Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 47, April 2018



POGOVOR

Ana Škoberne, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Tema meseca

ALERGIJA

Preobčutljivost ali napačen odziv telesa

Zdravo življenje sladkornega bolnika

Kako se izogniti bolečinam v mišicah

Za postavitev diagnoze je ključen izčrpen pogovor s pacientom

NEDELJSKI



Vrhunska znanost ...

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

Kakovost je temelj naše predanosti bolnikom in našega odnosa do zdravja. Naše delovanje temelji na dolgoletnem znanju in izkušnjah, medsebojnem zaupanju, vključevanju in spoštovanju različnosti ter na najvišjih etičnih vrednotah.

Stalna vlaganja v raziskave, inovacije in napredek proizvodnje omogočajo, da doma in po svetu ponujamo visokokakovostna, varna ter cenovno dostopna zdravila.

Z dolgoročno načrtovanim razvojem zagotavljamo pogoje za nova delovna mesta in izobraževanje ter napredovanje strokovnjakov v vrhunske znanstvenike.

Kot odgovoren delodajalec skrbimo za razvoj zaposlenih, odgovoren odnos z lokalnimi skupnostmi ter trajnostni razvoj okolja.

Lek je cenjen član Novartisa, vodilne svetovne družbe v farmacevtski industriji.

... za zdravje.

lek

član skupine Sandoz

UGLEDNI DELODAJALEC - 2017 - MojeDelo.com

POLNI CERTIFIKAT Družini prijazno podjetje

AMBASADOR KORPORATIVNE INTEGRITETE

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija • www.lek.si

KAZALO

UVODNIK

Univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev za vsakogar, vsepovsod 3

POGOVOR:

Ana Škoberne, dr. med., specialistka dermatovenerologije
Za postavitev diagnoze je ključen izčrpen pogovor s pacientom 4

TEMA MESECA:

Alergija na področju ORL 8
Seneni nahod 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Koža je pordela, se lušči in močno srbi 12
Kaj je železo in zakaj ga potrebujemo 14
Vnetje nožnice 15
Krvni tlak 17
Obraba hrustanca 22
Kako se izogniti bolečinam v mišicah 26
Hemoroidi 31
Zdravo življenje sladkornega bolnika 32
Ječmen na očesu 35
Laktozna intoleranca 37

DOKTOR ODGOVARJA:

Naporna služba in pozabljivost 36

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 30

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

Univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev za vsakogar, vsepovsod

*Vsako leto 7. aprila zaznamujemo svetovni dan zdravja, letošnji je potekal pod geslom »**Univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev: za vsakogar, vsepovsod**«. V svetovnem merilu je glede dostopnosti treba upoštevati različne okoliščine, zato je pojem dostopnosti večplasten. Na bazalni ravni pomeni, kolikšna je raven družbene solidarnosti z bolnimi, kolikšno je finančno kritje iz javnih in zasebnih sredstev, kakšna je dostopnost do izvajalcev zdravstvenih storitev in nenazadnje kakšna je dostopnost do vrhunskih zdravstvenih storitev. Univerzalno dostopnost Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot pomembno pravico, čeprav je v številnih državah sveta niso deležni niti v manjšem obsegu. Hitra in učinkovita obravnava bolnikov, ki potrebujejo zdravljenje, je v interesu celotne populacije, s tem se posledično zmanjšujejo zbolevnost in umrljivost ter tudi potrebe po dolgotrajni negi in oskrbi.*

V pogovoru meseca je sodelovala specialistka, ki se poglobljeno ukvarja z boleznimi kože, Ana Škoberne, dr. med., specialistka dermatovenerologije, ki pravi, da med najpogostejše razloge, zaradi česar prihajajo ljudje k njej na pregled, šteje spremenjeno ali na novo nastalo znamenje oziroma sum na pojav kožnega raka. Vedno več je tudi preventivnih pregledov zaradi večje ozaveščenosti ljudi o kožnem raku. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

*Temo meseca smo posvetili nekaterim alergijskim boleznim. Doc. dr. **Liljana Mervic**, dr. med., specialistka dermatovenerologije, je pripravila poučen prispevek o alergijskem rinokonjunktivitisu – senenem nahodu, za katerim trpi skoraj četrtina ljudi in se pojavlja sezonsko, vsako leto ob istem času, od pomladi do jeseni. Specialistka je podrobno opisala kronično srbečo vnetno kožno bolezen, ki jo imenujemo atopijski dermatitis in je ena najpogostejših dermatoz, z njo se spopada 15–20 odstotkov ljudi v razvitem svetu. Najpogostejša je v otroštvu, lahko pa se tudi nadaljuje v odraslo dobo. Za izredno zanimiva in poučna prispevka se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere.*

Drage bralke in bralci, še zlasti tisti, ki imate težave s senenim nahodom, naj vas spomnimo, da že februarja in marca cvetita jelša in leska, marca in aprila cvetijo topol, vrba, brest, breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli. Vsem, ki imate težave, svetujemo, da med največjo koncentracijo peloda, ki povzroča težave, omejite zadrževanje na prostem. Ob lepem in suhem vremenu je v zraku več peloda, zato takrat ne zračite stanovanja, ampak to storite zgodaj zjutraj, ko je koncentracija peloda najmanjša. Oči lahko pred pelodom vsaj delno zaščitite s sončnimi očali.

Vidmar Vito

Ana Škoberne, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Za postavitev diagnoze je ključen izčrpen pogovor s pacientom

Ana Škoberne, dr. med., specialistka dermatovenerologije, se je na vprašanje, če je kdaj slabe volje, če se zna kdaj razjeziti, le nasmehnila, se narahlo zamislila in potem preprosto odgovorila: »Le zakaj bi bili slabe volje, zakaj bi se jezili... Vse se da rešiti tudi na drugačen način, s pogovorom, razumevanjem...«
Nasmejana, polna pozitivne energije, ki jo v valovih širi okoli sebe, je z dobro voljo, vedrino in optimizmom naravnost zapolnila prostor, ki je v resnici postal bolj svetel. Videti je, da neizmerno uživa, ko pomaga ljudem. Poklic zdravnice se ji je že kot majhni deklici zdel izredno zanimiv, dokončna odločitev pa je po njenih besedah padla šele v srednji šoli.

Vito Avguštin



Slišal sem, da vas je očarala celica?

Res je. (Smeh) Takrat sem spoznala svet celice v biologiji. Čarobno, več kot zanimivo se mi je zdelo delovanja znotraj in zunaj nje in vseh procesov, ki potekajo v telesu … Ja, to se mi je zdelo res fascinantno, želela sem si podrobno spoznati ustroj človeškega telesa. Tudi izpit iz celice na medicinski fakulteti sem ohranila v res lepem spominu.

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

Dermatološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled in slikanje znamenj

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

Kako je bilo s specializacijo, je šlo za naključje?

Ne, s področjem dermatologije sem se podrobneje srečala že v zadnjih letnikih na fakulteti, ko sem ob faksu delala v dermatološkem centru. Sprva sem želela specializirati urgentno medicino, nato pa me je pritegnila dinamičnost med ambulantnimi pregledi, majhnimi kirurškimi posegi, delo z laserjem, skratka pestrost, ki sem jo doživljala znotraj dermatovenerologije. Spoznala sem tudi nekaj dobrih mentorjev, ki so me navdušili.

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

Nikoli. Ponovno bi se odločila za študij medicine, zdi se mi, da v določenih trenutkih pri vseh zgodbah ob pacientih, ki se te dotaknejo in jih predelaš v glavi, znaš pogledati čez planke.

Koliko ljudi ima težave, povezane s kožo?

Praktično vsak posameznik se ne glede na starost, bodisi gre za novorojenčka ali starostnika, v življenju kdaj sreča z neko težavo na koži, ki je v največ primerih sicer prehodnega značaja. Nemalo pa je takih, ki imajo kronične, ponavljajoče se težave in se zaradi poslabšanj vedno znova vračajo v ambulanto.

Se na koži v mnogih primerih res pokažejo posledice težav, ki so nekje drugje?

Drži. Velikokrat se na koži odražajo spremembe, ki imajo vzrok drugje. Prehrana, stres, način življenje, genetika so področja, ki se med seboj prepletajo oziroma potencirajo druga drugo. Veliko bolezni v dermatologiji je multifaktorskih, kar pomeni, da je odločilnih več dejavnikov oziroma sprožilcev za nastanek bolezni.

Potem je eden največjih izzivov najbrž diagnoza?

Lahko bi rekla, da se včasih počutim kot prava detektivka, ko pacientu zastavljam številna vprašanja, da prideva zgodbi do dna. Kdaj, koliko časa, kam, kako, zakaj … in še in še. Med vsakdanjim delom namreč srečujem paciente, ki pridejo na pregled, ko je bolezen šele v začetni fazi, pri nekaterih je v polnem razcvetu, nekateri pa komaj kaj opazijo na koži, zato je pestrost in raznolikost kliničnih slik res neskončna. Za postavitev diagnoze je poleg kliničnega pregleda ključnega pomena res natančen in izčrpen pogovor s pacientom. Zaradi prehodnega nanosa različnih mazil so klinične slike pogosto zabrisane, kar nedvomno močno otežuje postavitev diagnoze in je velikokrat potreben kontrolni pregled za dokončno opredelitev diagnoze.

Kolikšno vlogo igra genetika?

Lahko bi rekli, da pri velikem odstotku bolnikov z dermatološkimi kroničnimi obolenji.

Katere so sicer najbolj pogoste težave, s katerimi pridejo po pomoč k vam?

Med pogostejšimi razlogi so spremenjena ali na novo nastala znamenja oziroma sum na pojav kožnega raka. Različni izpuščaji (ekcemi), ki se pojavijo na hitro kot izolirane spremembe ali v zelo obsežni obliki, lahko trajajo tudi dalj časa in jih povzročajo bakterije, virusi, glive oziroma drugi paraziti. Pogosto prihajajo tudi zaradi težav z lasiščem, nohti, krčnimi žilami, spremembami na obrazu, zaradi številnih tvorb, ki so funkcionalno moteče in podobno. Vedno več je tudi preventivnih pregledov zaradi večje ozaveščenosti ljudi o kožnem raku.

Najrazličnejših krem za kožo je ogromno, kar nas velikokrat zgolj zmede. Kaj pravzaprav potrebuje naša koža?

Krem na tržišču je ogromno, veliko je tudi takih, ki so preagresivne za našo kožo, bi lahko rekli. Naša koža potrebuje primerno milo za tuširanje, ki je v primeru vnetja seveda drugačna, kot če je koža zdrava. Pomembno je izbrati ustrezno negovalno mazilo, kar pomeni, da vsebuje dovolj maščob in vode, kar pa, kot se velikokrat izkaže, ni tako lahko. Vse prepogosto se uporablja eko ali bio izdelke, kjer gre za izvlečke različnih rastlin, kar je lahko še bolj dražeče in vnetje na koži še poslabša.

Kako jo torej negovati, kako skrbeti za kožo, da ne bomo imeli težav?

Pomembno je poznati svojo kožo, upoštevati odziv kože po nanosu kreme. Ker z leti dokazano fiziološko upada vsebnost vode in maščob v koži, je nanos indiferentnega negovalnega mazila ali kreme po tuširanju bistvenega pomena, da ohranjamo primerno bariero funkcijo kože, saj s tem onemogočamo vstop drugim alergenom oziroma mikrobom, ki izzovejo vnetje.

Kaj je s tem soncem, da se ga vsi tako bojijo?

Vemo, da število obolelih s kožnim rakom še vedno narašča. Melanom, najnevarnejša oblika kožnega raka, ki lahko zaseva tudi v druge organe, je povezan tudi z izpostavljenostjo UV-sevanju tekom življenja. Poleg tega

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



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**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB …,
- NOVE KAPSULE: brez vonja in spahovanja po ribah,
- v nasprotju z ribjim oljem **ne vsebuje konzervansov.**

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



Neptunovo krilovo olje za otroke



Popolna formulacija esencialnih omega kislin (**NKO**, gama linolenska kislina iz boragovega olja) z dodanim **vitaminom D**, za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.

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



sonce vpliva še na nastanek nemelanomskih oblik kožnega raka, kot sta bazalnocelični in skvamoznocelični karcinom, ter na pojav številnih predrakavih sprememb, ki se kažejo v obliki rdečkastih luščečih lis, predvsem na mestih, ki so bila v življenju izpostavljena sončnim žarkom (obraz, uhlji …). Njegov vpliv je najpomembnejši pri procesu staranja kože oziroma tako imenovanega fotostaranja.

Ampak sonce vendar še vedno prinaša tudi kaj pozitivnega?

Seveda, ugodnih učinkov na počutje je veliko, med drugim se poveča sinteza vitamina D. Ni lepšega kot sončen dan, preživet v naravi … Le na zaščito ne smemo pozabiti.

Ste bili lani na dopustu na morju oziroma nameravate na dopust na morje tudi letos?

Rada hodim na morje že od otroških let. Obožujem sveža jutra, pilates na obali, vodne športe, sproščen smeh ob šotoru. Zadnja leta velikokrat obiščemo otok Fuerteventura, kjer živi sestrična s fantom, učita surfanje. Ni ga čez idiličen zaliv Risco, turkizno vodo, kjer se mi na vodi le smeji od sreče. Poletje ne sme miniti brez Pelješca na Hrvaškem, kamor pride širša družina iz vseh vetrov in je vsako leto znova nepozabno. Takrat nadoknadimo vse za nazaj, kar se med letom zaradi urnikov morda zgreši. Akcije in smeha je takrat na vodi preveč.

Kako se zaščitite pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov?

Ob pripeki smo pretežno v senci, sicer pa namazani z zaščitno kremo. Med surfanjem, včasih tudi v času najmočnejšega sonca, imam najraje kar športno obleko – neopren, torej čim več pokrite kože.

Kaj je pomembno vedeti glede zaščite s kremami za sončenje, na kaj je treba biti pozoren, kako izbrati najboljšo kremo?

Nujno je, da nas zaščitijo pred žarki UVA in UVB, na splošno so priporočljive kreme s čim višjim faktorjem, najmanj SPF 15. Nanose je treba ponavljati vsakič po plavanju, športni rekreaciji oziroma aktivnosti in pol ure pred izpostavljenostjo soncu v zadostni količini. Do sončnih opeklin lahko pride tudi med poležavanjem v senci ob vodi zaradi odboja žarkov od vode in peska.

Kreme s kolikšnim faktorjem kupujete vi?

Sama kupujem kreme z visokim zaščitnim faktorjem, v glavnem SPF 50 in več, nikoli pa manj od 30.

Pa naprej o koži; precej razširjena nadloga so bradavice.

Ime bradavice se uporablja za različne tvorbe na koži. Lahko gre za popolnoma benigne oziroma nenevarne tvorbe na primer okoli vratu, ki jih strokovno imenujemo mehki fibromi, ali pa govorimo o bradavicah, ki jih povzročajo virusi. Obolevajo predvsem otroci in mladostniki. Pogoste so in nemalokrat zelo trdovratne za zdravljenje, sploh na stopalih. Pacienti jih ponavadi poskušajo odpraviti sami z različnimi pripravki in pridejo na pregled šele, ko se jim zdi, da se nikamor več ne premaknejo, da bradavice kljub vsemu vztrajajo. Velikokrat je potrebna kombinirana terapija, zamrzovanje s tekočim dušikom in ustrezen nanos učinkovine do naslednjega pregleda.

Ja, v resnici so zelo opazni najrazličnejši pripravki, s katerimi lahko baje zelo preprosto odstranimo bradavice kar sami. Pogosto zasledimo pojav hudega vnetja, poškodb kože, brazgotinjenja zaradi nanosa različnih pripravkov na slepo. Vsekakor je najbolj pravilno najprej postaviti diagnozo in se na podlagi te odločiti o možnostih zdravljenja.

Kako ugotovite, katere bradavice so nevarne?

Na podlagi kliničnega in dermatoskopskega pregleda postavimo diagnozo, le v redkih primerih uporabljamo drugo diagnostiko.

Je torej je smotrno razmišljati o pregledu pri dermatologu?

Če nimamo podane diagnoze s strani zdravnika, se mi zdi pregled vsekakor smiseln. Neredko se zgodi, da se spremembe na koži zdravijo kot bradavice in se šele čez čas ugotovi, ko pacient pride na pregled, da gre za drugo diagnozo, lahko tudi za maligno tvorbo, ki zahteva drugačno zdravljenje.

Kaj se zgodi, če smo prepozni?

Če gre za maligno tvorbo in smo predolgo čakali, lahko v primeru melanoma pride že do zasevkov, kar si pa najmanj želimo.

Pri kateri starosti torej svetujete pregled in čez koliko časa naj bi se ponovno pregledali?

Odvisno od tipa kože, starosti, bolezni. Nekateri prihajajo na pregled na pol leta, drugi enkrat na leto; povsem različno, ni enotnega recepta.

Kako poteka pregled, koliko časa traja?

Pregled traja povprečno od 20 do 30 minut, če je sprememb po koži veliko, pa lahko celo do ene ure. Pregled je daljši, če opravljamo fotoposlikavo znamenj, ki je najzanesljivejša metoda zgodnjega odkrivanja kožnega raka. Takrat pacientu poslikamo celo telo in posamezna znamenja, kar je pri velikem številu lahko zamudno. Prav tako je pregled daljši pri različnih spremembah na koži, ki se vlečejo že dalj časa, saj že dober pogovor z razlago vzame več kot pol ure.

Ste vi že šli na pregled?

Ja, sem.

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, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, tel. **03/56-30-022, 040/214-620**.



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

Optika Doktor 24
20 % nižja cena
za sončna očala iz tekoče kolekcije

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

Vedno bolj pogoste so tudi najrazličnejše alergije.

O tem bi lahko veliko povedali. Dejstvo je, da so alergije številne, vendar veliko prepogosto se med populacijo govori o alergijah, pa ne gre za prave alergije. Treba je opraviti pregled in izpeljati določeno diagnostiko, da lahko govorimo o alergiji.

Kje smo v primerjavi s primerljivimi državami glede strokovnosti in orodja, s katerim razpolagate?

