Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 48, Maj 2018



POGOVOR

Dr. sc. Marjan Zaletel, dr. med., svetnik, specialist nevrolog

Tema meseca

MELANOM – najnevarnejši kožni rak

Migrena je veliko več kot le glavobol

Klop pod klopjo

Izgorelost

NEDELJSKI



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

Farmacevt svetuje

Spomladansko kihanje in smrkanje

Pozdravljeni! Imam vprašanje glede alergij, saj jih doslej nisem imela. Neprestano kiham in približno enkrat na teden zelo smrkam, oči se mi solzijo in me pečejo. Zelo hudo mi je, saj je res moteče. Sprva so mislili, da sem morda alergična na pasjo dlako, saj imamo doma psa, a ko sem šla na morje in še kam in nisem bila v stiku s psi, sem spet kihala. Kako si lahko olajšam te težave? Ali so na voljo zdravila brez recepta ali naj grem raje do zdravnika? Simona

V lekarnah so na voljo zdravila brez recepta, ki blažijo znake alergije oziroma senenega nahoda, izcedek iz nosu, kihanje, solzenje in rdeče oči. Ta zdravila vsebujejo učinkovini loratadin ali cetirizin, imenujemo jih antihistaminiki. Ob izrazitem izcedku iz nosu ali zamašenem nosu si lahko pomagate z zdravilom, ki vsebuje kombinacijo loratadina in psevdoefedrina, ki dodatno odpira dihalne poti. Težave pri zamašenem nosu lahko ublažite s pršili za nos, ki vsebujejo dekongestive. Pršila za nos lahko uporabljate le krajši čas, od pet do sedem dni. Zdravila, ki vsebujejo psevdoefedrin, ksilometazolin in oksimetazolin, morajo previdno uporabljati srčni in sladkorni bolniki ter ljudje, ki imajo težave s ščitnico. Kapljice za oči s kombinacijo tetrizolina in antazolina pa lahko zmanjšajo srbečico in rdečico oči, vendar se lahko tudi te uporablja le krajši čas, do 14 dni. V primeru hujših težav se oglasite pri svojem zdravniku, ki vas lahko napoti na alergološko testiranje. Ker je najpogostejši vzrok senenega nahoda cvetni prah, vam svetujemo, da se na sprehode odpravite po dežju, ko ta spere cvetni prah iz zraka, in da prostore zračite zgodaj zjutraj, ko je v zraku najmanj alergenov.

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.**

5. FESTIVAL ZDRAVJA

SOBOTA, 2. 6. 2018, 9⁰⁰–17⁰⁰
GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE LJUBLJANA

VSE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE NA ENEM MESTU

NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE
LEKARNA NA STOJNICAH
PREVENTIVNE MERITVE
GIBAJMO SKUPAJ
DOBRODELNOST
ŽUR ZA MALČKE
ZANIMIVE DELAVNICE
ZDRAVA KUHARIJA

www.lekarnaljubljana.si

Mestna občina Ljubljana

REZERVIRAJTE SI PRVO JUNIJSKO SOBOTO

VSTOPNICA FESTIVAL ZDRAVJA DOBRA VOLJA

VZEMITE SI ČAS ZA SVOJE ZDRAVJE

LL GROSIST
LEKARNA LJUBLJANA

KAZALO

UVODNIK

GROM 3

POGOVOR:

Dr. sc. Marjan Zaletel, dr. med., svetnik, specialist nevrolog

Migrena je veliko več kot le glavobol 4

TEMA MESECA:

Melanom 7

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Atrijska fibrilacija (AF) 9

Krčne žile 15

Zaprtje 19

Oči in zaščita pred soncem 21

Bolečina v hrbtenici 23

Laktozna intoleranca - kaj lahko jem? 26

Poškodbe rekreativcev 31

Zakaj je sluh tako pomembno čutilo 34

Klop pod klopjo 37

DOKTOR ODGOVARJA:

Zakaj zvišan krvni tlak škoduje 36

FARMACEVT SVETUJE:

Spomladansko kihanje in smrkanje 2

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

GROM

Vsako leto 10. maja zaznamujemo svetovni dan možganske kapi, ki je še vedno tretji najpogostejši vzrok umrljivosti in prvi vzrok invalidnosti pri odraslih. Napovedi kažejo, da se bo predvsem zaradi staranja prebivalstva število na novo obolelih v dvajsetih letih povečalo za več kot dvajset odstotkov. V Sloveniji možganska kap vsako leto prizadene okrog štiri tisoč ljudi, od tega trideset odstotkov v aktivni dobi, le štirideset odstotkov med njimi pa se jih lahko, vsaj deloma, vključi nazaj v delovno okolje. Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so izrednega pomena preventivno ukrepanje in hitro prepoznavanje ter ukrepanje v primeru incidenta, s čimer lahko prispevamo k zmanjšanju invalidnosti in umrljivosti.

Drage bralke in bralci, na tem mestu bi vas rad spomnil, kako lahko hitro prepoznamo možgansko kap s pomočjo besede GROM. Namreč: prizadet je govor, prisotna je delna ali popolna ohromelost ene roke, na obrazu opazimo povešen ustni kot, minuta – takojšen klic na 112. Najpomembnejša preventiva pa je zdrav način življenja: predvsem brez kajenja, redna telesna aktivnost, uživanja sadja in zelenjave, vzdrževanje primerne telesna teže, redno spremljanje krvnega tlaka, krvnih maščob in sladkorja.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist, ki se ukvarja z nevrološkimi boleznimi, prof. Marjan Zaletel, dr. med., specialist nevrolog. V prispevku na zelo obširen način razlaga o pogosti težavi, ki jo pozna skoraj vsakdo med nami, glavobolu. Za zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Glavno temo meseca je naša priznana specialistka, ki se ukvarja z boleznimi in zdravljenjem kožnih bolezni, doc. dr. Liljana Mervic, specialistka dermatologije, posvetila melanomu, ki je najnevarnejši kožni rak v dermatologiji, lahko povsem ozdravljiv, če ga odkrijemo in zdravimo dovolj zgodaj. Dr. Mervicova pravi da sta pri tem ključna samopregledovanje in opravljanje rednih pregledov kože celotnega telesa pri dermatologu. Za zelo poučen prispevek, ki bo lahko prispeval k boljšemu zdravju vsakega med nami, se ji lepo zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, vstopamo v najlepše koledarsko obdobje, narava se hitro prebuja, dnevi so daljši in vse toplejši, vse to nekako blagodejno vpliva na naše razpoloženje in počutje. Da pa bi lahko to res doživeli in občutili, je najpomembnejše naše zdravje, ki ga moramo varovati. Zato vas ponovno vabim k razmisleku o vseh preventivnih ukrepih in dejavnostih, ki jih lahko naredite zase, za svoje bližnje in se skušate držati vsej nekaterih. Namen naše revije Doktor 24 je prav to, da vam skušamo s strokovno razlago strokovnjakov na preprost način približati pogostejše zdravstvene težave in bolezni, kako se jih pravočasno obvarovati oziroma kdaj in v katerih primerih obiskati zdravnika. Zato srčno upam, da je nasvet katerega od naših specialistov že pripomogel k izboljšanju počutja in zdravja ali pa k preprečitvi nastanka bolezni. Srečno!

Vidmar Vito

Dr. sc. Marjan Zaletel, dr. med., svetnik, specialist nevrolog

Migrena je veliko več kot le glavobol

Dr. sc. Marjan Zaletel, dr. med., svetnik, specialist nevrolog je začel kot mladi raziskovalec na Inštitutu za fiziologijo, specializacijo pa opravil na nevrologiji.

Vito Avguštin

Področje nevrologije je zelo široko in zapleteno, je povedal dr. Zaletel in pojasnil, da so se v času njegovega službovanja številna področja subspecializirala: »Tako imamo področje epilepsije, multiple skleroze, motnje gibanja, nova je tudi vaskularna nevrologija. To so vsa področja, ki so mejna, prav tako to velja za bolečino in tudi za glavobol. Ko sem bil specializant, sem šel na izobraževanje v center za glavobole v Italijo, v Pavio, in tam so se že takrat subspecializirali za terapijo, diagnostiko glavobolov. To k nam šele prihaja.«

Se je ta razkorak v tem času kaj zmanjšal?

To že, a je problem, ker tak način zahteva več osebja, zahteva subspecialistično, multidisciplinarno, raziskovalno in študijsko dejavnost, to pa si lahko privoščijo zgolj večji evropski centri. No, pri nekaterih stvareh seveda želimo biti in smo v koraku z razvitim svetom. Vsak dan namreč prihajajo novi podatki, rojevajo se nove informacije, nova spoznanja, nove ideje, novi koncepti.

Lahko rečemo, da je glavobol vaša glavna dejavnost?

V tem času je v ospredju; seveda sem se ukvarjal tudi z vaskularno medicino in na tem področju delujem še zdaj, ampak glavobol je postal v zadnjih letih moja stalnica. Delujem tudi v ambulanti za bolečino enkrat na teden.

Vas kdaj boli glava?

Mene? Zelo redko.

Potem imate srečo …

Glede na moje izkušnje in statistične podatke moram reči, da sem res v tistem spodnjem območju glede javljanja glavobolov. Pravzaprav se niti ne spomnim, kdaj sem nazadnje imel glavobol.

Glavoboli so seveda različni; so navadni, so pa tudi smrtno nevarni?

Glavobol je zelo širok pojem. V medicini ločimo dve obliki, dve veliki vrsti glavobolov: primarni glavoboli, ki so neogrožajoči, življenju nenevarni, znajo biti pa zelo neprijetni in zelo zagreniti življenje, saj zmanjšajo kakovost življenja, povzročajo probleme, kot so zmanjšana storilnost, odsotnost z dela, torej zvišujejo stroške in tako naprej. Manjša količina glavobolov, tako imenovani sekundarni glavoboli, pa so lahko smrtno nevarni, saj so povezani z resnimi, tudi žilnimi obolenji, ki jih obravnava vaskularna nevrologija.

Kam sodi zloglasna migrena?

Migrena sodi med primarne glavobole; je zelo pogosta motnja, za njo po ocenah trpi 10–15 odstotkov populacije. Zanimivo je, da je ženski spol bolj ogrožen kot moški, predvsem v aktivnem obdobju, med 30. in 40. letom. Potem upade, najbolj pri ženskem spolu, deloma tudi pri moškem, ampak pri moških niso takšna nihanja v življenjskih obdobjih. Migrena je veliko več kot glavobol. Migrena je povezana z motnjami razpoloženja, z motnjami prehranjevanja, lahko z utrujenostjo. Koncept, ki se zdaj postavlja, je interocepcija (ponuja nam informacije o notranjem stanju našega telesa), ki zajema tudi bolečino. Ta koncept se je pojavil pred približno petnajstimi leti in je uveljavljen v psihosomatski medicini. Migrena je glavobol, ki onesposablja.

Je pri glavobolu torej pomemben spol?

Je. Prej sem to poudaril pri migreni, za katero ženske od dva- do trikrat bolj trpijo. Zakaj? To se je povezovalo z biološkim spolom in s hormonskimi spremembami, pa se vsega ni dalo razložiti. Na našem območju na primer slabo poznamo psihosocialni spol. Angleži ju dobro ločijo, za nas pa sta biološki in psihosocialni spol eno in isto. Vsak spol je povezan z nekimi pričakovanji vedenja v družbi. Če tega ni, se lahko sprožijo številne motnje. Veste, ženske so v sodobni družbi obremenjene. Zelo. Od njih se pričakuje, da bodo delale doma in hkrati služile, zato prihaja do neenakih obremenitev, posledica pa so lahko tudi somatske težave. To problematiko v naši ambulanti za bolečino v bolnišnici dr. Petra Držaja obravnavamo multidisciplinarno.

Vzroki za glavobol so sicer zelo različni?

Imamo glavobole, pri katerih vzrok lahko določimo, to so ti sekundarni glavoboli, pri primarnih glavobolih pa jasnega vzroka ne moremo določiti, čeprav imamo koncepte, kako naj bi ti primarni glavoboli nastali. Pri sekundarnih glavobolih so zelo pogosto žilni oziroma vaskularni vzroki, krvavitve, tromboze žil, lahko so tudi tumorji ali pa znotrajlobanjski tlak – ali prevelik ali prenizek, lahko je povezano z nekaterimi sistemskimi obolenji, na primer s splošnimi kroničnimi infekcijami. Predhodno moramo zato izpeljati kar obširno diagnostiko.

Na osnovi česa?

Najbolj pomembni so seveda podatki, ki nam jih pove bolnik. Iz pripovedi skušamo izluščiti tudi morebitne opozorilne znake, ki bi lahko kazali na sekundarno obolenje, na smrtno nevaren glavobol. Glavobol je



pravzaprav opozorilo tako za pacienta kot za zdravnika. Poleg pogovora s pacientom je pomemben klinični status, ki mora biti natančen. Na osnovi kliničnega pregleda se potem odločimo za dodatne preiskave, kot sta CT ali magnetna resonance glave.

Katere podatke dobite z magnetno resonanco?

Magnetna resonanca pokaže predvsem strukturne okvare, krvavitve; to je zelo natančna preiskava, s katero dobimo tudi podatke o stanju možganskega ožilja; z magnetno resonanco lahko gledamo in ugotavljamo poškodbe žil – spontane disekcije – ali pa ugotovimo zaporo možganskih venskih sinusov.

So glavoboli ozdravljivi?

Nekateri sekundarni glavoboli so seveda ozdravljivi, ker imajo vzrok. Če delujemo nanj in če ga odpravimo, so seveda taki glavoboli ozdravljivi, pri primarnih glavobolih, ko je simptom hkrati bolezen, pa ga največkrat le lajšamo.

Ni tako nevarno, je pa bolj trdovratno …

Ja, primarni glavoboli niso smrtno nevarni, so pa zelo neprijetni in lahko vodijo tudi do nekih socialnih stisk.

Ali obstaja možnost, da nas boli glava, ne da bi bil za to fizičen vzrok?

Glavobol je bolečina, bolečina pa se oblikuje v možganih. Možgane lahko aktivira bolečinska informacija – nocicepcija in potem seveda možgani to informacijo predelujejo. Zgodilo se je že, da so bile okvare tkiva zelo hude, na primer amputacije, pa ni bilo bolečine. In obrnjeno, da so bile majhne okvare, ki so povzročile zelo hudo bolečino. Torej je možnost tudi, da ni okvare tkiva, bolečina pa se pojavi. Bolečina je občutek, ki je povezan s trpljenjem in neugodjem.

Se lahko to zgodi zaradi stresa?

Lahko, ampak to ni nekaj, kar bi si izmislili, to je posledica delovanja možganov. Če možgani spoznajo neugoden občutek kot bolečino, lahko tudi popišejo lokalizacijo, trajanje, naravo te bolečine, kdaj se je pojavila, kaj vpliva na to, celo povežejo jo z zunanjimi dogodki – kaj vpliva, kaj poslabša, kaj izboljša bolečino. Gre pač za mehanizme delovanja možganov, ki pa vemo, da niso do konca razjasnjeni.

Vaši pacienti vas spremljajo oziroma vi spremljate njih.

Ja, to je bistveno pri našem delu. Veste, pomembno je pri takšnih kroničnih bolečinah poznati tudi socialno situacijo, neke osebne karakteristike, ki so po prvem pregledu še skrite in se pokažejo šele med ponovnimi obiski. Večkrat moramo videti bolnika, ne le zaradi njega samega, ampak tudi zaradi nas. Ob tem moram poudariti pomen sodelovanja z družinskimi zdravniki, ker poznajo socialne razmere, socialno situacijo, ki je eden od dejavnikov, ki pomembno vplivajo na glavobol.

