive prispevke, ki jih bodo naši bralci gotovo z zanimanjem prebrali, se avtorjema Roku Lokarju, dr. med., specialistu družinske medicine, in Maji Miklič, dr. med., specialistki družinske medicine, lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodelovala dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine in psihoterapevtka. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniškega poslanstva še naprej.

Drage bralke in bralci, ob tej priložnosti vas želim ponovno spomniti, kako pomembna je za vsakega posameznika in na koncu za celotno družbo skrb za lastno zdravje. Zdrav življenjski slog, aktivno sodelovanje pri vseh preventivnih pregledih, ki jih omogočajo država in nekatere druge ustanove, in nasveti strokovnjakov bodo skupaj doprinesli k lepšemu in srečnejšemu preživljanju časa, v katerem živimo. Srečno !

Vidmar Vito

dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine in psihoterapevtka

Hujšanje z dieto je dolgoročno neuspešno

Za študij medicine se je lastnica in strokovna vodja Medico centra dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine in psihoterapevtka, odločila v srednji šoli. »Sočasno z gimnazijo sem obiskovala tudi srednjo glasbeno šolo, igrala sem violino. Učitelji so me zelo spodbujali, naj se vpišem na konservatorij za glasbo, ampak za to se nisem odločila, saj mi je glasba vedno pomenila razvedrilo, konjiček, ki me je sicer bogatil, nisem si pa želela ukvarjati se z njo poklicno.«

Vito Avguštin



Kdaj in kako je prišla odločitev za specializacijo?

V času študija me je privlačilo področje medicine internistika, ki je zahtevno predvsem v smislu diagnostike. Manj so me navduševale kirurške specializacije.

V času, ko sem končala študij medicine, je bilo obvezno dvoletno delo v splošni ambulanti. Sama sem v njej ostala pet let, preden sem dobila specializacijo iz interne medicine na Revmatološki kliniki v Ljubljani.

Prvega dne službe se sicer ne spomnim, spomnim pa se nekoliko daljšega začetnega obdobja. Povsem nova izkušnja za mladega zdravnika je soočanje z dejstvom, da gre za timsko delo; sama sem imela v svojem timu starejšo, izkušeno in zelo energično medicinsko sestro. Še danes se rada spomnim, kako nama je – kljub starostni razliki in moji začetni zadregi – uspelo ustvariti dober odnos, po njeni upokojitvi pa enako tudi z naslednjo sestro, s katero sem delala do odhoda na specializacijo.

Kdaj ste se prvič srečali s problemom debelosti?

Že v času svojega delovanja na Revmatološki kliniki, intenzivneje pa me je področje začelo zanimati, ko sem se odločila za samostojno poklicno pot.

Kako bi sploh opredelili debelost? Kdo je debel?

Za opredelitev, ali gre za debelost, še vedno uporabljamo izračun indeksa telesne mase ITM (telesna teža v kg/telesna višina v m2): če je ITM večji od 30 kg/m2, gre za debelost. Sicer pa je pravilna definicija debelosti sledeča: o njej govorimo, ko gre za povečano telesno težo (maso) zaradi povečane maščobne mase, kar je specifična karakteristika debelosti.

Je to, če lahko tako rečemo, »pošten« indeks? Nekateri so pač bolj sloki, drugi bolj čokati …?

Izračun je dokaj natančen in zanesljiv. V klinični praksi pa je seveda treba uporabljati še dodatne meritve, izračune in preiskave (obseg pasu, izračun oziroma izmera velikosti maščobne in mišične mase, laboratorijske preiskave, UZ diagnostika), s katerimi debelost opredelimo podrobneje.

Kolikšen vpliv ima genetika?

Vemo, da se ljudje glede na to, kako smo denimo zmožni skladiščiti energijo, koliko smo je sposobni porabiti z aktivnostjo, kako bomo imeli razporejeno maščobo v telesu in kako sploh izkoristimo zaužito hrano, med seboj razlikujemo. Identificirali so tako »gen za debelost« kot tudi »gen za vitkost«.

Vendar pa je vloga genov v nastanku debelosti manjša, kot mislijo nekateri. Ob hranilno in energijsko uravnoteženem prehranjevanju se tudi posameznik, ki je nosilec »gena za

debelost«, ne bo zredil, imel bo torej povsem normalno težo in normalno količino maščobnega tkiva.

Kaj vse še vpliva na debelost?

Predvsem okolje – razpoložljivost in kakovost hrane ter prehranski vzorci, ki jih dobimo v družini.

Kako je s kakovostjo hrane, ki jo kupujemo?

Odvisno od tega, kje jo kupujemo. Pomembno je poznati izvor hranil, pot od proizvajalca do krožnika bi morala biti čim krajša, uporabljati pa bi morali predvsem avtohtone vrste hrane, se pravi tisto, ki zraste v okolju, v katerem živimo. Najbolj nezdrava je hrana, ki so ji med gojenjem in vzrejo ter nadalje pri industrijski predelavi dodani ojačevalci okusa, herbicidi, antibiotiki, hormoni, barvila, transmaščobe, dodatki za trajnost, sladkor in njegovi sintetični nadomestki … Zelo pomembni za kakovost hrane so tudi njeno skladiščenje, pakiranje in način transporta.

Zaradi finančnih težav v številnih družinah je najpomembnejši kriterij pri nabavi hrane cena. Pa je zdrava hrana v resnici zelo draga?

Ni. Če smo zmerni, če kupujemo toliko, kot porabimo. Ve se, da ogromno hrane zavržemo, tudi v Sloveniji.

Ampak kako so lahko na primer v šolah težave s prehrano, obenem pa imajo tam za šolarje na hodnikih avtomate z najbolj nezdravo hrano in pijačo?

Žal tako ni samo v šolah, še bolj moteče je to v zdravstvenih ustanovah, tudi bolnišnicah! Smo pač še vedno izrazito v potrošništvo usmerjena družba brez prave regulacije na področju preventive debelosti.

Pomanjkanje gibanja, hoje, teka je najbrž tudi eden od vzrokov debelosti …

Da, pomanjkanje gibanja pri vseh starostnih skupinah je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za epidemijo debelosti.

Omenjali smo prehrano. Nekateri hujšajo vse življenje, se odpovedujejo določeni vrsti hrane … Pojeste vi kdaj kakšen dunajski zrezek?

Pojem ga, a ne pogosto in le tam, od koder dunajski zrezek izvira.

Kakšen je vaš jedilnik, česa pojeste največ?

Rada imam vse vrste zelenjavo v vseh možnih kombinacijah; surovo in dušeno, najraje s kašami, krompirjem, stročnicami, kdaj tudi z rižem in testeninami, z dodatkom oljčnega ali bučnega olja ali z malo kakovostnega sira, pa seveda z ribami, mesom, jajci … V zmernih količinah jem vse vrste sadja, najraje slovenska jabolka.

Kaj je s sadjem; v zadnjem času beremo, da ga ne gre uživati v neomejenih količinah. Zakaj?

Sadje ob vitaminih in mineralih, ki jih potrebujemo, vsebuje še sladkor, saj je že po okusu sladko, nekatere vrste zelo. Nobene hrane ne moremo brez posledic uživati v neomejenih količinah, tudi sadja ne. Ampak 40–50 dag na dan, kar naj bi bila ustrezna količina, je dovolj.



Kaj menite o najrazličnejših shujševalnih kurah, ki krožijo med ljudmi? Slišati je, da je v enem od resničnostnih šovov v kratkem času kar nekaj udeležencev izgubilo več deset kilogramov?

Vsi, ki o debelosti kaj vemo, vemo, da je hujšanje z dieto, še posebno, če je ta enostranska in nezdrava, dolgoročno neuspešno. Povsem napačno je razumevanje, da le dieta ali le telesna vadba zadošča za trajno zmanjšanje teže. Znano je dejstvo, da le malo ljudi, ki so uspešno shujšali, znižano težo tudi obdrži. Posebno v resničnostnih šovih, ki jih omenjate, »hujšanje« poteka v specifičnem okolju, ko

Čebele vedo, kako obraniti svoje mesto.

Izberite **preverjeno kakovost Propolisa** v obliki kapljic ali pršila. Na voljo je na **alkoholni**, **brezalkoholni** ali **vodni osnovi**, **z dodanima vitaminoma A** in **C** ali **z niacinom**, ki skrbi za dobro delovanje sluznic. V torbici oziroma žepu pa naj vas v zimskem času spremljajo Propolis bonboni ali pastile.

LABORATORIJSKO TESTIRANO





www.medex.si

medex

* Medexov propolis je testiran v neodvisnih nemških laboratorijih na prisotnost več kot 150 možnih pesticidov, več kot 20 sulfonamidov, vsebnost težkih kovin, kloramfenikola in kumafosa.



se posamezniki vrnejo v svoje realno življenje, pa se vrnejo stari vzorci … Če pogledamo podatke iz strokovnih člankov, so zaskrbljujoči – večina se po dietah zredi nazaj, v enakem času ali še hitreje, kot so shujšali.

Debelost je treba razumeti in obravnavati celovito, uspešna obravnava pa je tudi dolgotrajna – saj vemo, da tudi debelost ne nastane čez noč. Debelost je kronična, večvzročna bolezen; da se zredimo, je potreben daljši čas tako imenovane »pozitivne energijske bilance«. Pri večini odraslih, pri katerih gre za debelost, so se težave s težo začele že v otroških ali najstniških letih.

Kaj se zgodi, ko pride nekdo k vam?

Naprej se z njim izčrpno pogovorim, ocenim telesno stanje, motivacijo in pričakovanja, opravimo telesno in psihološko diagnostiko. Nato se na osnovi vseh izvidov in informacij skupaj s pacientom odločim za obliko in obseg obravnave; pristop je individualen, obravnava pa timska.

S pacientom delamo skupaj jaz kot vodja tima, po poklicu specialistka interne medicine in psihoterapevtka, dietetiki, psihologi/psihoterapevti, aktivacijski terapevti, tudi diplomirana kozmetičarka.

Vrnimo se k izvornemu grehu – če vnesemo več kalorij, kot jih porabimo, se pač redimo. Preprosto. Kaj torej jesti, ko se oglaša lakota?

Jesti je treba redno, najbolje 4–5-krat na dan, kar pa ne pomeni, da morajo biti vsi obroki kuhani in obilni. Zajtrk naj bo kombinacija beljakovin (izdelki iz mleka, jajca …) in škroba (kruh, riževi vaflji, krispiji, kosmiči, banana), lahko je tudi kaša s suhim sadjem in oreški, polenta z jogurtom, lahko je tudi le kombinacija različnih vrst sadja z napitkom (kavo ali čajem).

Lahko si privoščimo različne zajtrke ob različnih dnevih. Pomembna pa je velikost obroka – nekomu, ki ima sedeče delo, bo zadoščal 4–6 dag velik košček kruha z namazom iz masla in medu, s kavo ali čajem, drugi, ki dela fizično, pa bo lahko imel obilnejši obrok, denimo iz dveh jajc, 10 dag kruha in še napitek. Kosilo naj bo sestavljeno predvsem iz zelenjave v kombinaciji s škrobnim OH--živilom ali beljakovino, varčni moramo biti pri uporabi maščob živalskega izvora, priporočljiva pa je uporaba olj, najbolje oljčnega in bučnega. Podobna kosilu naj bo večerja.

Malice so lahko sadne, lahko v kombinaciji z oreški, kdaj pa kdaj tudi jogurt, sir, skuta. Izogibati se je treba mesninam. In seveda si lahko kdaj pa kdaj privoščimo sladico, a zmerno in ne po vsakem kosilu!

Katere so najpogostejše napake, ki jih delamo v prehrani (glede količine, kombinacij različnih sestavin …)?

Obilni obroki, mastna hrana, dodatki, ki večajo energijsko gostoto obroka, v posameznem obroku prevelik delež beljakovin (denimo mesa) v kombinaciji s škrobom (pomfrit, riž …).

Za kosilo lahko pojemo – kdaj pa kdaj – tudi dunajski zrezek, a glede na način njegove priprave je povsem nepotrebno, da imamo kot prilogo še pomfrit! V originalni kombinaciji dobimo ob dunajskem zrezku majhno porcijo krompirjeve solate. To povsem zadošča. Še večja napaka pa je velika porcija hitre hrane, zraven pomfrit kot priloga, pa sladka gazirana pijača, kečap in drugi dodatki … V enem takem obroku lahko zaužijemo 1500 ali celo več kcal, kar pokriva ali celo presega celodnevno potrebo gracilne ženske, ki opravlja sedeče delo in ni telesno aktivna.

Je debelih ljudi v Sloveniji vedno več?

Da, trend v vseh starostnih skupinah narašča, tako kot povsod v Evropi in razvitem svetu. Po nekaterih domačih statistikah pa naj bi se sicer trend naraščanja v populaciji mladih in žensk upočasnil. Je pa podobno po vsej Evropi, z večjimi odstopanji med otroki – visoka prevalenca na primer v Italiji in Španiji.

Kaj menite o stavku, ki ga pogosto slišimo: saj telo samo ve, kaj potrebuje, zakaj bi se mučil in nečemu odpovedoval?

Ne drži. Ta trditev bi držala, če bi živeli v naravnem okolju, tako pa živimo v okolju, kjer se srečujemo z agresivnim trženjem hrane na splošno, predvsem nezdrave. Hrani, ki jo uživamo, so dodana tudi sredstva, ki jo delajo dozdevno okusnejšo oziroma stimulirajo k uživanju večjih količin, kot jih potrebujemo.

Po vseh teh gramih, kalorijah in odstotkih – uživate v okusih, ko sedete za mizo?

Seveda – v okusih, barvah, kombinacijah …

Kaj ste pojedli danes za zajtrk?

Ponavadi pojem banano in še kakšen sadež in popijem kavo z dodatkom majhne količine mleka. Ali pa riževe vaflje z maslom in medom, ob čemer je kava obvezen del zajtrka. Če mi ustreza, tudi k temu zajtrku dodam še kakšen sadež, na primer kivi ali jabolko.

Imate kaj časa za konjičke?

Še vedno igram violino, rada hodim in tečem, zelo rada berem, tudi strokovno literaturo.

Lahko zase rečete, da skrbite za zdravo življenje?

Trudim se. Zlasti za redno aktivnost v naravi se je treba kar potruditi, veliko ur namreč preživim v ambulanti s pacienti.

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

Izvajamo hematološke, biokemijske in imunološke preiskave krvi, osnovne teste hemostaze ter preiskave urina in blata.

Za več **informacij** obiščite našo spletno stran, nas pokličite ali nam pišite po elektronski pošti.

www.synlab.si LJ 01/436 0023 CE 03/492 3110 MB 031/778 444 laboratorij@adrialab.si

Debelost

Bolezen sodobnosti

Z urednico sva oni dan razpravljala, ali je debelost bolezen. Nosilna tema meseca je namreč ponavadi bolezen ali bolezensko stanje, zato ni bila povsem prepričana, ali debelost temu ustreza. Moj odgovor je bil kategoričen: seveda!



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



Številni, tudi strokovnjaki, se s tem ne strinjajo. »Zdravilo« za debelost je namreč brezplačno in enostavno: jejmo manj, gibajmo se več. In čeprav drži, da je debelost mogoče preprečiti in zdraviti, vse ostalo žal ni tako enostavno.

Definicija zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija je zdravje opredelila takole: Ni le odsotnost bolezni, ampak tudi duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje oziroma blagostanje.