Glede novih orodij za prepoznavanje kožnega raka, fotoposlikave in na področju laserjev ter estetike lahko rečem, da smo primerljivi z razvitimi deželami.

Kako izkoristite prosti čas?

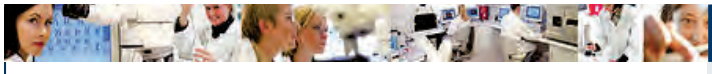
Če je več kot pol ure, se odpravim nekam v naravo, ponavadi odtečem svoj mali krog ali pa grem na hiter sprehod oziroma kolo s partnerjem. Takrat umirim misli in se odklopim od vseh zgodb tistega dne, kar včasih ni enostavno. Že od nekdaj rada potujem, odkrivam nove kulture in zanimive ljudi, ki mi res napolnijo baterije. Ne predstavljam si pa življenja brez športa, uživam v surfanju, redno obiskujem gyrotonik, kjer smo super ekipa, res vrhunska vadba. rada smučam, tečem, preberem dobro knjigo. Sicer pa najraje z družino in prijatelji.

Kje najraje preživljate dopust?

Najraje na morju – najraje z avtodomom odkrivamo nove kraje ali pa povsem brodolomsko s šotorom, takrat se povsem zlijemo z naravo. Verjetno zaradi surfanja in vsega, kar sodi zraven, čeprav so mi tudi hribi zelo ljubi. Po akciji čez dan je najlepše zaspati pod milim nebom v tišini.

Lahko rečete, da živite zdravo?

Pomembno mi je, da se dobro počutim v svoji koži, zato hitro občutim, ko telesu nekaj manjka, bodisi gre za premalo rekreacije, pregrehe s prehrano ali premalo spanja.



laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

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

PRIČAKUJEMO VAS
NA **TREH** LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2 NOVO

CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4 NOVO

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444

Alergija na področju ORL

Otorinolaringologija je veda, ki se ukvarja z boleznimi ušes, nosu, žrela in grla. Vsa ta področja lahko prizadene tudi alergija, ki se kaže na različne načine. Bolezen močno oslabi kakovost življenja bolnika in povzroča različne zaplete, zato je pomembno, da jo prepoznamo, saj se ji le tako lahko izognemo oziroma jo ustrezno zdravimo.



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialist otorinolaringolog



Bolezni grla, ki jih povzroča alergija, imajo lahko nenaden nastanek ali pa so posledica dolgotrajnega in ponavljajočega se stika z alergeni. Pri nenadnih reakcijah nastane oteklina sluznice grla, ki povzroča hripavost, kašelj, lahko celo težave z dihanjem in požiranjem. Pri dolgotrajnih težavah sta v ospredju oteklina sluznice in večje izločanje sluzi. Znani možni alergeni so tisti, ki jih vdihamo (pelodi, hišni prah) ali zaužijemo (mleko, oreščki), in tudi različna zdravila. Z dražečimi snovmi lahko prihajajo bolniki v stik tudi na delovnem mestu. Bolniki tožijo zaradi hripavosti, glasovne utrujenosti, občutijo draženje v grlu, lepljivo sluz, pogosto se odkašljujejo. Poklicni govorniki, kot so učitelji, vzgojitelji, napovedovalci, igralci in pevci, še posebno hitro opazijo spremembe v glasovnih zmogljivostih, ki so posledica otečene in vnete sluznice grla. Z raziskavami so dokazali, da je alergija na pršico tista, ki najbolj oslabi glasovne zmogljivosti in vpliva na zmožnost opravljanja poklica.



Oralni alergijski sindrom (OAS) ali sindrom alergije v ustih je oblika kontaktne alergije, pri kateri nastanejo spremembe na ustni sluznici po zaužitju določene hrane. Je najpogostejša oblika alergije na hrano pri odraslih. OAS je posledica navzkrižne reakcije, denimo alergije na cvetni prah ali pelod, ki navzkrižno reagira z določenimi živili. Najbolj znana je povezava med alergijo na pelode breze ter koščičastim sadjem (jabolka, breskve, slive, nektarine, češnje, hruške) ter med alergijo na mandlje in lešnike in nekaterimi vrstami zelenjave (korenje, zelena, surov krompir) ter povezava med alergijo na ambrozijo ter zaužitjem določenih vrst sadja in zelenjave



Doktor svetuje

Alergija je neprijetna bolezen, ki močno oslabi kakovost življenja bolnika in povzroča različne zdravstvene zaplete, ki redko celo ogrozijo življenje bolnika. Pomembno je, da nanjo posumimo in z ustreznim alergološkim testiranjem prepoznamo alergene, ki se jim le tako lahko izogibamo. Izogibanje alergenom je najbolj enostaven in učinkovit način preprečevanja alergijske reakcije. Kadar je to oteženo (npr. alergeni v zraku), je pomembno, da alergijo pravočasno in ustrezno zdravimo.

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

(melone, lubenice, banane, kivi in paradižnik, kumare, buče). Po zaužitju teh živil se pojavita srbenje v področju ustne votline, jezika, neba, žrela in grla ter otekanje sluznice. Simptomi so zelo neprijetni. Do reakcije pride le nekaj minut po zaužitju alergena, bolezenski znaki pa večinoma izzvenijo v 30 do 60 minutah, v redkih primerih se lahko pojavi življenje ogrožajoče otekanje sluznice. Bolniki večinoma brez težav prenašajo prekuhano sadje in zelenjavo, zato jim svetujemo, da hrano, po kateri se jim pojavljajo težave, dobro termično obdelajo, včasih pa pomaga že, če sta sadje in zelenjava dobro oprana.

Alergijsko vnetje nosne sluznice je lahko občasno, le v določenem obdobju leta ali celoletno. Najpogostejši vzrok občasnega vnetja je alergija na pelode (cvetni prah, breza, trave), celoletne težave pa povzroča alergija na pršico, živalsko dlako in plesni. Posledica alergijskega vnetja je oteklina sluznice v nosu, kar povzroča težje ali onemogočeno dihanje skozi nos, srbenje in draženje, kihanje ter voden izcedek iz nosu in slabši voh in okus.

Zaradi zamašenega nosu bolniki dihajo skozi usta, imajo občutek suhega žrela, draženja v žrelu in glavobol v predelu čela. Lahko pride tudi do poslabšanja astme in kroničnega vnetja obnosnih votlin, pri otrocih pa do motenj govora, požiranja ter zaradi dihanja skozi usta in drže odprtih ust tudi do nepravilnosti v rasti obraznega skeleta.

Alergijsko vnetje povzroča tudi oteklino sluznice v evstahijevi cevi – ušesni troblji. To je cev, ki povezuje srednje uho in žrelo in omogoča izenačevanje tlaka v srednjem ušesu z zunanjim tlakom in s tem normalno prevajanje zvoka skozi srednje uho in normalen sluh. Zaradi otekline sluznice je funkcija ušesne troblje motena. Prezračevanje ušes je zato oslabljeno ali onemogočeno. Posledica je slabši sluh in občutek zamašenosti ušes.

Bolnikom z alergijo svetujemo izogibanje alergenom. Drugi ukrep je spiranje nosu s slano vodo, fiziološko raztopino. Pri tem spiramo alergen s sluznice nosu in tako zmanjšamo alergijsko reakcijo, poleg tega fiziološka raztopina deluje blagodejno na vneto sluznico v nosu. Zdravnik lahko bolniku predpiše zdravila, ki lajšajo težave. Ena teh so kortikosteroidna pršila za nos, ki so pri zdravljenju alergijskega vnetja nosne sluznice najbolj učinkovita, saj dobro vplivajo na vse simptome in znake (oteklina sluznice in težje dihanje na nos, srbenje in kihanje ter izcedek iz nosu) in imajo močan protivnetni učinek, izboljšajo pa tudi očesne simptome ter pozitivno vplivajo na simptome astme. Pršilo je treba uporabljati redno, vsakodnevno, daljše časovno obdobje. Drugo zdravilo so antihistaminiki, tablete ki sistemsko zmanjšujejo alergijsko reakcijo. Dobro učinkujejo proti srbečici, kihanju in izcedku iz nosu, manj proti zamašenosti nosu. Pogost in neprijeten stranski učinek antihistaminikov v tabletah je zaspanost. Na voljo so tudi antihistaminiki za lokalno uporabo, v obliki pršila za nos, lahko tudi v kombinaciji s kortikosteroidi.

Alergije? Mi smo opravili z njimi!

NASALEZE PREPREČUJE ALERGIJSKI NAHOD

Nasaleze
100% naravno pršilo za nos (aroma mint ali jagoda)

– Ob redni uporabi ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbečimi in pekočimi očmi.
– Hitro in učinkovito preprečuje alergijski nahod.
– Popolnoma varen, brez stranskih učinkov.
– Za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.





Nasaleze – Globoko vdihnite pomlad!

Klinično potrjena učinkovitost

NaturaMedica

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

Kihanje, izcedek iz nosu in srbeče oči

Seneni nahod

Seneni nahod ni nevarna bolezen, vendar pogosto močno poslabša kakovost življenja. Uvrščamo ga med atopijske bolezni skupaj z alergijsko astmo in atopijskim dermatitisom.



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

Te tri bolezni so povezane s tvorbo protiteles za sicer neškodljive snovi iz okolice, ki jih bodisi vdihnemo bodisi zaužijemo. V primeru teh bolezni se imunski sistem nepravilno odzove in bori proti snovem, ki človeka ne ogrožajo. Vnetje, ki ob tem nastane, povzroči simptome in znake alergije. Nagnjenost k tvorbi protiteles za sicer neškodljive snovi se imenuje atopija in se jo podeduje, zato se alergijske bolezni pogosteje pojavljajo v nekaterih družinah.

Seneni nahod, ki ga strokovno imenujemo alergijski rinokonjunktivitis, je najpogostejša med atopijskimi boleznimi, ima ga skoraj četrtina ljudi. Najpogosteje se prvič izrazi v najstniških letih in traja skozi vse odraslo obdobje. Pogosto so imeli ljudje s senenim nahodom v otroštvu težave z atopijskim dermatitisom (srbečo kožno boleznijo) ali z alergijsko astmo.

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

Pulmološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za pljuča

Alergološko testiranje
10 % nižja cena
za testiranje na alergije

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



Seneni nahod povzročajo pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja tja do pozne jeseni. Že februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba, brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli. Pelodi se prenašajo po zraku z vetrom in lahko potujejo kilometre daleč. Z zrakom jih vdihavamo in tako prihajajo v stik z nosno sluznico, odlagajo pa se tudi na očesno veznico. Pri preobčutljivih ljudeh povzročijo alergijsko vnetje v očesni veznici in sluznici zgornjih dihal. Simptomi in znaki bolezni so solzenje in srbenje oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Včasih je težave ob senenem nahodu težko ločiti od tistih pri navadnem prehladu, ki je zelo pogosta virusna okužba. Prehlad ponavadi ne traja več kot teden dni, srbež ni zelo izrazit, pogosto je pridruženo slabo počutje. Težave s senenim nahodom trajajo dalj časa – to je ves

Izžrebanec vprašanja revije Doktor 46, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je:

DOBRIN VIDA, Kovorska cesta 49, 4290 Tržič



čas cvetenja rastline, na katere pelod je človek preobčutljiv.

Na seneni nahod lahko posumimo že na podlagi značilnih težav. Za potrditev diagnoze opravimo alergološko testiranje. Na voljo sta dve vrsti testiranja, ki sta glede rezultatov povsem primerljivi. Prva metoda je kožno vbodno testiranje, pri katerem v kožo notranje strani podlahti vnesemo majhne količine potencialnih alergenov in opazujemo, ali bo prišlo do alergijske reakcije na mestu vboda. Druga metoda je dokaz alergijskih protiteles IgE v krvi preiskovanca. Z alergološkim testiranjem odkrijemo, za katere alergene je oseba preobčutljiva. Za potrditev diagnoze senenega nahoda se mora rezultat testiranja ujemati s kliničnimi težavami, ki morajo biti prisotne natanko v času cvetenja.

Najpomembnejši ukrep pri zdravljenju alergij je izogibanje alergenom – snovem, za katere je človek preobčutljiv. To žal ni vedno in v popolnosti izvedljivo, vendar skušamo stik z alergenom omejiti na najmanjšo možno mero. Med največjo dnevno koncentracijo peloda, ki povzroča težave, se je bolje zadrževati v zaprtem prostoru. Aktualni podatki o koncentraciji pelodov v zraku so del vremenske napovedi in jih lahko sproti spremljamo. Ob lepem in suhem vremenu je v zraku več peloda, zato takrat stanovanja ne zračimo. Prezračimo ga zgodaj zjutraj, ko je koncentracija peloda najmanjša. Na prostem se zadržujemo med dežjem ali tik po njem. Perilo sušimo v stanovanju ali v sušilnem stroju. Oči lahko pred pelodom vsaj delno zaščitimo s sončnimi očali.

Ob izrazitejših težavah svetujemo zdravljenje z zdravili. Ta delujejo simptomatsko, to pomeni da lajšajo težave, bolezni pa žal ne ozdravijo. V poštev pridejo antihistaminiki v obliki tablet, ki zavirajo učinke histamina – snovi, ki se sprošča pri alergijskem vnetju in povzroča nastanek simptomov senenega nahoda. Nekateri so na voljo v lekarni tudi brez recepta, običajno odmerjanje je enkrat na dan. Jemati jih je treba ves čas prisotnosti peloda, ki nam povzroča težave. Obstajajo tudi protialergijske kapljice za oči in protivnetna kortikosteroidna nosna pršila, ki jih predpiše zdravnik. Pomemben del zdravljenja je redno spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, ki vsaj deloma odstrani pelod s sluznice. V hujših primerih lahko zdravnik alergolog pomaga tudi z imunoterapijo.

Doktor svetuje

- ***Seneni nahod je bolezen, ki se pojavlja sezonsko, vsako leto ob istem času, od spomladi do jeseni.***
- ***Februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba, brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli.***
- ***Med največjo koncentracijo peloda, ki povzroča težave, omejite zadrževanje na prostem.***
- ***Lahko poskusite samozdravljenje senenega nahoda. Če to ni uspešno, obiščite zdravnika.***

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

Nisita®

Nežna zaščita nosu pred alergeni

Mazilo **Nisita**

- ščiti pred alergeni več ur
- vlaži suho nosno sluznico



Pršilo **Nisita**

- izpira alergene iz nosu
- čisti in vlaži nos



Pršilo in mazilo sta primerna za vso družino – tudi za novorojenčke, nosečnice in doječe matere. Na voljo sta v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.farmedica.si

Izdeluje: Engelhard Arzneimittel, Nemčija



Atopijski dermatitis

Koža je pordela, se lušči in močno srbi



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

Atopijski dermatitis je zelo nadležna kronična srbeča vnetna kožna bolezen. Je ena najpogostejših dermatoz, z njo se spopada 15–20 odstotkov ljudi v razvitem svetu. Najpogostejša je v otroštvu, lahko pa se nadaljuje tudi v odraslo dobo.

Značilno se začne v obdobju dojenčka okrog tretjega meseca starosti. Velika večina obolelih doživi prvi izbruh do petega leta starosti. Bolezen je kronična, kar pomeni, da traja več let. Pri večini se z odraščanjem postopoma umiri ali celo povsem izzveni, le pri desetih odstotkih bolnikov se nadaljuje v odraslo dobo.

Atopijski dermatitis je multifaktorska bolezen

To pomeni, da pri njenem nastanku in vzdrževanju sodeluje veliko dejavnikov. Prvi je podedovana nagnjenost k alergijskim boleznim. Zelo pomemben dejavnik je tudi suhost kože oziroma okvarjena bariera povrhnjice. Tudi to se podeduje. V vrhnji plasti kože namreč primanjkuje lipidov (ceramidov) in naravnih vlažil, ki nastajajo iz beljakovine filagrin. To je razlog, da koža vode ne more zadržati in ta prekomerno izhlapeva. Koža se izsuši in se lušči, s tem pa je okrnjeno barierno delovanje. Vanjo neovirano vstopajo dražljivci in alergeni iz okolja, ki povzročajo vnetje. Nezanemarljiv dejavnik je povečana prisotnost bakterije Staphylococcus aureus na površini kože, ki prav tako poslabšuje vnetje. Srbež, ki spremlja vnetje, sili bolnika k praskanju, to pa poslabšuje vnetje. Začaran krog vnetja in srbeža je tako sklenjen, bolezen se sama vzdržuje.

Potek atopijskega dermatitisa

Vnetna pordela, srbeča in luščeča se žarišča se pri dojenčku najprej pojavijo na licih. Majhni otroci imajo kožne spremembe na zunanji strani zapestij, podlahti, gležnjev in goleni, večji otroci pa na upogibnih predelih udov, to je v komolčnih in kolenskih kotanjah ter tudi na vratu. Pri najstnikih in odraslih so lahko še vedno oboleli veliki pregibi ter tudi obraz in roke. To spreminjanje lokacije je značilno. V vsakem obdobju se bolezen lahko razširi tako, da prizadene kožo celega telesa.

Poglaviten simptom atopijskega dermatitisa je srbež, ki je nemalokrat neznosen in močno okrni dnevne aktivnosti, predvsem pa spanje. Srbež je še posebej intenziven ponoči. Otroci se praskajo, ne spijo in z njimi pogosto ne spi vsa družina.

Za postavitev diagnoze morajo biti izpolnjeni vsaj trije od štirih kriterijev: kronična narava bolezni, značilna lokalizacija kožnih sprememb glede na starost, srbež in družinska obremenjenost z atopijskimi (alergijskimi) boleznimi. Z alergološkim testiranjem dodatno dokazujemo možne poslabševalce bolezni, na primer prehranske alergene, kot so mleko, jajčni beljak, pšenica, soja, arašidi, ribe, školjke, ter inhalacijske alergene, kot so hišna pršica, perje, živalski epitel in pelodi.

Umirjanje vnetja

Obstaja več protivnetnih zdravil za lokalno uporabo na koži, ki lajšajo težave. Kortikosteroide oziroma zaviralce kalcinevrina je treba nanašati na obolela mesta vse do izboljšanja in nato spet ob poslabšanju. Za blaženje srbeža pride v poštev tudi antihistaminik v obliki sirupa ali tablet, seveda sočasno s protivnetnimi kremami in mazili. Izogibati se je treba poslabševalcem bolezni, to je potencialnim alergenom in dražilom.