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
adrialab synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB
PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH
LJUBLJANA, ŠESTOVA ULICA 2 NOVO
CELJE, VODNIKOVA ULICA 3
MARIBOR, ŽELEZNIKOVA ULICA 4 NOVO
www.synlab.si LJ 01/436 0023 CE 03/492 3110 MB 031/778 444 laboratorij@adrialab.si

Ampak glavobol za številne še vedno ni »prava« bolezen, zaradi katere bi šli do zdravnika.

Ko sem jaz začel s specializacijo, so govorili: v redu, glava te boli, ampak to ni tako pomembno, če ne gre za napoved nekega hudega obolenja. To je res, primarni glavoboli niso smrtno nevarni, ampak tisti drugi obraz glavobola je v tem, da človeka onesposobi. Veliko lahko zato naredimo tudi pri primarnih glavobolih, pri migreni. Gre enostavno za to, da izboljšujemo zmogljivost, počutje človeka.

Kaj pa tablete?

Mislite seveda na analgetike. Ja, zelo so učinkoviti. Pri migreni imamo specifične analgetike, ki lahko bolnika rešijo glavobola. Pri številnih si lahko pomagamo z analgetiki in bolniki potem nadzorujejo primarne glavobole, zmanjšajo onesposobljenost, praktično izničijo težave in povečajo kakovost življenja. Pri nekaterih bolnikih pa analgetiki na žalost zatajijo in posledica je običajno vedno večje jemanje analgetikov. Pojavi se nekakšen povratni glavobol, pride do analgetične odvisnosti, podobno kot pri opioidnih analgetikih, vendar v blažji obliki: povzroča hude glavobole, spremljane s slabostjo, pojavi se huda fotofobija. Zato skušamo delovati preventivno, tako da izberemo analgetik, ki je za posameznika najdalj učinkovit v najmanjšem odmerku.

Velja to tudi za migrene?

V primeru migrene pridejo v poštev različne vrste zdravil, pomembne pa so tudi značilnosti pacienta. Pri večini lahko uspešno nadzorujemo bolečino, obstaja pa skupina bolnikov, pri katerih se to ne da in so zato potrebne dodatne metode – možne so blokade živcev, možna je nevromodulacijska metoda … Tu bi opozoril še na akupunkturo, ki je zelo koristna in lahko nekaterim zelo pomaga. Znano je, da je še posebno učinkovita pri migrenskih glavobolih.

- Imamo strokovnjake?

Seveda. V okviru ambulante za bolečino v UKC. Imamo medicinsko akupunkturo, ki se zgleduje po tradicionalni kitajski medicini. Zdaj poteka prva slovenska šola akupunkture, ki se bo naslednji mesec zaključila z izpitom.

Pri primarnih glavobolih lahko najbrž tudi sami vplivamo na lajšanje bolečine …

Zelo je pomemben način življenja, sploh v teh ekonomsko-socialnih odnosih. Ponavadi se ne moremo povsem izogniti bolečini, lahko pa v veliki večini naredimo življenje znosno. Mi svetujemo prilagoditev s telesnimi aktivnostmi, tako imenovanim vedenjskim zdravljenjem. Vsak si mora izbrati tisto, kar mu najbolj odgovarja.

Vedeti pa je treba, da lahko vsaka pretirana telesna aktivnost še poslabša glavobol, tako da ne gre pretiravati. Svetujemo tudi relaksacijske tehnike – obstaja zelo široka paleta od joge do meditacijske tehnike, progresivnega mišičnega sproščanja …

Pomembno je tudi, da se redno prehranjujemo, in to z ustrezno prehrano, in da se seveda izogibamo živilom, ki nam škodijo. Pa seveda normalno spanje je zelo pomembno.

Kaj pa tekočina, pitje?

Vsekakor. Sicer smo ljudje povezani z nekim pretiravanjem, je pa res, da sedanji tempo življenja prekrije naše potrebe in enostavno pozabimo nanje.

Ker dr. Zaletel med pogovorom dvakrat odide iz pisarne v ambulanto, saj neprestano brni telefon, po katerem se dogovarja, kaj bo treba delati popoldne, kdaj se bodo sestali jutri zjutraj, kaj morajo pregledati in proučiti v soboto … je seveda logično vprašanje: Imate kaj prostega časa? Ker odgovora ni prav kmalu, nadaljujem:



Kako pa doma tolerirajo vaše urnike dela, dežurstva …?

Z ženo sva oba zdravnika in je veliko razumevanja.

Imate čas za kakšen konjiček, igrate na kakšen instrument?

V mladosti sem se učil igrati klavir in včasih še zdaj sedem zanj. Absolutno me pomirja. Sicer pa je zdaj v ospredju ples, s soprogo imava redne plesne vaje, v tem sva že več kot deset let.

To je dobro tako za telo kot z družabnega vidika, sicer pa opažam, da postajamo Slovenci vedno bolj plesni narod.

Živite zdravo?

Trudim se, veliko hodim v naravo, opazujem živali. Od divjih živali se lahko veliko naučimo …

Kadite?

Ne, nikoli se nisem navadil.

Nosite zgodbe domov, vas bremenijo?

Hote ali nehote se te zgodbe vračajo, v vsakem primeru pa hočem iz teh zgodb nekaj potegniti za življenje, se nečesa naučiti.

Kam pa na dopust, na morje ali v hribe?

Zadnje čase skušam kombinirati morje in pohode. Trekingi so zelo zanimivi. Lani je bila Albanija, letos bo na vrsti Makedonija. Zgolj morje je zame predolgočasno, zame je bolj aktiven dopust, da odklopim in pozabim na težave.

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

Ne. Uživam. Moram reči, da uživam.

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

Nevrološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled

Magnetna resonanca
10 % nižja cena
za preiskavo z MR

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Melanom



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije



Melanom je najnevarnejši kožni rak v dermatologiji, vendar je lahko povsem ozdravljiv, če ga odkrijemo in zdravimo dovolj zgodaj. Ključna pri tem sta samopregledovanje in opravljanje rednih pregledov kože celega telesa pri dermatologu.

Kaj je melanom?

Melanom je najbolj nevarna vrsta kožnega raka, ki se lahko pojavi praktično pri vsakomur.

Ima veliko sposobnost zasevanja v druga tkiva in organe, po čemer se razlikuje od drugih pogostih oblik kožnih rakov. Gre za maligni tumor iz celic, ki jih imenujemo melanociti.

Te so odgovorne za proizvodnjo pigmenta – melanina in posledično za porjavelost kože.

Daleč najpogosteje se pojavlja na koži, čeprav se lahko pojavi tudi na drugih mestih, kjer se nahajajo melanociti. Večina melanomov se pojavi na zdravi, nespremenjeni koži, pogosteje pri ljudeh z velikim številom pigmentnih znamenj. V manj kot tretjini primerov se razvije iz obstoječega pigmentnega znamenja.

Pogostnost melanoma narašča po svetu in pri nas. Največje število bolnikov je v deželah z velikim številom sončnih dni, na primer v Avstraliji in na Novi Zelandiji. V Evropi je najpogostejši v Skandinaviji.

Kateri so vzroki za nastanek melanoma?

Vzroki za nastanek melanoma so številni, med dejavnike tveganja pa uvrščamo genetsko komponento, pigmentna znamenja, UV-sevanje, tip polti in uporabo solarijev.

Kakšne podtipe melanomov poznamo?

Ločimo več tipov melanomov, ki se med sabo razlikujejo po videzu, nastanku, lokalizaciji in hitrosti rasti.

Daleč najpogostejši (okoli 70 %) med vsemi oblikami melanoma je **površinsko rastoči melanom**, ki se pojavlja pretežno med 40. in 60. letom starosti. Sprva se širi le na površini kože, šele pozneje raste vertikalno, v globlje plasti kože.

Pri ženskah ga najdemo najpogosteje na nogah, pri moških pa na trupu, še posebno na hrbtu. Je različnih barvnih odtenkov od rjave, sive, črne, vse do modrikaste in rdeče. Oblika je praviloma nepravilna, pigmentacija pa neenakomerna.

Na delih kože, ki so bili največkrat izpostavljeni sončnim žarkom, se pojavlja tako imenovani **lentigo maligni melanom** (približno 10 % vseh melanomov). Najdemo ga na koži glave in vratu pri starejših od 60. let, v premeru lahko meri več centimetrov. Raste sorazmerno počasi, je značilno temen, mestoma črnikasto obarvan.

Nodularni melanom je med vsemi oblikami najnevarnejši zaradi svoje hitre rasti. Ob postavitvi diagnoze je ponavadi že napredoval. Pojavlja se nad ravnjo kože kot izboklina, največkrat temne barve, sčasoma krvavi, pojavi se ranica. V primeru, da je videti kot rdečkasta tvorba, brez pigmenta, se imenuje amelanotični melanom.

Akralni lentiginozni melanom se pojavlja na koži dlani in stopal, lahko tudi pod nohti.

Gre za obliko melanoma, ki se ga pacienti dolgo spominjajo kot temne lise in ni povezan z izpostavljenostjo soncu.

Večina melanomov (z izjemo nodularnega) raste sprva v horizontalni smeri, v povrhnjih plasteh kože, kjer ni žilja. Gre za obdobje površinske rasti tumorja, v tej fazi ne dela zasevkov, pacient nima splošnih bolezenskih znakov. Šele pozneje začne rasti v globino, vertikalno, takrat lahko zaseva po krvnih ali limfnih žilah (hematogeno ali limfogeno). Drugi tipi melanomov so redki, nimajo značilne podobe, zato jih s pregledom težko prepoznamo.

Melanom ugotovimo na podlagi pogovora s pacientom, kliničnega pregleda in dermatoskopskega pregleda sumljive spremembe.

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

Dermatološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

Slikanje kožnih znamenj
z dermatoskopom
10 % nižja cena
za poslikavo 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 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kaj je dermatoskopija?

Gre za preiskovalno metodo, pri kateri uporabimo dermatoskop oziroma sistem leč z dodatnim virom svetlobe, ki nam omogoča, da ločimo nenevarne spremembe na koži od melanoma. Spremembe vidimo povečane, prepoznamo strukture v vrhnjih plasteh kože, kar nam bistveno olajša prepoznavo struktur. Preiskava je popolnoma neboleča.

Velikokrat uporabimo fotoposlikavo znamenj na koži, kar nam omogoča natančno spremljanje dinamike razvoja sprememb na koži in s tem zgodnjo prepoznavo.

Pri klinični prepoznavi so nam v pomoč kriteriji, kot so: asimetrija, robovi, barva, velikost in razvoj spremembe.

Za melanom je sumljiva tista sprememba na koži, ki je nesimetrična, ima nepravilen ali nazobčan rob, je večbarvna, večja od 6 mm in se spreminja, raste. Velikokrat nam je v pomoč znak »grdega račka«, ki pomeni pigmentno spremembo, ki je bistveno drugačna od drugih.

Melanom je včasih težko razlikovati od pigmentnih znamenj na koži ali drugih oblik kožnega raka. Lahko so mu podobne tudi številne nenevarne oziroma benigne spremembe na koži, kot so seboroične keratoze, sončne pege ali nekateri žilni tumorji.

Kako zdravimo melanom?

Osnova zdravljenja melanoma je čimprejšnja prepoznava tumorja v zgodnji fazi in kirurška odstranitev. Opravimo izrez celotne lezije z ozkim pasom zdrave kože, tkivo pošljemo na histopatološko preiskavo. Izvid histopatološke preiskave potrdi diagnozo in uvrsti pacienta v bolezenski stadij. Sledi dodaten izrez tumorja z določenim varnostnim robom. Včasih je treba opraviti biopsijo varovalne bezgavke. Pri napredovali bolezni je primerno dodatno zdravljenje, kar vodijo onkologi. Vse bolnike po zdravljenju melanoma spremljamo po uveljavljenih smernicah vse življenje. Oseba, ki je že zbolela za melanomom, ima večje tveganje za razvoj ponovnega.

Z ustrezno zaščito pred soncem zmanjšamo tveganje za razvoj kožnega raka

Najpomembneje je, da s primernim vedenjem lahko preprečujemo nastanek rakavih sprememb, predvsem z omejitvijo izpostavljanja soncu. V prvi vrsti sodi sem naravna zaščita pred soncem (še zlasti pri otrocih, saj so prav opekline v otroštvu eden od dejavnikov tveganja za razvoj bolezni pozneje v življenju). Nepokrite dele telesa je treba zaščiti z zaščitnimi kremami s čim višjim zaščitnim faktorjem, izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro karseda omejimo.

Doktor svetuje

Samopregledovanje in redni pregledi kože vsega telesa pri dermatologu so ključni pri zgodnjem odkrivanju melanoma.

Če ga odkrijemo in zdravimo dovolj zgodaj, je lahko povsem ozdravljiv.

Melanom zdravimo kirurško. Pri napredovalih oblikah prihajajo v poštev druge oblike zdravljenja (imunoterapija, kemoterapija, radioterapija), ki jih vodijo onkologi.

Z ustreznim preventivnim vedenjem, z zaščito pred soncem lahko vplivamo na zmanjšano pojavnost melanoma.

Če opazimo na koži novo pigmentirano spremembo ali spreminjanje obstoječe spremembe, to pokažimo osebnemu zdravniku ali dermatologu, ki bo presodil, ali je potrebno nadaljnje ukrepanje.

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



Težava prihaja s starostjo

Atrijska fibrilacija (AF)

Ena najpogostejših motenj srčnega ritma pri odraslih, katere pojavnost s starostjo narašča, je atrijska fibrilacija. V starosti 80 let prizadene že deset odstotkov starostnikov. Bolezen je približno enako zastopana med spoloma in vsemi rasami.



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

Gre za popolnoma nepravilno krčenje preddvorov (atrijev), ki se pokaže kot neredni srčni utrip s spreminjajočo se, ponavadi povišano frekvenco. Nastane zaradi nenormalnega načina prevajanja električnega impulza v zgornji polovici srca (preddvorih), zaradi česar krčenje zgornje in spodnje polovice srca ni več usklajeno. Preddvori utripajo v lastnem, mnogo prehitrem ritmu. Zaradi značilnega trepetanja govorimo o preddvornem migetanju ali AF. Ob tem se učinkovitost krčenja srca zmanjša kar za petino. Pojavijo se simptomi slabše prekrvitve vitalnih organov (možgani, srce, pljuča). Prizadeti lahko občutijo utrujenost, manjšo telesno zmogljivost, omotico, vrtoglavico ali se celo pojavita težko dihanje in bolečina v prsnem košu.

Okoli 40 odstotkov bolnikov jasno občuti aritmijo kot nenadni nastop razbijanja oziroma neenakomernega bitja srca (palpitacije). Višja ko je frekvenca srca, manj učinkovito je krčenje srca in več simptomov ima bolnik. Neredko pa se zgodi, da se bolnik nastopa aritmije ne zaveda, saj je ob tem popolnoma brez težav. Bolezen v



Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)

100% Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide,
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje**,
- 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

NA KRATKO



Nasaleze preprečuje alergijski nahod

Nasaleze je 100-odstotno naravno pršilo za nos (aroma meta 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. Alergije? Mi smo z njimi opravili!

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

takih primerih odkrijemo naključno. Kar se navadno začne kot kratkotrajna (sekundna ali minutna) obdobja nenormalnega utripa, se s časom podaljšuje. Vse dokler aritmija ne postane stalna.