Z debelostjo narašča tveganje za srčno-žilne bolezni, ki so še vedno glavni razlog prezgodnje umrljivosti v razvitem svetu; povečano je tveganje za sladkorno bolezen, osteoartrozo in nekatere oblike raka (maternica, dojka, jajčnik, prostata, jetra, žolčnik, ledvica in črevo).

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

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

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

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

V središču LEŽI moč.



Debelost kot bolezen

Ameriško medicinsko združenje (American Medical Association, AMA) je leta 2013 izglasovalo, da se debelost uvrsti med bolezni. Številni strokovnjaki z različnih področij se torej kljub vsemu strinjajo, da je debelost bolezen oziroma bolezensko stanje. Seveda obstajajo pri uvrstitvi debelosti med bolezni določene pasti: na ta način jo pravzaprav legitimiziramo, postane opravičljiva, ne gre več zgolj za pomanjkanje volje. Bolezni so tudi predmet kritja zdravstvenega zavarovanja. A protiargument združenja je bil odločen: to je tako, kot bi dejali, da pljučni rak ni bolezen, ker je posledica posameznikove odločitve o tem, da kadi. Na srečo obstaja majhna, a ključna razlika: debelost je mogoče (po)zdraviti.

Razsežnost problema

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je bilo leta 2016 na svetu 1250 milijonov prekomerno prehranjenih in 650 milijonov debelih ljudi, starejših od 18 let. Prekomerno prehranjenih ali debelih je bilo 40 milijonov otrok, starih do pet let, in 340 milijonov otrok, starih 5–19 let. Zgolj za ponazoritev: zadnja številka predstavlja 18 odstotkov te populacije. Leta 1975 so bili v tej starostni skupini prekomerno prehranjeni ali debeli le štirje odstotki otrok. Prisoten je torej izrazit trend naraščanja. Številke so same po sebi dovolj zgovorne.

Pomanjkljiva definicija

Pogost argument, zakaj debelost ne more biti bolezen, ki ga lahko zasledimo celo med strokovnjaki, je pomanjkljiva definicija debelosti. Argument je z vidika postavljanja diagnoze tehten: opredeljena je namreč z indeksom telesne mase (Body Mass Index, BMI) oziroma ITM nad 30 (pri številkah 25–30 govorimo o prekomerni prehranjenosti). Ker sta za izračun potrebni samo višina in teža, pade v kategorijo debelih tudi kakšen športnik, ki ima zaradi obilice mišičja seveda previsok indeks. Ta argument zdrži samo glede postavljanja diagnoze za posameznika; za ugotavljanje pogostosti debelosti v populaciji pa zaradi poenostavitve zbiranja podatkov ITM povsem zadošča, četudi morda zajame kakšnega športnika ali pretirano mišičastega rekreativca.

Za postavljanje natančnejše ambulantne diagnoze za posameznika so koristne druge meritve, recimo obseg trebuha, debelina mišičnih gub in podobno.

Debelost v različnih starostnih skupinah

Debelost pri otrocih je povezana z bistveno povečanim tveganjem za debelost v odrasli dobi ter prezgodnjo zbolevnostjo in umrljivostjo. Pri odraslih, kot že rečeno, pomeni številna povečana tveganja. Pri starostnikih je slika precej bolj zapletena. Debel starostnik ima lahko hkrati preveč maščob in premalo mišičja. Je torej obenem debel in (mišično) podhranjen. Gre za zelo pogosto stanje, razlaga je enostavna: večina starostnikov uživa premalo beljakovin (kar je verjetno povezano predvsem s spremembo okušanja), debeli se gibljejo malo ali nič, ker so gibalno ovirani. Posledično prihaja do zmanjšanja čiste mišične mase (strokovno se to imenuje sarkopenija). Kombinacija obeh stanj je za posameznika še posebej ogrožajoča, saj bistveno vpliva na oslabitev imunskega sistema z vsemi znanimi in manj znanimi posledicami – predvsem povečano zbolevnostjo in umrljivostjo. Starostnikov cilj ni in ne sme biti hujšanje, temveč ohranjanje mišične mase.

Kakovost življenja

Neodvisno od tega, ali se strinjamo, da je debelost bolezen ali ne, je nesporno dejstvo, da je povezana s kopico drugih, povsem vsakodnevnih preglavic. Debel posameznik je pogosto stigmatiziran ali se vsaj počuti tako. Je okornejši in prikrajšan pri določenih opravilih ter družabnih dogodkih. Težje se športno udejstvuje, ima več težav že pri tako banalnih rečeh, kot je nakup oblačil. Primerov iz vsakdana je nešteto. To pa nas vrne nazaj k definiciji zdravja: ob vseh oviranostih se debel človek težko počuti »zdravega«, četudi morda (še) ne boleha za kakšno kronično, z debelostjo povezano boleznijo.

Namesto zaključka

Sporočila morajo biti za posameznika različna; mlad starš se mora predvsem zavedati, da je debelost mogoče preprečiti. Posameznik v odrasli dobi se mora zavedati, da je večji del bremena na njegovih plečih in je to kljub vsemu odvisno od njegove odločitve. Starostnik se mora zavedati, da ne glede na popularne trende in prepričanja ne sme načrtno hujšati, temveč mora predvsem stremeti k ohranjanju mišične mase, četudi na račun kakšnega kilograma več.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo preprost izračun, s katerim običajno ocenjujemo stopnjo prehranjenosti osebe?

a) Indeks telesne mase
b) Indeks telesne porabe
c) Lobanjski indeks

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 1. marca 2018, 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: GLAVICA DOMANJKO, Praprotnikova 5, MIKLAVŽ

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.

Sladkor in debelost v letu 2018

Debelost je postala v zadnjih 30 letih glavni problem današnje družbe. V Veliki Britaniji in ZDA je 67 odstotkov moških in 57 odstotkov žensk pretežkih, enako velja za kar četrtino otrok. Tudi pri nas je statistika podobna. Debelost se pojavi, ko je vnos energije s hrano in pijačo večji, kot je poraba z metabolizmom in telesno aktivnostjo.



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

Za oceno prehranjenosti je najpogosteje uporabljena antropološka mera indeks telesne mase (ITM), ki je definiran kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. Kadar je ITM večji od 30 kg/m2, govorimo o debelosti. ITM ni idealna mera, saj napačno oceni vse posameznike z večjo mišično maso. Ocena ne loči povečanja telesne teže zaradi mišic od povečanja zaradi maščevja. Presnovne spremembe ob presežku kalorij v telesu povzročajo stalno blago vnetje, ki vodi v nastanek kroničnih bolezni in raka. V zadnjih letih opažamo, da je pomembnejše kot sama teža razmerje med mišično in maščobno maso pri posamezniku. Kadar je to razmerje porušeno v korist maščevja, govorimo o visceralni (centralni) debelosti. Z redukcijo vnosa kalorij lahko rešimo le del tega globalnega problema.

SLADKOR

Zaradi nesorazmerno hitrega pridobivanja telesne teže ob prebitku sladkorja je ta označen za enega največjih krivcev porasta debelosti. Največji delež nepotrebnih kalorij v obliki sladkorja izvira iz sladkih in gaziranih pijač. V zadnjem času je bila na udaru predvsem fruktoza (sadni sladkor), ki lahko prek procesa lipogeneze povzroči zamaščenost jeter. Ker fruktoza sama ne povzroča dviga krvnega sladkorja, inzulina ali leptina (hormona, ki zavira apetit) ter se njen višek kopiči v jetrih kot maščoba, lahko vodi v debelost in inzulinsko odpornost. Potrebne bodo še dodatne študije, saj to ni edini vzrok zamaščenih jeter. Tudi dejstvo, da so testirani posamezniki dobivali čisto fruktozo v takšni količini, ki je močno presegala (četrtina vseh kalorij) običajni delež fruktoze v človeški prehrani, namiguje na možnost, da rezultati niso reprezentativni. Ne glede na končni izid raziskav lahko trdimo, da sadni sokovi in gazirane pijače vsebujejo toliko sladkorja, da jih ne smemo šteti med priporočeno količino sadja, temveč med sladice. Čeprav proizvajalci fruktozo občasno nadomestijo z drugimi tipi sladkorja, to ne zmanjša problema vnosa kalorij in razvoja kroničnih bolezni. Če vsak dan popijete vsaj eno sladkano pijačo, se vam tveganje za sladkorno bolezen podvoji.

SKRITI SLADKOR

Pogosta napaka ljudi je izbira sicer zdravih živil (kot je denimo sadje) v preveliki količini. Posamezniki na shujševalni dieti radi pozabijo, da je sadje lahko polno sladkorja in kalorij. V izogib težavam izberite manj sladko sadje (denimo jabolko namesto banane) in le po en kos na dan. Ostale priporočene deleže raje nadomestite z zelenjavo.

Podoben primer je tudi mleko ali jogurt z dodanim okusom (čokolada, vanilja, sadni …). Mleko ni pijača, temveč hrana! Bogato je z beljakovinami, maščobami, vitamini D, A in B ter kalijem in kalcijem. Težko bi našli popolnejšo sestavo hranil v enem živilu. Zaradi velike vsebnosti beljakovin, ki so sicer odličen vir gradnikov za naše mišice, je po drugi strani možna alergija na katero med njimi. Mleko je v naravi namenjeno odraščajočim mladičem. Sposobnost prebave mleka z odraščanjem pri številnih upada oziroma izzveni. Odrasel organizem tako ne proizvaja dveh pomembnih encimov za pre-

Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

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

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

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

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

NaturaMedica™

03/563 00 22, 040/214 620

snovo mleka: rinila (za presnovo kazeina) in laktaze za presnovo mlečnega sladkorja (laktoze). Posledica so krči, plini in driske. Ker v naši kulturi nismo opustili uživanja mleka v odrasli dobi, se je pri večini obdržala genetska sposobnost presnove tega živila. Laktozna intoleranca je pri nas redka (le 10–15 odstotkov ljudi) in se zato mleku ni treba izogibati. Mleko že samo po sebi povzroča hitre skoke krvnega sladkorja in dodan sladkor vsekakor ni zaželen, še posebno za sladkorne bolnike. Najboljša izbira so mleko in mlečni izdelki ekološko vzgojenega ali na pašnikih rejenega goveda oziroma drobnice lokalnega dobavitelja. Izberite fermentirane mlečne izdelke, kot so jogurt, kefir in kislo mleko brez dodatkov sladkorja, sadja in okusov. Ti izdelki so lažje prebavljivi, vsebujejo vse vitamine in minerale, ki jih je imelo mleko pred predelavo, in imajo večji probiotični potencial kot mleko samo.

Večino mleka danes popijemo s kosmiči. Oznake na živilih nas prepričujejo, da so kosmiči odličen primer zdravega obroka. Dobri so za prebavo, enostavni za pripravo in izredno okusni. Dejstvo, da so lahko obogateni še z železom, cinkom, vitamini B … nas dodatno prepriča v nakup. Na kaj moramo biti pozorni? Pri večini kosmičev četrtino sestavin predstavlja sladkor. Sami veste, da so otrokom všečni predvsem tisti s koščki čokolade ali večjim deležem suhega sadja. Zakaj smo presenečeni?



Resnici na ljubo »prazni« ovseni kosmiči in semena sami po sebi nimajo dovolj okusa. V šali so jih nekateri poimenovali hrana za ptiče. V duhu zdravega načina prehranjevanja je bolje ne kupovati sladkanih kosmičev. Če vas ti vseeno premamijo, jih upoštevajte kot nekoliko bolj zdravo alternativo čokoladi, torti in piškotom.

Z novimi spoznanji glede zdrave prehrane se smernice nenehno spreminjajo. Študije glede odvisnosti in sprememb v delovanju možganov ob zaužitju enostavnih sladkorjev so skoraj strašljive. Govori se o možni odvisnosti od sladkorja, našli tudi so povezave med nihanji razpoloženja in pogostimi psihičnimi težavami, kot sta tesnoba in depresija, ki naj bi bile posledica prekomernega uživanja sladkorja. Po drugi strani nismo prepričani, kaj je bilo prej, jajce ali kokoš. Znano je namreč, da posamezniki, nagnjeni k tesnobi in depresiji, raje posežejo po sladkem. Sladkosnedim v tolažbo so študije na miših pokazale, da ob zadostni količini hrane in neomejenem dostopu do sladkorja testirane miši tega vseeno niso zlorabljale. Ker sladkor ni bistven za preživetje, je zaželeno, da se odpovemo vsaj izdelkom z dodanim sladkorjem. Občasno uživanje sladkega v manjših količinah zelo verjetno ne škodi nič bolj kot katero koli drugo živilo. Nesporno ostaja le dejstvo, da vsaka hrana v izobilju in v povezavi z zmanjšano telesno aktivnostjo vodi v razvoj debelosti, srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in njenih zapletov.

Kaj torej svetovati otrokom? To, kar so nam govorile naše mame: »Nič sladkarij pred kosilom!« In: »Za vsakega je malo dovolj.«

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

Fizioterapija
10 % nižja cena

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

Oglasno sporočilo

URAVNOTEŽENO, PESTRO IN RAZNOLIKO – TUDI BREZMESNO!

V zadnjem desetletju se vse več ljudi odloča za vegetarijanstvo ali veganstvo. Za nekatere to postane način življenja, drugi se za to odločijo, ker želijo zgolj popestriti ali nadgraditi svoj prehranski vsakdan. Ker v Sparu spoštujejo drugačne izbire, lahko v njihovih trgovinah najdete pestro ponudbo za vegane in vegetarijance.

Razlogi za izbiro veganske ali vegetarijanske prehrane so različni in odvisni od vsakega posameznika. Nekateri se za spremembo prehrane odločijo zaradi večje raznolikosti in pestrosti jedilnikov. Drugim sta pomembni dobrobit živali in skrb za okolje, saj je velik delež veganskih in vegetarijanskih izdelkov pridelan ekološko. Tretji pa morda želijo zgolj slediti trendu sodobnega življenjskega sloga. V Sparu so mislili na vse, saj kot veganom in vegetarijancem prijazen trgovec ponujajo široko paleto izdelkov, ki so narejeni z odgovornostjo do ljudi, živali in okolja.

Sparov kotiček za vegane in vegetarijance

Izbor veganske in vegetarijanske prehrane vam lahko izredno olajšajo izdelki Sparovih linij **Spar Veggie, Spar Veggie by NENI** ter **Veganz**. Omogočajo vam popestritev jedilnika, obenem pa so enostavni za pripravo, kakovostni in varni. So zajamčeno brez mesa ali sestavin živalskega izvora, mnogi med njimi pa tudi ne vsebujejo glutena in laktoze. Z izbranimi okusi bodo navdušili tudi tiste, ki se ne držite stroge vegetarijanske diete. Dajte priložnost novim okusom, ki so preverjeno dobri! **Več na www.spar.si.**

KAKO KUHATI VEGANSKO?

Veganska kuhinja je zelo preprosta, saj je večino sestavin živalskega izvora mogoče precej enostavno zamenjati z rastlinskimi. Maslo, ki je pogosto v receptih za sladice, je npr. mogoče zamenjati z **Veganz kokosovim oljem**, ki pri temperaturi pod 23 °C dobi trdno obliko.