Nega kože

Poleg zdravilnih pripravkov bolnik z atopijskim dermatitisom potrebuje redno nego, ki mora biti prilagojena suhi koži. S tem popravljamo okrnjeno barierno delovanje kože in zmanjšamo možnost za pojav vnetnih žarišč. Kožo je treba pravilno negovati vsak dan. Prvi ukrep je izogibanje tekočim milom in penečim kopelim, ki kožo izsušujejo.

Obstajajo nadomestki mil – sindeti ali oljni geli, ki so za umivanje suhe kože veliko primernejši. Ob poslabšanjih pride v poštev tudi uporaba protibakterijskega gela za umivanje, ki zmanjša število bakterij Staphylococcus aureus. Takoj po umivanju je treba kožo namazati z neodišavljenim negovalnim pripravkom, ki je namenjen suhi koži in vsebuje veliko lipidov ter tudi dodatek naravnih vlažil. Na srečo je v zadnjih letih ponudba teh negovalnih izdelkov zelo pestra.



Vrhunski izdelki, ki res delujejo!

BLUE CAP®

KOZMETIČNA LINIJA S CINKOVIM PIRITIONOM ZA NEGO PROBLEMATIČNE KOŽE IN LASIŠČA

Blue Cap® je kozmetika za nego kože z molekularno aktivirano učinkovino: cinkov pirition (Zync Pyrithione). Stimulirane molekule cinkovega piritiona povečajo učinkovitost!

Proti psoriazi, seboreji, atopijskemu dermatitisu in ekcemu.

PREDNOSTI: Izdelki Blue Cap® so brez kortikosteroidov in citostatikov. Uporaba je neomejena, brez stranskih učinkov.* Razen pršila, jih lahko uporabljajo tudi majhni otroci. Nudijo odlično vlaženje in vpojnost.
** V primeru pekočega občutka takoj po uporabi, sperite z vodo, po največ 15 minutah od nanosa.*

BLUE CAP® KREMA, 50 g
Formulacija, zasnovana za vlaženje suhe in hrapave kože. Proti problemom s kožo.

catalysis

BLUE CAP® GEL ZA TUŠIRANJE IN KOPEL, 400 ml
Je namenjen vsakodnevni negi in higieni kože. Mehča in gladi suho, hrapavo kožo. Primeren tudi za nego občutljive kože.

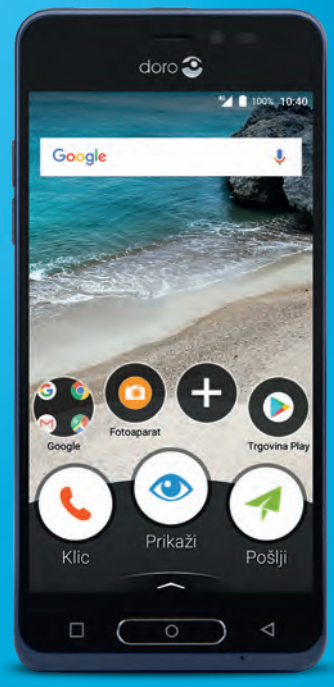


Na voljo tudi Blue Cap® šampon in Blue Cap® pršilo.

Zahtevajte brezplačen vzorec. Za več informacij pokličite brezplačno telefonsko številko: 080 80 12
Izdelki so na voljo v lekarnah, poslovalnicah Sanolabor in bolje založenih specializiranih prodajalnah.

DOSTOPNI VSEPOVSOD

MOBILNI PAKET **DOSTOPNI START**



DORO
8035

24x

6,75 €*

ali 189 €*

NEOMEJENI KLICI Z UGODNOSTJO PENZION

Z **ugodnostjo Penzion** si poleg popusta na mesečno naročnino zagotovite tudi **neomejene klice** v vsa slovenska omrežja in v državah območja EU-tarife, zdaj **že od 11,99 evra** na mesec**. **Ob nakupu mobitela prejmete brezplačen ovitek**.

4G+

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Akcijska ponudba Enostavni velja ob sklenitvi ali podaljšanju naročniškega razmerja za mobilne storitve Telekoma Slovenije s paketi Dostopni Start za obdobje vezave 12 ali 24 mesecev. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa št. 20/2013 (za obdobje vezave na naročniško razmerje 12 ali 24 mesecev) ali veljavnega Dodatka k pogodbi o sklenitvi naročniškega razmerja v zvezi z nakupom terminalne opreme, sklenjenega z družbo Debitel d.d. z vezavo naročniškega razmerja 12 ali 24 mesecev, in izpolnjujejo ostale pogoje prodajne ponudbe akcijskega nakupa naprav.
**Naročniško razmerje s paketom Dostopni Start z ugodnostjo Penzion lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, ki so zasebni uporabniki, starejši od 60 let ali imajo status upokojenca. Paket Dostopni Start vsebuje neomejene klice znotraj mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, 500 enot za klice in sporočila ter 500 MB za prenos podatkov. Neomejeni klici veljajo z ugodnostjo Penzion v vsa slovenska omrežja (tako mobilne kot fiksne številke), in tudi v državah območja EU-tarife. 500 enot in MB velja v Sloveniji in znotraj območja držav z EU-tarifo. Po porabljeni količini 500 MB se prenos podatkov do naslednjega obračunskega obdobja ustavi. Storitve, ki so opravljene po porabljenih zakupljenih količinah, se zaračunajo po ceniku. Mesečna naročnina 11,99 EUR vključuje ugodnost Poveži in prihranit (-2 EUR) in ugodnost Penzion (-1 EUR). Ugodnost Penzion je mogoče uveljavljati na enem mobilnem in enem fiksnem razmerju. Podrobnosti so v prodajnih ponudbah Ugodnosti Penzion in Poveži in prihrani na www.telekom.si in na prodajnih mestih Telekoma Slovenije. Ostali pogoji so na www.telekom.si.
Cene vsebujejo DDV. Slike so simbolične. Količine izdelkov in daril so omejene. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Kaj je železo in zakaj ga potrebujemo

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah, kjer je kot sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika.



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

Železo je ključni element presnove in sestavni del številnih encimov in hormonov. V telesu ima številne izredno pomembne funkcije. Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic.

Ima še vrsto drugih nalog, je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Zakaj pa nam lahko primanjkuje železa?

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, pa ne vnašamo v telo dovolj železa. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od šest mesecev do štiri leta, in adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi.

Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta …).

Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vegetarijanstvo samo po sebi ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 odstotkov več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo absorpcijo železa.

Posledice pomanjkanja železa

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav; če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic; še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina.

Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Nadomeščanje železa

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje jedilna čokolada, veliko ga vsebujejo tudi goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine.

Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo.

S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1–2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. V posebnih primerih je indicirano in na voljo tudi zdravljenje z infuzijami železovih pripravkov.

PREMALO ŽELEZA?
UTRUJENOST?

Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

- Vsebuje vitamin C za boljšo absorpcijo železa.
- Primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

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



Vnetje nožnice

Skoraj vsaka ženska se vsaj enkrat v življenju sreča z bolj ali manj neprijetnim vnetjem nožnice, ko se denimo poruši normalna vaginalna flora ali pa pride do okužbe.



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



Verjetno najpogostejši znak je nadležno srbenje (povzroči ga glivično vnetje) in/ali izcedek ter neprijeten vonj. V hujših primerih vnetja, ki se lahko razširi tudi globlje v medenico in prizadene notranje spolne organe (maternico, jajcevode in jajčnike), pa se pojavijo bolečine v trebuhu, vročina in slabo počutje. Ob vnetju je lahko neprijeten, celo boleč tudi spolni odnos.

Kaj je normalna vaginalna flora in kako nastane vnetje?

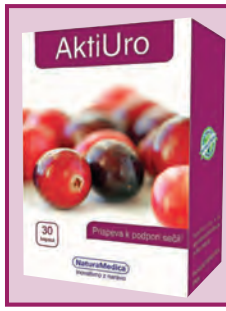
Normalno vaginalno floro predstavljajo različne, pretežno aerobne bakterije, katerih razmerje mora biti ravno pravšnje. Najpomembnejši so laktobacili, ki vzdržujejo normalno kislost nožnice.

Rast bakterij je odvisna od okolja, v katerem živijo, nekatere delujejo zaviralno na rast drugih. Tako laktobacili preprečujejo razrast Escherichie coli in proizvajajo vodikov peroksid, ki uničuje druge bakterije. Kislo okolje, polno laktobacilov, prav tako onemogoča rast glivic.

Kadar se to ravnotežje poruši, laktobacili izgubijo svojo dominantnost in prevladovati začnejo druge bakterije, paraziti, glivice ali virusi. Pri tem se pojavi značilen nenormalen vaginalni izcedek posebnega vonja, barve in pH.

Spremenjen izcedek kot simptom

Normalen vaginalni izcedek je tekoč, belkaste barve in brez vonja. Če se spremeni, lahko povzročitelje vnetja pogosto ločimo že po videzu in vonju. Tako je ob bakterijskem



Najbolj učinkovito za sečila

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

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

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

NaturaMedica

vnetju prisoten izcedek, ki ima vonj po ribah in je najbolj prisoten neposredno po spolnem odnosu ter pri umivanju. Je sivkaste barve in ga je po količini malo. Če se pojavi tak izcedek, morate obiskati ginekologa, ki vam bo predpisal primerno zdravljenje.

Ob okužbi s parazitom Trichomonas vaginalis je prisoten obilen penast rjavo-zelen izcedek posebnega (osladnega) vonja, ki povzroča srbenje, pekoč občutek v nožnici in eritem (rdečico). Zdravljenje prav tako predpiše ginekolog, zdraviti pa se mora tudi spolni partner.

Glivična vnetja niso tako agresivna, a so zelo zoprna in se pogosto ponavljajo. Najpogostejši vzrok je Candida albicans in takšno vnetje ima vsaj enkrat v življenju kar tri četrtine žensk, kar 45 odstotkov jih ima glivično vnetje vsaj dvakrat na leto.

Tu se izcedek spreminja od vodenega do sivkasto-belega, ki je lahko tudi zelo obilen, vendar brez vonja ali z rahlim vonjem po kvasu. Prisotni so pordelost, oteklost sramnih usten in vulve, srbečica na vhodu v nožnico, ki je obložen z belimi oblogami.

Vnetje povzroča žgočo, pekočo bolečino med uriniranjem in med spolnim odnosom. Glivična obolenja nastanejo zaradi uporabe antibiotikov, hormonske kontracepcije, nezračnih, nevpojnih ali pretesnih oblačil, mil z neustreznim pH, dezodorantov, pralnih mil, mehčalcev za perilo, dodatkov za peneče kopeli, spermicidnih sredstev, kondomov, diafragme.

Vzrok je lahko tudi pretirana ali pomanjkljiva higiena.

Obstajajo tudi virusna vnetja, večinoma jih povzročata herpes virus iz skupine papoa virusov in pox virus. Prisotne so spremembe po vsem spodnjem genitalnem traktu in hude bolečine, taka vnetja so zelo nalezljiva in jih je treba hitro ter dosledno zdraviti.

Kaj lahko naredimo same?

Za preprečitev vnetij lahko poskrbite za ohranitev vaginalne flore, na trgu je cela vrsta preparatov z izbranimi laktobacili (mlečna kislina) tako za oralno kot za vaginalno uporabo – denimo v obliki globul. Mlečna kislina vzdržuje normalno kislo okolje vaginalne sluznice in jo tako varuje pred okužbami. Lahko se uporablja tudi med nosečnostjo in dojenjem. V nosečnosti so zaradi spremenjenega hormonskega ravnovesja in sprememb sluznice nožnice vnetja zelo pogosta. Nosečnice ne smejo same zdraviti nobenega vnetja nožnice, temveč se morajo ob težavah posvetovati z ginekologom.

Če pa pride do vnetja, se lahko glede na zgoraj opisane znake najprej posvetujete v lekarni, kjer vam bodo priporočili ustrezno terapijo, če bo šlo za glivično vnetje. Če je izcedek smrdljiv in spremenjen in težave take, da nakazujejo na druge povzročitelje, pa se morate obrniti na ginekologa. Ta vam bo po pregledu in morebitnem brisu predpisal ustrezno terapijo.

Kaj pa ženske v menopavzi?

Ženske v menopavzi imajo redko glivične okužbe nožnice. To starostno skupino pestijo predvsem težave s suho nožnico, ki je občutljiva in tanka zaradi atrofije. Normalen izcedek se zmanjša zaradi pomanjkanja spolnega hormona – estrogena. Svetuje se uporabo vlažilnih gelov, pen in vaginalne prhe z mlečno kislino, ki hkrati pomaga ohranjati kisel pH nožnice, ali s hialuronsko kislino, ki obnavlja sluznico. Če so težave hujše, lahko ginekolog predpiše pripravke s hormoni, ki si jih ženske vstavljajo v nožnico.



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



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



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



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

www.multi-gyn.si

MultiGyn Slovenija

Proizvode lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Brezplačne vzorčke lahko naročite na gsm:
041 435 556
ali pišete na gordo.doo@triera.net

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

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

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

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

Krvni tlak

Krvni tlak je tlak ali sila krvi, ki pritiska na žilno steno odvodnic, ko srce potisne kri, da potuje po telesu. Ta tlak je nujen za pretok krvi po vsem telesu. Srce in krvne žile se imenujejo tudi srčno-žilni (kardiovaskularni) sistem.



Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš

Zdravnik pogosto uporabi strokovni izraz za zvišan krvni tlak – hipertenzija. Ta se pojavi, ko kri trajno s povečanim tlakom ali silo vpliva na srce in žile.

V slovenskih in evropskih smernicah upoštevamo vrednost sistoličnega (zgornjega) krvnega tlaka 140 mmHg ali več in/ali 90 mmHg ali več diastoličnega (spodnjega) krvnega tlaka za zvišan krvni tlak. Čim višje so meritve, tem huje je krvni tlak zvišan, kar pomeni tudi povečano tveganje za zdravje.

Kako se kaže povišan krvni tlak

Pogosto bolniki, posebej ob blagi do zmerni arterijski hipertenziji, nimajo nobenih težav in se dobro počutijo, zato bolezni rečemo tudi »tiha ubijalka«. V primeru težav pa je najpogosteje prisoten glavobol, vrtoglavica, palpitacije (neprijetni občutki ob hitrem ali močnem utripanju srca) in krvavitev iz nosu. Zvišan krvni tlak povzroča 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 organi. Oseba z zvišanim krvnim tlakom je od 3-krat do 4-krat bolj ogrožena za nastanek koronarne srčne bolezni in 7-krat bolj ogrožena za nastanek možganske kapi kot človek z normalnimi vrednostmi krvnega tlaka!

Kako pogost je zvišan krvni tlak?

Zvišan krvni tlak je pogost pojav. Približno četrtina odraslih po vsem svetu ima zvišan krvni tlak – približno milijarda ljudi. Predvidevamo, da se bo ta številka v naslednjih letih še povečala. Ker je zvišan krvni tlak tako pogost, je pomembno, da ga redno kontrolirate. Pri starejših je pogostnost zvišanega krvnega tlaka še večja, ugotavljamo ga pri več kot polovici starejših od 60 let.

Zakaj postaja zvišan krvni tlak vse pogostejši?

Spremembe življenjskega stila po vsem svetu, tudi v razvijajočih se državah, prispevajo k večji pogostosti zvišanega krvnega tlaka ali hipertenziji. Vse lažje dosegljiva (pol)pripravljena hrana vodi k upadanju uporabe sveže zelenjave in polnozrnatih živil, k večjemu vnosu kuhinjske soli, maščob in sladkorjev, na splošno tudi povečanega vnosa kalorij. Manjša telesna aktivnost s hkratnimi postopnimi spremembami v prehrani je pripeljala do vedno bolj pogoste debelosti in k sladkorni bolezni nagnjenemu prebivalstvu. K visokemu krvnemu tlaku pripomoreta tudi pretirano uživanje alkohola in kajenje. Vse te spremembe povzročajo vse večjo pogostnost zvišanega krvnega tlaka.

Pri kom se krvni tlak zviša?

Krvni tlak se lahko zviša pri komerkoli! Pri nekaterih skupinah ljudi pride do povečanega tveganja za zvišan krvni tlak:

- Posebno pogost je pri ljudeh, starejših od 60 let. Krvni tlak s starostjo ponavadi narašča.
- Posebno pogost je pri temnopoltih, kar približno trikrat pogostejši kot pri belcih. Do te razlike pride zaradi genetskih razlik med skupinama.
- Pogostejši je v nekaterih družinah. Verjetnost, da se bo pri vas pojavil zvišan krvni tlak je večja, če imata oče in mati zvišan krvni tlak.
- Zelo pogost je pri bolnikih s sladkorno ali ledvično boleznijo, v glavnem zato, ker imajo ledvice ključno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka.
- Lahko se pojavi med nosečnostjo ali kot neželen učinek nekaterih zdravil (na primer kombinirana tabletka za kontracepcijo).



NOVO

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

Krvni tlak (v mm Hg)	sistolični	diastolični
Optimalen	< 120	< 80
Normalen	< 130	< 85
Visoko normalen	130–139	85–89
Blaga arterijska hipertenzija	140–159	90–99
Zmerna arterijska hipertenzija	160–179	100–109
Huda arterijska hipertenzija	> 180	> 110

Kategorije krvnega tlaka

Ločimo več kategorij krvnega tlaka glede na izmerjeno vrednost (v mmHg).

Diagnostika zvišanega krvnega tlaka

Za diagnozo arterijske hipertenzije je treba krvni tlak izmeriti dvakrat zapored ob treh merjenjih. Diagnoza temelji na vsaj od dveh do treh meritvah krvnega tlaka v ambulanti, ki so enake ali višje od 140/90 mmHg. V določenih primerih so pri postavitvi diagnoze v pomoč tudi 24-urno merjenje krvnega tlaka in domače meritve.

Izmeril sem si zelo visok krvni tlak. Kaj naj storim?