Dolgotrajno povišana frekvenca in neučinkovito krčenje srca vodita v srčno popuščanje. Vrtinčenje in zastajanje krvi v preddvorih poveča nevarnost nastajanja strdkov. Kadar se strdek odtrga, lahko po arterijah doseže in zamaši žile pomembnih organov. Najpogosteje strdki odletijo v možgane. Nevarnost ishemične možganske kapi se ob AF kar petkrat poveča, zato je treba ob ugotovitvi aritmije nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

DEJAVNIKI TVEGANJA

Glavni dejavnik tveganja za atrijsko fibrilacijo je starost. Na ta dejavnik ni moč vplivati, zato je pomembno poznati še ostale razloge. AF lahko povzročijo strukturne nepravilnosti v samem mišičju atrijev ter vsa stanja in bolezni, ki povečujejo srčne preddvore (atrije).

Posredni dejavniki tveganja so: povečan krvni tlak (arterijska hipertenzija), srčno popuščanje, ishemična bolezen srca, okvare srčnih zaklopk, pljučne bolezni (KOPB), obstruktivna spalna bolezen (apneja), sladkorna



OMRON M6 Comfort

diaFit

Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.



MERILNIKI KRVNEGA TLAKA št. 1 PO IZBORU LEKARNARJEV*

Klinično preverjena točnost tudi za diabetike.

PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si



bolezen, okužba, prekomerno aktivna ščitnica, debelost, alkohol …

POSTAVITEV DIAGNOZE

Diagnozo postavimo tako, da posnamemo elektrokardiogram (EKG) med samo motnjo ritma. Kadar so napadi aritmije kratki, a pogosti in moteči, pride v poštev tudi 24-urno spremljanje srčnega ritma (holter), ki ujame morebitne nepravilnosti.

Dandanes imamo miniaturne brezžične snemalnike srčnega ritma, ki jih lahko nosimo na prsnem košu tudi po več dni (med spanjem, kopanjem in športno aktivnostjo). Naprava stalno beleži ritem, ki ga lahko kontroliramo in prek pametnega telefona posredujemo zdravniku. Ta ga odčita in bolnika usmeri v nadaljnjo obravnavo.

Ob potrditvi diagnoze bolnika napotimo na ultrazvočni pregled srca in laboratorijsko analizo krvi. Čeprav atrijska fibrilacija sama po sebi ni smrtno nevarna motnja ritma, gre za resno obolenje, ki občasno zahteva tudi urgentno zdravljenje.

ZDRAVLJENJE

Terapija atrijske fibrilacije je usmerjena v dva pristopa:

Prvi je zdravljenje osnovne bolezni in vzpostavitev normalnega srčnega ritma. Pomembno vlogo pri tem ima trajanje simptomov. Ka-

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

Poskrbite za svoje **srce** in **ožilje**



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®



dar so ti prisotni manj kot 48 ur, so na voljo zdravila (antiaritmiki) ali elektrokonverzija (kratek električni sunek srčne mišice) za ponovno vzpostavitev normalnega sinusnega ritma. Kadar konverzija (vrnitev normalnega ritma) ni uspešna, se osredotočimo le na kontrolo oziroma primerno znižanje srčne frekvence z zdravili (beta-blokatorji, digoksinom in antagonisti kalcijevih kanalčkov).

Drugi cilj zdravljenja je preprečitev nastajanja krvnih strdkov in posledično možganske kapi. Ker z zdravili, ki preprečujejo strjevanje

Bodite zahtevni, izberite liposomalno!



Liposomalni Q10

- **Koencim Q10 v tem izdelku je vkomponiran v liposome.**
- **Rezultat je izboljšana absorpcija koencima Q10 v kri.**

VEGETARIJANSKO BREZ SLADKORJA BREZ GSO BREZ GLUTENA

Skrivnost je v odlični absorpciji

CureSupport

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

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



krvi, hkrati povečamo nevarnost za krvavitev, je zdravljenje vedno prilagojeno posamezniku. Bolnika napotimo v antikoagulantno ambulanto.

Poleg varfarina (Marevan) imamo zdaj novejša antikoagulantna zdravila (NOAK), ki ne zahtevajo kontrol in so prav tako varna in učinkovita v preprečevanju možganske kapi. Pri mlajših oziroma zdravih posameznikih z normalno srčno mišico in primerno velikostjo preddvorov pride v poštev katetrska radiofrekvenčna ablacija.

Z njo uničimo del atrijskega tkiva, ki je krivo za neredno bitje srca, in ohranimo normalen ritem srca brez dodatnih zdravil.

PREVENTIVA

Bolezni ni mogoče povsem preprečiti, z odgovornim vedenjem lahko le zmanjšamo tveganje. Eden takih načinov je dober nadzor povišanega krvnega tlaka, ki na dolgi rok škodi srčni mišici.

Izogibajte se prekomernemu uživanju kave, kajenju, alkoholu in drogam, saj lahko sprožijo motnje ritma. Za srce boste najbolje poskrbeli z redno telesno aktivnostjo, srcu prijazno dieto kot je sredozemska, z vzdrževanjem primerne telesne teže in z zavestnim zmanjševanjem stresa oziroma z rednim sproščanjem.

Vsem starejšim od 65 let svetujemo tudi redne, obdobne kontrole krvnega tlaka in pulza v različnih obdobjih dneva, še posebno ob pojavu nejasnega slabega počutja. Če zaznate nenormalnosti, se čim prej posvetujete z zdravnikom.



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

Težave s krčnimi žilami?



Odgovori narave:

Zdravilo **Venaforce®** tablete iz divjega kostanja

- Zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog.
- Krepi ožilje in izboljšuje venski obtok v nogah.
- Je klinično preizkušeno in naravno.

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

www.avogel.si, www.farmedica.si

Operirali so jih že stari Rimljani

Krčne žile

Krčne žile na nogah so modrikaste, nabrekle, zvijugane ali zasukane vene. Tiste, ki se nahajajo v koži, so na pogled podobne pajkovi mreži in jih zato imenujemo pajkaste vene. Vene, ki so globlje, med mišicami nog, pa so lahko vidne kot temni trakovi pod kožo in kot izbokline. Najpogosteje se pojavijo na zadnji strani meč ali na notranji strani nog. Pogosteje se pojavljajo pri ženskah kot pri moških in so deloma tudi dedne.



Aleksandra Visnovič Poredoš

To je zelo pogosto obolenje. Ocenjujejo da ima 80 odstotkov prebivalcev večje ali manjše težave, ki so posledica motenj venskega obtoka spodnjih okončin, 4–15 odstotkov populacije ima krčne žile. Golensko razjedo ima približno en odstotek prebivalstva.

Vene (žile, ki dovajajo kri iz tkiv nazaj v srce) imajo zaklopke, ki se ritmično odpirajo in zapirajo in tako pomagajo pri potiskanju venozne krvi do srca. Zaklopke ven s tem preprečijo, da bi kri zaradi sile težnosti stekla nazaj v noge.

Kako in zakaj nastanejo krčne žile?

Krčne žile nastanejo zaradi popuščanja venskih zaklopk. V notranjosti ven se na stene ven veča pritisk, kar povzroča, da se vene čezmerno raztegujejo in vijugajo. Venske zaklopke tako ne morejo več opravljati svojega dela, zato kri v venah nog zastaja.

Za nastanek krčnih žil na nogah je veliko dejavnikov tveganja. Lahko nastanejo zaradi prirojene slabosti venskih zaklopk in venskih sten. Na njihov nastanek vplivajo tudi debelost, premalo gibanja, nenehno stanje ali sedenje pri opravljanju vsakdanjega dela in nezdrav življenjski slog (kava, kajenje, alkohol). Krčne žile se pogosto pojavijo tudi v nosečnosti zaradi hormonskih sprememb, ki širijo stene žil, in pritiska ploda na vene v medenici, kar ovira pretok krvi proti srcu.

Kako prepoznati krčne žile na nogah?

Krčne žile po dolgotrajnem stanju ali sedenju povzročajo občutek utrujenih, napetih in težkih nog. Noge pogosto zatekajo v gležnju, vendar oteklina med nočnim počitkom uplahne. Ponoči se lahko pojavljajo krči v mečih. Sčasoma lahko krčne žile povzročijo spremembe na koži, kot so srbenje, občutljivost na dotik, temno obarvanje kože, rdečina, koža se stanjša, otrdi in postane občutljiva za bakterijske ali glivične okužbe. Napredovanje bolezni sčasoma privede celo do razjed na golenih, krvavitev, vnetja povrhnjih žil in nastanka krvnih strdkov. Krčne žile so tudi z estetskega vidika lahko zelo moteče.

Preprečevanje

Za obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek krčnih žil in s tem za lajšanje težav, povezanih s krčnimi žilami, ter za preprečevanje dodatnih zapletov lahko veliko naredite sami. Če na primer med delom dolgo stojite ali sedite, se vmes večkrat sprehodite ali razgibajte stopala. S hojo, kolesarjenjem in plavanjem spodbudite pretok krvi proti srcu. Priporočljiv je polurni dnevni počitek z nogami dvignjenimi nad raven srca.

Če vam noge zatekajo, si jih tudi ponoči podložite. Poskusite se znebiti odvečnih kilogramov, ki dodatno obremenjujejo noge. Izogibajte se kajenju in alkoholu. Noge si večkrat na dan od gležnjev proti kolenom tuširajte z mrzlo vodo, da krepite vene in zmanjšate morebitno oteklino. Izogibajte se sončenju, vročim kopelim, savnam, solarijem in grelnim blazinam, saj toplota dodatno razširi žile. Ne nosite pretesnih nogavic, preozkih hlač in pasov, ki ovirajo pretok krvi.

Pomembno je poudariti, da že razvite bolezni ven ni mogoče povsem odpraviti, težave lahko le omilimo in preprečujemo zaplete. Zato je toliko bolj pomembno, da ravnate preventivno in se, če je le mogoče, izogibate dejavnikom tveganja za nastanek krčni žil na nogah.

Sodoben način življenja, ko so pogosta dolga potovanja z letali in avtobusi, kjer vstajanje ni mogoče, prinaša s seboj tudi večje tveganje za razvoj globoke venske tromboze predvsem pri ljudeh, ki imajo že predhodno katerega od znakov in simptomov kroničnega venskega popuščanja in so starejši od 65 let.

Dokazano je, da se takšno tveganje poveča, ko je potovanje daljše od 12 ur. Za preprečevanje tovrstnih zapletov se svetuje razgibavanje nog, kolikor utesnjen prostor to dopušča, in uporabo medicinskih dokolenk, ki se jih prav za ta namen dobi v specializiranih trgovinah. Za bolnike, ki so zaradi različnih vzrokov za krajši ali daljši čas primorani ležati v postelji, je izjemnega pomena fizioterapija (razgibavanje nog) ob dodatni ustrezni zaščitni terapiji proti strjevanju krvi.

Hormonska terapija (kontracepcijske tablete in nadomestna hormonska terapija) lahko pri dovzetnih ženskah močno poslabša že obstoječe varice, zato je ob težavah smiseln pregled pri flebologu.

Kdaj k zdravniku zaradi krčnih žil?

Krčne žile so same po sebi le razširjene vene, ki razen estetskih motenj ne povzročajo drugih težav. Krčne žile z varikoznim sindromom pa pomenijo poleg razširjenih ven še prisotnost drugih težav: občutek utrujenosti, napetosti in otekanje spodnjih okončin. Ti znaki že govorijo za poslabšanje stanja, pri čemer je potreben posvet z osebnim zdravnikom. Če ta ugotovi kronično vensko popuščanje, vam bo napisal napotnico za specialista flebologa, ki se ukvarja z boleznimi ven.

Kako si lahko pomagate sami, če že imate krčne žile?

Tako kot pri vseh drugih boleznih je tudi pri kroničnem venskem popuščanju bolje preprečevati kot zdraviti. Med najpomembnejše ukrepe sodita gibanje in izbira primernih športov. S hojo in drugimi aktivnostmi spodbudimo delovanja mišičnih črpalk goleni in stopala, ki črpajo kri iz ven nog in tako zmanjšujejo povečan pritisk v njih. Dolgotrajno stanje ali sedenje na mestu, ko so mišične črpalke neaktivne, ima za posledico otekanje nog. Zato ob pretežno sedečem delu svetujemo podstavljanje pručke pod noge, vstajanje in kratkotrajno hojo vsaj vsake pol ure ali če to ni mogoče, kroženje z nogami v gležnjih in »igranje klavirja« s prsti na nogah. Kadar dolgo stojimo na mestu, se je priporočljivo večkrat izmenično postaviti na prste in pete, krožiti s stopali v gležnju, najbolje pa vsaj vsake pol ure narediti nekaj korakov. Neprimerna izbira so vsi športi, kjer prihaja do velikih statičnih obremenitev (veslanje, dvigovanje uteži), ali športov, ki na hitro za krajši ali daljši čas obremenijo mišice spodnjih udov (sprint, košarka). Bolnike s kroničnim venskim popuščanjem že njihova bolezen »opozarja«, naj se izogibajo pretiranemu gretju nog. Ob sedenju pri radiatorjih, pečeh, sončenju, namakanju nog v vroči vodi, ob obisku savne ali termalnih bazenov občutijo v nogah napetost, lahko pekoč občutek in še druge neprijetnosti zaradi povečanega zastoja krvi v razširjenih venah. Zato je za noge bolnikov z boleznimi ven primernejše »mlačno življenje«. V poletnih mesecih, ko je nošnja kompresijskih pripomočkov zaradi vročine za nekatere nevzdržna, je priporočljivo prhanje nog od prstov navzgor s hladnejšo, vendar ne ledeno mrzlo vodo. Tudi ne premočna masaža nog v isti smeri lajša težave.

Redno nošenje kakovostnih preventivnih kompresijskih nogavic prepreči zastajanje krvi, otekanje nog, zmanjša bolečino in zagotavlja mikromasažo nog. Preventivne kompresijske nogavice nogo stisnejo od zunaj in tako zmanjšajo pritisk v žilnem sistemu ter izboljšajo prekrvitev.

ZAPLETI PRI BOLEZNI KRČNIH ŽIL

A. Kožne spremembe

Obarvanost kože

Se najprej pojavlja kot majhne, za kovanec velike rdečkasto rjave pege. Pojavljajo se na hrbtišču stopala ali v okolici gležnja. Sprva se pojavijo le po daljšem stanju ali mirovanju. V začetku te pege izginevajo, postopoma pa te spremembe postanejo stalne in se večajo. V razviti obliki je cela notranja stran goleni od notranjega gležnja do nekaj pod kolenom rdečkasto rjave do modre barve.

Otekanje goleni

Se pojavi po različno dolgem obdobju venske bolezni. Pri povrhnjih krčnih žilah sprva ni močno izraženo in se pojavlja po daljšem stanju ali vzravnanem položaju telesa, zato se proti večeru otekanje poslabša. Preko noči, ko človek leži, pa otekline zginejo. Otekanje goleni se pojavlja še pri številnih drugih obolenjih in pravi vzrok zanj lahko pojasni le pregled pri zdravniku.

Vnetje kože (hipostatski dermatitis)

Ljudje spremembe na koži ponavadi opisu-



VenoMax®

VenoMax emulgel je namenjen negi ter sproščanju nog:

- **Pomaga pri utrujenih in težkih nogah**
- **Osvežuje in hladi**

hamapharm

Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o.
Verovškova 72, 1000 Ljubljana

VenoMax kapsule so inovativen famacevtski proizvod, ki ga odlikuje edinstvena sestava: **suhi izvleček cvetov** in **popkov japonske sofre, izvleček listov ginka, izvleček listov azijskega vodnega popnjaka** ter **vitamin C**, ki doprinese k normalni tvorbi kolagena in vpliva na normalno funkcijo krvnih žil.

Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



jejo kot ekcem, ki je posledica vnetja. Vnetje je lahko suho in se kaže le kot rdečina, toplota, pekoč občutek in zbadanje na prizadetem delu kože. Včasih pa vnetje postane »mokro« in se iz prizadetega mesta na koži izceja rdečkasta bistra tekočina. Vnetne spremembe na koži so znak, da je prisotna motnja prekrvitve kože. Vnetje kože ali ekcem je prvi znak grozeče razjede goleni.