BREZGREŠNI ČOKO ŠEJK

- ✓ 1 skodelica bio riževega napitka s kokosom Spar Veggie
- ✓ 1 zmrznjena banana
- ✓ 1 žlica bio kokosove kaše Veganz
- ✓ 1 žlica bio sladkorja iz kokosovih cvetov Veganz
- ✓ 1 žlica kakava

Vse sestavine do gladkega zmešamo v mešalniku. Okrasimo z nadomestkom smetane Spar Veggie in kakavovimi koščki.



Sledite rumenemu znaku »V«

Vsi izdelki Spar Veggie, Spar Veggie by NENI in Veganz so certificirani pri Evropskem vegetarijanskem združenju in nosijo njegov zaščitni znak, ki zagotavlja, da je izdelek veganski ali vegetarijanski.

VEGETARIJANSKO VEGAN



Debelost in maščobe

Hrana je nujno potrebna za življenje. Za normalno delovanje naše telo potrebuje ustrezno kombinacijo raznolikih hranil: beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, vitaminov in mineralov. Uravnotežena prehrana je pomembna osnova za zdravje, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost.



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

Sodobne prehranske navade večinoma ne ustrezajo priporočilom za zdravo prehrano, saj je naša hrana energijsko (kalorično) prebogata, vsebuje preveč maščob (predvsem nasičenih), preveč sladkorja, preveč soli in preveč alkohola ter premalo prehranskih vlaknin.

Kaj so maščobe in zakaj jih potrebujemo

Maščobe (s tujko jim pravimo lipidi) so eden od virov energije in so nujno potrebne za številne procese v telesu. Pomembne so tudi zato, ker so vir nepogrešljivih maščobnih kislin (linolna in alfalinolenska) in so nujne pri prenosu in zagotavljanju v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K), brez katerih naše telo ne bi pravilno delovalo. Prevelika količina maščob pa je za naše telo nevarna. Zaužite maščobe se v črevesju pod vplivom žolčnih soli in encimov trebušne slinavke razgradijo v maščobne kisline in glicerol, ki lahko prehajajo v kri. Po krvi se maščobe prenašajo v obliki lipoproteinov, ki so sestavljeni iz maščob (holesterol, trigliceridi) in beljakovin.

Večina holesterola se prenaša v lipoproteinih majhne gostote (Low Density Lipoproteins ali skrajšano LDL), majhen delež pa se ga prenaša v lipoproteinih visoke gostote (High Density Lipoproteins ali skrajšano HDL). Gre za tako imenovani slabi (LDL) in dobri oziroma koristni (HDL) holesterol. Koristni holesterol sestavljajo lipoproteini visoke gostote, ki vsebujejo več beljakovin in manj holesterola. Ta omogoča, da gre tako imenovani slabi holesterol, ki se kopiči v stenah žil in tkiv, v jetra in se od tam prek žolča odstrani iz organizma. Lipoproteini majhne gostote (LDL oziroma slabi holesterol) vsebujejo manj beljakovin in več holesterola.



Motnje v presnovi maščob in nastanek bolezni

Motnje v presnovi maščob (dislipidemija) povzročajo bolezenske spremembe žilne stene, ki jih imenujemo ateroskleroza. Ta bolezen prizadene arterije povsod po telesu, zlasti pa je pomembna za organe, ki imajo najbogatejšo prekrvitev: srce, možgani, ledvici in drugi. Zato motnje v presnovi maščob uvrščamo med dejavnike tveganja za nastanek najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni: srčno-žilne (koronarne) bolezni, možganske žilne bolezni in periferne žilne bolezni. Motnja je v razvitih državah in pri nas zelo pogosta, med odraslimi ima zvišane vrednosti holesterola (> 5 mmol/l) kar 70 odstotkov oseb, med moškimi je takih 66,8 odstotka, med ženskami pa 73,2 odstotka.



S starostjo raven serumskih maščob raste, s tem pa tudi možnost zapletov te bolezni. Holesterol se nalaga na notranjo steno arterij in povzroči poleg ostalih dejavnikov ateroskleroze nastajanje aterosklerotičnih oblog (plakov), ki so zelo nevarni, saj ožijo svetlino žile (nastane stenoza, tromboza) ter se občasno odkrhnejo. Kri plake odplavi v pomembne organe (pljuča, srce, oko, možgani), kjer povzročijo embolijo. Posledice so vselej zelo resne, pogosto celo smrtne.

Znaki in vzroki povišane vsebnosti maščob v krvi

Bolezen nima posebnih zunanjih znakov, pogosto so njen prvi znak zapleti: srčno-žilna bolezen na katerem koli organu, najpogosteje na srčnih obvodnicah (koronarkah; kot angina pektoris ali srčni infarkt), možganskih žilah (prehodna »mala kap«, možganska kap, možganska krvavitev) ali arterijah spodnjih udov (klavdikacijske bolečine pri hoji, gangrena).

Holesterolske vrečke po koži obraza, redkeje trupa, so praktično edini, a redek znak hiperholesterolemije.

Edini zanesljivi znak je laboratorijska določitev koncentracije maščob v krvi.

Bolezen se diagnosticira s pregledom krvi na tešče (vsaj 12 ur po zadnjem obroku). Določamo posamezne ali vse maščobe v krvi. Končno diagnozo resnosti bolezni pa določimo z izračunavanjem celotne ogroženosti za srčno bolezen: s kliničnim pregledom, meritvami telesne teže, višine in obsega pasu in oceno vaših življenjski navad (prehrana, gibanje, kajenje, pitje alkohola), bolezni v družini in vaših dosedanjih bolezni.

Priporočene vrednosti krvnih maščob so:

- skupni holesterol do 5,0 mmol/l,
- holesterol LDL do 3,0 mmol/l,
- trigliceridi do 2,0 mmol/l,

Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke

NEPTUNE KRILL OIL NKO original

Neptune krill oil (NKO)

100% Neptunovo krilovo olje

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

SAMO ENA KAPSULA DNEVNO.



Neptunovo krilovo olje za otroke

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



NaturaMedica

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o., info tel. 0356 300 022 in 040 214 620

- holesterol HDL, ki deluje varovalno, nad 1 mmol/l.

Vzrokov za motnjo v presnovi maščob je veliko, najpomembnejši pa so:

- dednost (več vrst prirojenih motenj, ki jih ima večina članov družine, pojavljajo se že zgodaj, po 20. letu starosti in so zelo ogrožajoče),
- prekomerna telesna teža in debelost (indeks telesne mase, to je razmerje med telesno težo in kvadratom telesne višine, nad 25 kg/m2 oziroma nad 30 kg/m2),
- nezadostna telesna dejavnost (manj kot trikrat na teden zmerno intenzivnega gibanja vsaj pol ure),
- nezdrav način prehranjevanja (preveč kalorična, mastna hrana),
- tvegano pitje alkoholnih pijač (več kot sedem enot na teden ženske oziroma več kot 14 enot na teden moški),
- bolezni in presnovne motnje: motnje v delovanju ščitnice (hipotiroza), nefrotični sindrom, biliarna ciroza …

Vrste maščob

Obstajata dve skupini maščob: nasičene in nenasičene. Razlikujejo se po kemični sestavi in po tem, kako vplivajo na telo.

Nasičene maščobne kisline

Najdemo jih v mesu, mesnih izdelkih, mleku, maslu in siru. Če uživamo pretirane količine nasičenih maščob, se nam zveča količina holesterola v krvi.

Nasičene maščobne kisline zvišujejo raven holesterola in s tem večajo tudi nevarnost za pojav srčno-žilnih bolezni.

Nenasičene maščobne kisline

Teh je največ v rastlinskih oljih in ribah. Ločimo:

- enkrat nenasičene maščobne kisline – najdemo jih v oljčnem olju;
- večkrat nenasičene maščobne kisline – to so omega 3 (alfalinolenska kislina) in omega 6 maščobne kisline (linolna kislina), ki jih telo ne more ustvariti samo, ampak jih mora dobiti s hrano.
-

Bogat vir omega 3 maščobnih kislin so mastne morske ribe ter laneno, repično in sojino olje. Veliko omega 6 maščobnih kislin pa vsebujeta sončnično olje in olje koruznih kalčkov.



Ukrepi za zmanjšanje maščob v krvi

Če je vaša diagnoza hiperlipidemija, torej zvišana raven holesterola oziroma triglicerido v krvi, je priporočljivo, da razmislite o svojih prehranjevalnih in življenjskih navadah.

Najpomembnejši ukrepi za zmanjšanje maščob v krvi so:

- uravnotežena prehrana z majhno količino nasičenih maščob;
- doseganje in vzdrževanje normalne telesne teže;
- redna telesna vadba (tek, plavanje, kolesarjenje);
- opustitev kajenja;
- zmanjšana poraba soli in alkohola;
- izogibanje stresu.

Zdrava prehrana:

- jemo veliko balastnih snovi (sadje oziroma zelenjava ob vsakem obroku);
- izbiramo hrano z manj vidnimi maščobami;
- izbiramo belo meso (perutnina, ribe, zajčje meso);
- izogibamo se mesnim izdelkom (klobase, salame, paštete …);
- pijemo posneto mleko in jemo izdelke iz posnetega mleka;
- izogibamo se uživanju jajc in jajčnih izdelkov več kot enkrat na teden;
- ne jemo koncentriranih sladkorjev (kristalni sladkor, slaščice …).

Gibljemo se redno, vsak dan vsaj pol ure tako intenzivno, da se zadihamo ali oznojimo. Pijemo manj tvegano: največ 7 enot na teden ženske oziroma 14 enot na teden moški.

Poleg teh ukrepov pri ogroženih bolnikih, pri katerih tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni presega 20 odstotkov, posegamo tudi po zdravilih.

Med zdravili za nižanje maščob v krvi uporabljamo predvsem dve vrsti zdravil: statine in fibrate. Statini so zelo učinkovita zdravila, njihov učinek je predvsem zmanjšanje škodljivega

(LDL) holesterola in stabilizacija aterosklerotičnih oblog v notranji steni arterij. Neželeni stranski učinki teh zdravil so sicer redki, a možni. Zato po treh mesecih jemanja zdravila kontroliramo jetrne encime – če so ti še vedno normalni, lahko zdravilo jemljete naprej. Še redkejši neželeni učinek so bolečine oziroma vnetje v mišicah – takrat kontroliramo mišične encime v krvi in se odločamo o nadaljevanju zdravljenja glede na izvid. Zdravilo odmerjamo enkrat na dan, praviloma zvečer. Med jemanjem nekaterih antibiotikov je treba to terapijo začasno prekiniti.

Fibrati znižujejo predvsem trigliceride, uporabljamo jih bodisi samostojno (ob izoliranem zvišanju trigliceridov) ali v kombinaciji s statini (mešane motnje presnove maščob, prirojene motnje z zelo visokimi vrednostmi maščob v krvi). Stranski učinki so redki, nekoliko pogostejši so v kombinaciji s statini. Odmerjamo jih enkrat na dan, praviloma zvečer.

Spremljanje zdravljenja hiperholesterolemije

Prvič kontroliramo maščobe v krvi po vsaj treh mesecih diete. Če se vrednosti serumskih maščob normalizirajo, spremljamo njihovo koncentracijo enkrat na leto. Če se vrednosti serumskih maščob z dieto ne normalizirajo in če tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni presega 20 odstotkov, uvedemo zdravilo. Njegov učinek kontroliramo s pregledom krvi po vsaj šestih tednih oziroma treh mesecih (pri statinih kontroliramo še jetrne teste) in odmerek po potrebi povečamo oziroma zmanjšamo. Ko dosežemo želene vrednosti serumskih maščob, z zdravilom nadaljujemo in kontroliramo kri enkrat na leto.

Kdaj obiščite zdravnika?

Če ste zdravi in stari nad 35 let (moški) oziroma nad 45 let (ženske);

- če je v družini prirojena motnja presnove maščob (visoke vrednosti holesterola oziroma trigliceridov pri bližnjih sorodnikih);
- če je v družini zgodnja srčno-žilna bolezen (srčni infarkt, kap, nenadna smrt) pri moških pred 45. letom oziroma ženskah pred 55. letom;
- če je v družini sladkorna bolezen;
- če ste sami že zboleli zaradi katere koli oblike srčno-žilnih bolezni (angina pektoris, infarkt, kap, arterijska bolezen …),
- če imate po koži (ponavadi okrog vek) holesterolske »vrečke«, ksantome ali ksantelazme (rjavkasto-rumenkasta tvorba v koži vek).

Če imate ugotovljeno motnjo v presnovi maščob, upoštevajte zdravnikova navodila: dieta, redna telesna dejavnost, manj tvegano pitje alkohola, nekajenje. Če imate zdravila, jih jemljite redno.

Če opazite kateri koli neželeni učinek zdravila, obiščite izbranega zdravnika.



Kardio3Aktiv®

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



razvito v Sloveniji

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

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

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

Kardio3Aktiv®

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®



Flebaven®
mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg

LAHKOTEN KORAK ZA ZDRAVE VENE

NOVO!



Flebaven vsebuje mikronizirani diosmin, ki:

- poveča venski tonus,
- spodbudi mikroobtok v venah,
- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje.

www.flebaven.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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

1/2018, Slovenija, 104-2018, MK/MB.

Kronična venska bolezen

Venoaktivna zdravila pri krčnih žilah

Venoaktivna zdravila so ena od oblik zdravljenja kronične venske bolezni, ki ublaži težave, kot so otekanje, težke in utrujene noge ter nočni krči. Kot monoterapija pridejo v poštev pri začetnih stadijih bolezni, pozneje, ko se razvijejo zvijugane krčne žile, pa jih svetujemo skupaj z drugimi oblikami zdravljenja venske bolezni: kompresijskim, sklerozantnim ali kirurškim zdravljenjem.



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



Kronična venska bolezen je zelo pogosta težava, ki se s staranjem počasi stopnjuje. Dejavnikov, ki sodelujejo pri njenem nastanku, je veliko; od podedovane šibkosti venske stene in zaklopk ter hormonskih vplivov med nosečnostjo do načina življenja, kot je preteţno stoječe delo in telesna neaktivnost.

Ker se venska kri iz nog proti srcu vrača zgolj pasivno s pomočjo krčenja mišic meč, ki vene od zunaj stisnejo in jo potisnejo navzgor proti srcu, so za normalno vensko cirkulacijo ključne venske zaklopke, ki preprečujejo povratni tok krvi navzdol. Če se vena na enem mestu razširi oziroma venska zaklopka popusti, to počasi vodi do popuščanja zaklopk tudi nad in pod začetno okvaro. Zato venska bolezen ponavadi počasi napreduje, kar vidimo kot vse več razširjenih in zvijuganih modrikastih ven, ki prosevajo skozi kožo, pacient pa napredovanje bolezni občuti kot stopnjevanje otekanja, bolečin v nogah in vse pogostejše pojavljanje nočnih krčev.

Povišan venski tlak in vnetje v žilni steni

Pri kronični venski bolezni je pritisk v venah nog povišan, kar imenujemo venska hipertenzija. Nastane zaradi venskega zastoja, to je premajhnega odtekanja venske krvi proti srcu. Povišan venski tlak sili tekočino iz vene. Ta se kopiči med celicami v tkivu goleni in tako nastane oteklina (posledica te otekline so boleče in utrujene noge ter nočni krči). Ker je tlak največji na najnižji točki nog, to je v višini gležnjev, je to prvo mesto, kjer se oteklina pojavi. Nato napreduje navzgor proti kolenu. Venska oteklina se značilno povečuje čez dan in je najizrazitejša zvečer, ponoči, ko je v ležečem položaju venski tlak nizek, pa splahni, ker se odvečna tekočina odstrani prek limfatičnih žil. Dodaten razlog za nastanek otekline je tudi mikroangiopatija – vnetje zelo majhnih, s prostim očesom nevidnih žil v nogah, to je majhnih ven in kapilar. Mikroangiopatija je značilna za vensko bolezen in dodatno poveča prehajanje tekočine skozi vensko steno in nastajanje otekline.