Ena sama izmerjena visoka vrednost krvnega tlaka ponavadi ni nevarna in nima škodljivih posledic. Če ste si izmerili vrednost, ki precej odstopa od vaših običajnih meritev, meritev vedno ponovite. Če ste si izmerili povišan krvni tlak večkrat, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Posamezna meritev krvnega tlaka ni tako pomembna kot povprečje meritev v daljšem času.

Kako poteka spremljanje bolnika z zvišanim krvnim tlakom?

Pogostost kontrol krvnega tlaka v ambulanti je odvisna od uspešnosti nadzora krvnega tlaka in od prisotnosti ostalih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. V začetni fazi, ko krvni tlak še ni ustrezno nadzorovan, so potrebne pogostejše kontrole krvnega tlaka (denimo enkrat mesečno), ob urejenem krvnem tlaku pa zadoščajo kontrole na od tri do največ šest mesecev. Ob kontroli v ambulanti se zdravnik družinske medicine tudi odloči, ali je treba poleg pregleda opraviti še laboratorijske in druge preiskave oziroma ali bolnik potrebuje napotitev k specialistu zaradi opredelitve vzroka zvišanega krvnega tlaka ali zapletov zvišanega krvnega tlaka.

Zakaj je merjenje krvnega tlaka doma sploh potrebno?

- Bolniki, ki si doma redno merijo krvni tlak, pogosto bolje sodelujejo pri zdravljenju svoje bolezni.
- Redne meritve krvnega tlaka so lahko opomin za dosledno jemanje zdravil.
- Redno spremljanje krvnega tlaka doma spodbuja bolnika k zdravemu življenjskemu stilu in omejevanju soli v prehrani.
- Precej pogosto so samomeritve krvnega tlaka v domačem okolju nižje kot v ordinaciji pri zdravniku – na ta način lahko realneje ocenimo dejanski krvni tlak

Kako bo zdravnik obravnaval moj krvni tlak?

Vaš zdravnik vam lahko priporoči spremembe v vašem življenjskem stilu, kot so: sprememba prehrane in telesne aktivnosti in morda tudi jemanje zdravil za zniževanje krvnega tlaka. Ta zdravila imenujemo antihipertenzivna zdravila ali učinkovine.

Na priporočila zdravnika za obravnavanje znižanja krvnega tlaka bo vplivalo več različnih okoliščin:

- kako visok je vaš krvni tlak,
- kako dolgo je vaš krvni tlak zvišan,
- ali imate dodatne zdravstvene težave (sladkorna ali ledvične bolezni),
- ali imate dodatne dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni.

Kako poteka zdravljenje?

Za večino bolnikov velja, da je zdravljenje z zdravili za zniževanje krvnega tlaka potrebno vse življenje in poteka pri zdravniku družinske medicine. Zelo pomembno mesto pri zdravljenju arterijske hipertenzije ima izboljšanje življenjskega sloga: opustitev kajenja, normalizacija telesne teže, redna telesna dejavnost (večino dni v tednu vsaj pol ure aerobne telesne vadbe), omejitev soli v prehrani, omejitev vnosa alkohola na 10 g čistega alkohola na dan (1 dl vina), dieta ob povišanem holesterolu ali povišanem krvnem sladkorju.

V primeru prisotnih ostalih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja (sladkorna bolezen, povišane maščobe) je treba nadzorovati poleg krvnega tlaka tudi ostale dejavnike tveganja, kot sta krvni sladkor in holesterol, saj je osnovni cilj zdravljenja bolnika z arterijsko hipertenzijo dolgoročno in čim večje zmanjšanje tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, kot so: srčni infarkt, možganska kap ali odpoved srca.

Vrednosti krvnega tlaka, ki jih želimo doseči, so odvisne od celokupne ogroženosti za srčno-žilne dogodke. Pri bolnikih, ki so zelo ogroženi za srčno-žilne zaplete (sladkorni bolniki, bolniki po možganski kapi ali srčnem infarktu, bolniki z boleznijo ledvic …), so ob zdravljenju želene dosežene vrednosti krvnega tlaka pod 130/80 mmHg, pri drugih bolnikih pa pod 140/90 mmHg.

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

Kardiološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled ali UZ srca pri kardiologu

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

Doktor svetuje

Če imate zvišan krvni tlak, spremenite svoj življenjski slog predvsem z zdravim prehranjevanjem in telesno dejavnostjo, prenehajte kaditi in prekomerno uživati alkoholne pijače. Če imate predpisana zdravila za uravnavanje krvnega tlaka, jih morate redno in stalno jemati.

Svetovni dan hipertenzije je 17. maja.

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

Kako poteka bolezen?

Nezdravljena arterijska hipertenzija vodi v zaplete, kot so srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic ali srca. Če hipertenzije ne bi zdravili, bi kar 95 odstotkov bolnikov umrlo zaradi omenjenih zapletov arterijske hipertenzije. Z zdravljenjem arterijske hipertenzije in nadzorom krvnega tlaka lahko bistveno prispevamo k zmanjšanju srčno-žilnih in ledvično-žilnih dogodkov oziroma preložimo pojav srčno-žilnih dogodkov ali smrti v visoko starost. Z dolgoročnim zmanjšanjem krvnega tlaka za 5 mmHg lahko za tretjino zmanjšamo verjetnost za pojav možganske kapi, pojav srčnega infarkta pa za petino. Če krvni tlak dolgoročno zmanjšamo za 10 mmHg, pa je verjetnost pojava možganske kapi kar za polovico manjša, verjetnost pojava srčnega infarkta pa za tretjino.

Priporočila ob zvišanem krvnem tlaku

Osebe z zvišanim krvnim tlakom lahko na težavo učinkovito vplivajo z normalno telesno težo, z zdravim prehranjevanjem, z rednim, dovolj intenzivnim in dovolj dolgim (30-minutnim) gibanjem ter z nekajenjem.

1. Priporočljiv indeks telesne mase (ITM) (izračunamo ga po formuli: ITM = TELESNA TEŽA (v kg) / TELESNA VIŠINA2 (v m2)) je med 19 in 25 kg/m2. Če je vaš ITM višji od 25, lahko shujšate z ustreznejšim načinom prehrane:

- uživajte več svežega sadja in zelenjave, več živil, bogatih z vlakninami,
- izogibajte se živilom z veliko maščob, kot so slaščice, ocvrte jedi, suhomesni izdelki, maslo, polnomastno mleko in sir …,
- uživajte mlečne izdelke iz posnetega mleka,
- uživajte ribe, perutnino, divjačino, zajčje meso,
- v svoj tedenski jedilnik uvedite brezmesni dan,
- uživajte čim manj alkohola.

2. Omejite porabo kuhinjske soli do pet gramov na dan, kar predstavlja eno kavno žličko.
3. Uživajte čim manj alkohola. Moški ne več kot dve enoti ob eni priložnosti in ženske ne več kot eno enoto ob eni priložnosti. Ena enota alkohola pomeni 1 dl vina, malo pivo ali 0,3 dl žgane pijače.
4. Priporočamo redno zmerno intenzivno telesno vadbo vsaj 30 minut na dan od 5-krat do 6-krat tedensko z začetnim ogrevanjem in ohlajanjem na koncu vadbe.
5. Kajenje podvoji tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Zato vam priporočamo, da prenehate kaditi.
6. Sprostitev in meditacija vam bosta pomagali premagati stres.

Kako si lahko pri zdravljenju zvišanega krvnega tlaka pomagate sami?

Bolnik ima pri zdravljenju hipertenzije zelo pomembno vlogo in ključno prispeva k uspešnemu nadzoru krvnega tlaka in drugih dejavnikov tveganja z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje tudi omejitev soli in alkohola. Potrebno je sodelovanje pri zdravljenju z rednim jemanjem antihipertenzivnih zdravil ter po možnosti domačimi meritvami krvnega tlaka, ki pogosto bolje odsevajo stanje nadzora krvnega tlaka kot vrednosti, izmerjene v ambulanti. Pomembno je tudi, da bolnik zdravniku poroča o morebitnih stranskih učinkih zdravil in težavah pri zdravljenju ter na ambulantni pregled prinese doma izmerjene vrednosti krvnega tlaka.

Z zdravim načinom življenja lahko premaknemo začetek bolezni in potrebo po jemanju zdravil v višjo starost, lahko pa celo preprečimo razvoj arterijske hipertenzije – tudi v primerih družinske obremenjenosti z boleznijo.



Najbolj priljubljen koencim Q10 že 20 let!



KREPI SRCE IN DAJE MOČ!

Fidi koencim 10®

Koencim Q10 ali ubikinon je vitaminu podobna spojina, ki je prisotna v vsaki celici telesa in je zelo pomembna pri proizvodnji energije v celicah. Koencim Q10 nastaja v vseh tkivih telesa, pri zdravem človeku pa se normalne ravni ohranjajo tako z vnosom s hrano kot z naravno tvorbo v telesu. Žal pa sposobnost telesa, da samo tvori koencim Q10, s starostjo upada, zmanjšane količine pa so opažene pri številnih bolezenskih stanjih, še najbolj pa so dokumentirane pri pešanju srca.

S starostjo količina koencima Q10 najbolj upade v najbolj aktivnih tkivih (srce, jetra, ledvice), zato ne preseneča, da se bolniki z oslabelim srcem na dodajanje Q10 odzivajo ugodno.

Priporočljivo je sočasno vnašanje koencima Q10 in vitamina E, saj ta kombinacija močneje ohranja prožnost žil, kar je pri oslabelem srcu izredno pomembno.

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

Fidi koencim 10® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek **www.fidimed.si**.

Brezplačno brošuro Fidi koencim 10® lahko naročite na 080 32 35.

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

PharmaSwiss
Choose More Life

FKO0817-03, avgust 2017

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si | asistenca@doktor24.si | 0820 08240 Naročanje in informacije | 080 8112 Hišni zdravnik



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

PRISTOPNA IZJAVA

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

Izbiram paket: (označite želeno)

- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - **Osnovni**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - **Osnovni**
- ☐ ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

Izbranemu začetnemu dodajam paket: (označite želeno)

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava

Doktor 24 ASISTENCA

Pristopam/va v program Asistenca Doktor 24, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja podjetja Prva zdravstvena asistenca storitveno podjetje, d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.

Zdravstvene storitve bom/bova plačeval/a na podlagi prejete položnice na naslednji način: (označite želeno)

- ☐ mesečno
- ☐ polletno
- ☐ letno

Osebni podatki uporabnika

Ime in priimek

Naslov

Pošta in kraj

EMŠO

Telefon

Osebni podatki odraslega družinskega člana

Ime in priimek

Naslov

Pošta in kraj

Pošta in kraj

Telefon

Uveljavljam ugodnost

V , dne

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

Vidmar Vito

Uporabnik

(lastnoročni podpis)

Datum

Doktor 24 ASISTENCA

Družinski član

(lastnoročni podpis)

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

Zdravstvena asistenca točno po vaši meri

Samostojni paketi prvi mesec brezplačno, dodatni paketi pa za obdobje enega leta po polovični ceni.
Ponudba velja do 31. maja 2018, in sicer za novosklenjene pogodbe.

Mi ponujamo, vi izberete

S sklepanjem pogodbe in glede na izbiro ustreznega paketa pridobite pravico do naslednjih storitev:

a) 24 ur nasveti zdravnika po telefonu,
b) 24 ur zdravnik za obiske na domu
c) Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali) s področij: abdominalne kirurgije, angiologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, dermatologije, endokrinologije, flebologije, gastroenterologije, ginekologije, kardiologije, nevrologije, oftalmologije, ortopedije, otorinolaringologije, plastične in rekonstruktivne kirurgije, psihiatrije, pulmologije, tirologije, urologije.
d) Diagnostični postopki: avdiometrija, elektrokardiografija, gastroskopija, kolonoskopija, mamografija, merjenje kostne gostote, obremenitveno testiranje, rektoskopija, spirometrija, ultrazvok arterijskega perifernega ožilja, ultrazvok dojk, mehkih tkiv, rodil, ultrazvok sečil, sklepov, srca, ščitnice, ultrazvok trebuha (jetra, trebušna slinavka, ledvica, mehur, prostata...), ultrazvok vratnih žil ...

Radiološka diagnostika

e) Splošna rentgenska diagnostika: Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet.
f) Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ...
g) Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA)
h) Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA)
i) Preventivni pregledi: klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi
j) Nenujni reševalni prevozi.

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi:

a) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK Plus+ ..... 29,75 €

b) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO Plus+ ..... 26,75 €

c) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - Osnovni ..... 18,75 €

d) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - Osnovni ..... 12,75 €

e) ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 u r..... 5 €

Osnovno izbiro (razen paketa e)) lahko dopolnite z dodatnimi paketi (do 31.5.2018 po polovični ceni):

f) ZOBJE ..... ~~6 €~~ **3 €**

g) MR in CT preiskava ..... ~~6 €~~ **3 €**

Poskrbite za zdravje z našo pomočjo.

Pokličite in vprašajte, kar vas še zanima. Ali preprosto izpolnite Pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov.

www.facebook.com/doktor24si

OPTIKA DOKTOR 24

Pestra ponudba okvirjev priznanih blagovnih znamk, ODLIČNE cene

Želim te videti …
Korekcijski okvirji **že od 29 €**



Lepo te je videti …
Sončna očala **že od 49 €**



Jasno te vidim …
Sončna očala z dioptrijo! okvir + barvana stekla z dioptrijo (rjava, siva, sivozelena) **za samo 79 €**

Odlične cene …
20 % nižje cene** za sončna očala in korekcijska očala iz redne ponudbe priznanih znamk**.**

**20 % nižja cena velja do 31. maja 2018, s tem letakom, za modele iz redne ponudbe. Popusti in akcijske se ne seštevajo.

NOVO - MAGNETNA RESONANCA

Radiološki center Doktor 24 – otvoritvene cene – 10 %*

PREISKAVA Z MAGNETNO RESONANCO – popolnoma neškodljiva preiskava

Glava, mehka tkiva (mišice), hrbtenica, ostali sklepi (rama, koleno, kolk, gleženj, stopalo …)

~~210 €~~ **189 €**

Preiskave opravljamo tudi s kontrastnim sredstvom.

ZOBNI RENTGEN
(ortopan, lokalni posnetki, zobna krona …)

RENTGEN TELESA
(prsni organi, skelet ...)

*Otvoritvene cene v Radiološkem centru Doktor 24, znižane za 10 %, veljajo do 31. maja 2018. Uporabniki storitev Doktor 24 Asistence imajo lahko MR in RTG brezplačno!

Osteoartroza

Obraba hrustanca



Dr. Aleksandra
Visnovič Poredoš

Obraba sklepnega hrustanca je nedvomno najpogostejši vzrok za bolečino v sklepih v odrasli dobi.

Osteoartroza je najbolj razširjena revmatična bolezen, ki sodi v skupino t. i. degenerativnih bolezni sklepov in hrbtenice. Izrazu »degenerativni revmatizem« se raje izogibamo, ker preveč poudarja samo del dogajanja pri tej bolezni. Pri nas sta se uveljavili imeni osteoartroza, kadar so prizadeti sklepi, in spondiloartroza, kadar je prizadeta hrbtenica.Osteoartrozo ima okrog 40 % ljudi, starih od 45 do 75 let, in več kot 80 % oseb, starejših od 75 let. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških. Ugotovili so, da ni nujno, da se pri vseh posameznikih z osteoartrozo pojavljajo težave; te ima ponavadi le približno 30 odstotkov oseb z dokazano boleznijo. V razvitih državah je osteoartroza drugi najpogostejši vzrok invalidnosti, takoj za boleznimi srca in ožilja.

Kaj povzroča osteoartrozo?

Pri osteoartrozi sklepa, ki jo ljudje radi laično poimenujejo »obraba sklepa«, glavno začetno bolezensko dogajanje poteka na sklepnem hrustancu. S staranjem se sklepni hrustanec postopoma spreminja, prej gladka površina postaja neravna, lahko razpoka, v njem se nabira večja količina vode. Zato je star hrustanec občutljivejši za različne zunanje dražljaje, ki ga še dodatno spreminjajo in postaja vse tanjši.

Staranje ni edini dejavnik, ki vpliva na spremembe hrustanca in povzroča nastanek osteoartroze. Drugi dejavniki so še: dedna nagnjenost, anatomske nepravilnosti sklepov in hrbtenice, kot so prirojeni izpah kolka, v stran ukrivljena hrbtenica (skolioza), poškodbe, prevelika obremenitev sklepov in hrbtenice (pri športnikih in prekomerni telesni teži …). Osteoartroza se lahko pojavlja tudi zaradi sprememb, ki jih na sklepih povzročajo vnetne revmatične bolezni.

Odziv na prizadetost sklepnega hrustanca in pozneje še kosti je pretirana tvorba nove kosti. Na robu sklepa se tvorijo kostni izrastki ali osteofiti, ki zmanjšujejo sklepno gibljivost in povzročajo zadebelitev sklepa. Zaradi sprememb na hrustancu, odluščenih hrustančnih delcev in tvorbe posrednikov vnetja skoraj vedno pride do draženja notranje sklepne ovojnice, zato nastane vnetje ali sinovitis, ki pa je praviloma blago izraženo. Sklepna ovojnica se zadebeli, lahko proizvaja preveč sklepne tekočine, zaradi česar nastaneta sklepni izliv in oteklina.

Na hrbtenici se prve spremembe pojavijo že po tridesetem letu starosti, in sicer na medvretenčni ploščici (diskusu), ki se tanjša, medvretenčni prostori se ožijo, posamezna telesa vretenc niso več elastična. Kost ob robovih vretenc se zgosti, sklepi med posameznimi vretenci se zožijo, na njihovih robovih se tvorijo izrastki. Te spremembe se lahko pojavljajo na celotni hrbtenici, zlasti pa na najbolj gibljivih delih, kot sta vratni in ledveni del.

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

Ortopedska ambulanta
10 % nižja cena
za pregled

Magnetna resonanca in splošni rentgen
10 % nižja cena
za MR in RTG

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

Katere simptome in znake ima osteoartroza?