B. Vnetje ven (flebitis)

Kaže se z manjšim predelom stegna ali goleni, ki je na otip trd, občutljiv in boleč, kjer je koža topla in pordela vzdolž vene. To je poseben tip vnetja povrhnje vene (flebitis), ki je povezan s tvorbo strdka (trombusa) v veni. Strdek se je napravil zaradi počasnega pretoka krvi v razširjeni in podaljšani veni (varici). Tako vnetje imenujemo tromboflebitis. Vneto mesto je treba hladiti, nositi kompresijske nogavice in obiskati osebnega zdravnika.

C. Golenska razjeda

Golenska razjeda (rana, ulkus) je zaplet, ki najbolj prizadene obolelega in zahteva dolgotrajno zdravljenje. Razjeda, ki je posledica krčnih žil, se pojavi predvsem na koži ob notranjem gležnju. Taka razjeda je zelo zaskrbljujoča, ker se zelo težko zaceli, pri poškodbi lahko krvavi ali pa se lahko vname, kar zahteva zdravljenje z zdravili. Razjedo je treba previjati in jo povijati (elastični povoj). Ko nastane rana, ne smemo več nositi kompresijskih nogavic, temveč nogo povijamo z elastičnim povojem. Rana lahko celi več mesecev. Razjede so pogostejše pri starejših, katerih koža je manj elastična. To še posebno velja za tiste, ki so imeli v preteklosti strdke v globokih venah (globoka venska tromboza).

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

Krčne žile
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

ZDRAVLJENJE KRČNIH ŽIL

Kompresijska terapija

Pojem kompresijska terapija vključuje nošnjo medicinskih kompresijskih nogavic in povijanje nog z elastičnimi povoji. Dokazano je, da stiskanje ven od zunaj, seveda z zadostno stopnjo kompresije, blaži simptome, prepreči napredovanje bolezni in kot kažejo nekatere študije, se varice po nekaj mesecih zmanjšajo, predvsem manjše pa lahko celo izginejo. Zavedati se moramo, da se, ko s kompresijskim zdravljenjem prenehamo, vse zgoraj omenjene težave in znaki ponovno poslabšajo. Tako je pri napredovalem kroničnem venskem popuščanju kompresijska terapija v takšni ali drugačni obliki in stopnji potrebna do konca življenja. Kot druge oblike zdravljenja ima tudi kompresijska terapija nekatere kontraindikacije, to je določena stanja oziroma bolezni, pri katerih je ne smemo uporabljati ali bi z njeno uporabo lahko povzročili škodo bolniku. Zato mora kompresijsko terapijo uvesti in njeno stopnjo določiti le za to usposobljen zdravnik specialist. Povečini so to dermatovenerologi-flebologi.

Sklerozacija

Je postopek »zlepljenja« žil, ki je znan že vsaj 100 let. Zadnjih dvajset, predvsem pa zadnjih nekaj let je postopek zelo napredoval in predstavlja najpogosteje izvedeno terapijo za zdravljenje krčnih žil na svetu. Zdravljenje s skleroterapijo se izvaja z vbrizgavanjem sklerozantnega sredstva v obliki tekočine ali pene v spremenjene vene. To sredstvo povzroča umetno vnetje venske stene, posledično pa fibrozo, ki obolelo žilo končno zapre. Tako zdravljena varica lahko minimalno peče, je trda, na koži nad njo se v začetku pojavi rdečina, nato modrikasto zeleno in pozneje rjavkasto obarvanje, ki ob rednem nameščanju kompresijskih povojev, kar je vedno del skleroterapije, in hoji dokaj hitro izgine. Takšna reakcija je normalna. Sklerozacijski postopek je neboleč in varen, po zdravljenju pa je pacient takoj normalno sposoben opravljati vse aktivnosti. Bolniška odsotnost ni potrebna.

Pred začetkom sklerozantnega zdravljenja je treba izključiti vsa morebitna stanja, pri katerih sklerozacije ne smemo opraviti (kontraindikacije). Absolutne kontraindikacije so: alergije na sklerozantno sredstvo, globoka venska tromboza in akutni tromboflebitis, akutna vročinska obolenja, ležeči in nepokretni bolniki, hude motnje arterijske prekrvitve, dekompenzirane srčne, jetrne in ledvične bolezni.

Relativne kontraindikacije so: nosečnost, bolnice na oralnih kontraceptivih, diabetes, visoka starost.

Laserska terapija

Tako imenovano čudežno lasersko terapijo odpravljanja varic uspešno izvajajo tudi že v nekaterih dermatoloških ambulantah v Slo-

veniji. Laserski žarek točno določene valovne dolžine v zdravljenju varic uporabljamo, ker povzroča koagulacijo žilja, v določenih primerih pa kot neke vrste nož za rezanje. Žarek s svojim delovanjem greje tkivo, zato so ob posegih lahko prisotne minimalne bolečine, ki jih blažijo že vgrajeni hladilni sistemi v aparatih.

Največkrat se za izbiro laserske in IPL (intenzivna pulzna svetloba) terapije odločimo pri manjših varicah (metličastih ali majhnih vejnih varicah, katerih premer ni večji kot štiri milimetre), lahko kot nadaljevanje sklerotерapije. Zelo primerni sta za zdravljenje varic okrog gležnja, kjer se za sklerozantno terapijo redkeje odločamo zaradi možnosti nastanka nekroz. Pacienti, ki se bojijo zbadanja z iglo, so prav tako primerni kandidati za tovrstni terapiji, bolečina pa je nekako primerljiva z bolečino pri skleroterapiji. Tovrstno zdravljenje uporabimo tudi ob alergijah na sklerozantna sredstva. O izbiri vrste, stopnje in dolžine trajanja kompresije po laserski in IPL-terapiji se terapevt odloča individualno. Učinkovitost IPL- in laserske terapije pri odstranjevanju varic se ob pravilni izbiri indikacij giblje med 75 in 100 odstotki. Zavedati se moramo, da tako s skleroterapijo kot z laserško terapijo lahko odpravimo varice, ki so trenutno prisotne, vendar se sčasoma v večji ali manjši meri lahko razvijejo nove na istih ali drugih mestih. To lahko upočasnimo s pravilnimi preventivnimi postopki in dovolj dolgo kompresijsko terapijo po tem zdravljenju.

Operacija

Že stari Rimljani so operirali krčne žile. Moderni način operiranja krčnih žil pa je star približno sto let. V zadnjih letih se je tehnika operiranja razvila do te mere, da so posegi čim manj obsežni in posledice čim manjše. Zato se je tudi število operacij krčnih žil v zadnjih letih povečalo, odvisno pa je od različnih dejavnikov. Za zdravljenje večjih debelih krčnih žil ali kadar zaklopka na safeno-femoralnem ustju (to je ob izlivu povrhnje vene – velike safene magne v globoko veno – femoralno veno v predelu koraka) ne tesni popolnoma (je insuficientna), je primerna kirurška terapija. Operacijo svetujemo tudi tistim, ki imajo težave s krčnimi žilami bodisi zaradi videza ali bolečin bodisi zaradi vnetij in strdkov v povrhnjih venah …

Cilj operacije je, da se na najvišji točki prekine nasprotni pretok krvi in odstrani čim več razširjenih ven, ki svoje vloge ne opravljajo

NA KRATKO

PharmaSwiss
Choose More Life



Ne krčne, ne zlate … zdrave žile!

VENDIOMED – novo venoaktivno zdravilo za vene. Samo ena tableta na dan za zdravljenje simptomov kroničnega venskega popuščanja, ki se kaže kot:

- občutek težkih nog,
- bolečine v nogah,
- nočni krči v nogah.

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

VEN0518-21, maj 2018

medi



medi – svet kompresije

Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami? Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?

Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

Prednosti naših nogavic:
- sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago od kože
- izredno široka izbira barv
- različni modeli glede na razvitost venskih težav
- nemška kakovost
- do uporabnika prijazne cene

Naj bodo naše kompresijske nogavice vaša najboljša izbira!

duomed®

Odlična kakovost za prijazno ceno

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.

Na voljo **v kompresijskih stopnjah 1 in 2**.

Cena dokolenk:
27,90 €

Cena nogavice na pas za eno nogo:
32,38 €

Cena samostoječih nogavic:
44,90 €

Cena hlačnih nogavic:
57,35 €

Salon **Mitral**
Celovška cesta 87,
Ljubljana
telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.
Več informacij na **www.mitral.si**. Kompresijske nogavice in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d. d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.



več in povzročajo estetske in druge motnje. To je treba doseči na čim manj boleč in neprijeten način in brez posledic za zdravje.

Tudi po tej terapiji se priporoča kompresijsko terapijo v trajanju vsaj šest mesecev po operativnem posegu (povoji do koraka ali nadkolenke II), saj s tem preprečimo oziroma upočasnimo pojav novih povrhnjih ven.

Operacija ni nujen poseg, saj krčne žile ne ogrožajo življenja in zdravja, precej pa vplivajo na kakovost življenja.

Zdravljenje z venoaktivnimi zdravili

V Sloveniji je na voljo venoaktivno zdravilo, ki vsebuje mikronizirano prečiščeno frakcijo flavonoidov. Številna ugledna zdravniška združenja ga priporočajo za zdravljenje vseh stopenj kroničnega venskega popuščanja. Zdravilo zmanjšuje vnetje v mikrocirkulaciji in tako varuje vene pred poškodbami ter posledično učinkovito zmanjšuje simptome kroničnega venskega popuščanja, kot so bolečine, težke noge in krči. V kombinaciji z drugimi načini zdravljenja se ga uporablja tudi pri napredovalih oblikah bolezni.

Zdravilo se lahko kupi v lekarni brez recepta. Treba je jemati dve tableti na dan. Lahko obe hkrati ali pa tudi eno zjutraj in eno zvečer. Zdravilo pokaže svoj učinek na zmanjšanje težav po treh tednih do enega meseca. Uporaba zdravila je med nosečnostjo in dojenjem odsvetovana.

Zdravila naravnega izvora, ki vsebujejo izvleček semen divjega kostanja escin, delujejo na tonus ven, zmanjšajo prepustnost in krhkost kapilar, s tem pa manjšajo otekanje, bolečine v nogah in srbenje. Izvleček divjega kostanja je na voljo v obliki tablet ali gela. Tudi uporaba tovrstnih zdravil med nosečnostjo in dojenjem ni priporočljiva, prav tako se odsvetuje pri zdravljenju z antikoagulanti – zdravili za preprečevanje strjevanja krvi. Priporočljiva je sočasna uporaba tablet in gela z escinom, ki ga ne vtiramo v kožo, temveč nanesemo gel od gležnja proti kolenom in pustimo, da se posuši. Uporabite lahko tudi kozmetične izdelke za nego kože, saj je treba pri krčnih žilah na nogah veliko pozornosti nameniti negi kože nog. Koža se ne sme izsušiti, zato je vsaj enkrat na dan priporočljiva uporaba hranljive kreme, ki vsebuje rastlinska olja (mandljevo, laneno olje). Najbolje jo je nanesti zvečer, na očiščeno in osušeno kožo.

Doktor svetuje

Čeprav k nastanku krčnih žil precej pripomore dednost, smo največkrat krivi sami. Nepravilen življenjski slog povzroči težave zaradi venskega popuščanja. Za zdrave in lepe noge so torej pomembni: fizična aktivnost, hlajenje nog in izogibanje toploti (savna, sonce, vroče kopeli), nošnja ohlapnih oblačil ter izogibanje stanju in sedenju s prekrižanimi nogami.

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

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!





SERVIER
www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

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

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

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / DTX/DE/1806/VB / KROPTaWERK

Zaprtje



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

Vsakdo je že kdaj občutil neprijetne težave, ko ni mogel normalno, tako po pogostnosti kot po konsistenci, odvajati blata. Ljudje se med seboj med drugim razlikujemo tudi v frekvenci odvajanja blata, zato ni splošnega pravila, kaj je normalno in kaj ne. Vsak zase najbolje ve in čuti …

Pri zaprtju gre za mučno in včasih boleče odvajanje majhnih količin zelo trdega blata, pa čeprav je to vsakodnevno, sploh če ga spremljajo napenjanje in občutki nepopolne izpraznitve. Torej je na primer zmotno prepričanje mnogih, da so zaprti zgolj zato, ker blata ne odvajajo vsak dan – razen, če je to sprememba, ki zanje pomeni slabše odvajanje.

Kaj vpliva na hitrost prebave in črevesne peristaltike, gibanja črevesja? Na prvem mestu je hrana, zato je pomembno, da vsakodnevno zaužijemo zadostno količino čistih netopnih vlaknin. Na drugem mestu je zagotovo vnos tekočine v telo. Nekateri potrebujejo več tekočine, drugi manj, odvisno je tudi od naše telesne aktivnosti in zunanjih temperatur. Ob hrani je je dnevno priporočljivo spiti še vsaj liter in pol. Na hitrost našega iztrebljanja močno vpliva tudi gibanje.

Kaj pa so vzroki?

Lahko je sprememba ritma in načina življenja. Na primer na potovanjih smo običajno prisiljeni spremeniti ustaljeni ritem in način prehranjevanja. Zato je treba poskrbeti za primerno prehrano in ne pozabimo na gibanje! Če ne gre drugače, si lahko pomagamo tudi s pripravki proti zaprtju, ki jih dobimo v lekarni brez recepta.

Pozorni bodimo še pri jemanju zdravil. Nekatera vplivajo na slabše gibanje črevesja (peristaltiko) ter dodatno zvišujejo tonus notranje mišice zapiralke in motijo odvajanje blata. Pri občutljivih osebah lahko nekatera prehranska dopolnila povzročajo krče ali driske, saj delujejo na določene receptorje, ki so prisotni v sluznici črevesja. Pomembno je, da posamezniki, ki hkrati jemljejo več vrst zdravil, preverijo navodila, v katerih so opisani morebitni stranski učinki. Pred jemanjem določenega zdravila in po njem je priporočljivo tudi spremljanje vseh pojavov v telesu, saj so lahko reakcije zelo individualne. Previdnost pa velja tudi pri prehranskih dopolnilih.

Tudi uživanje alkohola in kave ter napitkov, ki vsebujejo kofein, lahko povzroči blago dehidracijo in posledično izsušitev blata.

Zaprtje lahko povzročijo tudi bolezni – denimo moteno delovanje ščitnice (ko ta deluje premalo) ali depresija. Tudi po trebušnih operacijah, ko je prisotna bolečina v predelu trebuha oziroma zadnjika, se lahko posledično pojavi zaprtje. Zato je treba po takih posegih, pa tudi po porodu, temeljito skrbeti za odvajanje mehkega blata, ki ne bo boleče.

Kaj pa anatomski vzroki?

Najpogostejši poziv, refleks k odvajanju, naše telo odda takrat, ko pride blato v danko pred notranjo mišico zapiralko in se stene danke razširijo. Ta poziv lahko zavestno zadržimo, saj je mišica pod našo zavestno kontrolo. Vendar čutimo potrebo po odvajanju …

Če pa se stena danke preveč razširi, postane neobčutljiva in ne dobimo več poziva k odvajanju. To se pogosto zgodi pri starejših ljudeh, pri katerih je elastičnost tkiva zmanjšana, mišice medeničnega dna oslabljene, pogoste pa so tudi okvare hrbtenice. Kadar občutljivost stene danke oslabi in ne dobimo več poziva, ne moremo več iztrebljati ali pa celo nimamo moči iztrebljanja.

Kdaj k zdravniku?