Zmanjševanje venskega tlaka

Povišan venski tlak lahko zmanjšamo s kompresijskim zdravljenjem. Z elastičnimi povoji ali medicinskimi kompresijskimi nogavicami od zunaj stisnemo razširjene vene in tako zmanjšamo pritisk v njih. S tovrstnim zdravljenjem preprečimo otekanje, bolečnost in utrujenost nog. Pogoj za kompresijsko zdravljenje je ustrezna arterijska prekrvitev nog, zato ga vedno predpiše zdravnik po predhodnem pregledu pacienta. Elastični povoj ali kompresijsko nogavico se nosi čez dan od jutra do večera. Proti povečanemu venskemu tlaku se borimo tudi z odstranitvijo vene, v kateri je povratni tok krvi. Ena od oblik uničenja krč-

Kronična venska bolezen?

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

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

www.avogel.si · www.farmedica.si



NA KRATKO



Kapljice za oči

Vas oči pogosto pečejo, srbijo, so pordele in izrazito suhe? Suhost oči povzročajo različni dejavniki, tudi dolgotrajno zrenje v različne ekrane, pomanjkanje vlage v prostoru, onesnažen zrak, jemanje določenih zdravil, starostno pogojeni dejavniki in drugo.

Znate **razlikovati** med različnimi kapljicami za oči? Izberite naravne, varne in učinkovite. Kapljice za oči A. Vogel so zdaj na voljo tudi v različici Extra Intense. Z dvojno količino hialuronske kisline bodo v pomoč tudi takrat, ko so simptomi suhosti izrazito poudarjeni. Z dragocenim izvlečkom smetlike, brez spornih umetnih dodatkov in z veliko ljubezni.

ne žile je vbrizganje sklerozantnega sredstva z injekcijo neposredno v veno. Druga možnost je operacija krčne žile. Poleg klasične operacije obstajajo novejše, precej manj agresivne endovenske metode zdravljenja, kot sta laserska in radiofrekvenčna zapora vene.

Zmanjševanje vnetja v žilni steni

Venoaktivna zdravila so velika skupina rastlinskih ali sintetičnih pripravkov, ki zmanjšujejo simptome kronične venske bolezni. To so pripravki, ki delujejo protivnetno, proti mikroangiopatiji. Zmanjšajo prilepljanje belih krvničk na vensko steno in izločanje posrednikov vnetja. Poleg tega povečajo napetost venske stene in izboljšajo pretočnost krvi. Tako zmanjšujejo oteklino nog in težave, ki so povezane z njo: utrujenost in bolečnost ter nočne krče. Največja skupina venoaktivnih zdravil so flavonoidi. To so antioksidanti, ki jih najdemo v številnih rastlinah. Mednje uvrščamo diozmin in njegov pogosto uporabljen derivat – mikronizirano prečiščeno flavonoidno frakcijo MPFF. Saponini so druga skupina venoaktivnih pripravkov, denimo escin – izvleček divjega kostanja. Venoaktivna zdravila se jemlje v obliki tablet, svetujemo jih vsakodnevno in za daljše časovno obdobje.

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

Žilne bolezni
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

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

Skrb za telesno aktivnost

Zelo ustrezne aktivnosti pri venski bolezni so tiste z zmernim in enakomernim krčenjem mišic goleni, kar omogoči pravilno odtekanje venske krvi iz nog proti srcu in zmanjša vensko hipertenzijo. Najenostavnejša in hkrati zelo učinkovita je hoja.

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!





SERVIER
www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

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

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

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / OTX 1718 0KV8 1 / KROFTA&WERK

Ne krčne, ne zlate ...
Zdrave žile.

NOVO



VENDIOMED

Najmočnejše zdravilo z diosminom za vene.

Samo ena tableta na dan za zdravljenje simptomov **kroničnega venskega popuščanja**, ki se kaže kot:

- **občutek težkih nog**
- **bolečine v nogah**
- **nočni krči v nogah**

Zdravilo je namenjeno tudi premagovanju težav **s hemoroidi. Odmerjanje je prilagojeno.**

Fidimedova posvetovalnica

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

PharmaSwiss
Choose More Life

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

VEN0118-03, januar 2018

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**.

HITRO, ENOSTAVNO, VARNO IN UDOBNO!

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Tri mesece brezplačno!*

Izberite svoj popust v znesku od 15,00 do 89,25 €!**

*Velja za vse pakete Doktor 24 Asistenca.
- Ob sklenitvi nove pogodbe.
- Do 31. marca 2018
- S tem kuponom
**Višina popusta je odvisna od izbranega paketa.

Po navadi na svoje zdravje pomislimo šele, ko začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo kratkih vrst in pregledov pri uveljavljenih specialistih, visoko raven strokovnih, prijaznih zdravstvenih storitev, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu ali vsaj njegovega nasveta po telefonu.

Vse to in še več pa je natanko to, kar vam ponujamo!

Doktor 24 Asistenca je edinstvena storitev, ki vam nudi nasvet zdravnika po telefonu ali obisk na domu kadarkoli, preglede pri specialistih (hitro, brez napotnice, brez omejitev in doplačil) in zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Z nami sodelujejo vrhunski strokovnjaki s številnih področij medicine, zato se lahko odločite za katerokoli storitev Doktor 24 Asistence po lastni izbiri.

Pri Doktor 24 Asistenci lahko začnete uporabljati vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi brezplačne kartice. Zato lahko pozabite na nepregledne čakalne vrste. Ohranite vse prednosti obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja – pridružite se Doktor 24 Asistenci, kjer vas poleg vsega že naštetega čakajo še številne dodatne ugodnosti.

Doktor 24 Asistenca
– rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam!

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

KATERI PAKET ZDRAVSTVENIH STORITEV DOKTOR 24 ASISTENCA IZBRATI?

Za ohranjanje svojega in zdravja svojih bližnjih lahko izberete med paketi storitev:

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

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

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

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

Doktor 24 KLINIKA

Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Naročanje in informacije
0820 08240
narocanje@doktor24.si

RADIOLOŠKA DIAGNOSTIKA

10% NIŽJA CENA ZA BRALCE REVIJE DOKTOR 24

Odprto vsak delovnik cel dan in vsako soboto dopoldne.

ZOBNI DIGITALNI RENTGEN

Ortopan (panoramski posnetek vseh zob)	~~25,00 €~~	**22,50 €**
Lokalni posnetek (intraoralno slikanje posameznih zob)	~~9,00 €~~	**8,10 €**
Zobne krone	~~9,00 €~~	**8,10 €**
Posnetke prejmete na zgoščenki ob pregledu (CD)		**brezplačno**

DIGITALNI RENTGEN TELESA

Prsni organi (pljuča, srce ...)	~~13,00 €/projekcija~~	**11,70 €**
Skelet (glava, obnosne votline, hrbtenica, rebra, komolec, koleno, kolk, okončine, ostali sklepi ...)	~~13,00 €/projekcija~~	**11,70 €**
Posnetke prejmete na zgoščenki ob pregledu (CD)		**brezplačno**

Za vse RTG preiskave je potrebna napotitev zdravnika.

Nižja cena velja s tem letakom, do 31. marca 2018.

BREZPLAČNO parkiranje pred Kliniko Doktor 24

Doktor 24 OPTIKA

Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Naročanje in informacije
0820 08240
optika@doktor24.si

NOVO - OPTIKA



Želim te videti...

S tem letakom - 20 % nižja cena do 31. marca 2018!

*20 % nižja cena velja za vse korekcijske okvirje in sončna očala iz tekoče kolekcije, in sicer do 31. marca 2018

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

Izberite korekcijska očala zase in partnerja in boste cenejši okvir dobili za pol nižjo ceno.

***Dan žena in Dan mučenikov

8. marca 2018 vsaka ženska in 10. marca 2018 vsak moški lahko izbere sončna očala brezplačno** ob nakupu korekcijskih okvirjev.

Popusti se med sabo ne seštevajo.

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

*** Ugodnost velja samo na dan 8. in 10. marec 2018, za določene modele sončnih očal.

* Ugodnost velja s tem letakom, do 31. marca 2018

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

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

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

Urinska inkontinenca

Ko kaplja in curlja



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

Pri urinski inkontinenci gre za izgubo nadzora nad odvajanjem urina. Je zelo pogost pojav, ki predstavlja velik socialni in higienski problem. Voda uhaja brez nadzora po kapljicah ali v celoti, tudi če jo poskusimo zadržati. Pogostejša je pri ženskah, a prizadene tudi moške. Uhajanje vode je vedno patološko, nikakor ne gre za normalno, le s staranjem povezano stanje.

Kako deluje sečni mehur?

Sečni mehur je mišičast raztegljiv organ, ki služi shranjevanju urina. Leži za sramno kostjo, močno prenapolnjen mehur pa je tipen v spodnjem delu trebuha nad sramno kostjo. Normalna napolnjenost mehurja zdrave odrasle osebe je okoli 4 dl, pri starejših pa okoli 3 dl. Njegovo delovanje nadzoruje avtonomni živčni sistem; parasimpatična vlakna nadzorujejo krčenje detruzorja (mišice sečnega mehurja) prek muskarinskih receptorjev, simpatična vlakna pa njegovo raztezanje prek adrenergičnih receptorjev beta.

Za normalno zadrževanje in odvajanje urina je potrebno usklajeno delovanje sečnega mehurja, zapornega mehanizma sečnice in mišic medeničnega dna.

Uhajanje urina preprečujeta dve krožni mišici zapiralki (sfinktra), ki obdajata sečnico. Notranji sfinkter je oživčen prek avtonomnega ali vegetativnega živčevja in ni pod vplivom naše volje. Zunanjo mišico zapiralko (zunanji sfinkter) pa nadzoruje somatski (hotni) živčni sistem, zato je njeno krčenje in sproščanje pod nadzorom naše volje, torej jo lahko sprostimo, ko želimo urinirati.

Medenično dno kot mišično-vezivna dinamična plošča podpira organe male medenice in trebušne votline ter zapira medenični izhod. Z leti slabi, dodatno pa ga prizadeneta tudi nosečnost in porod. Šibko medenično dno ima za



V življenju mi nič več ne uide.

S čvrstimi mišicami medeničnega dna ponovno do kakovostnega življenja

Avtomatizirana vadba mišic medeničnega dna.
Izboljšanje koordinacije in funkcionalnosti mišic.
Varna in neinvazivna oblika zdravljenja.

Izguba funkcije in moči mišic medeničnega dna predstavlja vzrok številnih kroničnih bolezni in težav, med katere spada tudi inkontinenca. S pomočjo terapije TPM ponovno okrepimo mišice medeničnega dna. Terapija temelji na sinergističnem učinku treh fizikalnih metod. Delovanje pulzirajočega magnetnega polja je istočasno dopolnjeno z učinki svetlobne in kisikove terapije. Primerna je v vseh strostnih obdobjih ter učinkuje pri vseh oblikah urinske inkontinence, kakor tudi pri inkontinenci blata ter po prostatektomiji.

Težave z uhajanjem lahko prizadenejo vsakega izmed nas, zato nikakor ne podcenjujmo prvih znakov uhajanja. Vsako odlašanje namreč lahko pomeni poslabšanje in prehod v kronično in težje popravljivo stanje.

Za več informacij o TPM terapiji pokličite na telefonsko številko 031 774 056.

ZDRAVJE VSEM

031 774 056
www.zdravjevsem.si
info@zdravjevsem.si
Draga 50, 1000 Ljubljana

posledico povešanje rodil ter uhajanje urina, tudi blata.

Vrste urinske inkontinence

Vzroki so številni, poznamo pa tudi več vrst urinske inkontinence.

1. **Urgentna urinska inkontinenca** pomeni nenadno, nehotno uhajanje urina po predhodni močni potrebi po odvajanju vode. Vzrok je v preveč aktivnem detruzorju (mišici mehurja), ki se krči, ko mehur še sploh ni poln. Urinirati je treba takoj, ko začutite potrebo, sicer voda uide. Najpogosteje se pojavi pri poslušanju tekoče vode, ob delu z mrzlo vodo ali na poti do stranišča.
2. Za **stresno urinsko inkontinenco** je značilno uhajanje urina ob naporu (dvigovanje bremen, kašljanje, kihanje, smeh, napenjanje …). Pride namreč do povečanega pritiska v trebuhu in posledično v mehurju, zato urin uide. Pogosteje se pojavlja pri fizičnih delavkah, mnogorodnicah, debelih ženskah in tistih s slabšo kakovostjo tkiva (dednost).
3. **Mešana inkontinenca** pomeni kombinacijo stresne in urgentne inkontinence.
4. **Čezrobna inkontinenca** nastane zaradi zapore odtoka seča pred mehurjem ali splošne oslabelosti mišice mehurja (bolezni prostate, tumorji v mali medenici, po ginekoloških operacijah, po porodu, nevrogena in sistemska obolenja). Iz prepolnega mehurja odteka urin.
5. **Funkcionalna inkontinenca** nastane, ko bolnik ve, da mora urinirati, vendar zaradi omejene mobilnosti ne more do stranišča (demenca, slabovidnost, slaba gibljivost, depresija, nedosegljivost stranišča …).

Kam se obrniti v primeru težav?

Za potrditev diagnoze je potreben pregled pri zdravniku. Pri nas deluje več ambulant za uroginekologijo, kjer zdravnik natančno opredeli vrsto in stopnjo inkontinence ter ustrezno zdravljenje. Z laboratorijskimi preiskavami je treba izključiti morebitno vnetje sečil, ginekološki pregled ovrže motnje v predelu spolovil (skoraj 70 odstotkov inkontinentnih žensk ima namreč povešeno maternico). Z ultrazvočnim pregledom se ugotavlja anatomske spremembe na mehurju, urodinamske preiskave pa so potrebne za ugotavljanje volumna, pritiska in pretoka urina v spodnjih sečilih.

Pomoč pri urinski inkontinenci

Pri pojavu urinske inkontinence je najbolje ukrepati čim prej. Dandanes je na voljo res veliko različnih pripomočkov in tehnik za njeno obvladovanje, s katerimi lahko močno izboljšamo kakovost življenja inkontinentnih oseb.

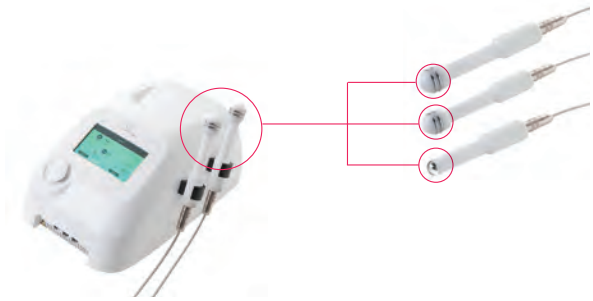
Keglove vaje so osnova za krepitev mišic medeničnega dna, z njihovim rednim izvajanjem lahko preprečujemo pojav inkontinence. Izvajali naj bi jih vsaj dvakrat na dan po deset vaj. Najlažje jih izvedemo v ležečem položaju, in sicer tako, da pokrčimo noge in jih razpremo, da so kolena in ramena poravnana. Nato čim močneje stisnemo zadnjične mišice in mišice sečnice. V tem položaju ostanemo nekaj sekund, nato mišice dodatno vzdignemo še trikrat in sprostimo za deset sekund. Ponovimo 10-krat, ob tem normalno dihamo. Katere mišice moramo za izvajanje keglovih vaj stiskati, pa poprej ugotovimo s »stop testom« – med odvajanjem vode poskušamo prekiniti curek in če nam uspe, smo stisnili prave mišice medeničnega dna.