Simptomi in znaki osteoartroze so odvisni od tega, kateri sklep ali predel hrbtenice je prizadet. Osteoartroza je možna na vseh sklepih in hrbtenici, od velikih sklepov sta največkrat prizadeta kolk in koleno. Pri ženskah je v primerjavi z moškimi pogostejša osteoartroza na malih sklepih prstov rok, zlasti na zadnjih, lahko pa tudi na srednjih členkih. Trde vozliče, ki nastanejo zaradi osteoartroze na zadnjih členkih prstov rok, imenujemo heberdenovi vozliči, na srednjih členkih prstov rok pa bouchardovi vozliči. Vozliči ob nastajanju radi bolijo, so včasih pordeli, pozneje pa ne več.

MOJI SKLEPI SO KOT NAMAZANI



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**.

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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.

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.

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

NaturaMedica

medi - ostanite aktivni

Degenerativne spremembe sklepov spodnje okončine in hrbtenice so zelo pogosta težava sodobne populacije. Za učinkovito razbremenitev sklepov lahko uporabite različne opornice ali pa postavite sklep v anatomsko pravilnejši položaj s pomočjo ortopedskih vložkov za stopala.

Pri bolečinah v ledveni hrbtenici si lahko pomagate z različnimi ledvenimi pasovi. **Lumbamed basic** je ledveni pas, ki s pomočjo kompresijskega pletiva in jeklenih letev poravna hrbtenico in preprečuje nenadne zasuke. Tako zmanjšamo bolečine ter postavimo hrbtenico v anatomsko »udobnejši« položaj. Izdelan je iz sodobnega pletiva, ki diha in odvaja vlago od kože. Poseben dizajn zanjo in zanj v petih velikostih.



Lumbamed basic

Lumbamed sacro je medenični pas, ki je namenjen stabilizaciji in razbremenitvi medenice ter sakroiliakalih sklepov. S svojo obliko omogoča zmanjšanje bolečine in posamezniku daje možnost, da ostane aktiven. Pas lahko uporabljamo v različnih kombinacijah, ker je izdelan iz togega in kompresijskega pasu ter dveh nastavljivih masažnih blazinic s čimer dosežemo idealno zmanjšanje bolečin glede na njihovo intenzivnost. Pri zelo močnih bolečinah lahko kompresijski pas nosite tudi ponoči.



Lumbamed sacro

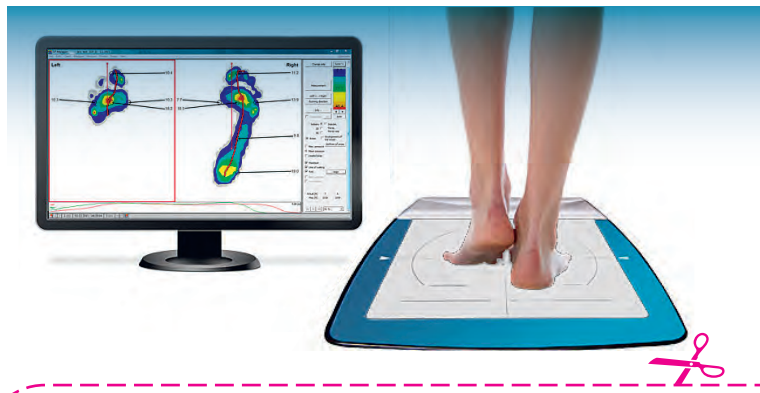
Obraba hrustanca ali artroza kolenskega sklepa lahko povzročata močne bolečine in občutno zmanjšata mobilnost posameznika. Različne kolenske opornice dajejo kolenu oporo, poskrbijo za boljšo prekrvavitev sklepa, zmanjšajo bolečino in s tem omogočijo, da se začnete spet več gibati. Izbira opornice je odvisna od prizadetosti kolenskega sklepa.



Kompresijska kolenska opornica Genumedi in vrhunska štiritočkovna kolenska opornica M.4 s

Zelo pogost vzrok za obolenja in bolečine v sklepih spodnje okončine je nepravilna hoja, ki izhaja iz deformacij stopal. V takem primeru vam ortopedski vložki za stopala postavijo os okončine v anatomsko primernejši položaj in s tem omilite ali celo ustavite bolečino ter napredovanje bolezni sklepov.

Za izbiro primernih vložkov je priporočljivo prej opraviti analizo in pregled stopal ter načina hoje, saj lahko le tako zanesljivo ugotovimo kakšna je vrsta in stopnja deformacije stopal.



Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral na Celovški cesti 87 v Ljubljani**. Več informacij lahko dobite **na telefonski številki 059 042 516**.

Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 31. 5. 2018**.

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

Smo pogodbeni partner

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

Osteoartroza sklepov

Ponavadi se pri osteoartrozi velikih sklepov pojavljajo bolečine ob večjih obremenitvah, denimo po daljši hoji ali v stoječem položaju; v mirovanju pa le tedaj, ko je bolezen že precej napredovala. Pojavi se jutranja okorelost sklepa, ki praviloma ne traja dalj kot pol ure. Okorelost je možna tudi po daljšem sedenju in mirovanju. Sklep postane debelejši (tega ne vidimo pri osteoartrozi kolka), postopoma slabše gibljiv, pri premikanju je tipno in včasih tudi slišno škripanje v sklepu ali krepitacija. Spremembe v sklepu vplivajo tudi na dele ob njem, predvsem zaradi telesne nedejavnosti propadajo obsklepne mišice, kar še poslabša stanje.

Osteoartroza hrbtenice

Pri osteoartrotičnih spremembah na vratni hrbtenici se pojavljajo bolečine, ki se širijo z vratu na ramena, proti lopaticam, v zatilje, na sprednji del prsnega koša in v roke. Bolečine se povečajo pri naporu in ponoči. Pojavljajo se lahko še: glavobol, vrtoglavica, slabost, motnje ravnotežja, šumenje v ušesih, slabost v rokah, mravljinčenje ali omrtvelost prstov rok.

Pri osteoartrotičnih spremembah na ledveni hrbtenici so prisotne bolečine v križu, ki se povečajo ob obremenitvah. Hitri, nenadni gibi in dvigovanje težkih stvari lahko povzročijo hude, nenadne bolečine v križu. Zaradi krča mišic ob hrbtenici se včasih bolnik težko premika, je skrivljen v eno stran in se ne more zravnati. Te težave imenujemo akutni lumbalni sindrom ali lumbago.

Zdrs medvretenčne ploščice ali diskusa, kar imenujemo hernija diskusa, največkrat nastane zaradi osteoartrotičnih sprememb na hrbtenici in osrednjem delu diskusa. Sprožilni dejavniki za zdrs diskusa so lahko pretiran telesni napor, nepravilen gib ali dvig težkega predmeta. Medvretenčna ploščica včasih pritiska na stegenski živec (ishiadikus), tedaj se pojavijo težave, ki jih imenujemo lumboishialgija. Med ljudmi je priljubljen izraz išias. Bolečina se iz križa širi navzdol v zadnjico, kolk, nogo do stopala, spremljata jo mravljinčenje in omrtvelost noge, v hudih primerih pa tudi mišična oslabelost in otežena hoja.

Če so na hrbtenici nastale hude osteoartrotične spremembe, se lahko zoži hrbtenični kanal, kar imenujemo spinalna stenoza. Tedaj se pojavijo mravljinčenje in omrtvelost spodnjih udov ter bolečine pri hoji, ki minejo šele po daljšem počitku.

Kako ugotavljamo osteoartrozo?

Na osteoartrozo pomislimo ob težavah, ki jih navaja posameznik, in ob klinično spremenjenih sklepih. Dokončno potrdimo bolezen z rentgenskim slikanjem prizadetega sklepa in hrbtenice, vendar so vse značilne rentgenske spremembe prisotne pri bolj napredovali osteoartrozi. Vedno moramo za primerjavo slikati tudi parni neprizadeti sklep, hrbtenico pa v dveh projekcijah. Za natančnejšo opredelitev bolezni in sprememb, še posebno pred operacijo, pa opravimo magnetnoresonančno slikanje.

Kako zdravimo osteoartrozo?

Za zdaj še nimamo na voljo zdravil, ki bi preprečila nastanek ali napredovanje osteoartroze ali ozdravila že prisotno bolezen. Preizkušajo razna nova zdravila, ki zavirajo predvsem posrednike vnetja in nekatere encime, ki nastajajo v sklepu. Ena od poskusnih možnosti zdravljenja je vsajanje zdravega hrustanca v osteoartrotični sklep.

Trenutno so uveljavljeni in sprejeti splošni ukrepi ter zdravila (nesteroidni antirevmatiki), ki kar precej učinkovito lajšajo težave in s katerimi lahko preprečimo hujše napredovanje bolezni.

Glavni cilji zdravljenja osteoartroze so:

- lajšanje sklepne bolečine,
- zmanjšanje sklepne okorelosti,
- izboljšanje gibljivosti prizadetega sklepa in s tem tudi kakovosti življenja

Splošni ukrepi

Napredovanje osteoartroze in njen izid sta zelo odvisna od posameznika. Jemanje zdravil ni vedno potrebno. Ozaveščeni, poučeni in telesno dejavni posamezniki z osteoartrozo imajo dokazano manj bolečin, redkeje obiskujejo zdravnika in živijo kakovostnejše življenje. Pogosto so potrebne razbremenitve in prilagoditve na delovnem mestu. Pomembno je tudi preprečevanje poškodb. Bolniki s prekomerno telesno težo morajo shujšati.

Fizikalno zdravljenje

Pri osteoartrozi sklepov je nujno potrebno fizikalno zdravljenje, ki vključuje predvsem telesno vadbo ali kinezioterapijo. Zelo priporočljiva je redna hoja, vsaj 30 minut na dan. Pri osebah, ki imajo napredovalo osteoartrozo kolka ali kolena, hoja pogosto ni mogoča, saj povzroča hude bolečine. Zato so primernejše vaje v razbremenjenem položaju in krepitev mišic. Pri hoji, kolikor je taka ose-

NOW® Celebrating 50 Years

50 let kvalitete, zaupanja in zvestobe

Učinek, ki poplača vaša pričakovanja

Glukozamin & hondroitin z MSM,
90 kapsul

Revolucionarna trojna formula.

- **Glukozamin** je sestavina sklepne tekočine.
- **Hondroitin** je sestavni del vezivnih tkiv.
- **MSM** je naravna oblika žvepla.



Super Omega-3 EPA,
1000 mg, 120 mehkih kapsul

Visoka vsebnost Omega-3 maščobnih kislin: 360 mg EPK in 240 mg DHK v 1 kapsuli.

- **EPK** in **DHK** imata vlogo pri delovanju srca.
  Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK.
- **DHK** ima vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov.
  Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK.

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

ba zmore, je lahko v pomoč uporaba palice ali bergle. Za zmanjšanje bolečin so na voljo še postopki, kot so masaža z ledom pri vnetem sklepu, uporaba električnih tokov, obsevanje z ultrazvokom in blago segrevanje pri bolj kroničnih težavah.

Zdravljenje z zdravili

Paracetamol je prvo zdravilo za lajšanje blagih do zmernih bolečin pri osteoartrozi brez vnetja. Tisti, ki imajo blago obliko osteoartroze in zaradi drugih spremljajočih bolezni predpisanih že veliko zdravil, lahko uporabijo lokalne antirevmatike (mazila, kreme, gele). Uporabljamo še zdravila, ki jih imenujemo nesteroidni antirevmatiki, in to pri osteoartrozi z vnetnimi znaki, kot sta izrazitejša sklepna oteklina in bolečina.

Še močnejša protibolečinska zdravila, opioide, uporabljamo, kadar so druga zdravila in postopki neučinkoviti. Najpogosteje predpisujemo tramadol.

Če pri osteoartrozi kolena ugotovimo sklepni izliv, iz sklepa odstranimo odvečno sklepno tekočino in vanj vbrizgamo glukokortikoid (blokado), kar zmanjša bolečino in vnetje ter izboljša gibljivost sklepa.

V nosilne sklepe smemo vbrizgati to zdravilo le nekajkrat na leto, v nekajtedenskih razmakih.

Osteoartrozo zdravimo tudi z zdravili iz skupine SYSADOA (symptomatic slow acting drugs for OA), v katero prištevamo glukozaminijev sulfat, hondroitinsulfat, diacerin in hialuronsko kislino. Čeprav so mnenja o njihovi učinkovitosti deljena, je vse več dokazov, ki podpirajo uporabo glukozaminijevega sulfata in hondroitinsulfata, predvsem pri bolnikih z osteoartrozo kolen. Učinek zdravljenja se v primerjavi z nesteroidnimi antirevmatiki pokaže pozneje, a traja tudi do tri mesece po prenehanju zdravljenja. Neželeni učinki so redki in blagi.

Zadnja leta imamo za vbrizganje v kolenski sklep na voljo hialuronsko kislino, ki naj bi jo uporabljali pri tistih bolnikih, pri katerih drugi ukrepi in zdravila niso učinkoviti. O učinkovitosti hialuronske kisline so strokovna mnenja zelo deljena, saj ji ameriški revmatologi ne priznavajo nobenega učinka, v Evropi pa obstajajo raziskave, ki dokazujejo njeno učinkovitost. Pri nas se ta metoda zdravljenja osteoartroze kolen, ki je zdravstvena zavarovalnica ne krije, ni preveč uveljavila.

Včasih je učinkovito izpiranje osteoartrotičnega sklepa z artroskopsko operacijo: s fiziološko raztopino iz sklepa speremo drobir, ki draži notranjo sklepno ovojnico in pospešuje vnetje. Pri bolnikih z napredovalo osteoartrozo, bolečinami ne samo pri obremenitvah sklepa, temveč tudi v mirovanju in z motnjami gibljivosti, je potrebno operacijsko zdravljenje.

Zamenjava bolnega sklepa z umetnim je potrebna, kadar nastanejo hude sklepne spremembe, če so prisotne zmerne do hude bolečine, ki se z običajnimi ukrepi ne zmanjšajo več, če se pojavijo tudi funkcionalne motnje, denimo slaba gibljivost sklepa in zelo otežena hoja. Praviloma so zamenjave sklepov uspešne, odpravijo bolečine, izboljšajo sklepno gibljivost in kakovost življenja. Izid ortopedskega posega je odvisen od pravilne izbire časa operacije, izkušenosti operaterja, ustrezne priprave bolnika na poseg, postopkov po operaciji in rehabilitacije.

Pomembno je, da bolnik nadaljuje svoje dnevne aktivnosti ter zadrži dejavno in neodvisno vlogo tako v družini kot v službi. Ljudje z obrabo posameznega sklepa so pogosto zelo zaskrbljeni, saj se bojijo, da se bo bolezen razširila tudi na druge sklepe, kar pa se ponavadi ne zgodi. Najpogosteje so pri osteoartrozi prizadeti le posamezni sklepi.



Pomlad
v Termah Krka

Če bi zdravniki lahko izdali recept za premagovanje pomladne utrujenosti, bi na njem pisalo: nordijska hoja, plavanje v toplih vrelcih, savnanje, vitaminsko bogata prehrana ter sproščujoče terapije – masaže, kopeli in jutranje vaje.

Vse to in še več vam je na voljo med oddihom v Termah Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice.

booking@terme-krka.si
08 20 50 300

www.terme-krka.si

Kako se izogniti bolečinam v mišicah

Bolečine v mišicah se ob pravilni obremenitvi ne bi smele pojavljati. Sami dobro vemo, kako neučakani znamo biti, ko se končno lotimo športne aktivnosti. Ponavadi vadbo začnemo spočiti, pozitivno psihično naravnani in s slabšo fizično kondicijo. Če se že na začetku ženemo preveč, hitro pride do poškodb med vadbo samo ali pa nas naslednji dan preseneti zapoznela bolečina v mišicah.



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



Eden najboljših načinov, kako se izogniti bolečinam po vadbi, je raztezanje. Čeprav vsi vemo, da bi ga morali izvajati, je to del vadbe, ki ga najpogosteje preskočimo. Raztezanje vpliva na to, kako se mišice odzivajo na vadbo. Deluje na povezavo živčnega in motoričnega dela mišičnega sistema, s tem pa na zavedanje in čutenje lastnega telesa. Ohranjanje dobre fleksibilnosti v starosti olajša gibanje in zmanjša število poškodb. Za vsako raztezanje naj velja, da ne smete čutiti bolečine, le napetost v mišici.

Raztezanje delimo na dve vrsti:

1. **Statično raztezanje:** počasi raztegnete mišico do meje bolečine in jo zadržite v tem položaju nekaj sekund. Primerno za povečanje dolžine mišice, v izogib skrajšanim mišicam in nepravilnim držam.
2. **Dinamično raztezanje:** primerno za ogrevanje pred vadbo in ohlajanje po njej. Vključuje enake gibe kot kasnejša vadba, le z manjšo intenziteto. Namen je spodbuditi metabolizem in prekrvitev mišice.



ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

PERNATON®

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in v Hervisu.

Pridružite se nam na facebook.com/PernatonSlovenija

www.pernaton.si

SWISS MADE

URADNI REGENERACIJSKI GEL | VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON



PROF. DR. JANKO POPOVIČ

»ZA BOLJŠO GIBLJIVOST SKLEPOV JEMLJEM FLEXOFYTOL.«



NA VOLJO V LEKARNAH





S PROFESORJEM ORTOPEDIJE IN ORTOPEDSKIM KIRURGOM Z DOLGOLETNIMI IZKUŠNJAMI NA ORTOPEDSKI KLINIKI V LJUBLJANI PROF. DR. JANKOM POPOVIČEM SMO SE POGOVARJALI O NJEGOVIH IZKUŠNJAH Z NARAVNIM LAJŠANJEM TEŽAV PRI OBRABI SKLEPOV. OSREDNJA TEMA POGOVORA SE JE VRTELA OKOLI PREHRANSKEGA DOPOLNILA IZ KURKUME, SAJ SE PROFESOR V SVOJI AMBULANTI SREČUJE Z VELIKO POZITIVNIMI IZKUŠNJAMI PRI TISTIH, KI GA JEMLJEJO.

Danes bova spregovorila o pogosti problematiki vaših bolnikov, obrabi sklepov. Koliko je takšnih bolnikov?