Če s spremenjeno prehrano, uživanjem dovolj vlaknin in pitjem veliko tekočine ter vsakodnevnim gibanjem zaprtja ne odpravimo, je potreben specialistični pregled pri zdravniku, ki opravi določene preiskave. Predvsem se pregled pri gastroenterologu priporoča po 50. letu starosti, saj v tem starostnem obdobju narašča malignom črevesja. Specialisti priporočajo, da se k zdravniku odpravimo tudi takrat, ko se način odvajanja spremeni brez jasnega vzroka in se po treh tednih ne uredi. Prav tako takrat, ko se pojavijo alarmni znaki, na primer hujšanje, kri na blatu ali se izmenjujeta driska in zaprtje.

Preiskave

S kolonoskopijo se pregleda celotno črevo in izključi vnetje, polipe, rak debelega črevesja ter zožitve. Pri sumu na motnje sfinktra je treba bolnika napotiti k proktologu, ki po pregledu pacienta lahko napoti še na dodatne preiskave (anorektalno manometrijo). Z endoskopskim ultrazvokom se lahko dokaže poškodbe mišic medeničnega dna, zlasti pri ženskah po porodih. Po presoji proktologa je možna tudi kirurška terapija. V veliki meri pomaga »feedback šola odvajanja«, v kateri se s spremljanjem aktivnosti mišice medeničnega dna naučimo pravilne rabe mišic za iztrebljanje.

Kaj pa odvajala?

Daljšega jemanja odvajalnih sredstev pri zaprtju ne priporočamo, ker lahko povzročajo driske, posledično pa se črevo refleksno odzove z zaprtjem. Ustvari se začaran krog in zato moramo čedalje pogosteje posegati po odvajalih. Kirurgi proktologi, ki se veliko ukvarjajo z boleznimi anusa, pogosto svetujejo samoklistiranje, predvsem pri skrajnih, trdovratnih in dolgotrajnih zaprtjih, če oseba ne odvaja več kot teden dni ali ima zaradi zaprtja bolečine. Pri tem previdnost ni odveč, saj je lahko vzrok za zaprtje v zožitvah ali zarastlinah po predhodnih operacijah v trebuhu, kar pa se lahko vidi pri kolonoskopiji.

Pri dolgotrajnem zaprtju je priporočljivo redno pitje donata Mg, kot mehčalo blata se lahko uporablja tudi različne sirupe (laktuloza) ali praške. Priporočamo tudi glicerinske svečke, s katerimi se zmehča zasušeno blato (čep). Na trgu so dostopne tudi svečke, ki v kratkem času spodbudijo peristaltiko in tako privedejo do odvajanja blata.

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

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

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

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

**Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si,
Tel.: 03/56 30 022, 040/241-620**

V središču LEŽI moč.



Doktor 24 ASISTENCA

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

Zdravstvene storitve točno po vaši meri



Ob uvajanju novih paketov zdravstvenih storitev **50 % nižje cene do 31. decembra 2018.**

Velja za nove pogodbe, sklenjene do 30. junija 2018 za vse pakete (razen e.). Nižje cene veljajo do 31.12.2018.

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

Poskrbite za zdravje z našo pomočjo.

Ob uvajanju novih paketov zdravstvenih storitev veljajo za vse nove pogodbe, sklenjene do 30. junija 2018, promocijske, znižane cene za polovico do 31.12.2018 – za samostojne in dodatne pakete (razen paketa e).

Storitve po vaši meri

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 €~~ **14,87 €**

b) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO Plus+
~~26,75 €~~ **13,37 €**

c) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK – Osnovni
~~18,75 €~~ **9,37 €**

d) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - Osnovni
~~12,75 €~~ **6,37 €**

e) ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur **5 €**

Osnovno izbiro (razen paketa e)) lahko dopolnite z dodatnimi paketi (do 30. junija.2018 po polovični ceni):

f) ZOBJE ~~6 €~~ **3 €**

g) MR in CT preiskava ~~6 €~~ **3 €**

Mi ponujamo, vi izberete.

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

www.facebook.com/doktor24si

Oči in zaščita pred soncem



Maja Krapež,
dr. med., spec. oftalmologije

Oko leži v orbitalni votlini in je zavarovano z vekami ter trepalnicami. Ob svetlobi se zenica skrči, poleg tega pa ob premočni svetlobi pripremo oči. To so naravni mehanizmi za zmanjšanje nevarnosti učinka škodljivih žarkov. Tudi ozonska plast ustavi del škodljivih sevanj, a se koncentracija ozona v stratosferi pri nas vse bolj niža.

Do zemeljskega površja dospejo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeči (IR) žarki. Največjo vlogo pri učinkih na našo kožo in oči imajo UV-žarki. Glavni vir UV-sevanja je sonce. UV-sevanje pa ne prihaja samo od sonca, pač pa tudi iz umetnih virov, kot so solariji in laserji.

Sonce oddaja tri vrste UV-žarkov:

- UVC-žarki, ki imajo najkrajšo valovno dolžino (do 280 nm), se vsrkajo že v ozonski plasti našega ozračja in ne dosežejo površja Zemlje.
- UVB-žarke z valovno dolžino od 280 do 320 nm ozonska plast zadrži le delno, zato dosežejo površje Zemlje, najmočneje, kadar je sonce najviše.
- UVA-žarkov z valovno dolžino 320 do 400 nm ozonska plast ne vsrka. Površino Zemlje doseže 150-krat večja količina UVA- kot UVB-žarkov.

Škodljivost UV-žarkov je kumulativna, kar pomeni, da se škodljivi učinki z leti seštevajo. Kar 80 % vsega UV-sevanja dobimo do 20. leta starosti, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo začnemo izvajati že od zgodnjega otroštva dalje.

V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo tudi na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe, ki prodre v oko vse do mrežnice.

Akutna učinka UV-sevanja na oko sta fotokeratitis in fotokonjunktivitis, ki sta lahko boleča, ampak vida ne poškodujeta dolgoročno.

Veliko raziskav potrjuje, da zaradi kronične izpostavitve UV-žarkom, če veliko časa preživite na soncu brez ustrezne zaščite, lahko prispevate k nastanku:

- sive mrene (povečana motnost očesne leče, ki zmanjšuje ostrino vida);
- makularne degeneracije (spremembe v rumeni pegi, ki prizadene centralni vid);
- rakastih obolenj v očesu (največkrat bazalnocelični karcinom, najpogosteje na spodnjih vekah);
- pinguecule in pterigija (zadebelitve veznice in žilna membrana, ki prerašča roženico).



Poznamo tri načine zaščite pred sončnimi žarki: izogibanje soncu, zaščitna oblačila in zaščitna sredstva.

Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom. Izpostavljanje soncu moramo še posebej omejiti v opoldanskem času, med 10. in 16. uro, ko je sonce najvišje in so ultravijolični žarki najmočnejši. Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki zaščitijo oči pred vdorom svetlobe od zgoraj.

Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem. Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci in v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

Sončna očala naj bi torej nosili vedno, ko smo zunaj, še posebno pa v naslednjih primerih:

- poleti, ko je raven ultravijoličnega sevanja (UVA in UVB) najmanj trikrat večja v primerjavi z zimskim časom;
- ko smo na plaži ali v vodi;
- ko se ukvarjamo z zimskimi športi, še posebno na visoki nadmorski višini;
- če prejemamo zdravila, ki kožo in oči naredijo občutljivejše za UV-žarke (tetraciklini, sulfonamidi, kontracepcijske tablete, diuretiki in druga, ki povečajo občutljivost kože za UV-žarke);
- glede na čas dneva (opoldne je izpostavljenost UV-sevanju nekajkrat višja kot tri ure prej ali pozneje);
- po operaciji sive mrene (umetna intraokularna leča predstavlja manjšo zaščito pred UV-žarki);
- sončna očala potrebujejo tudi tisti, ki nosijo kontaktne leče z UV-zaščito (te leče zaščitijo del očesa, ki ga pokrijejo, ne pa celotne veznice in kože vek.

Pri izbiri stekel za sončna očala je najpomembneje, da absorbirajo vso UV-in večino modre svetlobe, pomembno pa je tudi, da so okvirji dovolj veliki in zagotavljajo zaščito s strani. Polarizirana stekla, ki prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, pa zmanjšujejo bleščanje. Stekla za sončna očala so lahko organska (plastične mase) ali mineralna (steklo). Tudi sončna očala z dioptrijo imajo številne prednosti. Fotosenzitivna stekla pod vplivom UV-svetlobe potemnijo. Vedeti pa moramo, da večina vetrobranskih stekel absorbira UV-sevanje, zato tovrstna stekla žal ne potemnijo pri vožnji v avtomobilu.

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

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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 30. junija 2018, s tem letakom, za modele iz redne ponudbe.
Popusti in akcijske se ne seštevajo.

Suhe, utrujene oči?
NOVO!
- Voglove kapljice za oči **s smetliko** in več hialuronske kisline
- Uporabne 6 mesecev po odprtju
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč



V lekarnah in specializiranih prodajalnah.
avogel.si

Naredite nekaj zase: gibajte se

Bolečina v hrbtenici

Z bolečino v hrbtenici se bo srečal tako rekoč vsakdo med nami, saj s staranjem prihaja do kopičenja degenerativnih sprememb na njej.



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

Težava prizadene oba spola enako pogosto. V 90 odstotkih primerov se bolečina samodejno umiri po nekaj dneh ali tednih, le redko se zgodi, da traja več mesecev. Tveganje za pojav bolečine v hrbtenici je večje pri tistih poklicih, ki zahtevajo dvigovanje, sklanjanje ali daljšo prisilno držo. Najpogosteje je prizadeta delovno aktivna populacija in to je eden najpogostejših razlogov za odsotnost na delu.

ZGRADBA HRBTENICE

Hrbtenica je sestavljena iz vretenc. Zaradi pokončne drže človeka se je oblikovala v značilno obliko dvojne črke S. Če bi jo pogledali s strani, je usločena naprej v vratnem in križnem delu. Na ta način telo poravna težo v navpični osi, kar omogoča ravnotežje in pokončno hojo. Vratni in ledveni del hrbtenice sta najbolj gibljiva in hkrati najbolj obremenjena predela, zato se bolečina najpogosteje pojavi prav na teh mestih.

HERNIA DISCI

Med vsakim parom vretenc izhaja nekaj živcev, ki oživčujejo svoje področje kože in mišic. Razdaljo med vretenci vzdržuje medvretenčna ploščica (diskus), ki olajša prepogibanje in blaži trenje. Sestavljena je iz tršega hrustančnega dela s fibroznim ovojem in mehkejšega želatinoznega jedra. Kadar se fibrozni ovoj natrga ali razrahlja, se lahko notranji del izboči in pritisne na živčno korenino. Takrat govorimo o diskus herniji. S starostjo medvretenčna ploščica izgublja elastičnost in tekočino, zato se razdalja med vretenci zniža. Telesa vretenc so tako vedno bolj skupaj in na mestih največje obremenitve pride do pokov v diskusu, rasti kostnih izrastkov na telesu vretenc in sprememb v malih sklepih.

Razsežnost in napredovanje teh sprememb sta odvisna od načina življenja in dejavnikov tveganja (nepravilna telesna drža, ohlapne mišice trupa, kajenje, prekomerna telesna teža …). Najpogosteje se hujše oblike diskus hernije v predelu križa pojavijo med 20. in 45. letom. Zaradi starostnega usihanja in izgube prožnosti medvretenčne ploščice se verjetnost nastanka diskus hernije z leti zmanjša. Ker medvretenčna ploščica nima lastnih žil in se prehranjuje z difuzijo snovi iz okolice, je gibanje izrednega pomena. V nasprotnem primeru degeneracija ploščice napreduje še hitreje kot sicer.

ZAKAJ NASTANE BOLEČINA?

1. **Akutna poškodba** nastane zaradi nenadne preobremenitve ali nategа hrbteničnih mišic. Tak primer je nepravilno izveden dvig težkega bremena (nateg mišic), dolgotrajno vztrajanje v določeni poziciji (večurno gledanje televizije ali igranje računalniških igric …), poškodbe (prometna nesreča, padci …).
2. **Dolgotrajne, ponavljajoče se obremenitve ali prisilne drže**, kjer telo nima dovolj časa, da si opomore (vsakodnevno delo za računalnikom, tekočim trakom, težko fizično delo …).
3. **Prirojene ali pridobljene nepravilnosti** v hrbtenici. Najpogosteje gre za napako v ukrivljenosti (skolioza, kifoza …), kjer pride na teh mestih do večjih obremenitev in utesnitev.
4. **Druge bolezni:** revmatološka obolenja, nevrološka obolenja, prenesena bolečina (sečila, rodila, prebavila), vnetne bolezni, okužbe, zlomi, tumorji, metastaze, psihiatrične bolezni (depresija) in drugi psihološki razlogi (želja po bolniški, predčasni upokojitvi …)
5. **Genetski razlog:** lahko bi rekli, da delno podedujemo kakovost naše hrbtenice. Kdor ima vsaj enega bližnjega sorodnika, ki ima bolečine v hrbtenici ali diskus hernijo, je kar štirikrat bolj dovzeten za težave tudi sam.

KAJ ME BOLI?

Ob pojavu bolečine v hrbtenici se ljudje najbolj bojijo hernie disci. Medtem ko nam moč bolečine pove malo o njenem vzroku, nam vrsta oziroma značaj bolečine lahko odkrije veliko 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

Koristne lastnosti KurkuFita:
- za izboljšano gibljivost sklepov
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč
- prispeva k normalni prebavi,
- podpira delovanje možganov
- varuje telo pred prostimi radikali.

KurkuFit se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje, kot druge oblike kurkume-kurkumina, zato je KurkuFit prva izbira.

Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate.

KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT.



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

NaturaMedica



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

Zelo pogost razlog za bolečine v križu je nateg hrbtnih oziroma obhrbteničnih mišic, zaradi česar se pojavi mišični krč (spazem). Trebušne in hrbtne mišice tvorijo nekakšen steznik okoli hrbtenice, ki omogoča njeno upogibanje in obračanje. Obhrbtenične mišice in vezi hrbtenici zagotavljajo dodatno oporo. Ker je vsak drugi prebivalec telesno nezadostno treniran, so mišice »steznika« oslabele. Zaradi preobremenitve hrbtenice se pojavijo bolečine. Bolečina ob mišičnem nategu je omejena na predel mišice in se ponavadi pojavi postopno po večji obremenitvi. Poslabša jo premikanje (predvsem vstajanje in sedanje), medtem ko se lahko v mirovanju precej ali popolnoma umiri.

Bolečina zaradi draženja živčne korenine (ob herniji) se širi po poteku prizadetega živca (dermatomu). Po značaju je pekoča, zbadajoča, bolnik lahko navaja mravljinčenje ali druge motnje občutkov (gluhost, pretirana občutljivost za dotik …). Težave lahko poslabšajo kihanje, kašljanje in napenjanje. Bolečino, ki seva iz križa proti zadnjici in po zadnji strani noge navzdol, imenujemo lumboishialgija.

Domače ime zanjo je išias. Je posledica draženja živcev, ki izhajajo iz ledvenega in križnega dela hrbtenice. Bolnik drži prizadeti ud pokrčen (v kolenu in kolku), saj tako bolečino vsaj malo omili (antalgična drža). Ob dvigu stegnjenega spodnjega uda, se bolečina okrepi in lahko seže vse do stopala. Prisotni so lahko še nevrološki izpadi, kot so motnje občutkov oziroma izguba moči v nogi (pareza).

KDAJ K ZDRAVNIKU?

Če se bolečine v nekaj dneh ne omilijo, je potreben pregled pri izbranem zdravniku. Zdravniško pomoč poiščite takoj, kadar gre za hudo bolečino, ki se širi v noge, kadar so prisotni mravljinčenje, oslabelost nog, težave pri hoji, motnje pri odvajanju seča in iztrebljanju blata, omrtvelost v predelu presredka in spolovila (jahalne hlače), bolečine v tre-

buhu ali zvišana telesna temperatura. V teh primerih sta potrebna takojšnja diagnostika in zdravljenje.