Pri prekomerni telesni teži že **izguba nekaj kilogramov** lahko izboljša stanje za do 50 odstotkov.

Stresno inkontinenco lahko zdravimo z ele-

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS





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

POMLAJEVANJE NOŽNICE
THERMAL THERAPY PHYSIO VAG

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

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

ktroterapijo, ki izvaja keglove vaje namesto nas. Gre za **elektrostimulacijo** mišic medeničnega dna.

Zgoraj omenjene konservativne (neinvazivne) ukrepe je treba izvajati vsaj tri mesece, da se pokaže učinek, keglove vaje pa bi morale biti rutina, kot je na primer vsakodnevno umivanje.

Invazivno ali operativno je mogoče stresno inkontinenco zdraviti z vbrizgavanjem kolagena ob sečnico, z napeljevanjem različnih trakov pod sečnico (operacija TVT), s plastično operacijo sprednje vaginalne stene in njenim dvigom.

Na voljo pa je tudi malo invazivno, enostavno in precej učinkovito ambulantno zdravljenje blage do zmerne stresne inkontinence z **lasersko tehnologijo**. Laser s fototermalnim učinkom vpliva na kolagenska vlakna v tkivu, ki obdaja nožnico in sečnico, povzroči preoblikovanje kolagena, njegovo prerazporeditev in ponovno rast. Pri tem pride do dviga mehurja, njegove pravilnejše lege in tako ponovne vzpostavitve pogojev za zadrževanje urina.



NOV NEINVAZIVEN TRETMA PROTI URINARNI INKONTINENCI, KI HKRATI POMLAJUJE

V Medicinskem centru Term Portorož izvajajo nov neboleč in neinvaziven radiofrekvenčni postopek, ki povečuje vlažnost in elastičnost tkiva, zdravi urinarno inkontinenco in izboljšuje užitek pri spolnem odnosu. Gre za inovativno metodo po kateri okrevanje ni potrebno, rezultati pa so vidni že po prvem tretmaju. Za maksimalen učinek se priporočajo 2 - 3 terapije v roku 2 mesecev.

Terme Portorož, Medicinski center,
telefon 05/692 80 42, 05/692 80 09,
zdravstvo@lifeclass.net, www.lifeclass.net.

LIFECLASS
PORTOROŽ

Istrabenz Turizem d.d., Obala 33, 6320 Portorož

Bolečine v križu – 2. 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. Gre za simptom, ki je posledica različnih bolezenskih stanj.





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

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.

Bolečina v hrbtu pri starejših

Eden od vzrokov za bolečine v hrbtenici je osteoporoza (bolezen krhkih kosti). Pojavlja se predvsem pri starejših osebah, še zlasti pri ženskah. Pri revmatikih, ki dolgo časa jemljejo določena zdravila (predvsem glukokortikoide), je osteoporoza pogosta. Znaki, kot so čezmerno upognjena hrbtenica, naprej potisnjen trebuh in izguba telesne višine, kažejo na napredovalo osteoporozo, v zgodnejših obdobjih pa je samo s pregledom osteoporoza težko razpoznavna. Ta bolezen sama po sebi ne boli, boleče so njene posledice. Povzroča namreč ukrivljenost hrbtenice, ki sproži napetost in krče v obhrbteničnih mišicah. Zaradi krhkih kosti se nevarnost za zlome zveča že pri normalnih obremenitvah. Nenadna huda bolečina v osteoporozni hrbtenici se pojavi najpogosteje po zlomu vretenca, ki lahko ukleščі hrbtenjačo in iz nje izhajajoče živce, kar še zveča bolečine. Danes so za merjenje kostne gostote na voljo ustrezne aparature. Za zdravljenje osteoporoze imamo številna zdravila, še bolj učinkoviti pa so ukrepi za njeno preprečevanje. Zlom vretenca se zdravi ali z vertebroplastiko (operacija, kjer v poškodovano vretence vbrizgajo kostni cement) ali konservativno (sprva je priporočljivo nošenje tritočkovnega steznika, nato pa je priporočljiva fizioterapija, lahko si pomagate tudi z drugimi hrbteničnimi stezniki. Steznike predpisujejo specialisti ortoped, fiziater ali travmatolog).

Bolečina v hrbtu pri nosečnicah

Skoraj tri četrtine nosečnic trpi zaradi bolečin v hrbtu. Najpogostejše so bolečine v spodnjem delu hrbta. Pojavijo se, ker se telo nosečnice pripravlja na porod: mišice in sklepi v hrbtenici in medenici se raztegnejo, da lahko otrok varno pride na svet. Poleg tega teža nosečniškega trebuha pritiska na hrbtenico. Bolečine lahko preprečite s preprostim treningom ustreznih mišic v hrbtu in medenici. Seveda pa morate biti med treningom previdni, da ne pride do preobremenitve. Obstajajo posebne nosečniške vaje ali lahke vaje joge, ki pomagajo, da imate bolečine pod nadzorom. Kar se tiče obremenitve hrbtenice zaradi trebuha v pozni nosečnosti, bodite vedno pozorni na pravilno držo in se skušajte izogniti težkemu delu.

Doktor 24
KLINIKA

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled

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

Kako ugotavljamo vzroke za bolečine v hrbtenici

Pri ugotavljanju vzrokov za bolečine v križu je treba izvesti skrben pregled in natančno oceniti bolečine: kaj jih sproži, kaj poslabša, kdaj se pojavljajo, koliko časa trajajo. Včasih lahko zdravnik že s samim razgovorom in pregledom ugotovi vzrok in dodatne pogosto drage ter za posameznika obremenjujoče preiskave niso potrebne. Zlasti pri osebah s kratkotrajno bolečino v križu razne preiskave in pregledi krvi niso potrebni. Včasih pa je potrebno rentgensko slikanje hrbtenice ali celo dodatne, bolj zapletene slikovne in druge preiskave ter pomoč raznih specialistov.

Kdaj zaradi bolečin v hrbtenici ni nujen takojšen pregled pri zdravniku?

Ob vsaki kratkotrajni bolečini v hrbtenici ni treba takoj poiskati pomoči pri zdravniku. Prav tako ni nujen takojšnji pregled pri specialistu. Dostikrat si lahko ustrezno pomagate sami. Upoštevajte predvsem navodila za preprečevanje teh težav!

Kdaj je zaradi bolečin v hrbtenici treba na pregled k zdravniku?

Če trajajo bolečine v hrbtenici več tednov ali celo mesecev, če so prisotne ponoči, če gre za dolgotrajno jutranjo okorelost, če so bolečine hude in se širijo v noge, če se pojavljajo mravljinčenje ali oslabelost nog, težave pri hoji, motnje pri odvajanju seča in iztrebljanju blata, bolečine v trebuhu, zvišana telesna temperatura in slabo počutje, je potreben pregled pri izbranem zdravniku. Ta bo ustrezno ukrepal in vas po potrebi napotil k ortopedu, nevrokirurgu, fiziatru, revmatologu ali drugemu specialistu. Prav tako je potreben pregled po hujši poškodbi, padcu in udarcu v hrbtenico.

Kako zdravimo bolečine v hrbtenici?

Za zmanjšanje bolečin v hrbtenici veliko lahko napravi vsak sam. Pri akutni bolečini, predvsem v križu, je treba najti ustrezni položaj, v katerem bolečina mine. Mirovanje ne sme biti daljše od nekaj dni. Ko sedenje ni več problem, je treba takoj začeti s postopnim gibanjem in vajami. Izogibati pa se moramo težjim opravilom in nenadnim gibom. V akutnem obdobju bolečin so koristni masaža z ledom, pozneje blago segrevanje, razna protibolečinska obsevanja in drugi postopki. Zelo koristna sta plavanje v ogrevanem bazenu in zdravljenje v naravnem zdravilišču. Danes obstajajo tako imenovane šole za bolečine v hrbtenici, zlasti v križu v sklopu fizioterapije, v katerih poučujejo, kako preprečiti te težave, kakšne vaje so potrebne in kako okrepiti mišice.

Na voljo so tudi različna protibolečinska zdravila, zelo redko pa je potrebno jemanje močnejših zdravil, kot so opioidi. Protibolečinska zdravila je treba jemati v rednih ča-

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

NA KRATKO



Nosečniški podporni pas – razbremenitev za vašo hrbtenico

Nosečniški podporni pas za trebuh in ledveno hrbtenico vam olajša bolečine v križu ter razbremeni pritisk ploda na globoke vene v medenici in s tem pospeši pretok venske krvi iz nog nazaj proti srcu. S tem zmanjšate možnost za nastanek krčnih žil, ki se zelo pogosto pojavijo v času nosečnosti. Nosečniški pas odlikujejo širok ledveni del z všitimi letvami, ki ne ustvarja točkovnega pritiska na hrbtenico, in prilagodljivi trakovi za zatezanje. **www.mitral.si**

sovnih razmakih in ne čakati, da se bolečina izrazi v polni meri. Za izbiro protibolečinskih zdravil se posvetujte z osebnim zdravnikom. Če je za bolečine v hrbtenici kriva vnetna revmatična bolezen, zdravimo to.

Operativni poseg lahko koristi pri herniji diska, ki povzroča precejšnje v nogo izžarevajoče bolečine, šibkost v nogah, izgubo nadzora odvajanja blata in vode. Lahko je tudi koristen, kadar je vzrok za bolečine spinalna stenoza. Če teh težav ni, ni jasnih dokazov za koristnost operacije.

Kako preprečujemo bolečine v križu

Navajam nekaj nasvetov, kako v vsakdanjem življenju, pri opravljanju poklica in športnem udejstvovanju preprečujemo bolečine v križu.

Izogibajte se dvigovanju (pre)težkih predmetov! Če se temu ni mogoče izogniti, je treba pokrčiti kolena, se z nogami čim bolj približati bremenu in ga držati blizu telesa. Dvigovati je treba z nogami, ki naj prevzamejo večino obremenitev. Pri dvigovanju, potiskanju ali vlečenju težjih predmetov mora biti hrbtenica zravnana. Predmete porivamo ali vlečemo z obema rokama in pri tem uporabimo moč stegenskih mišic in ne hrbtenice. Otroka med prenašanjem stisnemo k telesu, nosimo ga na enem ali drugem boku ali na hrbtu.

Pri sedenju je vedno potrebna opora za spodnji, ledveni del hrbtenice. Stol naj bo primerno oblikovan in visok ter v pravem višinskem razmerju z mizo. Vedno naj bodo vrat in ramenske mišice sproščene in noge plosko na tleh. Če imate pretežno sedeče delo, se vsako uro malce sprehodite in razgibajte. Če delate pretežno stoje, mora biti miza oziroma delovna površina dovolj visoka. Poskušajte stati karseda vzravnano, ne bodite sklonjeni ali preveč mlahavi. Hrbtenica naj bo izravnana, izogibajte se stranskim gibom. Spite na trdi podlagi, ki podpira hrbtenico. Zavedajte se, da človek preživi približno tretjino svojega življenja v postelji, zato je pravilno ležišče zelo pomembno. Z nagibanjem nad umivalnik po nepotrebnem obremenjujemo hrbtenico. Ogledala naj bodo nameščena tako, da pri britju, česanju in ličenju ne bo treba preveč iztegovati ali upogibati hrbtenice. Športne (rekreativne) dejavnosti prilagodite svojim sposobnostim, telesni pripravljenosti, letom in nagnjenjem ter preprečujte morebitne poškodbe.



medi – ostanite aktivni

Novost na tržišču! Medenični pas za lajšanje bolečin medeničnega obroča

Ali vas pogosto boli v predelu medenice ali križa sploh zjutraj, preden se razgibate? Težko dalj časa sedite na trdi podlagi in se morate presedati?

Eden od vzrokov so lahko težave s sakroiliakalnimi sklepi (sklepi med križnico in medenico). Bolečine se po navadi pojavijo zaradi obrabe sklepnih površin (artritis, osteoartritis) ali pa zaradi razrahljanosti sklepov, ki se pogosto pojavi pri nosečnosti.



Lumbamed sacro je medenični pas sestavljen iz notranjega kompresijskega in zunanjega togega obroča z zateznimi trakovi, ki poskrbita za cirkularno kompresijo in s tem zmanjšata bolečino ter nudita razbremenitev sakroiliakalnih sklepov in medenice.

Prilagodljivi masažni blazinici, ki ju lahko točkovno namestimo, še dodatno poskrbita za zmanjšanje bolečine in masažo v predelu sakroiliakalnih sklepov.

Pasova lahko nosite ločena, odvisno od intenzivnosti bolečine. Pri intenzivni bolečini nosite oba in blazinici, saj s tem zagotovite največjo razbremenitev medenice. Kompresijski pas lahko nosite tudi ponoči in s tem zmanjšate jutranje bolečine.

Spinomed® - ostanite aktivni

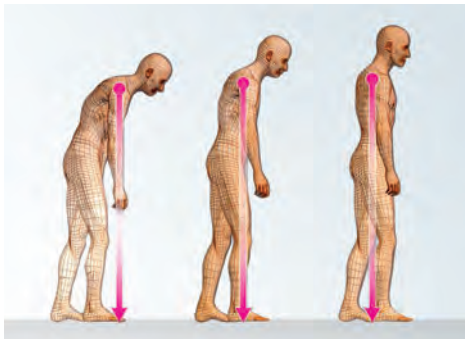
Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

- 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

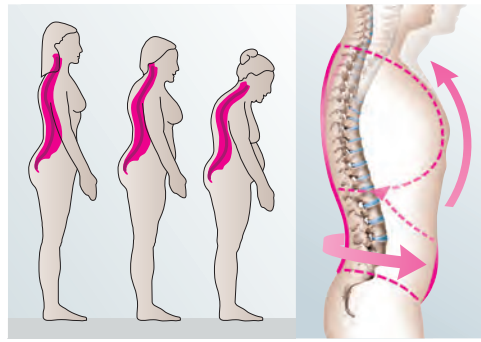
Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).



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

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

Staranje kože obraza

Kemični piling

Staranje kože obraza je zelo široka tema. Je posledica številnih procesov, tako notranjih kot zunanjih. Opazno postane v četrtem desetletju življenja. Obstaja veliko postopkov, ki kožo obraza pomladijo oziroma izboljšajo njen videz in teksturo. Kemični piling je eden od njih. Poznali so ga že v starem veku, danes pa doživlja ponovni razcvet v medicini proti staranju.



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

Kronološko staranje kože obraza je genetsko programirano. Opredelimo ga lahko s pojmom atrofija: zmanjša se namreč količina podkožnega maščevja, stanjšata se povrhnjica in usnjica, kar pomeni, da koža izgubi čvrstost in elastičnost. K staranju poglavitno pripomorejo tudi zunanji dejavniki, ki delujejo na dolgi rok. Izpostavljanje soncu oziroma njegovim ultravijoličnim žarkom povzroči okvare, ki se pokažejo kot neenakomerna pigmentacija kože in razširjene, s prostim očesom vidne krvne žilice. V usnjici se zmanjša količina kolagena, tvori se nefunkcijski elastični material. Oboje pripelje do nastanka globokih gub. Ultravijolični žarki spreminjajo tudi genetski material kožnih celic, kar privede do predrakastih sprememb (aktiničnih keratoz) in končno lahko tudi do kožnega raka. Ker je obraz vedno odkrit in je eden soncu najbolj izpostavljenih delov telesa, je staranje prav na obrazu najizrazitejše.