Obrabo sklepov ima od 15 do 20 odstotkov ljudi, po 65. letu pa več kot 70 odstotkov ljudi. Težave zaradi obrabe sklepov imajo pri teh bolnikih velik vpliv na kakovost življenja in na aktivnosti, ki jih bolniki lahko opravljajo.

Kakšne so vaše izkušnje z naravnimi izdelki za lajšanje tovrstnih težav?

Na trgu je veliko izdelkov različne kakovosti, ki veliko obljubljajo. V takem primeru se je najlažje opreti na lastne izkušnje. Pred približno dvema letoma sem izvedel za Flexofytol, prehransko dopolnilo na osnovi kurkume. Sprva sem ga nekoliko zadržano priporočal izbranim bolnikom. Nato pa so bili odzivi tako dobri, da ga sedaj z veseljem priporočam vsem z blago do zmerno obrabo sklepov, saj veliki večini občutno pomaga. Poznam celo bolnika, ki mi je po jemanju Flexofytola povedal, da se počuti kot prerojen. Tudi sam ga jemljem in sem zelo zadovoljen z rezultati.

Za težave v katerih sklepih je primeren?

Za vse; od velikih sklepov, kot sta koleno in kolk, do malih sklepov na prstih.

Nekateri ljudje jemljejo kurkumo v prahu. Je tudi to učinkovito?

Žal ne. Daleč najpomembnejša učinkovina v kurkumi je kurkumin, ki pa zelo slabo prehaja iz prebavil v kri in tako ne pride do sklepov. V Flexofytolu so s posebno tehnologijo bistveno izboljšali absorpcijo kurkumina. Če ponazorim: ena sama mehka kapsula izdelka Flexofytol ima enako učinkovitost, kot če bi zaužili skoraj cel kilogram kurkume v prahu.

Toda protivnetnih zdravil je na trgu zelo veliko. V čem je prednost Flexofytola?

Res je, na trgu je veliko protivnetnih zdravil. Vendar na žalost vsa omenjena zdravila lahko povzročijo tudi resne neželene učinke, ki so v posameznih primerih celo smrtno nevarni. Raziskave so pokazale, da je Flexofytol varen za želodčno sluznico, poleg tega pa nima neželenih učinkov na srčno-žilni sistem, jetra in ledvica. Dodatna prednost je ta, da ima zelo malo interakcij z zdravili, ki jih pogosto jemljejo starejši bolniki. Mogoče kot zanimivost – v Belgiji, kjer proizvajajo Flexofytol, je že več kot 50.000 ljudi preizkusilo Flexofytol, kar dodatno priča o njegovi varnosti. Tam je Flexofytol najbolj prodajan izdelek za sklepe.

Kaj torej svetujete ljudem s težavami zaradi obrabe sklepov?

Svetujem jim, da naj skrbijo za primerno telesno težo, zdravo prehrano in težavam primerno stopnjo fizične aktivnosti. Poleg tega naj v lekarni kupijo Flexofytol in ga en mesec jemljejo po dve kapsuli zjutraj in dve zvečer. Prvi mesec je dosledno jemanje zelo pomembno. Po prvem mesecu lahko vsi, ki čutijo izboljšanje, nadaljujejo z jemanjem dveh kapsul zjutraj.

IMATE DODATNA VPRAŠANJA GLEDE FLEXOFYTOLA?

Za nasvet lahko pokličete farmacevta na telefonsko številko **059/084–846**, in sicer **vsak dan med 9. in 19. uro**. Če se želite naročiti na samoplačniški pregled pri prof. dr. Janku Popoviču, pokličite na **041/723–222**.

Zastopnik za Flexofytol je švicarsko farmacevtsko podjetje Ewopharma d.o.o., Cesta 24. junija 23, 1000 Ljubljana. E-naslov: **info@ewopharma.si**

SI.18.FLEXOFYTOL.03 Datum priprave: februar 2018 Oglasno sporočilo

NA KRATKO



Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

100-odstotno naraven vitamin C iz agrumov, acerole in sadeža kamu kamu.

V eni kapsuli vsebuje kar **500 mg naravnega vitamina C**.

Za imunski in živčni sistem, zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti. Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.

Ima številne prednosti pred ostalimi oblikami vitamina C:

- 2-krat bolje in hitreje se vsrka v celice,
- tam dalj časa deluje,
- ima večjo antioksidativno moč.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.naturamedica.si. Info: 03/56 30 022 in 040 214 620.

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

Merjenje kostne gostote
10 % nižja cena
za pregled

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

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

Kako dolgo moramo držati mišico v takem položaju?

Ko pri statičnem raztezanju raztegnete mišico do maksimalne dolžine, naj bi zadržali lego približno 30 sekund. Če vam to ne povzroča bolečin, lahko položaj zadržite dalj časa, ne da bi si povzročali škodo.

Bi se morali raztezati pred vsako vadbo?

Za zdaj nimamo jasnih dokazov, da raztezanje pred vadbo zanesljivo prepreči poškodbe ali zmanjša bolečine po vadbi. Ker se mišice ogrejejo in se izboljša prekrvitev, pa bo izvedba vaj vsekakor učinkovitejša. V primeru, da nameravate izvajati vaje, ki zahtevajo moč in eksplozivnost, mišic ne raztegujte preveč. Mišica se namreč obnaša podobno kot elastika: krajša se raje vrne v svojo prvotno pozicijo, medtem ko je daljša prožnejša, a počasnejša. Za tekmovanje v šprintu ali skokih zato svetujemo ogrevanje z dinamičnim raztezanjem. Primerno ogrevanje pred tekom bi bili tako denimo hitra hoja, poskoki ali dvigovanje nog med počasnejšim tekom. Vedno začnite počasi in postopno povečujte intenziteto. Pri vadbah, za katere je potrebna gibčnost (joga, pilates), lahko po začetnem ogrevanju izvedete še predhodno statično raztezanje.

Zakaj bi se morali raztezati po vadbi?

Ker je po vadbi fleksibilnost sklepov in mišic največja, je učinek statičnega raztezanja takrat najboljši. Raztezanje pomaga tudi pri odstranitvi mlečne kisline v mišicah. Kot zanimivost: zaradi raztezanja in krčenja mišice prihaja do premikov med aktinom in miozinom. Ker se za premikanje teh vlaken porablja ATP, to pomeni, da kurite dodatne kalorije. Tudi če počivate in vas razgibava nekdo drug, vaše mišice vseeno delajo. Poleg



vseh ostalih ugodnih učinkov lahko tako izkoristite še tega.

Priporočila:

Raztezanje je primerno kadar koli. Zjutraj, ko se zbudite, zvečer v postelji ali med delom. Če imate težave s telesno držo ali aktivnostjo, naj postane raztezanje vaša dnevna rutina. Bolečine v hrbtu, ki so nastale zaradi dolgega sedenja za pisarniško mizo, lahko na ta način učinkovito preprečite. Če je le možno, raztegnite vsako mišico vsaj dvakrat na teden za 30–60 sekund.

Zdravljenje bolečin:

Začetno zdravljenje bolečin vključuje razbremenitev, počitek, hlajenje in jemanje protivnetnih – protibolečinskih zdravil.

1. Hlajenje in počitek zmanjšata oteklino in vnetje. Na poškodovani predel večkrat dnevno namestite obkladek ali hladilno blazinico za 5–10 minut. Tople kopeli uporabite za sprostitev zateglih mišic. To bo razširilo žile ter izboljšalo prekrvitev in pospešilo izločanje mlečne kisline iz razbolelih mišic.
2. Uporabite lokalna protibolečinska zdravila (obliži, kreme in mazila). Kadar to ne zadostuje, svetujemo paracetamol za blage, nesteroidne antirevmatike (NSAR) za srednje ter opiatne analgetike za hude bolečine po posvetu z zdravnikom.

Bolečina pri gibanju?
• Atrogel učinkovito lajša bolečine in otekline
• Gel nežno vtremo, da se vpije



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



3. Masaža ima podoben učinek. Izvedena strokovno je najučinkovitejša. Dobro nadomestilo je uporaba masažnih žogic, pen ali valjev, ki z valjanjem po mišici sprostijo mišično fascijo.

Diagnostika bolečin:

V primeru hudih ali vztrajajočih bolečin vam bo zdravnik svetoval nadaljnjo diagnostiko. Ponavadi katero od naslednjih:

1. Rentgen:
   Zaradi hitre dosegljivosti, je ena začetnih preiskav za pregled okostja (kosti, sklepi, hrbtenica).
2. Ultrazvok mehkih tkiv:
   Ob sumu na poškodbo mehkih tkiv si te strukture lahko dobro prikažemo z ultrazvokom. Na ta način pregledamo podkožje, mišice, vezi in delno tudi sklepe. Vidimo lahko tudi morebitne tekočinske formacije, ki nastanejo ob poškodbah oziroma draženju. Preiskava je primerna predvsem za pregled sklepov, kot so rame, komolec in gleženj, občasno tudi za koleno in kolk.
3. MRI (magnetna resonanca):
   Uporabimo jo, kadar potrebujemo zelo natančno oceno vseh notranjih struktur. To je neboleča in neškodljiva diagnostična metoda, pri kateri si s pomočjo magnetnega polja, radijskih valov in računalnika podrobno prikažemo vse strukture v določenem delu telesa. Preglednost lahko dodatno povečamo z uporaba kontrasta, kadar je to indicirano. Zaradi svoje lastnosti se v ortopediji uporablja predvsem za natančen prikaz vezi in kit, meniskusov, hrustančnega tkiva in mišic. Je vodilna preiskava ob sumu na zdrs medvretenčne ploščice (hernia disci) ter za pregled velikih in malih sklepov hrbtenice.

Nasvet:

Vadbo začnite počasi in postopno stopnjujte intenziteto.
Vedno poslušajte svoje telo in ob bolečinah ustavite aktivnost.

Veroval®
DIAGNOSTIKA

HARTMANN
Naprej k zdravju



PREHRANA DIAGNOSTIKA VADBA

Trije stebri za zdravo življenje



Nadlahtni merilec krvnega tlaka • Zapestni merilec krvnega tlaka • Kombinirana naprava EKG/krvni tlak • Pametna osebna tehtnica • Pametna zapestnica



Enostaven prenos in zbiranje podatkov na enem mestu preko aplikacije Veroval medi.connect

Diagnostika v udobju vašega doma

www.veroval.si

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana
Tel: 01/548 45 96, E-mail: info@si.hartmann.info



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

Farmacevt svetuje

Moja težava je slabost med vožnjo. Star sem 32 let in če nisem sam za volanom, mi je med vožnjo vselej slabo. Od zdravila proti potovalni slabosti mi le redko odleže oziroma sem potem še ves dan zaspan in imam vrtoglavico. Kaj svetujete ljudem, ki pridejo v lekarno s to težavo? Ali se nasveti kaj razlikujejo za otroke in odrasle? Mare, Črnomelj.

Zdravilo z dimenhidrinatom lahko uporabljajo otroci od šestega leta naprej. Priporočen odmerek za otroke je od pol do ene tablete do trikrat na dan. Otrokom nad 12 let in odraslim pa svetujemo eno tableto kot začetni odmerek, nato pa 1–2 tableti do trikrat na dan. Zdravilo je treba vzeti pol ure pred začetkom vožnje. Zaspanost je eden pogostejših neželenih učinkov in lahko zmanjša kakovost potovanja, zato vam svetujemo, da zdravilo vzamete le, če lahko med vožnjo spite. Zdravilna rastlina ingver nima tovrstnega neželenega učinka. Evropska agencija za zdravila je v svoji monografiji potrdila učinkovitost ingverja za lajšanje potovalne bolezni. Pripravek iz zdravilne rastline je treba vzeti eno uro pred začetkom vožnje, na voljo je v lekarni.

Potovalna slabost je manj izražena, če se oseba vozi kot sovoznik na sprednjem sedežu in če usmerjeno gleda naprej v določeno točko. Pomagalo bo tudi, če odprete okno in dihate počasi ter med vožnjo delate pogostejše postanke. Med vožnjo ne berite knjig ali časopisov in ne glejte filmov. Odsvetujemo gledanje v premikajoče se objekte in mimovozeče avte. Pred vožnjo ne uživajte težke hrane ali alkoholnih pijač.

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.**

Vabljeni v specializirano prodajalno LL VIVA

Sodobna specializirana prodajalna z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta ter drugimi izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja: **pripomočki za gibalno ovirane osebe, za pomoč starejšim pri vsakdanjih opravilih, ortopedska obutev, opornice, diagnostični aparati, izdelki za oskrbo poškodb, za osebno nego, kozmetika, otroški program, živila za posebne prehranske in zdravstvene namene.**
V ponudbi LL Vive so tudi izdelki za lajšanje težav, povezanih z boleznimi sodobnega časa.

V LL Vivi zagotavljamo visok nivo storitev. Strokovni sodelavci svetujejo o izdelkih, njihovi pravilni in varni uporabi ter izvajajo meritve s svetovanjem.

Končno!
NOVA prodajalna,
ki mi je v oporo...



LL VIVA Prisojna
Prisojna ulica 7, Ljubljana

ponedeljek - petek
9.00 - 17.00
sobota, nedelja in prazniki zaprto

LL VIVA
življenju v oporo

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

Hemoroidi

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



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

Kaj sploh so hemoroidi?

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

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

Kdaj nastopijo težave?

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

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

Kaj lahko naredite sami?

Najpomembnejša je skrb za redno odvajanje mehkega blata. Pijte dovolj tekočine, uživajte dovolj vlaknin, dovolj se gibajte. Če imate težave z odvajanjem blata, si lahko pomagate z magnezijem (v obliki napitka ali tablet), v lekarnah pa je na voljo še cela vrsta pripravkov.

Če se težave vseeno pojavijo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Moda bo za začetek dovolj predpisana krema ali zdravilo v obliki kapsul, v hujših ali vztrajnejših primerih pa vas bo zdravnik napotil k proktologu. Če so bolečine zelo hude, stalno prisotne ali če se krvavitev ne ustavi, pa morate k zdravniku takoj.

HYGIEIA ansei

Novo

ansei - tekoče kremno milo
za perianalno nego na osnovi
hrastovega lubja



- Vzdržuje **naravno ravnovesje** perianalnega področja
- **Ne draži** in **ne izsušuje**
- Skrbi za optimalno kislost področja **(pH 4.4)**
- **PRAVILNA NEGA perianalnega področja** pomaga pri blaženju simptomov iritacije, srbečice ali pekočega občutka ne glede na to, ali so simptomi vzrok **hemoroidov**, diareje, zdravil ali drugih virov (diabetes, kronične bolezni jeter, infekcije, paraziti, dermatološke bolezni).

www.intimea.si

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Pridružite se nam na facebook.com/IntimeaSlovenija

Zdravo življenje sladkornega bolnika

Poletje nas z dolgimi, toplimi dnevi, obsijanimi s prijetnim soncem kar samo spodbuja k bolj aktivnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa.



Dr. Aleksandra
Visnovič Poredoš



Kaj je sladkorna bolezen?

Sladkorna bolezen je stanje z dolgotrajno povišano glukozo v krvi (krvni sladkor). Pojavi se, kadar trebušna slinavka izdela premalo inzulina ali kadar je inzulina dovolj, vendar se telesna tkiva nanj slabo odzivajo.

Osnovni vir energije za naše telo je oblika sladkorja, ki se imenuje glukoza in jo v telo vnašamo z zaužito hrano. Glukoza vstopa v celice s pomočjo inzulina, ki se veže na receptorje v celični membrani in odpre prehod, skozi katerega glukoza lahko vstopi v celico in ji zagotovi energijo.

Pri sladkorni bolezni trebušne slinavka ne zmore več sama vzdrževati količine glukoze v krvi v normalnih mejah, zato ji moramo pomagati »od zunaj«. Razlikujemo več oblik sladkorne bolezni: sladkorno bolezen tipa 1 in tipa 2, nosečnostno sladkorno bolezen in druge.

Dolgotrajno zvišane vrednosti krvnega sladkorja v krvi povzročajo poškodbe celic, predvsem krvnih žil in živčnih vlaken ter posledično tudi organov. Najpogostejše so okvare oči, ledvic, živčevja, srca in krvnih žil, kar lahko vodi v invalidnost in prezgodnjo smrt.

Raven sladkorja v krvi

Raven sladkorja v krvi lahko merimo. O sladkorni bolezni govorimo tedaj, ko se vrednost sladkorja na tešče zviša na 7,0 mmol/L ali več, po obroku pa 11 mmol/L ali več. Vrednosti krvnega sladkorja na tešče 6,1–6,9 mmol/L oziroma dve uri po hrani 7,8–11 mmol/L kažejo na preddiabetes – začetne motnje v toleranci za glukozo, ki je ponavadi predstopnja sladkorne bolezni tipa 2.

Raven krvnega sladkorja v krvi se ves čas spreminja in je odvisna od številnih dejavnikov:

- vrste in količine zaužite hrane in pijače,
- telesne dejavnosti,
- prisotnosti akutne bolezni,
- stresa,
- odmerkov inzulina ali drugih antihiperglikemičnih zdravil.

S prilagojenim življenjskim slogom (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost) in redno terapijo (tablete, inzulin) je mogoče glikemijo vzdrževati v ciljnem območju in tako učinkovito preprečevati pojav naštetih zapletov zaradi visokih vrednosti sladkorja v krvi.

Prehrana pri sladkorni bolezni

Telesno težo je treba spremljati med zdravljenjem sladkorne bolezni, saj zmanjšanje telesne teže ugodno vpliva na krvni sladkor.

Ker ima prek 80 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo čezmerno telesno težo oziroma je pri njih prisotna debelost, se priporoča, da bolniki skušajo izgubiti 5–10 odstotkov telesne teže v šestih mesecih. O ciljih se je treba dogovoriti z zdravnikom ali medicinsko sestro. Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot z dieto. Prehrana pri sladkorni bolezni je povsem primerna za druge, zdrave družinske člane.