DIAGNOSTIKA

Z rentgensko sliko hrbtenice ocenimo položaj vretenc in degenerativne spremembe ter izključimo vnetja, zlome in tumorje v poteku hrbtenice. Odgovor na vprašanje, ali bo potreben operativni poseg, nam ponavadi poda magnetna resonanca (MRI). Preiskava je zlati standard za opredelitev utesnjenosti živčne korenine oziroma hrbtenjače. MRI je edina slikovna radiološka metoda, ki omogoča sočasen pregled vseh anatomskih struktur hrbtenice (kostni elementi, medvretenčna ploščica, mali sklepi, vezi in mišice …) in je zdravju neškodljiva. Za dodatno razjasnitev bolnikovih težav lahko opravimo še druge slikovne preiskave (računalniška tomografija CT brez/s kontrastom, lumbosakralna radikulografija, scintigrafija, ultrazvok …), laboratorijske preiskave in nevrofiziološko diagnostiko (EMG).

ZDRAVLJENJE

Začetno zdravljenje je vedno protivnetno in protibolečinsko. Tu dejansko drži načelo, da čas zaceli (skoraj) vse rane. Večina bolečin izzveni v šestih tednih. Ob daljšem poteku govorimo o subakutnih oziroma kroničnih bolečinah (več kot tri mesece).

Ob akutni bolečini (prvih 48 ur) svetujemo mirovanje, nežno masažo s protibolečinskimi mazili, hlajenje in lokalno nameščanje protibolečinskih obližev. Poiščite ustrezen položaj, v katerem se bolečina omili. Po nekaj dneh bodo blagodejno učinkovali topli obkladki (grelne blazinice) in fizioterapija (TENS, UZ, DD, kineziotrakovi …).

Vsaj v začetnem obdobju je priporočljivo jemanje protibolečinskih zdravil (paracetamol, NSAR, metamizol) v rednih časovnih razmikih, saj tako preprečimo pretirano razbolelost prizadetega področja. Glede izbire zdravila se posvetujte z izbranim zdravnikom. V primeru hujših bolečin vam lahko začasno predpiše tudi močnejše analgetike (tramadol) ali lokalne protibolečinske infiltracije (blokade) pri specialistu. Pri ishiadični bolečini svetujemo položaj s pokrčenimi koleni, saj tako razbremenite nateg živčnih vlaken. Ko se bolečina omili, je treba začeti postopno razgibavanje in vaje za hrbtenico. Slednje lahko dobite pri izbranem zdravniku ali na spletu.

KAKO SI LAHKO POMAGAMO SAMI?

V času trajanja bolečine se izogibate težjim opravilom, prisilnim držam (umivanje zob, kuhanje …), dvigovanju bremen in nenadnim gibom. Zgoraj našteto zdravljenje lahko kombinirate z akupunkturo, medtem ko obisk pri kiropraktiku opravite šele po posvetu z izbranim zdravnikom. Nepravilna indikacija ali nepravilna izvedba spinalne manipulacije lahko povzroči več škode kot koristi.

Po izboljšanju je zdravljenje usmerjeno predvsem v preprečevanje ponovitev. Gibajte se! Med delom večkrat vstanite, se pretegnite in sprehodite. Naj hrbtenica zadiha! Vzdržujte primerno telesno težo in se naučite dvigovati bremena (s počepom in zravnano hrbtenico). Ne kadite! Za pravilno držo je pomembna tudi primerna višina pete, ki naj ne presega petih centimetrov. Največ, kar lahko sami storite za svojo hrbtenico, sta krepitev mišic trupa in redna telesna aktivnost.





Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh

Laktozna intoleranca – kaj lahko jem?

Laktoze (mlečnega sladkorja) je največ v svežem mleku, manj v fermentiranih mlečnih izdelkih. Sestavljena je iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom preko črevesne stene najprej razcepiti na oba sestavna dela. Glavno vlogo pri tem ima encim laktaza, ki razcepi vez med sestavnima deloma mlečnega sladkorja in tako omogoči njuno vsrkanje v krvni obtok.



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

Včasih pa v črevesju ni dovolj encima laktaze in tako ostane mlečni sladkor neprebavljen. Pojavijo se za laktozno intoleranco značilni neprijetni simptomi: napenjanje in vetrovi, driska, krči v trebuhu, slabosti, včasih tudi bruhanje.

Zdravila, ki bi spodbudilo pomanjkljivo tvorbo encima laktaze v telesu, žal ne poznamo, zato je zdravljenje laktozne intolerance zgolj simptomatsko.

Kaj jesti, če imamo laktozno intoleranco?

Večina ljudi z laktozno intoleranco brez večjih težav prenese manjše količine mlečnega sladkorja, kar pa je odvisno od tega, koliko encima laktaze nastaja v njihovem črevesju. Dobro je ugotoviti, koliko laktoze lahko brez težav zaužijemo, in nato uživanje navadnega mleka omejiti, kolikor je treba.

Namesto običajnega mleka je bolje uživati fermentirane mlečne izdelke (jogurt, kefir, kislo mleko), v katerih mlečnokislinske bakterije pretvarjajo laktozo v druga hranila, ob tem pa izločajo tudi encime, ki nadomestijo laktazo. Najmanj laktoze vsebujejo siri (zreli sir vsebuje malo laktoze ali pa je sploh ne, zelo malo je je tudi v siru feta). Zelo veliko mlečnega sladkorja pa je v zgoščenem mleku in mlečnem prahu, zato sta pri laktozni intoleranci odsvetovana.

Danes obstaja že ogromno živil, ki ne vsebujejo laktoze. V bolje založenih trgovinah je možno kupiti mleko, jogurte, smetano, maslo ali skuto, v katerih je laktoza že razgrajena na glukozo in galaktozo in so povsem enakovredni običajnim mlečnim izdelkom.

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**.

Encim laktazo je v organizem mogoče vnesti tudi v obliki tablet, če se kdaj pregrešite.

Pri laktozni intoleranci je telesu treba zagotoviti dovolj kalcija, obenem pa se izogniti mlečnemu sladkorju. Pri izključitvi oziroma zmanjšanju uporabe mleka in mlečnih izdelkov v prehrani moramo torej nujno paziti na zadosten vnos kalcija, ki ima zelo pomembno vlogo pri gradnji kosti v našem telesu in ohranjanju njihove trdnosti, sodeluje pa tudi pri vzdrževanju zdravih zob in dlesni. Kalcij lahko nadomestimo z drugimi živili ali s prehranskimi dopolnili.

Nemlečni viri kalcija

Tisti, ki se morajo zaradi laktozne intolerance izogibati mlečnim izdelkom, lahko kalcij v potrebni količini pridobijo z uživanjem rib, oreščkov, sadja in zelenjave.

Ribe naj bodo na jedilniku vsaj enkrat na teden. Najbolj priporočljiva je drobna modra riba (skuše, sardine), lahko tudi iz konzerve.

Pri sadju so s kalcijem bogate suhe fige, suhe slive, dateljni, suhe marelice, borovnice, murve, jagode, kosmulje in pomaranče. Prava zakladnica kalcija pa so tudi jagode asaj.

Med oreščki po vsebnosti kalcija vodijo mandlji, sledijo brazilski oreščki, orehi in lešniki. Med jedilnimi semeni so dober vir kalcija bučna, sezamova in sončnična semena.

Od zelenjave največ kalcija vsebujejo rukola, zelje, brstični ohrovt, brokoli, cvetača, koleraba, regrat, špinača. Visoko vsebnost kalcija lahko v zelenjavi zadržimo le v primeru, če je toplotno ne obdelamo. Torej je najbolj priporočljivo jesti svežo in ekološko pridelano zelenjavo.

Tudi rastlinski mlečni izdelki (mandljevo ali kokosovo mleko) in izdelki iz soje (sojino mleko, bio tofu) vsebujejo kar nekaj kalcija.

Kalcij pa lahko uživamo tudi kot prehransko dopolnilo, v obliki kapsul in tablet.





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

Potovalna lekarna

Katera zdravila in pripomočke je dobro vzeti s seboj na dopust, počitnice in potovanja, da bomo v primeru zdravstvenih težav lahko pomagali sebi in drugim?



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

Vsebina potovalne lekarne naj bo prilagojena trajanju in kraju potovanja, kljub vsemu pa naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari. Še posebno veliko pozornost je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo.

Za zdravila z določenim posebnim režimom shranjevanja so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je treba na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodijo še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih in testiranjih.

Še zlasti za poletna potovanja velja veliko pozornosti posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej njim namenjene izdelke z zelo visoko zaščito, prav tako je visoka zaščita priporočljiva na krajih, ki so bolj izpostavljeni UV-žarkom (izpostavljenost merimo z UV-indeksom, katerega jakost za posamezen kraj lahko najdemo na spletu).

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je kot na potovanju še kako prav pridejo mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno, pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno.



ristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko več pozornosti.

Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je treba jemati antimalarike. Poleg jemanja teh je nujna hkratna zaščita pred piki insektov.

Potovalno lekarno si pripravimo v eni torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila jemljite s seboj v izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Bodite pozorni na njihov rok uporabe.

Osnovni nabor potovalne lekarne

Ne glede na cilj potovanja je priporočljivo v potovalno lekarno uvrstiti:

- **Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam.** Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopimo v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke.
- **Zdravila proti prebavnim težavam, kot sta zaprtje ali driska.** V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo.
- **Rehidracijske praške,** ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na telesno bolj aktivnih potovanjih.
- **Tablete za prečiščevanje vode**, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih.
- **Zdravilo proti potovalni slabosti.**
- **Zdravila proti alergijam** v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.
- **Prvo pomoč**, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.
- **Termometer.**

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike. Dobro pripravljene nas bodo morebitne zdravstvene nevšečnosti veliko težje prikrajšale za užitke, ki jih potovanje prinaša. Srečno!



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

Ogrožena že polovica delovno aktivnih

Izgorelost

Stanje dolgotrajnega stresa, ki vodi v izgorelost, je ena največjih zdravstvenih groženj 21. stoletja. Kakšni so prvi simptomi izgorelosti in kako si lahko pomagamo sami?



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

Zakaj izgorimo?

Študije kažejo, da več kot polovica delovno aktivnih ljudi izgoreva, deset odstotkov pa jih kaže znake resne izgorelosti. Stresni način življenja povzroča skrajne pritiske na ljudi, vse do točke, ko se počutijo izčrpane, prazne in neučinkovite.

Vzroki izgorelosti so lahko povezani s službo, načinom življenja, osebnostnimi lastnostmi posameznikov, pozabiti pa ne smemo niti telesnih vzrokov. Morebitni vzroki lahko tičijo v občutkih stalne preobremenjenosti, podcenjenosti, v nezadovoljstvu z delovnimi pogoji, časovnem pritisku ali konfliktnih odnosih z ljudmi v okolici.

Pri samem izgorevanju je odločilna osebnostna struktura ljudi, saj v enako stresnih okoliščinah pri nekaterih pride do izgorelosti, pri drugih pač ne. Perfekcionisti, pesimisti in ljudje, ki hočejo vedno vse postoriti sami, so najbolj ogroženi. Tvegano so tudi izjemna predanost delu z zanemarjanjem lastnih potreb ter stalna zaskrbljenost za bližnje, finančno stanje in podobno.

Med telesnimi vzroki izgorelosti so težave s ščitnico, slabokrvnost, kronična vnetja, motnje spanja in pomanjkanje esencialnih hranil (vitaminov in mineralov).

Kako poteka izgorevanje?

Proces izgorevanja lahko vse do izgorelosti oziroma adrenalnega zloma poteka zelo dolgo, tudi več desetletij in se odvija po stopnjah.

Na začetku so prisotni pomanjkanje potrpežljivosti, stalna razdražljivost, nestrpnost. Lahko pride do motenj spanja ali prebave, utrujenost praviloma zanikamo, se pa težko prilagajamo spremembam. Ves čas razmišljamo o službi, vse bolj smo utrujeni, obenem pa vedno bolj delamo.

Sčasoma se ob preutrujenosti in občutkih





Enduranza.®

Najmočnejša in naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza®.** Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza je št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.arspharme.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NARAVNI POLIFENOLI ABIGENOL® IZ KOČEVSKEGA GOZDA

Narava je modra

ARS PHARMAE®

ujetosti pojavijo še odpor do dela, zapiranje vase in želja po umiku iz okolice. Prisotni so težave s spominom, koncentracijo, pomanjkanje motivacije, pogosti čustveni izbruhi. Reakcija človeka v tej fazi je žal največkrat še večje poglabljanje v delo. Redko oziroma nikoli se pravzaprav ne ustavimo, odpočijemo. Močno je povišana raven stresnega hormona, povišana sta krvni sladkor, krvni tlak, prisotne so motnje v spolnosti, nespečnost.

V tretji fazi pa se delovna sposobnost močno zmanjša, prisotni so občutki sramu, besa, strahovi, tesnoba. Pojavljajo se lahko glavoboli, nespečnost, želja po izolaciji. Človek niha med obsesivnim delom in izčrpanim mirovanjem. To vodi v adrenalno izgorelost s potenciranjem vseh simptomov. Če se nič ne spremeni, vse skupaj v nekaj mesecih privede do adrenalnega zloma – popolnega fizičnega in psihičnega zloma. Oseba prespi večino dneva, nima koncentracije, težko ohranja budnost, ima močno omejen kratkoročni spomin, je popolnoma brez energije, vsak napor je odveč.

Simptomi izgorelosti

- izrazito pomanjkanje fizične energije,
- čustvena izčrpanost (nestrpnost, nihanje razpoloženja, občutki nerazložljive žalosti …),
- oslabljen imunski sistem in nagnjenost k okužbam,
- zapiranje vase, umik iz okolice,
- vedno bolj pesimističen pogled na življenje, izguba motivacije,
- občutki nemoči, poraza, ujetosti, osamljenosti, dvom vase,
- neučinkovitost na delovnem mestu in vedno pogostejše odsotnosti z dela,
- pogosti glavoboli, bolečine v mišicah,
- spremembe apetita in spalnih navad,
- zloraba alkohola, hrane, drog,
- upočasnjenost, opuščanje obveznosti.

Kako si lahko pomagamo sami?

Ko pri sebi prepoznamo znake, ki opozarjajo na izgorevanje, ali pa smo celo že presegli kritično mejo in je izgorelost že prisotna, se moramo nujno ustaviti in nekaj spremeniti. Takrat se človek počuti zelo nemočnega, a ima v bistvu precej več nadzora nad situacijo, kot si sam predstavlja. Življenje si lahko ponovno uravnotežimo z naslednjimi pozitivnimi koraki:

- Druženje z nam dragimi ljudmi je protiutež stresu. Zaupati in odpreti se je treba domačim ali prijateljem, saj je iskren pogovor najhitrejši način za pomiritev in sprostitev stresa. Poglobite odnose z najbližjimi, kot so partner, otroci, prijatelji. Poskusite se tudi več družiti s sodelavci. Med odmorom se raje kot svojemu pametnemu telefonu posvetite kolegu ali pa si občasno organizirajte druženje tudi po službi.
- Izogibajte se negativno naravnanim ljudem.
- Spremenite svoj odnos do službe. Osredotočite se na tisto, kar vam je pri vašem delu všeč, saj vam to lahko povrne smisel in občutek nadzora. Če svoje delo sovražite, poiščite zadoščenje na drugih področjih (družina, konjički, prijatelji …). Če ste že močno izčrpani, potem si morate oddahniti od službe. Vzemite dopust, bolniški stalež, da se za nekaj časa umaknete iz situacije. Napolnite si baterije, se spočijte in o vsem temeljito razmislite.
- Postavite meje, naučite se reči ne.
- Vsak dan si vzemite čas zase in se popolnoma odklopite od moderne tehnologije. Odložite računalnik, ugasnite telefon in prenehajte preverjati elektronsko pošto. Negujte svojo kreativnost, poskušajte nove stvari, obnovite konjičke.
- Uporabljajte tehnike sproščanja, kot so joga, meditacija, globoko dihanje. Zelo pomembno je, da si vsak dan zagotovite dovolj spanja.
- Redna telesna vadba je bistvena, vsaj pol ure dnevno. Prehranjujte se zdravo, jejte hrano, bogato z omega 3 maščobnimi kislinami (losos, sardine, skuše, inčuni, laneno seme, orehi, morske alge …). Omejite vnos sladkorja, kofeina, izogibajte se kajenju, prekomernemu uživanju alkohola.