Kemični piling je minimalno invaziven medicinski postopek, namenjen izboljšanju videza kože v medicini proti staranju (gubice, pigmentne lise – hiperpigmentacije, brazgotine) in tudi zdravljenju nekaterih kožnih bolezni, kot so od sonca poškodovana koža z aktiničnimi keratozami pri starejših in akne pri mladih.

Na kožo nanašamo različne organske kisline, s katerimi izzovemo nadzorovano poškodbo in luščenje. Največkrat uporabljamo glikolno, triklorocetno, piruvično in salicilno kislino. Nekatere kisline zmanjšajo povezanost celic povrhnjice in na ta način omogočijo površinsko luščenje, druge okvarijo beljakovine v celici in povzročijo njeno uničenje. Globina delovanja je odvisna od vrste kisline in tudi od njene koncentracije, kislosti, načina aplikacije in vrste kože. Zelo površinski piling deluje le na zgornji del povrhnjice, površinski na celotno povrhnjico, srednje globoki že prodre v zgornji del usnjice, globoki pa v spodnji del usnjice. Po posegu se koža obnovi z delitvijo celic v spodnjem delu povrhnjice ali v dlačnih mešičkih. Na ta način izginejo oziroma se zmanjšajo pigmentne nepravilnosti, hrapavost in zelo plitve gubice.

Vsi pilingi – razen zelo površinskih – povzročijo tudi vnetje, ki spodbuja tvorbo kolagena in elastičnih vlaken v usnjici, torej obnovo in preoblikovanje usnjice, kar zmanjša izraženost gub. Za optimalen učinek kemičnega pilinga je potrebna serija posegov, običajno 3–4 posegi v 2–4-tedenskih razmikih.

Obstaja pomembna razlika med kozmetičnimi in medicinskimi piligi. Prvi uporabljajo zelo nizke koncentracije kislin, ki le nekoliko odluščijo poroženeli sloj povrhnjice in kože ne poškodujejo, zato ne sprožijo želenih procesov obnove.

Potek postopka

Postopek, ki ga ambulantno izvede zdravnik, traja približno pol ure. Pred posegom je treba odstraniti kontaktne leče in ličila. Nato kožo dobro očistimo in razmastimo, kar omogoči enakomerno prodiranje kisline v globino. Sledi nanos kisline, ki povzroči blag pekoč občutek, ki ga lajšamo s hlajenjem. Delovanje kisline traja 1–10 minut, odvisno od njene vrste in koncentracije. Nato kislino nevtraliziramo oziroma s površine kože odstranimo njene ostanke in tako ustavimo njeno delovanje. Pekoč občutek popusti, sledi blag občutek zategovanja. Na kožo takoj po pilingu nanesemo negovalno kremo za regeneracijo in kremo z zaščitnim faktorjem, ki ščiti pred soncem.

Po pilingu

Regeneracija pri srednje globokem pilingu traja teden dni. Pri vseh pacientih pričakujemo luščenje kože. To ni neželen učinek, pač pa pričakovan in zaželen pojav. Pri zelo površinskem in površinskem pilingu je luščenje minimalno in komaj opazno, pri srednje globokem pa traja teden dni. Koža je prve dni po posegu lahko pordela in blago otečena. Ker je prve dni zelo občutljiva, jo je treba vsakodnevno skrbno negovati s pripravki za občutljivo kožo oziroma za regeneracijo. Ker izpostavljanje soncu po posegu lahko povzroči neželeno hiperpigmentacijo, je treba še nekaj tednov omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero ter kožo zaščititi z zelo visokim zaščitnim faktorjem (SPF 50+) in po možnosti z uporabo pokrival.

So možni zapleti?

Neželeni pojavi so možni, vendar so redki. Lahko se pojavijo prehodna rdečica ali čezmerna pigmentacija kože, drobne bele ciste – milije, bakterijska okužba in izbruh herpesa na obrazu. Prehodno se lahko poslabšajo akne. Resnejši zaplet je pojav brazgotin oziroma trajne neželene spremembe pigmentacije. Dermatolog, ki dobro pozna delovanje kože, je najbolje usposobljen zdravnik za varno izvedbo kemičnega pilinga. Možnost za zaplete je pri strokovno izvedenem postopku zelo majhna.

Doktor 24 KLINIKA

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

Kemični piling
- površinski piling s triklorocetno, piruvično ali salicilno kislino

20 % nižja cena
za prvi tretma

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

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

Zlatorumen prebavni sok



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

Jetra vsak dan tvorijo 8–10 dl žolča, ki nato po žolčnih poteh potuje v dvanajstnik. Sestavljajo ga voda, elektroliti, bilirubin, žolčne soli, kisline in barvila, holesterol in druge maščobe. Skladišči se v žolčniku, ki leži na spodnji strani jeter. Zaradi žolčnih kislin je grenkega, neprijetnega okusa. Sodeluje pri razgradnji maščob, prebavi nekaterih vitaminov, odgovoren pa je tudi za odstranjevanje razgradnih produktov zdravil in odpadnih snovi, ki jih predelajo jetra, iz telesa.

Žolčni kamni

Žolčne kamne naj bi imela do kar petina odraslih in so ena najpogostejših bolezni. Gre za skupke kristalov v žolčniku (holecistolitiaza) ali žolčevodih (holedoholitiaza). Kamni so različnih velikosti, merijo lahko tudi do nekaj centimetrov.

Njihovo pojavljanje se povečuje s starostjo, pomembna je tudi dednost. Lahko se pojavijo tudi pri otrocih in nosečnicah. Debeli imajo žolčne kamne kar trikrat pogosteje.

Kako ugotovimo, da jih imamo?

Najzanesljivejša preiskovalna metoda za ugotavljanje prisotnosti žolčnih kamnov je ultrazvočni pregled trebuha, narejen na tešče. Laboratorijski izvidi so ponavadi normalni, tudi klinični pregled ne pokaže odstopanj.

Ko žolčni kamni povzročajo težave ...

Večina s kamni v žolčniku nima težav in ne potrebuje zdravljenja. Izjema so le tisti s »porcelanastim« žolčnikom in ljudje, ki imajo večje kamne več kot 15 let. Pri njih namreč obstaja večje tveganje za razvoj raka žolčnika.

Če pa žolčni kamni iz žolčnika prehajajo v žolčevode, se pod desnim rebrnim lokom pojavi bolečina, ki se širi v žličko ali hrbet. Prihaja v napadih, traja 15–30 minut, lahko jo spremlja slabost ali bruhanje. Gre za žolčne kolike, ki običajno nastanejo po zaužitju mastne, težke hrane. Kadar se kamen sprosti v žolčevod ali preide nazaj v žolčnik, bolečine običajno izzvenijo. Če pa ne popustijo ali trajajo več ur, gre lahko za vnetje žolčnika ali žolčevoda, vnetje trebušne slinavke ali za kakšno drugo obolenje. V tem primeru je treba čim prej poiskati zdravniško pomoč.

Zdravljenje

Če kamni povzročajo težave, je potrebno zdravljenje, in sicer operativna odstranitev žolčnika (holecistektomija). Večino posegov opravijo laparoskopsko, kirurg torej operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Okrevanje je hitrejše, brazgotine majhne, bolnik gre lahko načeloma že drugi dan po operaciji domov. Klasična operacija je potrebna pri nosečnicah, v primeru hudega vnetja žolčnika, ob hudih zarastlinah zaradi prejšnjih operacij, ob boleznih srca in pljuč.

Zelo redko uporabljena metoda je raztapljanje žolčnih kamnov. Topiti je namreč mogoče samo holesterolske kamne, po raztapljanju pa se pogosto spet pojavijo. Poleg tega obstaja veliko tveganje, da med dolgotrajnim zdravljenjem pride do zapletov. Za raztapljanje se uporablja žolčne kisline (ursodeoksiholna kislina).

Poznamo tudi zunajtelesno drobljenje žolčnih kamnov z udarnimi valovi (ESWL). Metoda je uporabna samo pri bolnikih brez zapletov, ki imajo prehodne žolčevode in katerih žolčnik se je zmožen skrčiti. Drobljenje je treba dopolniti z raztapljanjem kamnov. Bolnik jemlje zdravila za topljenje kamnov tri mesece, po desetih mesecih je uspeh okoli 80-odstoten. Po petih letih se kamni ponovno pojavijo pri tretjini bolnikov. Za preprečitev ponovnega pojava kamnov morajo bolniki trajno jemati nizek odmerek posebnih zdravil.

Polipi žolčnika

Gre za izrastke na sluznici žolčnika, ki jih najpogosteje naključno odkrijemo ob ultrazvočni preiskavi trebuha. V večini primerov ne povzročajo težav, nekateri bolniki pa lahko imajo bolečine pod desnim rebrnim lokom. Ko jih odkrijemo, so potrebne redne ultrazvočne kontrole – prva pol leta po postavitvi diagnoze, nato pa enkrat na leto. Ko polipi merijo en centimeter ali več, je treba žolčnik operativno odstraniti zaradi povečanega tveganja za razvoj karcinoma žolčnika.

Vnetje žolčnika (holecistitis)

Nastane zaradi zapore žolčnega izvodila s kamnom, zaradi česar se žolčnik napne. Zmanjšan pretok krvi zaradi pritiska na steno žolčnika privede do vnetja, ki je najprej sterilno, v nekaj dneh pa se okuži. Kaže se s hudimi bolečinami pod desnim rebrnim lokom, bruhanjem in visoko vročino. Potrebni so bolnišnično zdravljenje, post, protibolečinska terapija, infuzije, antibiotiki in čimprejšnja operacija žolčnika.

Rak žolčnega sistema

Predstavlja dva odstotka vseh rakov, vključuje pa rak žolčnika in rak žolčnih vodov. Simptomi so neznačilni (slabost, bolečine v trebuhu, hujšanje, izguba apetita, akutno vnetje žolčnika, zlatenica s srbenjem kože in patološki jetrni testi), bolezen pa je ozdravljiva le v začetni fazi. Žal pa se težave pojavijo šele, ko se rak žolčnika že razširi skozi steno.

Ženske zbolevajo za rakom žolčnika pogosteje kot moški, dejavniki tveganja za njegov razvoj pa so žolčni kamni s kroničnim vnetjem žolčnika, žolčni polipi, »porcelanast« žolčnik, nekatere karcinogene snovi iz okolja.

Pri sumu na bolezen je treba opraviti laboratorijske preiskave in slikovne preiskave trebuha (rentgensko slikanje žolčnika in žolčevodov s kontrastnim sredstvom, CT trebuha in dvojni ultrazvok). Osnovni način zdravljenja je operativni.

Doktor 24
KLINIKA

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

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

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

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

IMATE ŽOLČNE TEŽAVE?

- **Rowachol kapsule umirijo žolčne krče in tiščanje.**
- **Izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane.**
- **Preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov.**

Zdravilo Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah.
www.farmedica.si

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



Težave z
ušesnim
maslom?



Naravno pršilo Vaxol

Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.

Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.

Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.

farmedica
vaš partner pri zdravju

www.farmedica.si

Vedno pogostejše okvare sluha

Uho s svojo kompleksno zgradbo zvok sprejme, pretvori in pošlje na prej do možganov. Zvok najprej potuje po sluhovodu do bobniča in ga zaniha, nihanje bobniča pa se prek slušnih koščic (kladivce, nakovalce in stremence) prenaša do notranjega ušesa. Moteno prevajanje zvoka do notranjega ušesa povzroči prevodno izgubo sluha. V čutnih celicah notranjega ušesa se zvočno valovanje pretvori v signale, ki se po živčnih poteh prenašajo v možgane.

Povzeto po članku, ki ga je napisal asist. Aleš Grošelj, dr. med., specialist otorinolaringolog

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

Številni vzroki za prizadetost sluha

Kadar okvara čutnih celic in živčnih poti povzroči motnjo v zaznavanju zvoka, govorimo o zaznavni izgubi sluha. Prizadetost sluha se sicer pojavi zaradi različnih vzrokov. Lahko nastopi nenadoma ali postopoma, prizadeti sta lahko obe ušesi ali samo eno. Kljub uspešnemu zdravljenju bolezni, ki nezdravljene vodijo v naglušnost ali celo gluhost, število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča. S podaljšanjem življenjske dobe se je povečal tudi delež ljudi s starostno izgubo sluha. Prav tako se je s sodobnim načinom življenja povečala izpostavljenost hrupu in drugim dejavnikom, ki škodljivo vplivajo na zdravje in sluh.

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

Postopno slabšanje in nenadne okvare sluha

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

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

Spremembe v sluhu že pri 20 letih

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

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

Slušni aparati

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

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

Doktor 24
KLINIKA

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

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

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

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

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

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

Ob preizkusu slušnih aparatov kuharska knjiga brezplačno!





Slišati tako kot prej!

WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH
BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI

Skrb za oči

Oči so naše okno v svet. Skrb zanje, zaščita pred poškodbami in raznimi okužbami je ključna za ohranjanje zdravja naših oči ter posledično dobrega vida.



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



Naše oči so neprestano izpostavljene različnim dejavnikom, ki lahko povzročijo poškodbo ali bolezen, zato so težave z očmi pogoste. Otekle veke, utrujene oči, podočnjaki, razdražene oči in suha očesna sluznica so blažje težave, ki so lahko posledica prepiha, bivanja v zaprtih prostorih, joka, neprespanosti, gledanja televizije ali dela za računalnikom. Lajšamo jih lahko sami, saj so v lekarnah na voljo različne kapljice, ki jih odpravijo ali vsaj ublažijo.

Vnetja

Vnetja oči prizadenejo različne dele očesa in so lahko zelo nalezljiva. Povzročajo jih virusi, bakterije ali glivice. Do vnetij ne prihaja le ob neposrednem prenosu okužbe z veke, temveč lahko nastanejo tudi kot posledica poškodbe, splošne imunske oslabelosti ter po posegih na očeh.

Konjunktivitis je najpogostejše vnetje oči, ki prizadene očesno veznico. Ponavadi gre za nenevarno okužbo, ki pa je precej neprijetna. Značilno je rdeče oko z vodnim, pozneje pa lahko tudi gnojnim izcedkom. Povzročajo ga virusi ali bakterije, lahko pa je tudi posledica alergij in suhega očesa. Virusni konjunktivitis se ponavadi pojavi v okviru prehladnega virusnega obolenja ter zahteva le lajšanje težav in ustrezno higieno. Pri bakterijskem vnetju pa je potrebno zdravljenje z antibiotičnimi kapljicami ali mazilom.

Blefaritis ali vnetje veke se kaže z oteklimi vekami, ki so pordele, srbeče, lahko je pridružen občutek peska v očeh, robovi pa so pokriti z mehkimi mastnimi luskami, ki se zasušijo in zlepijo trepalnice. Lahko je posle-

Zelo suhe, pekoče in utrujene oči?