Sladkorni bolniki naj uživajo živila, ki imajo nizek **glikemični indeks – GI** (glukoza ima glikemični index 100), kar pomeni, da se počasneje spreminjajo v glukozo, denimo rženi, polnozrnati kruh, navadni jogurt, proso, ajda, rjavi riž, čičerika, stročnice, rjavi fižol, leča, jabolka in hruške. Ogljikovi hidrati so sicer najboljši vir energije, a se hitro spremenijo v glukozo. Če jih je preveč, to povzroči nihanje krvnega sladkorja. Uravnavamo ga z dodajanjem vlaknin in beljakovin.

Poseben poudarek v prehrani pri sladkorni bolezni je na UREJENI PREHRANI:

- Celodnevno prehrano razdelimo na 4–5 obrokov, ki morajo biti enakomerno razdeljeni, da ni presnova naenkrat preveč obremenjena.
- Hrana naj vsebuje veliko vlaknin (graham kruh, neoluščeni riž, polnozrnate testenine).
- Hrana naj bo pretežno pripravljena doma – cvrtje se popolnoma odsvetuje.
- Uživajte v zmernosti.
- Ne pustite se zavesti napisom zdravo, brez holesterola, brez maščob …
- Uživajte čim bolj svežo in naravno hrano.
- Uživajte manj mastno, manj slano in manj sladko hrano.
- Odsvetuje se sladke pijače, sadni jogurt, izdelke z dodanim sladkorjem (koruzni kosmiči, sladice …)

Veliko diabetikov ima metabolni sindrom, kar pomeni, da ima bolnik hkrati s sladkorjem povišan tudi krvni tlak in maščobe, zato je treba paziti tudi na vnos soli in trdih (nasičenih) maščob.

Večinoma se lahko s spremembo življenjskega stila in zmanjšanjem prevelike telesne teže krvni sladkor zelo dobro uravna. Kadar pa ni volje za poseg v slabe življenjske navade, je treba skrbno izbirati živila po njihovem glikemičnem vplivu.

Primeri živil

Jajca

Zadnja leta se je zaradi spoznanja, da jajca nimajo bistvenega vpliva na krvni holesterol, uradna meja zdravega uživanja pomaknila navzgor, od dveh na tri jajca tedensko. Beljak je najkakovostnejša beljakovina, kar jih lahko dobimo, in še brez dodatnih maščob, holesterol iz rumenjaka pa je nenevaren, zato so jajca zdrava izbira ne le v prehrani otrok, ki za rast potrebujejo več beljakovin, temveč tudi v prehrani diabetikov. Jajca nimajo nobenega vpliva na krvni sladkor, ker ne vsebujejo ogljikovih hidratov, zato jih lahko diabetiki brez skrbi vključijo v svojo prehrano; za sladkorne bolnike so bolj priporočljiva od kruha.

Arašidi

Ker so diabetiki še posebno ogroženi z boleznimi srca in ožilja, je zanje priporočljiva hrana, ki te bolezni preprečuje, torej taka, ki zmanjšuje mašenje arterij. To pa so živila, ki vsebujejo veliko vitamina C in E ter betakarotena. Dobri viri vitamina E so orehi, mandlji, lešniki, arašidi in sončnično seme. Vitamina E v hrani živalskega izvora skorajda ni, v sadju in zelenjavi ga je le malo, največ pa ga je v olju, pri čemer je koruzno olje bolj bogato s tem vitaminom od sončničnega.

Arašidi ne dvigujejo krvnega sladkorja, so pa zelo kalorični, zato ne priporočamo več kot prgišče arašidov na dan.

Banana

Banane pomirjajo želodec in varujejo želodčno steno pred kislino in ulkusi tako, da spodbujajo razmnoževanje celic in sluzi, ki tvorijo močnejšo pregrado med želodčno steno in razjedajočo kislino. Banana je eden najbolj bogatih virov kalija. Kalij znižuje krvni tlak in je naravno zdravilo za hipertenzijo. Zelo pomemben je za pravilno delovanje vseh celic, tkiv in organov ter igra ključno vlogo pri prenašanju živčnih impulzov ter raztezanju mišic, zato pomanjkanje kalija najprej občutimo v mišicah in živčnem sistemu.

Glikemični indeks banane je 62, vendar je njeno glikemično breme (dnevni vnos ogljikovih hidratov) na porcijo relativno majhno – 16. Za dvig sladkorja banana še zdaleč ni tako nevarna kot porcija riža.

Brokoli

Jejte brokoli, saj je bogat s kromom, mineralom v sledeh, ki izjemno dobro vpliva na krvni sladkor. Če imate diabetes tipa 2, lahko krom pomaga uravnavati krvni sladkor, tako se pogosto zmanjša potreba po zdravilih. Če imate preddiabetes, vas lahko krom reši bolezni. Celo če imate nizek krvni sladkor, ga lahko krom zviša do normalne meje. 120 g brokolija vsebuje 22 mikrogramov kroma, kar je desetkrat toliko kot katera koli druga hrana. Glikemični indeks brokolija je nizek, zato naj ga diabetiki čim večkrat vključijo v svojo prehrano, priporočamo ga tudi pri preddiabetesu, ko se glikemija zadržuje nad normalno ravnjo glukoze v krvi.

Jogurt

Jogurt je prastaro zdravilo, ki deluje proti bakterijam in raku. 225 g jogurta na dan spodbuja tvorbo gama interferona in tako krepi imunski sistem. Spodbuja tudi delovanje ubijalskih celic, ki napadajo viruse in rakave celice. Preprečuje prehlade in druga vnetja dihalnih poti, to so stanja, ki pri diabetikih dvigujejo krvni sladkor, zato jim vsakodnevno merico jogurta še posebej priporočamo. Ker vsebuje veliko kalcija, je zelo dobra preventiva pred osteoporozo. Glikemična obremenitev sadnega jogurta z manj maščob je na porcijo 11, zato zmerno dviguje krvni sladkor, še manjši pa je vpliv navadnega jogurta. Skupaj z riževimi ploščicami je jogurt odlična izbira za diabetično malico.

Granatno jabolko

Granatno jabolko zagotavlja 12 odstotkov dnevnih potreb po vitaminu C in 16 odstotkov po vitaminu K. Vsebuje polifenole in flavonide, ki so znani kot močni antioksidanti. Semena so izvrsten vir vlaknin, zato jih lahko priporočamo v diabetični prehrani. Znanstvenih študij, razen laboratorijskih, ni veliko, proučevali so vpliv na bolnike s hipertenzijio in po dveh tednih jemanja zabeležili znižan sistolični tlak. Pitje soka granatnega jabolka lahko pomaga pri virusnih okužbah, njegov izvleček pa ima antibakterijski učinek na zobne obloge.

Ocenjeno glikemično breme na porcijo je 18, kar pomeni približno petino dovoljene glikemične obremenitve na dan. Če je vaš krvni sladkor povišan, granatno jabolko ni najboljša izbira, pa tudi drugo sadje ne.

Kruh

Beli in črni kruh imata višji GI kot sladkor, pri čemer ni večje razlike, ali imate za zajtrk beli ali črni kruh. Kruh je tipično škrobno živilo, škrob pa je tista prehranska sestavina, ki najbolj dvigne krvni sladkor. Namesto da iščete nadomestne različice kruha, računajte raje, da se boste morali pri dalj časa trajajočih višjih vrednostih krvnega sladkorja kruhu za nekaj dni odpovedati. Večina vrst kruha sladkornemu bolniku hitro dvigne krvni sladkor, in to visoko. Glikemični

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.



Na voljo v **lekarnah**, **spec. prodajalnah** in na **www.naturamedica.si**

NaturaMedica™

03/563 00 22, 040/214 620

NA KRATKO



Pomoč pri žolčnih težavah - dobrega je lahko tudi preveč

Prazniki s svojimi dobrotami vabijo k uživanju več hrane. Običajnim prebavnim tegobah se kaj hitro pridružijo še težave z žolčem. Pomagamo si lahko z naravnim zdravilom Rowachol, ki je v lekarni na voljo brez recepta.

- Rowachol učinkovito lajša težave z žolčem,
- pomaga raztapljati manjše žolčne kamne in preprečuje nastajanje novih,
- lajša prebavne težave po odstranitvi žolčnika.

indeks polnozrnatega kruha je 51, glikemično breme na porcijo pa 7. Zmerna količina kruha za diabetični zajtrk sta dve 30-gramski rezini, vsaka vsebuje 15 gramov ogljikovih hidratov.

Meso

Čeprav meso ne predstavlja neposredne nevarnosti za krvni sladkor po obroku, naj porcija ne bo večja od dlani, zraven pa čim več zelenjavne prikuhe in čim manj škrobnih prilog (krompir, riž). Ena najbolj zdravih vrst mesa je zajčje, zato ga večkrat uvrstite na svoj jedilnik. Meso se vse bolj uveljavlja v novih trendih zdrave prehrane bodisi v paleo dieti, ki se zgleduje po pradavni hrani paleolitskega človeka, bodisi v dieti »CHF, ki priporoča manj ogljikovih hidratov in več maščob. Večja količina mesa poveča verjetnost nastanka ledvičnih kamnov. Meso nima vpliva na dvig krvnega sladkorja po obroku, ker vsebuje beljakovine in maščobe, te pa presnavljamo več ur, kar se na glikemiji skorajda ne pozna. Ker meso ne vsebuje ogljikovih hidratov, ga ne boste našli na glikemičnih lestvicah.

Riž

Riž je tipičen ogljikov hidrat, kar pomeni rdečo luč za sladkorne bolnike. Velikim razlikam v zmožnosti riža, da dvigne krvni sladkor, botruje posebna vrsta škroba, imenovana amiloza. Več amiloze pomeni nižji glikemični indeks in obrnjeno. Rjavi riž vsebuje več vlaknin, zato se večkrat odločite za to vrsto. Če riž pred kuhanjem namočimo in vodo pred kuhanjem odlijemo, se zrnje zmehča, zato je prej kuhan in tudi nekaj škroba se znebimo. Predlagamo, da riž vselej pripravite v kombinaciji z zelenjavo, ki bo zmanjšala glikemično obremenitev. Glikemični indeks riža sega od 45 do 95, v povprečju pa je na naših jedilnikih riž, ki hitro dvigne krvni sladkor, zato naj se diabetiki pri rižu čim bolj omejijo.

Zelje

Zelje je dober vir vitaminov K in C ter vlaknin. Kar nekaj študij je potrdilo preventiven vpliv na rakava obolenja, predvsem črevesna. Učinkovina, ki v zelju (brokoli, cvetača, brstični ohrovt) najverjetneje zavira maligna obolenja, so indoli, zato je bolje jesti zelje surovo ali le malo pokuhano, saj kuhanje indole uniči. V ljudski medicini zelje uporabljajo za zdravljenje razjed, revmatizma in celo melanholije. Zelje dobro vpliva na prebavo, ima zanemarljiv glikemični indeks in je v prehrani diabetika super živilo. Zaradi obilja vlaknin pomaga zniževati tudi krvni holesterol.



Prehranjevanje zunaj doma

- Osebje v restavraciji prosite, naj vam sestavijo zdravi krožnik, ki vsebuje vsaj polovico krožnika zelenjavne prikuhe, četrtino krožnika škrobne jedi (krompir, testenine, žganci, kaša …) ter četrtino krožnika mesa ali druge beljakovine (sir ali skuta, sojino meso, stročnice …). Ne pozabite na skledo solate in kozarec vode.
- Enolončnice so lahko odličen obrok na delovnem mestu, saj ponavadi vsebujejo živila iz različnih skupin (meso, zelenjava, stročnice, maščobe in škrobna živila …).
- Če nimate druge možnosti kot prehrano iz avtomata, izberite nesladkane pijače (vodo), nesoljene oreščke, posneto mleko ali navadni jogurt ali sendvič s polnozrnato štručko.

Zaključek

Načrtovanje dnevnih obrokov sladkornih bolnikov mora temeljiti na načelih zdrave prehrane. Prehrana mora zagotoviti nemoten telesni in duševni razvoj.

Ječmen na očesu



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

Si pred spanjem večkrat ne odstranite očesnih ličil? Kdaj uporabljate kozmetiko za nego obraza s pretečenim rokom uporabnosti? Tudi to so lahko razlogi za nastanek ječmena, vnetja lojnice ob lasnem mešičku trepalnice na veki z nastankom gnojne vsebine. Povzroča ga bakterija, imenovana stafilokok. Gre za precej pogost pojav, ki je lahko neprijeten, v večini primerov pa ni razloga za zaskrbljenost.

Simptomi

Značilna je boleča, pordela zatrdlina, ki se največkrat razvije na zunanji strani veke, včasih pa tudi na notranji. Oko se lahko bolj solzi in postane pordelo. Ječmeni na zunanji strani veke se lahko obarvajo rumeno zaradi tvorbe gnojne kolekcije.

Zelo redko se ječmen pojavi na obeh očeh sočasno. Običajen je pojav enega ječmena na enem očesu, možnih pa je tudi več na istem očesu. Včasih se ječmen lahko ponavlja.

Značilni so:

- zatrdlina na veki,
- oteklina veke,
- bolečina in rdečina na mestu zatrdline,
- obloge na robu veke,
- pekoč občutek v očesu,
- pordelo oko,
- draženje očesa,
- zamegljen vid,
- sluzast izcedek iz očesa,
- občutljivost na svetlobo,
- solzenje očesa,
- neugodje pri mežikanju,
- občutek tujka v očesu.

Zelo pogosta sprememba na veki, ki ji ljudsko prav tako rečemo ječmen, je halacij – zamašeno izvodilo meibomove žleze, posebne žleze lojnice na veki. Sprva se pojavi z blagimi znaki vnetja brez gnojnega izcedka, ki po nekaj dneh ali tednih izzveni, ostane pa oteklina oziroma zatrdlina v obliki ostro omejene podkožne kroglice. Za odstranitev je običajno potreben ambulantni operativni poseg.

Dejavniki tveganja za razvoj ječmena:

- uporaba že pretečene kozmetike,
- neodstranjevanje ličil pred spanjem,
- neustrezna higiena in razkuževanje pri uporabi kontaktnih leč,
- slaba prehrana,
- pomanjkanje spanja,
- nekoliko pogostejši so pri mladostnikih, pojavijo pa se lahko pri kateri koli starostni skupini.

Če ima nekdo v družini ječmen na očesu, si družinski člani med seboj ne smejo deliti brisač in kozmetičnih pripomočkov, da ne pride do prenosa okužbe.

Ječmen se včasih razvije kot zaplet blefaritisa oziroma vnetja veke, najpogosteje bakterijskega.

Zdravljenje

V večini primerov se ječmen brez kakršnega koli zdravljenja pozdravi sam od sebe v enem tednu. Razpok in sprostitev gnojne vsebine prinese takojšnje olajšanje in po tem se stanje hitro izboljša. Nikoli pa ne poskušajte gnojne zatrdline predreti sami!

Topli obkladki olajšajo simptome. Voda ne sme biti prevroča, na to moramo biti pozorni, ko dajemo obkladke nekomu drugemu, zlasti otrokom. Obkladek držimo na očesu 5–10 minut od trikrat do štirikrat na dan. Topli obkladki ne le olajšajo neugodje, temveč tudi pospešijo drenažo oziroma sprostitev gnojne kolekcije.

Pomagajo lahko tudi protibolečinska zdravila (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki …). Če postane ječmen izjemno boleč, mora oftalmolog odstraniti najbližjo trepalnico in nato sprostiti gnojno vsebino s pomočjo tanke igle.

V primeru vztrajajočega ječmena lahko zdravnik predpiše antibiotično mazilo ali antibiotične kapljice za oči. Če se okužba razširi skozi veko, je potrebna peroralna antibiotična terapija.

Dokler se ječmen popolnoma ne pozdravi, se odsvetuje uporabo ličil, losjonov, kontaktnih leč.

Zapleti so izjemno redki, a se vseeno lahko pojavijo.

Preseptalni ali periorbitalni celulitis se razvije, če se vnetje razširi na tkiva okoli očesa. Veki močno otečeta in postaneta pordeli. Zdravi se z antibiotiki.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

- če ječmen vztraja dalj kot en teden,
- če vpliva na vid,
- če je zelo boleč,
- če krvavi,
- če se razširi na druge dele obraza,
- če postane veka ali oko pordelo.

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 …)

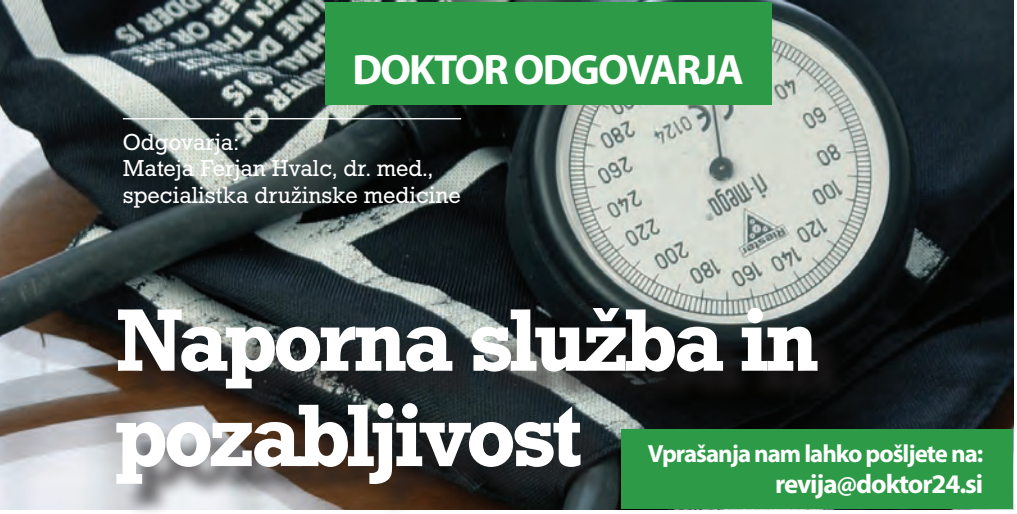
Optika Doktor 24
20 % nižja cena
za korekcijske okvirje in stekla
v Optiki Doktor 24

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







DOKTOR ODGOVARJA

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

Naporna služba in pozabljivost

Vprašanja nam lahko pošljete na: revija@doktor24.si

Imam zelo naporen vsakodnevni urnik – v službi moram biti ves čas 100-odstotno zbran in se ukvarjati z veliko količino podatkov, prostega časa za sprostitev skorajda nimam. Zadnje čase opažam, da hitro kaj pozabim, mi uide iz glave, čeprav se trudim biti zbran. Imam občutek, kot da mi možgani ne delajo tako, kot bi bilo treba. Prosim vas za nasvet.