NA KRATKO



Nova specializirana prodajalna LL VIVA

Ljubljana je bogatejša za novo, sodobno specializirano prodajalno z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta ter drugimi izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja LL Viva. Izdelki v njej so namenjeni vsem starostnim skupinam, za odpravljanje oziroma lajšanje najrazličnejših težav, povezanih z boleznimi sodobnega časa. V LL Vivi zagotavljajo visoko raven storitev. Strokovni sodelavci svetujejo o izdelkih, njihovi pravilni in varni uporabi ter izvajajo meritve s svetovanjem.

LL Viva posluje na Prisojni ulici 7 v Ljubljani. Odprta je od ponedeljka do petka od 9. do 17. ure. Vljudno vabljeni.
www.llviva.si

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

Psihiater
10 % nižja cena
za posvet pri psihiatru

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Poškodbe rekreativcev

Ljudje, ki se zavedajo pomembnosti redne telesne aktivnosti in gibanja, se pogosto znajdejo v dilemi zaradi pomanjkanja časa zanjo.



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

Rekreativnim športnikom se hitro zgodi, da poskusijo izvesti enourno vadbo v 20 minutah ali prek vikenda nadomestiti zamujene športne ure. Posledica so lahko poškodbe. Najpogostejše poškodbe rekreativnih športnikov so zvini in nategi ter bolečine v kolenu, komolcu in drugih sklepih. Začetno zdravljenje vedno vključuje počitek, hlajenje, povijanje (prepreči otekanje) in dvig prizadete okončine.

Če se težave ne umirijo, je potrebna dodatna slikovna diagnostika (rentgenska slika, ultrazvok mehkih tkiv, magnetna resonanca …), s katero zdravnik natančno določi mesto in obseg poškodbe. Od izvida je odvisno nadaljnje zdravljenje, ki vključuje ali operativni poseg ali različne vrste fizioterapije.

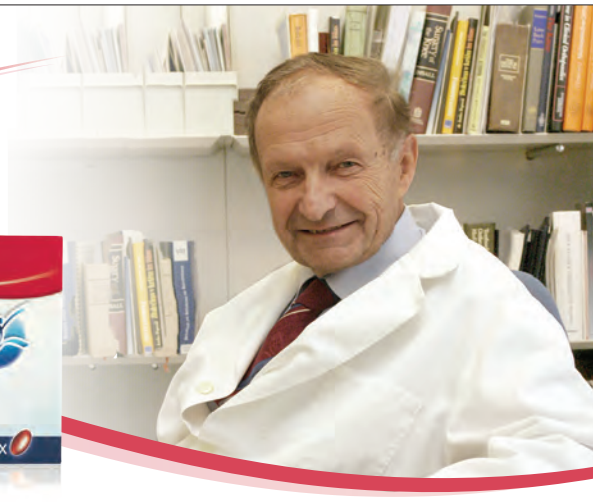
ZVINI

Pojavijo se zaradi nenadnega raztega sklepne ovojnice oz. vezi in ligamentov prek meje njihove elastičnosti. Vez se lahko natrga ali celo pretrga. Pojavijo se bolečina, oteklina in omejena gibljivost sklepa. Najpogostejši je zvin gležnja, ki se pojavi zaradi oslabelosti okolnih vezi in mišic. Ponavadi ob obremenitvi stopalo rotira navznoter. Ob tem pride do natega vezi in mišic na zunanjem robu sklepa. Ob večji oteklini in bolečini je treba takoj izključiti zlome sklepa z rentgensko sliko. Ob blagi bolečini in minimalni oteklini lahko poskusite boleči predel razbremeniti in hladiti nekaj dni. Hladite večkrat na dan (na 4–6 ur) po 15–20 minut. Uporabite lahko mokro krpo, ki jo večkrat zmočite, ali položite na boleči predel hladilne gelnate blaznice (prek tkanine). Po začetni umiritvi simptomov je pomembna čimprejšnja fizioterapija z razgibavanjem, saj tako povrnete gibljivost sklepa in pospešite celjenje.

NATEGI MIŠIC

Pojavijo se zaradi prekomernega raztezanja ali preobremenitve mišice, kar privede do poškodb mišičnih vlaken. Naše tetive in mišice delujejo kot celota ter funkcionirajo podobno kot elastični trak. Ta se ob raztegovanju vedno povrne v prvotno obliko. Če ga raztegnete prek meje, se deformira. Poškodbe so posledica nepripravljenosti na novo vrsto aktivnosti. Izognete se jim tako, da mišice nanje pripravite. Pred novo športno aktivnostjo oziroma tekmo se večkrat udeležite krajših priprav ali nekaj tednov pred dogodkom ciljano opravite vaje za njihovo krepitev. Pred vsako aktivnostjo se ogrejete, saj tako povečate elastičnost tkiv. Pravočasno morate pre-

PROF. DR. JANKO POPOVIČ
»ZA BOLJŠO GIBLJIVOST SKLEPOV JEMLJEM FLEXOFYTOL.«



NA VOLJO V LEKARNAH



Kakšne so vaše izkušnje z naravnimi izdelki za lajšanje težav s sklepi?

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. Primeren je za vse sklepe; od velikih sklepov, kot sta koleno in kolk, do malih sklepov na prstih. 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.

Kaj 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, 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. info@ewopharma.si

SI.18.FLEXOFYTOL.05 Datum priprave: februar 2018 Oglasno sporočilo



poznati tudi znake mišične utrujenosti. Takrat namreč popustijo obrambni mehanizmi mišice pred nategom in poškodbe so veliko pogostejše. Kadar gre za blage do zmerne poškodbe, jih lahko uspešno pozdravite doma s počitkom, hlajenjem in mirovanjem. Vzemite v zakup, da se hujše poškodbe – kljub optimalni terapiji – zdravijo več mesecev.

Najpogostejši so nategi stegenskih mišic in meč. Bolečine na notranjem in sprednjem delu stegna se pojavijo zaradi oslabelosti teh mišic zaradi pretežno sedečega načina življenja. Sprožijo jih naglo obračanje, odrivanje vstran ali hitri starti, ki so pogosti pri sprintu ali teku v hrib. Bolečina se okrepi ob dvigovanju ali odmikanju noge vstran. V obeh primerih svetujemo vsaj dvodnevni počitek in hlajenje bolečega predela za 15–20 minut vsakih nekaj ur, kar umiri vnetje in bolečino. Tretji dan lahko začnete blago raztegovati sprednje in notranje stegenske mišice ter poskusite lokalno ogrevanje z mazili, masažo ali grelnimi blaznicami (3–4-krat na dan po 15–20 minut), kar izboljša prekrvitev in zmanjša zakrčenost mišice.

Bolečina v sprednjem delu goleni se pojavi navadno ob začetku daljših treningov, predvsem teka ali hoje, posebno po trši podlagi. Gre za prehitro stopnjevanje obremenitve. Počakajte, da se bolečina umiri. Šele potem lahko nadaljujete športno aktivnost in intenziteto stopnjujete postopno.

BOLEČINA V SPREDNJEM DELU KOLENA

Vzrokov je več, a najpogosteje jo izzovejo ponavljajoči se gibi v kolenu, ki povzročijo trenje pogačice in sprednje površine kolena. Nepravilna obremenitev kolen, plosko stopalo, neustrezna moč stegenskih mišic, neprimerna obutev in prekomerna telesna teža so razlogi za težave. Sliši se lahko trenje in pokanje ob premiku kolena. Pojavi se lahko tudi lokalna oteklina mehkih tkiv. Bolečino ponavadi izzovejo športi, kot so tek, odbojka in košarka. Pri zdravljenju je ključ do uspeha potrpljenje. Okrevanje lahko traja tudi do šest tednov. Po umiritvi bolečine začnite izvajati vaje za krepitev kolena in stegenskih mišic. Pravilna namestitev opornic ali kineziotrakov med gibanjem zagotovi podporo in drži pogačico v pravilni legi. Kineziotrakovi so elastični samolepilni trakovi, ki z blagim trenjem med gibanjem izboljšajo prekrvitev spodaj ležečih struktur. Krepitev stegenskih

NOW® Celebrating 50 Years

50 let kvalitete, zaupanja in zvestobe

Za vrhunsko regeneracijo!

Magnezijev citrat,
200 mg, 100 tablet

Magnezijev citrat ima visoko stopnjo absorpcije.

Magnezij prispeva k:
- **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti**,
- **delovanju mišic** in živčnega sistema,
- ohranjanju zdravih kosti in zob,
- normalnemu psihološkemu delovanju.

Vegetarijanska/veganska formula.



Na voljo tudi **100 % magnezijev citrat v prahu**

Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.

Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

Doktor 24 KLINIKA

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

Merjenje kostne gostote
10 % nižja cena
za pregled

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

mišic naj sprva poteka v razbremenjenem položaju, pozneje pa jih krepimo s športi, ki nekoliko manj obremenijo kolena (plavanje, kolesarjenje, vaje na eliptičnih napravah …). V primeru nestabilnega kolena, nezmožnosti gibanja, hudih bolečin ali vročine se takoj obrnite na izbranega zdravnika.

Med resnejše, a precej pogoste poškodbe kolena sodi tudi poškodba sprednje križne vezi (ACL). Doleti vas lahko ob nenadnih ustavljanjih, spremembah smeri (rotacijah) ali zaradi udarca v koleno s strani. Včasih poškodovanec začuti ali celo sliši pok, ko se vez natrga oziroma pretrga. Popolna ruptura (pretrganje) vezi zahteva operativno oskrbo, saj je vez izredno pomembna pri stabilizaciji kolena in posameznik lahko le tako ostane športno aktiven.

BOLEČINA V KOMOLCU

Pogosto se pojavi zaradi preobremenitve oziroma nepravilnega izvajanja gibov med igranjem tenisa, od tod ime teniški komolec (epikondilitis). Dodatno jo lahko povzroči tudi neprimerna oprema. Pri ponavljajočih se udarcih oziroma gibih (pri tenisu, golfu, bejzbolu …) nastanejo mikropoškodbe v vezeh, ki se naraščajo na spodnji, zadebeljeni del kosti na nadlakti. Pri tenisu se bolečina pojavi na zunanji (lateralni) strani komolca in se okrepi ob obračanju dlani oziroma iztegu zapestja. Prizadeti navajajo nezmožnost dobrega oprijema loparja. Podobno se zgodi pri igranju golfa, le da so tu vključene mišice, ki upogibajo zapestje in se zato bolečina pojavi na notranjem (medialnem) delu komolca. Pri obeh poškodbah so potrebni počitek, hlajenje in izogibanje gibom, ki so poškodbo povzročili. Svetujemo uporabo protivnetnih zdravil in opornic, ki razbremenijo komolec. Pomagajo tudi lokalna protivnetna mazila in fizioterapija (vaje, UZ, laser, elektroterapija in frikcijska masaža). Pri dolgotrajnih ali hudih težavah pride (po presoji ortopeda) v poštev injiciranje protivnetnih zdravil na mesto bolečine.

Za konec povejmo, da je telovadba najboljše zdravilo. Vsem rekreativcem priporočamo redno, zmerno naporno vadbo (od dva- do petkrat tedensko). Pri intenzivnejših naporih poslušajte svoje telo. Pretiravanje lahko povzroči več škode kot koristi. Ob bolečinah upočasnite in ponudite telesu dovolj časa za okrevanje s počitkom in primerno prehrano. Čeprav se z leti čas, ki ga vaše telo potrebuje za regeneracijo, podaljša, se dobrobiti redne telesne vadbe samo stopnjujejo. Hitite počasi in vadite redno!

Bolečina v križu?

Atrogel zmanjšuje akutno bolečino v križu in izboljšuje gibljivost.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

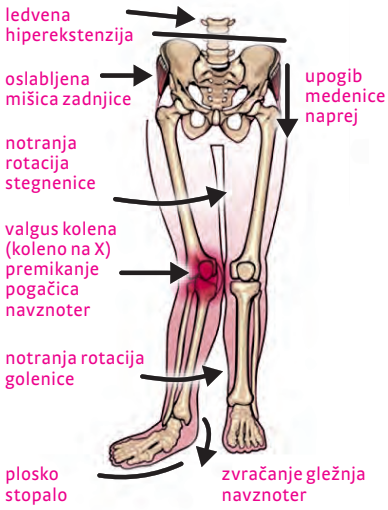
avogel.si • farmedica.si



medi

Ali vas bolijo kolena, kolki, hrbtenica? Morda je težava v vaših stopalih?

Stopala so temelj človeškega telesa. Zato je pomembno, kako so postavljena, saj je od njih odvisno, v kakšnem položaju bo naše telo. Da bi ugotovili, kakšne so njihove obremenitve, je priporočljivo narediti analizo stopal. Z dobrim ortopedskim vložkom pa poskrbimo, da postavimo stopala v pravilno lego in s tem spremenimo položaj celotnega telesa.





Najpogostejše težave s stopali so bolečina, otiščanci, zatrdela koža, hallux valgus, plosko ali vboklo stopalo, navzven ali navznoter zvrnjeno stopalo, trn v peti, zatrdel palec in druge bolj redke težave. Zaradi teh težav in pogoste bolečine se spremeni način hoje, ki vpliva na druge sklepe spodnje okončine in hrbtenico.

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 deformiranosti stopal.



Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral** na **Celovški cesti 87 v Ljubljani**. Priporočamo, da se prej naročite **na telefonski številki 059 042 516**.
Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 30. 6. 2018**.

Salon **Mitral**
Celovška cesta 87, Ljubljana
telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.
Več informacij na **www.mitral.si**

Zakaj je sluh tako pomembno čutilo

Dokler normalno slišimo, se pomena sluha ponavadi ne zavedamo. Šele ko ga izgubimo ali ko nam začne sluh pešati, vidimo, kako pomembno čutilo je to.



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

Ljudje smo družabna bitja, povezana med seboj in z naravo. In sluh je eno tistih čutil, ki nam to omogoča. Vsak dan smo izpostavljeni različnim zvokom, naj bo to glas naših bližnjih, ptičje petje, najljubša pesem, zvonjenje telefona ali pa zvok prometa. Doma, v službi, šoli ali na potovanju in počitnicah je sluh je nepogrešljiv. Zaradi sluha je možna socializacija, zvok nam bogati življenje, omogoča delo, učenje in tudi sprostitev. Sluh je izjemno pomemben tudi na področju varnosti, saj nam omogoči, da slišimo avtomobile, prihajajoč vlak ali pa opozorilo sočloveka na nevarnost. Dober sluh je v naših življenjih nepogrešljiv.

Z izgubo sluha človek postopoma začne izgubljati stik s soljudmi, ker je komunikacija otežena, zato je čedalje bolj izoliran, lahko se pojavita depresija in osamljenost. Težave se priplazijo postopno in neopazno.