- Voglove kapljice za oči **s smetliko** in več hialuronske kisline
- Uporabne 6 mesecev po odprtju
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

NOVO!



avogel.si

Doktor 24
KLINIKA

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

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

20 % nižja cena
za korekcijske okvirje in stekla
v Optiki Doktor 24

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

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

dica bakterijske okužbe ali alergije na razna kozmetična sredstva, večkrat je povezan s sindromom suhega očesa, poškodbami, seboroičnim dermatitisom, lojnicami trepalnic. Del zdravljenja so ustrezno čiščenje vek, obkladki in umetne solze.

Ječmen je vnetje žleze lojnice na robu veke. Ta se zamaši, v njej se začne nabirati gnoj. Je boleče, zdravljenje pa je konservativno, s toplimi oblogami in antibiotičnimi mazili. Če se v nekaj dneh gnoj sam ne izloči, je potreben manjši kirurški poseg, ki je potreben tudi, če po ozdravitvi ostane zatrdlina, ki bolnika moti.

Motnjave pred očmi in svetlobni bliski

Steklovina je prozorna, želatinasta snov v očesu, pritrjena na zadnjo stran mrežnice. S staranjem postane bolj tekoča in se skrči. Včasih se zato povezava med steklovino mrežnico pretrga, steklovina se loči od zadnjega dela očesa oziroma odstopi. Ob tem se lahko pojavijo motnjave (v obliki pikic, krogov, črt, oblakov ali mrež) ali pa svetlobni bliski. Bolnik lahko opazi tudi eno večjo motnjavo, ki je zelo moteča in onemogoča branje.

Svetlobni bliski se pojavijo takrat, ko zunanji del steklovine ob odstopu za sabo povleče tudi mrežnico in jo s tem stimulira, to pa povzroči občutek svetlobnih bliskov. Povlek mrežnice lahko pri nekaterih ljudeh vodi v natrganje mrežnice, kar lahko pripelje do izgube vida, saj lahko mrežnica odstopi.

95 odstotkov primerov odstopa steklovine nima zapletov, vendar obstaja v prvih treh mesecih po tem dogodku tveganje natrganja in posledično odstopa mrežnice. Če so nakazani znaki natrganja mrežnice, je potrebna takojšnja napotitev na očesno kliniko.

Skrb za oči

Pri težavah z očmi, bolečinah ali motnjah vida je potreben pregled pri specialistu oftalmologu. Enkrat na leto se priporoča redne preglede vida, še pogosteje pa v primerih, če so težave z očmi že prisotne v družini ali pa so pridružena druga bolezenska stanja (sladkorna bolezen …).

Pravilna skrb za oči je ključna za njihovo ustrezno delovanje:

- Oči ne izpostavljajte neposredni močni svetlobi.
- Mikrohranila so zelo pomembna za pravilno delovanje oči. Hrana, ki vsebuje veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov in elementov v sledovih, oči oskrbuje in varuje pred škodljivimi vplivi okolja. Pomembne snovi lahko zaužijemo s hrano ali s prehranskimi dopolnili.
- Pred dotikanjem oči si moramo vedno dobro umiti roke (pred uporabo kapljic, pri nameščanju kontaktnih leč).
- V času okužbe ne smemo nositi kontaktnih leč!
- Zdravil za zdravljenje očesnih obolenj ne delimo z drugimi.
- Prav tako z drugimi ne delimo ličil. V primeru okužbe stara ličila zavržemo.
- Ne uporabljajmo tujih robčkov, brisač in drugih higienskih pripomočkov.
- Oči je treba zaščititi pred draženjem v primeru hudega vetra, vročine, mraza.
- Oči ne izpostavljajmo onesnaženi vodi (pazljivo pri kopanju v rekah, bazenih)!
- Pri delu s kemikalijami ali pri delu, kjer lahko leteči delci poškodujejo oko, uporabljajmo zaščitna očala.

NA KRATKO



Najbolj učinkovito za sečila

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





Antibiotik, da ali ne?

Zima je pred vrati in vreme je spremenljivo – čas je ravno pravi, da zbolimo za prehladom. Čeprav je prehlad običajno virusnega izvora, ljudje radi posegajo po antibiotikih, ker mislijo, da jim ti lahko pomagajo in da bodo bolezen hitreje preboleli. Antibiotiki so zdravila, ki se jih izdaja na recept, vendar ljudem pogosto ostane kakšen antibiotik od predhodnega zdravljenja ali pa prosijo zdravnika, naj jim predpiše antibiotik, in ta ugodi njihovi želji.



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

V slovenski raziskavi o samozdravljenju z antibiotiki, ki je del mednarodne raziskave, v katero je bilo vključenih 19 evropskih držav, se je izkazalo, da je v Sloveniji zdravljenja z antibiotiki preveč, da ima petina Slovencev antibiotike doma in da bi petina Slovencev vzela antibiotik brez pregleda pri zdravniku.

Antibiotiki so zdravila za zdravljenje bakterijskih in ne virusnih ali glivičnih okužb. Izraz antibiotik izhaja iz grščine in bi ga lahko prevedli z besedami »proti nečemu živemu«.

Snovi z antibiotičnim delovanjem uporabljamo ljudje že tisočletja. Opisi delovanja teh snovi proti okužbam v tradicionalni kitajski medicini so stari več kot 2500 let. Prvi znanstveni opis naravnega antibiotika penicilina pa sega v leto 1928, opisal ga je Alexander Fleming, desetletje pozneje pa so razvili metodo za njegovo množično proizvodnjo in prečiščevanje.

Metode za proizvodnjo antibiotikov so do danes močno napredovale, še vedno pa jih večino pridobimo s kemičnimi spremembami naravnih snovi, redkeje neposredno od živih organizmov. Antibiotične učinkovine izvirajo iz gliv, bakterij, lišajev ali višjih rastlin. Na primer: najbolj znan antibiotik, penicilin, je produkt plesni. Nekatere antibiotike danes proizvajajo tudi umetno.

Kako delujejo antibiotiki?

Farmacevtska industrija je doslej razvila številne antibiotike, ki jih delimo na dve skupini:

- antibiotiki širokega spektra – delujejo na številne različne vrste bakterij;
- antibiotiki ozkega spektra – delujejo samo na eno (specifično) vrsto bakterij.

Antibiotična zdravila delujejo na različne načine. Nekateri antibiotiki preprečijo sintezo celične stene bakterij, drugi bakterijam preprečijo tvorbo beljakovin ali vitaminov, ki jih te nujno potrebujejo za preživetje. Posebna skupina antibiotikov deluje tako, da bakterijam preprečuje, da bi pri razmnoževanju pravilno predale svoj dedni zapis. Na voljo so celo antibiotiki, ki delovanje bakterij zavrejo na več omenjenih načinov hkrati, kar je še posebno učinkovito.

Kako uporabljati antibiotike?

Antibiotik uporabljamo samo, če ga predpiše zdravnik. Zdravnik s pregledom in laboratorijskimi izvidi lahko ugotovi, kateri mikroorganizem je povzročitelj infekcije, in se glede na to odloči, ali je zdravljenje z antibiotikom smiselno in kateri antibiotik je najprimernejši. Večino prehladnih obolenj povzročajo virusi, zato zdravljenje prehlada z antibiotikom nima nobenega koristnega učinka, lahko pa ima škodljive posledice, ker oslabi imunski sistem in povzroča nastanek odpornih mikroorganizmov.

Če se povišani telesni temperaturi pridružijo izpuščaj, zaspanost, apatičnost, hitro dihanje ali stokanje, je to razlog za večjo skrb in je potreben takojšen pregled pri zdravniku. Nekatera obolenja zahtevajo hitro ukrepanje in čimprejšnje zdravljenje z antibiotikom, na primer: gnojni meningitis, sepsa, še zlasti pri bolnikih, ki so brez vranice, vnetje srčnih zaklopk in hudo kožno vnetje. K resnosti stanja še dodatno prispevajo motnje imunosti, sladkorna bolezen in rakavo obolenje. V teh pri-





merih okužba poteka hitreje, bolj burno in z manj tipičnimi znaki. Previdnost je potrebna tudi, ko nekdo pride iz bolnišnice in prinese bakterije od tam, saj je v tem primeru potreben drugačen način zdravljenja.

Čas zdravljenja z antibiotikom je odvisen od stopnje okužbe in vrste povzročitelja. Če zdravljenje prenehamo prehitro, se bodo mikroorganizmi v telesu ponovno razmnožili in bolezen se bo ponovila. Če traja zdravljenje predolgo, pa se lahko pojavijo škodljivi učinki antibiotikov. Zato moramo tudi v tem primeru upoštevati navodilo zdravnika.

Odmerek antibiotika mora biti prilagojen bolniku in povzročitelju ter obsegu okužbe. Pravilen odmerek določi zdravnik na podlagi pregleda in prisotnosti drugih obolenj (ledvične ali jetrne okvare). Če bolnik zaradi bojazni pred neželenimi učinki jemlje manjši odmerek, bo zdravljenje infekcije neuspešno, škodljivi učinki in odpornost bakterij pa se kljub temu lahko pojavijo. Jemanje prevelikih odmerkov močno poveča tveganje za nastanek škodljivih učinkov antibiotikov. Antibiotična zdravila je treba jemati v enakomernih časovnih razmakih. Če med odmerki preteče preveč časa, se mikroorganizmi lahko ponovno razmnožijo in učinek antibiotika je zmanjšan. Pri prekratkih časovnih intervalih med odmerki pa se antibiotik v telesu nabira in lahko se pokažejo neželeni učinki.

Jemanje antibiotika s hrano lahko v veliki meri vpliva na njegovo učinkovitost. Kar nekaj različnih antibiotikov reagira denimo s kalcijem v mleku in mlečni hrani tako, da nastanejo neučinkovite snovi. Nekateri antibiotiki hitro razpadejo zaradi želodčnih encimov ali kisline in tako postanejo neučinkoviti. Takšni antibiotiki naj bi se v želodcu zadrževali čim krajši čas in jih je treba jemati vsaj dve uri pred jedjo ali eno uro po jedi.

Med jemanjem antibiotikov se je treba izogibati nekaterim vrstam hrane in pijače. Nekaterih antibiotikov denimo ne smemo zaužiti skupaj z alkoholom, sicer se učinek zdravila lahko zmanjša ali pa se potencirajo učinki alkohola. Spet drugih antibiotikov ne smemo zaužiti sočasno z mlečnimi izdelki ali takimi, ki vsebujejo veliko kalcija, železa ali cinka (zdravila, prehranska dopolnila!).

Med zdravljenjem z nekaterimi antibiotiki odsvetujemo izpostavljanje močni sončni ali umetni UV-svetlobi, saj povzročajo fotosenzitivnostne reakcije, ki se ponavadi kažejo z izpuščaji na koži.

Antibiotiki lahko vstopajo tudi v medsebojno delovanje z drugimi zdravili. Zato o vseh zdravilih, ki jih prejemate, seznanite zdravnika ali farmacevta. Na podlagi teh podatkov se lahko predpiše najustreznejši antibiotik, če pa ne gre drugače, se za določen čas katero od zdravil celo ukine. Na podlagi nekaterih poročil o neželenih nosečnostih vsem uporabnicam kontracepcijskih tablet svetujemo, da med zdravljenjem z antibiotikom in še sedem dni potem uporabljajo dodatno kontracepcijsko zaščito.

Kaj je neustrezna uporaba antibiotikov?

O neustrezni uporabi antibiotikov govorimo, kadar jih jemljemo z napačnim namenom ali nepravilno. Antibiotike uporabljamo z napačnim namenom (po nepotrebnem), kadar jih jemljemo denimo za zdravljenje virusnih okužb (večina prehladov in gripa), proti katerim antibiotiki niso učinkoviti. V takšnem primeru zdravstvenega stanja ne bomo izboljšali.

Antibiotiki niso zdravila za znižanje povišane telesne temperature, niti za lajšanje simptomov akutnih virusnih okužb dihal.

Antibiotike uporabljamo nepravilno, če skrajšamo trajanje zdravljenja, zmanjšamo odmerke ali antibiotikov ne jemljemo tako pogosto, kot je predpisano (zdravilo vzamemo enkrat namesto predpisanih dva- ali trikrat na dan). V tem primeru v telesu nimamo zadostne količine zdravila, zato bakterije preživijo in lahko postanejo celo odporne proti antibiotiku, ki smo ga prejemali. O tem, koliko časa in kako jemati antibiotik, vedno upoštevajmo navodila zdravnika.

Shranjevanje antibiotikov

Precej izdanih antibiotikov je v obliki peroralnih suspenzij ali sirupov. Nekatere od njih je treba hraniti na hladnem, torej v hladilni-

NA KRATKO



Hitro olajšanje pri zaprtju

Svečke Lecicarbon so učinkovito odvajalo, ki sproži **odvajanje že po 15–30 minutah**. Ne povzročajo krčev, napenjanja in slabosti. Lecicarbon je primeren tudi za dolgotrajno uporabo, ker **ne povzroča odvisnosti**. Na voljo je v lekarnah BREZ RECEPTA.
www.lecicarbon.si

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

Novost: S-biotik Forte

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

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



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

ku. Nikakor pa jih ne smemo zamrzniti, saj podobno kot visoke tem zdravilom škodujejo tudi prenizke temperature.

Druge antibiotike lahko hranimo pri sobni temperaturi (med 15 in 25 °C), zaščitene pred svetlobo in vlago.

Če nam del zdravila ostane, ga ne shranjujmo, saj lahko le zdravnik prepozna bakterijsko okužbo in izbere ustrezen antibiotik. Če bi vzeli nekaj enot zdravila, si s tem ne bi pomagali, kvečjemu škodovali – podaljšal bi se čas zdravljenja ali bi se celo razmnožile odporne bakterije. Zato tudi vse ostanke zdravil, četudi jim rok uporabnosti še ni potekel, odvrzimo med odpadna zdravila. Na podlagi Uredbe o ravnanju z odpadnimi zdravili jih lahko vrnemo tudi v lekarne.

Zdravilo ves čas hranimo v originalni ovojnini s priloženim navodilom za uporabo. V njem so informacije za pravilno, torej učinkovito in varno zdravljenje. V primeru nejasnosti se lahko obrnemo tudi na svojega farmacevta v lekarni.

Stranski učinki antibiotika

Kot vsa zdravila lahko tudi antibiotiki povzročajo nekatere neželene učinke. Predvsem tisti, ki delujejo na različne bakterije, lahko skvarijo črevesno floro in posledica je diareja (driska). Pomagamo si lahko s probiotiki, ki jih vzamemo vsaj v dvournem razmiku glede na odmerek antibiotika. Če gre za zelo hudo diarejo, ki jo spremljata bolečina in zvišana telesna temperatura, obiščimo zdravnika.

Antibiotiki (predvsem penicilinskega tipa) lahko povzročajo alergijske reakcije, ki se kažejo predvsem s srbečimi izpuščaji. Manjši del teh alergij ima lahko resen zaplet. Govorimo o anafilaktičnem šoku, katerega znaki se pokažejo do pol ure po zaužitem zdravilu. To je stanje, ki ogroža življenje (s smrtnostjo 5–10 odstotkov) in se kaže z oteklinami (lica, očesne veke in jezika), kratko sapo, piskanjem v prsih, srbenjem po vsem telesu ter padcem krvnega tlaka. Potrebna je hitra zdravniška pomoč, da preprečimo zadušitev. Če ste alergični na katerega od antibiotikov, morate o tem vedno obvestiti zdravnika, ki vas zdravi. Tudi vsaka nosečnica in doječa mati mora o tem stanju seznaniti zdravnika. Gre za okoliščine, ko še posebno skrbno pretehtamo uporabo zdravil in se odločimo le za najbolj varna.