Erik, Postojna

Pozdravljeni!

Res je, vsakodnevne obveznosti nam poberejo veliko energije. Tudi pri umsko napornem delu je tako, saj so možgani velik porabnik energije v našem telesu. Primerjalno so ugotovili, da opazovani del možganskega tkiva porabi več energije kot enako težek del mišice. Med napornim delovnikom je zato izjemnega pomena ustrezna prehrana. Poskrbite, da boste vsako jutro zaužili kakovosten zajtrk, ki vam bo kot najpomembnejši obrok dneva dal energijo za dnevne izzive. Polnozrnata živila in sadje delujejo kot gorivo za možgane. Najbolj priporočljivi so banane, pomaranče, jagodičevje in avokado. Med delovnim časom si za boljšo koncentracijo privoščite pest oreščkov (mandlji, lešniki, orehi). Orehi vsebujejo največ omega 3 maščobnih kislin. Res vsebujejo veliko maščob, a so te nenasičene. Nenasičene maščobne kisline omega 3 in omega 6 so odločilne za delovanje možganov. Omega 3 maščobe poskrbijo, da so membrane bolj voljne, kar vpliva na kognitivne sposobnosti. Telo jih ne sintetizira samo, temveč jih je treba dovajati s hrano oziroma s prehranskimi dopolnili. Če je naša prehrana bogata z njimi, bo prenos sporočil med celicami zelo dober in hiter. Omega 3 maščobne kisline najdemo še v mastnih ribah, kot sta denimo losos in skuša, ter v prehranskih dopolnilih omega 3, v olju polenovke.

Ko se vas na delovnem mestu poloti zaspanost in utrujenost, si vzemite deset minut in se malo razgibajte. Za boljšo koncentracijo zadostuje sprehod po hodniku ali stopnicah.

Številne delovne obveznosti predstavljajo velik napor, zato jih napišite na list in natanko načrtujte, kdaj boste kaj opravili. To vas bo motiviralo in hkrati pomirilo.

Nekaj ur na teden nujno preživite brez uporabe sodobne tehnologije (televizija, računalnik, internet, telefon …). Berite, pojdite v naravo, počivajte, počnite, kar vas veseli.

Za boljšo zbranost in učinkovitost je bistvenega pomena tudi zadostna količina spanca. Za odrasle se priporoča 7–9 ur dnevno.

K boljši koncentraciji in vzdržljivosti seveda močno pripomore tudi telesna aktivnost. Stres lahko preženete s potenjem, šteje pa tudi že povsem lahka vadba (sprehod, joga, umirjen ples …).

MAJHNE SKRIVNOSTI MORSKIH GLOBIN

Za možgane
Za srce
Za uravnavanje trigliceridov
Za vid

FIDIMED

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

NOVA podoba

RibaMed® 1000
Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

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

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

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

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

PharmaSwiss Choose More Life

RIB09/1-07

Laktozna intoleranca

Številni slabo prenašajo mleko in ena pogostih presnovnih motenj je laktozna intoleranca. Zaradi pomanjkanja encima laktaza se lahko pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje, driska in slabost. Simptome lahko olajšamo na različne načine, predvsem s prehrano.



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

Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh, v našem območju srednje Evrope laktoze ne prebavlja 30–40 odstotkov ljudi. Laktoze je največ v svežem mleku, manj v fermentiranih mlečnih izdelkih. Med dejavniki tveganja za pojav laktozne intolerance so tudi starost (ponavadi se pojavi pri odraslih), nedonošenost, bolezni, ki prizadenejo tanko črevesje, in zdravljenje rakavih bolezni.

Mlečni sladkor je sestavljen iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom prek črevesne stene najprej razcepiti na oba sestavna dela. Proces prebave se odvija pod vplivom prebavnih sokov v tankem črevesu. Glavno vlogo ima encim laktaza, ki razcepi vez med sestavnima deloma mlečnega sladkorja in tako omogoči njuno vsrkanje v krvni obtok.

Včasih pa v črevesju ni dovolj encima laktaze in tako ostane mlečni sladkor neprebavljen. Takšen potuje do širokega črevesja, kjer ga začnejo razgrajevati črevesne bakterije, pri čemer nastaja obilo plinov in drugih presnovkov. Pojavijo se za laktozno intoleranco značilni neprijetni simptomi.

Poznamo tri oblike laktozne intolerance. Najpogostejša je **primarna** oblika, genetsko določena, pogosta tudi na mediteranskem oziroma južnoevropskem področju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka. Med odraščanjem, ko začnemo uživati tudi drugo hrano, se tvorba laktaze nekoliko zmanjša, a ostaja še vedno dovolj visoka za prebavo zaužitih mlečnih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Pri primarni laktozni intoleranci pa se tvorba laktaze močno zmanjša, zaradi česar pride do težav pri presnovi v odrasli dobi.

Sekundarna laktozna intoleranca nastane, ko se nastajanje laktaze v tankem črevesju zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali operacije v tem predelu. Z njo so običajno povezane celiakija, crohnova bolezen, razrast črevesnih bakterij. Zdravljenje osnovne bolezni lahko sčasoma ponovno privede do normalnih ravni laktaze in s tem do izboljšanja znakov in simptomov intolerance.

Redka je **prirojena ali kongenitalna laktozna intoleranca**, pri kateri se novorojenčki rodijo popolnoma brez delovanja encima laktaze. Deduje se avtosomno recesivno, kar pomeni, da morata za razvoj te intolerance oba starša na otroka prenesti enako gensko napako. Tudi pri nedonošenčkih je lahko prisotna laktozna intoleranca zaradi nezadostne količine encima laktaze, ki jo celice tankega črevesja začnejo tvoriti šele v tretjem trimesečju nosečnosti.

Simptomi laktozne intolerance:

- napenjanje in vetrovi,
- driska,
- krči v trebuhu,
- slabosti, včasih tudi bruhanje.

Na prisotnost laktozne intolerance lahko posumimo ob prisotnosti omenjenih simptomov, bistven pa je odziv na zmanjšanje mlečnih izdelkov v prehrani. Ob prisotnosti za laktozno intoleranco značilnih simptomov se je najbolje najprej za nekaj dni popolnoma odpovedati mleku in mlečnim izdelkom in opazovati spremembe. Po nekaj dneh naj bi se težave umirile. Iz prehrane izključimo mleko, mlečne izdelke in druge izdelke, ki vsebujejo laktozo (slaščice, kruh, margarina, pudingi, kosmiči, določeni solatni prelivi). Manjše težave povzročajo skuta, siri, kefir in jogurti, saj vsebujejo bakterije, ki delno razgradijo laktozo.

Za postavitev diagnoze je danes najbolj razširjen krvni laktozni tolerančni test. V laboratoriju bolnik na tešče zaužije testni obrok laktoze, nato pa se v določenih časovnih intervalih z odvzemi krvi spremlja porast glukoze v krvi. Če ta ne poraste dovolj, je to dokaz, da se laktoza ni razgradila na glukozo in galaktozo ter vsrkala v kri. Slabost testa je, da meri le krvni sladkor, katerega vrednost je odvisna še od drugih dejavnikov, zato lahko večkrat pride do lažno pozitivnih oziroma negativnih izvidov.



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si | Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Vitabalans oy

RIBO912-07

NA KRATKO



NOVO v Ljubljani, na Kliniki Doktor 24

Preiskava z MAGNETNO RESONANCO (MR) brez čakanja in na najsodobnejših napravah

Ker ne uporablja rentgenskih žarkov, je **MR POPOLNOMA NEŠKODLJIVA** preiskava, s katero ugotavljamo bolezenske spremembe v možganih, hrbtenjači in drugih delih glave, v hrbtenici in sklepih, mišicah, vezeh, mehkih tkivih.

RADIOLOŠKI CENTER Klinika Doktor 24

- Otvoritveni popust
  – 10 % nižja cena do 31. maja 2018.
- Odprto vsak delovnik in vsako soboto dopoldne.
- Brezplačno parkirišče.

Primer preventive: MR preiskava glave je smiselna za natančno opredelitev morebitnih sprememb v možganih in drugih delih glave. Za preiskavo se lahko odločite kar sami, napotnica ni potrebna. Preiskava je neškodljiva, brez sevanja.

Uporabniki storitev Doktor 24 Asistence imajo lahko MR in RTG brezplačno.
Klinika Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
www.doktor24.si **T: 0820 08240**

Najbolj priznan in občutljiv je vodikov dihalni test, pri katerem preiskovanec na tešče zaužije testno količino laktoze, nato pa vsake pol ure pihne v posebno vrečko, pri čemer se v izdihanem zraku določa raven vodika in metana. Pri bakterijski razgradnji laktoze nastajajo plini, ki se prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Ob značilnem porastu plinov v izdihanem zraku torej vemo, da se laktoza v črevesju ni v celoti razgradila in s tem je diagnoza laktozne intolerance potrjena.

Poznamo tudi dihalni test z uporabo 13C laktoze, ki je dražji in zahtevnejši, spremlja pa porast označenega CO_2 v izdihu.

Zadnja leta obstaja tudi možnost genetskega testiranja, pri gastroskopiji pa je možno odvzeti vzorček sluznice tankega črevesja in laboratorijsko neposredno določiti aktivnost encima laktaze.



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

Gastroenterološka ambulanta

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

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

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

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

Doktor svetuje

Zdravila, ki bi spodbudilo pomanjkljivo tvorbo encima laktaze v telesu, žal ne poznamo, zato je zdravljenje laktozne intolerance zgolj simptomatsko. Neprijetne simptome lahko omilimo na različne načine. Običajno lahko odrasli z intoleranco uživajo manjše količine mleka oziroma mlečnih izdelkov brez težav, zlasti če jih zaužijejo med večjim obrokom. Na trgu je na voljo veliko mlečnih izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze. Obstajajo tudi tablete z encimom laktazo, ki jih zaužijemo pred obrokom, ki vsebuje mlečne sladkorje. Pri izključitvi mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane pa moramo nujno paziti na zadosten vnos kalcija bodisi z drugimi živili bodisi s prehranskimi dopolnili.

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

ODPRAVITE SPOMLADANSKE TEŽAVE!

3 v 1 test: ALERGIJE, INTOLERANCA, KANDIDA

Cena s popustom: **49 EUR**/osebo + otrok **do 18 let GRATIS**

Obvezno naročanje in informacije:

040 28 98 00 ali info@zavodzdravje.si, ordinacije Ljubljana, Maribor in Izola

Test traja 20 minut, je povsem neboleč in neinvaziven. Zajema testiranje, razlago dobljenih parametrov in pogovor s strokovnjakom.

Kandida lahko povzroča: kronično utrujenost, nihanje razpoloženja, depresijo, bolečnine v sklepih, alergije …

Intoleranca se lahko kaže kot: prebavne težave in napihnjenost, prekomerna teža in utrujenost, motnje spanja in koncentracije …

Alergije se pojavljajo kot: srbenje, rdečina kože in sluznic, izpuščaji, kihanje, kašelj, zamašen nos, izcedek iz nosu, solzenje in pordelost oči, otekle veke, srbenje …

Akcijska cena: 49 EUR + otrok do 18 let GRATIS
Redna cena: 75 EUR/osebo. Veljavnost ponudbe: do 20. maja 2018

ZAVOD ZDRAVJE
Zavod Zdravje, Zaloška cesta 149, Ljubljana,
www.zavodzdravje.si

Zdravje nima cene!

Lyprinol®



ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

artritis
vnetje notranje sklepne ovojnice

spondilitis
vnetje nasadišč hrbteničnih vezi

osteoartroza
spremembe na sklepnem hrustancu

zunajsklepni revmatizem
spremembe na obsklepnih delih

sistemske bolezni vezivnega tkiva
prizadeto celo telo

Čista ekstrakcija 92 maščobnih kislin s protivnetnim delovanjem.

NARAVNO. Brez stranskih učinkov!

92 % zadovoljnih strank



Dietetično živilo za posebne zdravstvene namene.

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

Lyprinol. Izkušnje govorijo.
Vprašajte zanj v svoji lekarni ali specializirani trgovini.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.lyprinol.si

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki. Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

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



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

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

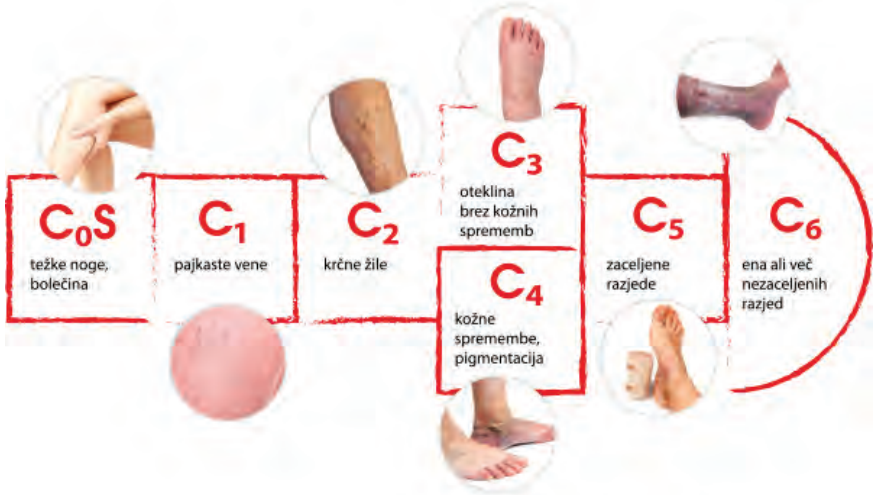
panakea
Copyright Panakea d.o.o.

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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

Bolezen, ki močno vpliva na kakovost življenja



Bolnike s kronično vensko boleznijo je glede na simptome in znake mogoče razvrstiti v sedem stopenj (od C0 do C6), pri katerih stroka upošteva štiri vidike: kliničnega, etiološkega, anatomskega in patofiziološkega.

Bolezenske spremembe na venah nog ima približno polovica odraslih. Pogostost je zelo odvisna od starosti, saj z njo narašča. Tako ima bolezenske spremembe na venah spodnjih udov približno petina ljudi pri starosti 20 let in več kot 80 odstotkov ljudi, starih 60 let in več. Večina bolnikov ima začetno ali drugo stopnjo bolezni.

Strokovnjaki so opravili veliko raziskav, napisali množico člankov in izdali vrsto priporočil. In vsi se strinjajo, da je kronično vensko bolezen najpomembneje zgodaj odkriti in jo čim prej začeti zdraviti, saj s tem lahko preprečimo njeno napredovanje. Če je ne zdravimo, lahko bistveno vpliva na kakovost življenja. Kot opažajo farmacevti se predvsem spomladi, ko se vreme izboljša in ozračje malo ogreje, poveča povpraševanje po venoaktivnih zdravilih, ki zmanjšujejo vnetje in prepustnost kapilar ter povečujejo tonus ven, zaradi česar so prva izbira pri svetovanju bolnikom.

Pojav razširjenih, pajkastih ven, krčne žile in otekle noge

Napredovanje kronične venske bolezni se najpogosteje kaže navzven – pojavijo se razširjene, pajkaste vene, krčne žile in značilne otekline na nogah. Čeprav na pregled prihajajo bolniki z vsemi stopnjami bolezni, pa sta najpogostejši stopnji C1 in C2. Tako namreč ugotavlja doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., dermatovenerologinja in flebologinja z Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana, ki to pripisuje zlasti boljši ozaveščenosti bolnikov in zdravnikov, saj bolnike že v začetnih fazah bolezni pogosteje napotijo na višjo raven zdravljenja, k specialistom. »Velikokrat pa si bolniki pri krčnih žilah pomagajo kar sami, tako da si noge hladijo z različnimi geli in kremami, ki jih kupijo v lekarni ali si jih doma pripravijo sami. Na žalost takšni 'samozdravilci' ne vedo, da učinkovine, nanesene na kožo, ne dosežejo globljih plasti in podkožja, zato jih je bolje jemati v obliki tablet. Na ta način zagotovimo zadostno koncentracijo učinkovine in dosežemo, da deluje tudi na vensko steno,« svari sogovornica in omeni, da bolnikom zdravljenje z venoaktivnimi zdravili ponavadi predpiše že osebni zdravnik. »Specialist na sekundarni ravni po pogovoru in pregledu ponavadi predpiše še kompresijski pripomoček, opravi ultrazvočno preiskavo povrhnjega in globokega venskega sistema spodnjih okončin ter se po potrebi odloči še za invazivne oblike zdravljenja, kot so skleroterapija, endovenska termična ablacija z laserjem ali z radiofrekvenco, v nekaterih primerih tudi za klasično kirurško operacijo krčnih žil.«

Ponudba kakovostnih in učinkovitih zdravil

V začetku leta 2018 je svojo ponudbo kakovostnih in učinkovitih zdravil brez recepta za zdravljenje kronične venske bolezni dopolnila Krka, ki je uporabnikom ponudila Flebaven®, venoaktivno zdravilo naravnega izvora. Vsebuje mikroniziran diosmin in se ga uvršča v skupino zdravil, ki se jih tudi v svetu najpogosteje uporablja za zdravljenje kronične venske bolezni. »Zdravilo Flebaven® poveča elastičnost ven, zavira vnetne procese v venski zaklopki in steni ter zmanjša prepustnost kapilar. Tako varuje mikroobtok in zmanjša tveganje za nastanek oteklin, olajša bolečine v nogah in zmanjša občutek težkih nog,« pojasnjuje Nika Niederwanger, produktna vodja v Krki, in poudarja, da je zdravilo primerno za vse stopnje kronične venske bolezni. »Učinkovit je celo pri zdravljenju venskih razjed. Ker se Flebaven® lahko jemlje tudi samo enkrat na dan (po dve tableti), je zdravljenje enostavnejše, hkrati pa tudi cenovno dostopnejše.«





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

3/2018, Slovenija, 420CD-2018, MK/MB.