Kako se razvije odpornost proti antibiotikom?

Mikroorganizmi so enostavna živa bitja, ki se zelo hitro prilagajajo na okolje. Če pogosto pridejo v stik z antibiotikom, bodo razvili encime za razgradnjo antibiotika ali pa spremembe v steni oziroma membrani, ki preprečujejo, da bi se antibiotik vezal na površino mikroorganizma. Antibiotik na tako spremenjen mikroorganizem nima več učinka. Na žalost nastajajo odporni sevi mikroorganizmov veliko hitreje, kot lahko farmacevtska industrija razvija nove vrste antibiotikov. Zato je toliko bolj pomembno, da se antibiotike uporablja samo takrat in samo toliko časa, kot je treba. Pomembno je tudi, da se jih uporablja v pravilnem odmerku, v pravilnih časovnih intervalih in na pravilen način.

Testiranje preobčutljivosti oziroma alergije na antibiotike

Veliko ljudi sumi, da so alergični na penicilinske antibiotike, zaradi česar jim potem zdravniki predpisujejo druge antibiotike (največkrat širšega spektra delovanja), ki imajo poleg tega tudi več neugodnih učinkov. K sreči se z diagnostičnimi testi pri večini takih oseb sum preobčutljivosti ovrže.

Če pri vas testiranje alergije za penicilinske antibiotike še ni bilo opravljeno, vam svetujem, da se z vašim osebnim zdravnikom o tej možnosti pogovorite. Testiranje opravljajo na Kliniki Golnik, kamor vas lahko vaš osebni zdravnik napoti z napotnico.

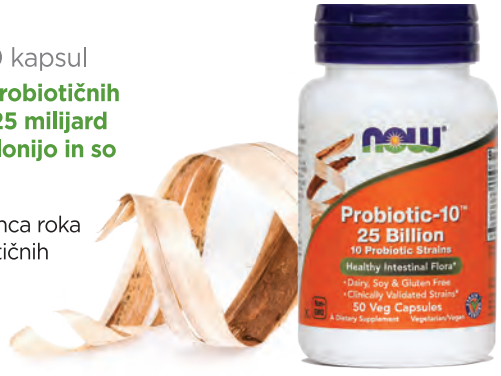
Kako lahko prispevamo k zmanjšanju odpornosti bakterij proti antibiotikom

Pacienti:

- Pri jemanju antibiotikov upoštevajte navodila zdravnika.
- Kadar je mogoče, preprečite okužbo z ustreznim cepljenjem.
- Redno umivajte roke sebi in svojim otrokom, na primer po kihanju ali kašljanju in pred dotikanjem drugih predmetov ali ljudi.
- Vedno uporabljajte antibiotike, ki vam jih je predpisal zdravnik; ne uporabljajte ostankov zdravil ali antibiotikov, ki ste jih dobili brez recepta.
- Ostanke zdravil vrnite v lekarno ali se o tem posvetujte s farmacevtom.

Zdravniki in drugi zdravstveni delavci – farmacevti, medicinske sestre:

- Antibiotike predpisujte le, kadar je treba, in sicer v skladu s smernicami, ki temeljijo na preteklih izkušnjah. Kadar je mogoče, predpišite antibiotik, ki ima ozek spekter delovanja in je specifičen za posamezno okužbo, ne pa antibiotika s širokim spektrom delovanja.
- Bolnikom razložite, kako lahko lajšajo simptome prehlada in gripe brez antibiotikov.
- Bolnike poučite, zakaj je pomembno, da pri zdravljenju upoštevajo navodila zdravnika, ki jim je antibiotike predpisal.

NOW® Celebrating 50 Years
50 let kvalitete, zaupanja in zvestobe
Začnimo v črevesju
Probiotic-10™, 50 kapsul
1 kapsula zagotavlja 10 različnih probiotičnih sevov v izredno velikem številu - 25 milijard probiotičnih bakterij, ki tvorijo kolonijo in so odporne na želodčno kislino.
Izdelek je oblikovan tako, da se do konca roka uporabnosti ohrani 25 milijard probiotičnih bakterij.
Vegetarijanska/veganska formula.


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

Nadležni prehlad

Pozimi se pogosteje srečujemo s prehladom, ki je sicer nadležna, a ponavadi nenevarna virusna okužba zgornjih dihalnih poti, ki jo povzročajo številni različni virusi.



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



Ker je število teh virusov zelo veliko in ker se razvijajo vedno novi, človeško telo ne more razviti odpornosti proti vsem virusom prehlada. Zato so prehladi pogosta, ponavljajoča se obolenja. Za otroke v vrtcih ni nič neobičajnega, če prebolijo do dvanajst prehladov na leto, odrasli do pet.

Znaki prehlada so boleče žrelo, zamašen nos, izcedek iz nosu, redkeje se jim pridružijo še hripavost, kašelj in povišana telesna temperatura. Težave trajajo 7–10 dni.

Virusi prehlada se prenašajo večinoma z onesnaženimi rokami. Prehlajena oseba si z robčkom obriše nos, nato pa se rokuje z drugo osebo, ki si virus zanese na sluznico ustne votline, nosu, očesno veznico. Virusi prehlada preživijo več ur na različnih predmetih, kot so kljuke, pisala in denar. Z dotikom teh predmetov se okužba prenaša dalje. Kašljanje in kihanje imata pomembno vlogo pri prenosu virusov prehlada. Ob kihanju in kašljanju se v okolico sprosti oblak virusnih delcev, ki se nato počasi usedajo na predmete.

Nizke zunanje temperature in mraz nimajo velikega pomena za širjenje virusov, pač pa se v hladnih dneh več zadržujemo v zaprtih prostorih, v bližini drugih ljudi. Prenos virusov je med množico ljudi olajšan, zato so bolj ogroženi tudi otroci v vrtcih ali prebivalci domov za ostarele.

Preprečevanje okužbe

Za preprečevanje prenosa okužbe je najpomembnejša dobra higiena, predvsem pogosto in natančno umivanje rok. Oboleli naj ostanejo doma in se izogibajo množicam, da ne bodo prenašali bolezni. Zdravi naj se tudi v hladnih dneh čim več zadržujejo in gibajo na prostem, v naravi. Akutnim okužbam dihal se izognemo tako, da krepimo splošno odpornost telesa. Uživamo zdravo prehrano, dovolj pijemo in smo redno telesno aktivni. Z umazanimi rokami se ne dotikamo oči in ust, ker tako viruse in bakterije zanesemo na sluznico. Kozarcev, iz katerih pijemo, ne delimo z drugimi, izogibamo se prijemanju predmetov v javnih prostorih, ki se jih ljudje pogosto dotikajo. Tako bomo preprečili prenos virusov in bakterij. Že zelo majhno število viru-

POSKRBITE ZA IMUNSKO ODPORNOST

KAŠLJANJE IN KIHANJE OKROG NAS

odgovorite z Mikomedom

Tradicionalno znanje + medicinske gobe + moderna znanost

Iz 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 betaglukani), **da vas virusi ne ulovijo nepripravljene**.



Najboljši proizvod leta 2017

VITAMINSKA BOMBA

NutriVit C Forte

NOVOST!

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

Ena kapsula vsebuje kar **500 mg naravnega vitamina C.**

Ima številne prednosti pred drugimi oblikami **vitamina C:**
– do želodca prijazen (nevtralen pH)
– se 2-krat bolje in hitreje vsrka v celice
– tam dlje časa deluje
– ima večjo antioksidativno moč



1 KAPSULA na dan

NaturaMedica

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

Informacije na 03 56 30 022 in 040 214 620.

sov, ki pridejo na sluznico dihal (1–30 virusnih delcev), lahko povzroči okužbo. Nekateri ljudje prebolijo okužbo z virusi prehlada brez bolezenskih znakov. Zboli le približno tretjina do polovica vseh, ki so bili izpostavljeni virusu. V družinah, kjer imajo malega dojenčka ali nosečnico, naj v času velikega števila prehladnih obolenj starejšega otroka ne vozijo v vrtec, da ne bo prenašalec bolezni, prav tako naj jim ne bo nerodno odkloniti obiskov, ki so prehlajeni; do drugega meseca dojenčkove starosti obiske v družini odsvetujemo.

Kašljamo in kihamo tako, da pokrijemo usta in nos, uporabljamo papirnate robčke, ki jih po uporabi zavržemo in si nato vedno umijemo roke. Starejši ljudje, kronični bolniki in majhni otroci naj se v zimskih mesecih, ko je med nami večje število obolelih, izogibajo zaprtim prostorom, kjer se zadržujejo večje množice ljudi (trgovski centri, kinodvorane …).

Zdravljenje prehlada

Zdravila za prehlad ne poznamo. Bolniki naj počivajo, zaužijejo veliko tekočine in si pripravijo vlažne inhalacije. Spalni prostori naj ne bodo pretopli in suhi. Ob zamašenem nosu se priporoča uporabo fiziološke raztopine za nos in dekongestivnih kapljic ali pršila za nos, ki jih lahko uporabljamo 3–5 dni. V primeru povišane telesne temperature naj bolniki zaužijejo tableto za njeno znižanje. Ob bolečinah v žrelu lahko uporabijo v ustih topne pastile ali pršila, ki lokalno zmanjšajo bolečine v žrelu in delujejo protivnetno.

Prehlada ne zdravimo z antibiotiki. Ti so učinkoviti le pri zdravljenju bakterijskih okužb, prehlad pa je virusna okužba. Če ob prehladu jemljemo antibiotik, si s tem lahko škodujemo; okrnimo normalno, koristno bakterijsko floro našega telesa, razvijejo se odporne bakterije na antibiotik, lahko pa se pojavi tudi alergijska reakcija našega telesa na antibiotik. Zato je zelo pomembno, da je uporaba antibiotikov omejena le na bolezenska stanja, pri katerih je to nujno potrebno. Včasih prehladu kot zaplet sledi bakterijska okužba, šele tedaj je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik in ga je treba jemati natančno po njegovih navodilih.

Kdaj k zdravniku

Če povišana telesna temperatura vztraja več dni, je treba obiskati zdravnika.

Zdravnika naj obišče tudi bolnik z bolečinami v žrelu in brez drugih prehladnih znakov, kajti tedaj je verjetneje, da ima angino. Antibiotično zdravljenje skrajša potek obolenja in prepreči nastanek sistemskih in lokalnih zapletov angine.

Če se pojavijo bolečine v licih, zobeh, gnojav izcedek iz nosu in glavobol, ki se okrepi ob sklanjanju, gre najverjetneje za vnetje obnosnih votlin kot zaplet prehlada, treba je obiskati zdravnika.

Tudi akutno vnetje srednjega ušesa se lahko pojavlja kot zaplet prehlada, še posebno pri malih otrocih. Če dojenček ali mali otrok še ne zna izpihati nosu, je priporočljivo za čiščenje nosu uporabiti priročen baterijski aspirator.

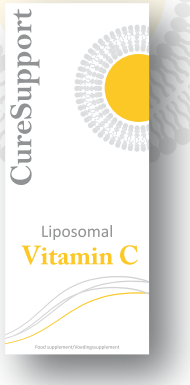
V primeru, da se ob prehladnih znakih pojavijo visoka telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih ter slabo splošno počutje, je zelo verjetno, da se je bolnik okužil z virusom gripe. Značilni so še glavobol, dražeč kašelj in mrzlica. Če gripa poteka v nezapleteni obliki, je zdravljenje podobno kot pri prehladu: počitek, uživanje tekočine, zniževanje telesne temperature in blaženje bolečin. Gripa pa ima lahko tudi zapleten potek. Bolj ogrožene skupine so starejši od 65 let, bolniki s kroničnimi boleznimi, otroci, nosečnice in imunsko oslabljeni bolniki. Pri njih se lahko razvijejo pljučnica, akutno vnetje obnosnih votlin in srednjega ušesa, pogostejše so krvavitve iz nosu. Ti bolniki potrebujejo zdravniško oskrbo, včasih je potrebno zdravljenje v bolnišnici. Za preprečevanje gripe je na voljo cepivo. Cepljenje še zlasti svetujemo ljudem iz ogroženih skupin in njihovim svojcem.

Doktor svetuje

- ***Za preprečevanje prenosa virusov so pomembni dobra higiena rok, pogosto in natančno umivanje.***
- ***Z umazanimi rokami se ne dotikajmo oči, ust in nosu.***
- ***Oboleli naj ostanejo doma.***
- ***Izogibajmo se zaprtim prostorom, kjer se zadržuje množica ljudi.***
- ***Tudi pozimi in v mrazu se veliko gibajmo v naravi.***
- ***Uživajmo zdravo, mešano prehrano.***
- ***Pijmo dovolj tekočine.***
- ***Zaščitimo se s cepivom proti gripi.***
- ***Zdravila za prehlad ne poznamo.***
- ***Če povišana telesna temperatura vztraja več dni, če se pojavijo splošna oslabelost, kašelj, bolečine v ušesih, hude bolečine v žrelu ali obrazna bolečina z gnojnim izcedkom iz nosu, je treba obiskati zdravnika.***

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

Prehranska dopolnila nove generacije



Liposomalni vitamin C

Vitamin C ima vlogo pri:
• delovanju **imunskega sistema**,
• zaščiti celic pred oksidativnim stresom ter
• povečuje absorpcijo železa.

VEGETARIAN SUGAR FREE GMO GLUTEN FREE

Skrivnost je v odlični absorpciji

Na voljo tudi liposomalni izdelki: Vitamin B12, Cureit® kurkumin, Glutation, Q10 in Vitamin D3. Vsi izdelki so v tekoči obliki.

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

CureSupport



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

Farmacevt svetuje

Pozdravljeni! Imam vse več težav z nogami, posebej sta izražena občutek težkih nog in pekoča bolečina, ki mi povzročata nemalo preglavic. Poleg tega se težave stopnjujejo, predvsem pri toplejšem vremenu in ob daljšem naporu. Lepo prosim za nasvet kako ukrepati in kako lajšati te težave.
Maruša, Ljubljana

Opisane težave, kot so pekoča bolečina, občutek težkih nog in poslabšanje teh simptomov, kadar je toplo vreme, so značilne za vensko popuščanje. Težave nastanejo, ko vene na nogah ne zmorejo več učinkovito črpati krvi proti srcu. Zaradi zastajanja krvi v venah pride do vnetja, ki se kaže v navedenih simptomih. Poleg dednosti so pomemben vzrok venskega popuščanja tudi kajenje, povečana telesna teža in premalo gibanja. Pri odpravljanju težav je zato pomemben zdrav življenjski slog, dovolj gibanja, ureditev telesne teže in prenehanje kajenja.

Kompresijske nogavice so najučinkovitejši ukrep za lajšanje venskega popuščanja. Delujejo tako, da stisnejo vene, ki začnejo spet učinkovito črpati kri proti srcu. Ker obstajajo kompresijske nogavice različnih dimenzij, iz različnih materialov in z različno močjo kompresije, vam bo pri izbiri najustreznejših nogavic pomagal farmacevtski tehnik ali magister farmacije v lekarni. Poleg kompresijskih nogavic so pri lajšanju težav učinkovita tudi zdravila rastlinskega izvora, ki vsebujejo izvleček pomaranč ali divjega kostanja. Za dosego ustreznih rezultatov je treba navedene ukrepe izvajati vsaj šest mesecev.

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