Na delovnem mestu naglušni težko sodelujejo na sestankih, težja je komunikacija po telefonu. Težave pri komunikaciji so izrazitejše v hrupnem okolju, kjer je razumevanje povedanega najslabše. Naglušni se tudi v prostem času začnejo izogibati večjim družbam, TV poslušajo zelo na glas, nad čimer se svojci pritožujejo, ne razumejo vsebine v gledališču … Naglušni ali gluhi so bolj ogroženi v prometu, ker zaradi slabšega sluha ne morejo pravočasno reagirati na prihajajoče vozilo. Tudi nošenje slušalk in poslušanje glasbe med različnimi športnimi aktivnostmi, kot sta tek ali kolesarjenje, je lahko nevarno, če smo vključeni v promet. Še posebno velik vpliv pa ima sluh na izobraževanje, saj omogoča dobro koncentracijo, komunikacijo z učitelji in primerno sprejemanje informacij. Pri otroku, ki je naglušen ali gluh, opažamo zaostanek v razvoju na več področjih, ker so informacije, ki jih lahko prejema, osiromašene. Zelo je izrazit zaostanek v govornem razvoju.

Naglušen bolnik ima težave tudi, kadar obišče zdravnika, saj se o svojih zdravstvenih težavah težko pogovori in slabo razume navodila o zdravljenju, ki mu jih podajata zdravnik ali sestra, težje se sporazume o morebitnih posegih, operacijah in podobno. Kakovost informacij, ki jih prejme, zagotovo ni enakovredna tistim, ki jih prejme dobro slišeči. Gluhim pri komunikaciji z zdravstvenim osebjem pomagajo tolmači.

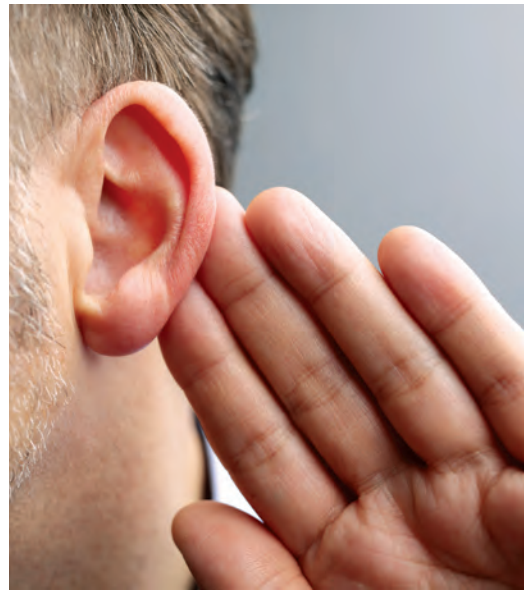
Izguba sluha prizadene celotno družino, ne le naglušnega, saj je komunikacija med družinskimi člani oslabljena in stresna. Naglušni stalno sprašujejo »kaj si povedal?«, »kako?«, sčasoma pa se tega naveličajo in ostanejo tiho, čeprav ne razumejo pogovora. Včasih dajejo naglušni vtis »zaostalosti« s svojim stalnim spraševanjem »kaj?«, »a?«, kar je zanje izjemno neprijetno.

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



WIDEX

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
www.widex.si

Več kot 50.000 Slovenk in Slovencev je z našo pomočjo odpravilo težave s sluhom.

Prisrčno vabljeni v naše slušne centre
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj, Maribor, Murska Sobota, Novo mesto, Ravne na Koroškem, Šempeter pri Gorici, Šempeter v Savinjski dolini,
... da ne preslišite najlepših trenutkov.

Kakovostni slušni aparati za različne izgube sluha.

Za brezplačno testiranje sluha in slušnih aparatov pokličite najbližji slušni center!



Vzroki za izgubo sluha so številni. Naglušnost je lahko prirojena ali pridobljena. Lahko gre za okvaro zaznave zvoka ali pa okvaro prevajanja zvoka do notranjega ušesa. Nekatere vzroke lahko zdravimo z zdravili ali z operacijo, na primer akutna in kronična vnetja ušes, izliv tekočine v srednjem ušesu, ki duši prevajanje zvoka, ali zakostenelost koščic v srednjem ušesu. Eden od pogostih vzrokov za izgubo sluha je čep ušesnega masla, ki zamaši sluhovod in pomoč je povsem enostavna – bolniku odstranimo maslo in sluh se povrne. Drugih bolezni ne znamo oziroma ne moremo zdraviti: prirojene in pridobljene motnje zaznavanja zvoka zaradi okvare notranjega ušesa ali okvare slušnega živca. Prirojene in dedno pogojene naglušnosti so lahko opazne že ob rojstvu ali pa se pojavijo pozneje in napredujejo z leti. V starosti nad 60 let je naglušen že vsak šesti človek. Sluh se lahko tudi poškoduje, če smo izpostavljeni nenadnemu močnemu poku (petarde, strelno orožje, glasni koncerti …) ali dalj časa kritičnemu hrupu ali ropotu, denimo v delovnem okolju, zato je v teh primerih izjemno pomembna zaščita ušes pred kritičnim ropotom (čepki, slušalke). Okvare sluha lahko nastanejo tudi po poškodbah glave, jemanju zdravil, ki poškodujejo notranje uho, ali po zdravljenju rakavih in drugih bolezni.

Zdravljenje naglušnosti ali celo gluhosti je izjemnega pomena, ker sicer naglušnost vodi človeka v socialno izolacijo. Zato v Sloveniji testiramo sluh že v porodnišnici pri vseh novorojencih, da čim prej odkrijemo gluhorojene ali naglušne otroke ter jim skušamo hitro pomagati in omogočiti normalen razvoj. Sluh nato testiramo vsem otrokom pred vstopom v šolo in tudi vsem, pri katerih starši ali pozneje sami bolniki opažajo težave s sluhom oziroma tožijo, da slabše slišijo. Če z različnimi subjektivnimi in objektivnimi preiskavami ugotovimo motnjo sluha in ni možno zdravljenje z zdravili ali operacijo, naglušnim pomagamo z različnimi vrstami slušnih pripomočkov, kot je slušni aparat. Pri gluhih bolnikih pa lahko v notranje uho vstavimo elektrodo, polžev vsadek, ki omogoča zaznavo zvoka. To je možno napraviti že pri dojenčkih in jim tako omogočiti razvoj in normalno šolanje, pa tudi pri pozneje oglušelih ljudeh, tudi starostnikih. Naglušnost pa ima še eno neprijetno lastnost. Pogosto se ji pridružita šumenje in zvonjenje v ušesih ali tinitus, ki je za bolnike neprijeten, ni pa nevaren. Najbolj je to izrazito in moteče v tihem okolju. Bolniki tožijo, da težko zaspijo, zato jim svetujemo, da poslušajo nežno glasbo. Uporaba slušnih aparatov okrepi sluh, s tem pa tudi odvrne pozornost od šumenja.

Doktor svetuje

- *Sluh je eno od pomembnejših človeških čutil.*
- *Izguba sluha bolnika pahne v osamo.*
- *Naglušni imajo bistveno slabšo kakovost življenja.*
- *Naglušnost vpliva na varnost ljudi.*
- *Naglušnost otežuje izobraževanje.*
- *Izgubo sluha lahko potrdimo s preiskavami.*
- *Vzrok za slabši sluh je lahko le čep masla, ki ga enostavno odstranimo.*
- *Nekatere vrste naglušnosti je mogoče zdraviti z zdravili ali operacijo.*
- *Naglušnim lahko pomagamo s slušnimi pripomočki.*
- *Šumenje v ušesih je običajen spremljevalec naglušnosti.*

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

Brezplačno testiranje slušnih aparatov!

Slušni centri Neuroth v vaši bližini:

Ljubljana 1 • Tbilisijska ulica 59 • Tel 01/422 84 23
Ljubljana 2 • Cankarjeva cesta 3 • Tel 01/232 18 26
Maribor • Ljubljanska ulica 3 • Tel 02/320 56 44
Ptuj • Potrčeva cesta 17 • Tel 02/620 92 40
Celje • Ljubljanska cesta 11 • Tel 03/620 77 57
Velenje • Šaleška cesta 19a • Tel 03/620 97 35
Kranj 1 • Bleiweisova cesta 16 • Tel 041/393 698
Kranj 2 • Bleiweisova cesta 4 • Tel 04/620 22 99
Jesenice • Cesta maršala Tita 38 • Tel 04/620 22 98
Šempeter • Cesta Prekomorskih brigad 62a • Tel 05/620 23 02
Koper • Pristaniška ulica 12 • Tel 05/639 60 50
Novo mesto • Kandijska cesta 4 (Zdravstveni dom) • Tel 07/620 97 14
Murska Sobota • Cankarjeva ulica 81a • Tel 059/962 981
Brežice • Pleteršnikova ulica 1 (v Optiki Glasmaher) • Tel 031/844 584

Neuroth ima 14 poslovalnic po vsej Sloveniji!



WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH
BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI



DOKTOR ODGOVARJA

Odgovarja:
Aleksandra Višnovič Poredoš,
dr. med.

Zakaj zvišan krvni tlak škoduje

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si

Stara sem 40 let in na službenem sistematskem pregledu me je zdravnica opozorila na zvišan krvi tlak. Svetovala mi je, naj pazim pri prehrani in se naučim kakšne tehnike sproščanja. Prosim za nasvet, kaj še lahko storim zase in se izognem zdravljenju s tabletami.

Poleg zvišanega holesterola v krvi je zvišan tlak gotovo najnevarnejši pospeševalec procesa ateroskleroze, ki povzroča, da se žile ožijo in lahko tudi zamašijo. Če so žile dalj časa izpostavljene visokemu krvnemu tlaku, se njihove stene postopoma spremenijo. Da bi vzdržale visok krvni tlak, se srednja mišična plast žilne stene (media) zadebeli, notranja plast (intima) pa zatrdi. Taka žila rada poči (krvavitev) ali pa v njej nastane krvni strdek, ki žilo zamaši. Če se to zgodi v:

- srčnih (koronarnih) žilah, ki oskrbujejo srčno mišico, nastane srčna kap (miokardni infarkt);
- možganskih žilah, nastane ena od oblik možganske kapi;
- žilah udov, prizadeti del uda lahko odmre, ker nima dovolj kisika in hranil (gangrena).

Visok krvni tlak ali hipertenzija poleg bolezenskih sprememb v srčnih žilah okvarja tudi srčno mišico. Srce se namreč prilagodi na dodatni napor, ki ga predstavlja črpanje krvi v prostor z višjim krvnim tlakom. Da to dodatno delo zmore, se stene srca zadebelijo (hipertenzivna bolezen srca). Zaradi večletnega prekomernega dela se srce sčasoma raztegne in opeša, kar pomeni, da ne zmore več prečrpati zadostne količine krvi. Razvije se srčna vodenica. Zaradi nabiranja vode v pljučih bolniki vse težje dihajo. Pozneje se voda nabira tudi v drugih delih telesa, kar se kaže z oteklinami nog in povečanjem trebuha.

Osebe z blagim zvišanjem krvnega tlaka imajo zelo malo težav ali pa jih sploh nimajo. Zato se lahko zgodi, da za visok krvni tlak sploh ne vedo in ga tudi ne zdravijo, dokler se ne pokažejo pozne posledice (pešanje ledvic in srca, oslabel vid, možganska ali srčna kap ali celo nenadna smrt). Ker ima nezdravljena hipertenzija, ki pogosto poteka brez večjih težav, lahko tako usodne posledice, bolezen imenujemo »tiha ubijalka«.

Kaj lahko naredite? Kontrolirajte svoj krvni tlak doma in ga zapisujte. Umaknite s prehrane sol, ne dosoljujte. Povečajte gibanje. S tehnikami sproščanja dobro obvladamo vsakdanji stres. S prehrano, ki je bogata z omega-3 maščobnimi kislinami, zmanjšamo holesterol in krvni tlak oziroma preprečimo nastop visokega (če je mejen). Omega-3 maščobne kisline so prisotne v ribah in nekaterih rastlinskih oljih.

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

RIB007-07

Čas je za cepljenje

Klop pod klopjo

Klopi živijo v Sloveniji skoraj povsod (tudi pod klopmi), pred njimi smo varni le visoko v gorah (a moramo do tja priti brez slepih potnikov – klopov). Živijo namreč v gozdni podrasti in travi do 600 metrov nadmorske višine, včasih pa tudi višje (vse do 1600 metrov).



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

Kadar so zime mile in pomladi vlažne, se poveča njihova možnost preživetja in ostanejo tudi dalj aktivni. Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako lahko traja od februarja do novembra. Ponekod, na primer na nekaterih prisojnih pobočjih v Sloveniji, pa nismo varni niti pozimi.

Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Ugriz klopa zato ne boli in ga lahko zgrešite. Najpogosteje se klopi pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala, zato je prav, da si po vsakem sprehodu v naravi pregledate kožo po vsem telesu. Posebno pozorno je treba pregledati otroke, ki tako zelo uživajo v naravi in raziskovanju grmovja ter drugih potencialno nevarnih lokacij.

Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni, in sicer lajmsko boreliozo, klopni meningoencefalitis ter manj pogosto in manj znano humano granulocitno anaplazmozo.

Z enim samim ugrizom lahko klop prenese več povzročiteljev bolezni. Ob pravilni odstranitvi klopa in če se ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

LAJMSKA BORELIOZA

Simptomi in znaki

Značilen bolezenski znak na koži je okrogel rdeč izpuščaj, večinoma z bledim centrom. Ta je pravilne oblike in se širi. Od tod tudi ime »potujoča rdečina« ali latinsko erythema migrans (EM). Pojavi se lahko šele po nekaj dneh ali celo tednih. Nastane iz prvotne rdečine na mestu ugriza, lahko pa se pojavi tudi drugje po telesu, a pozneje v poteku bolezni. Za značilno spremembo EM štejemo premer rdečine, ki je večji kot pet centimetrov, traja več kot en teden in centralno bledi. Izpuščaj je praviloma neboleč, lahko pa je nekoliko toplejši in blago občutljiv za otip. Razvije se pri približno 80 odstotkih okuženih, pri neka-

Ali ste zaščiteni?

Klopni meningoencefalitis lahko povzroči poškodbe možganov, paralizo in celo smrt.[1,2]



O najbolj učinkoviti zaščiti proti klopnemu meningoencefalitisu se posvetujte z zdravstvenim osebjem.

Pfizer

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

KME (klopni meningoencefalitis) je **huda, akutna virusna bolezen centralnega živčnega sistema.** Na človeka se prenaša preko vboda klopa.[3]

VIRI: 1. Lindquist L et al. Tick-borne encephalitis. Lancet (2008); 371:1861-71 **2.** Haglund M et al. Tick-borne encephalitis-pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. Vaccine (2003); 21:S1/11-S1/18. **3.** Kollaritsch H et al. Background Document on Vaccines and Vaccination against Tick-borne Encephalitis (TBE). Dostopno na: http://www.who.int/immunization/sage/6_TBE_backgr_18_Mar_net_apr_2011.pdf. 27. 2. 2018

PFI-15-18

terih okuženih pa izpuščaja ni. Okužbo laboratorijsko dokazujemo s serologijo (dokazom protiteles), ki pa bo pozitivna šele po od treh do štirih tednih.

Pri polovici okuženih in nezdravljenih se po nekaj tednih ali mesecih lahko pojavi prizadetost živčevja (CŽS in pareza obraznega živca), srca (motnje ritma, vnetje srčne mišice), sklepov, kože (atrofični dermatitis) in oči (vnetja). Zgodnja prizadetost živčevja se kaže s podobnimi simptomi kot pri klopnem meningoencefalitisu (glavobol, otrdelost vratu, bruhanje, prizadetost perifernih živcev – pareza obraznega živca). Za pozni stadij bolezni so značilni nespecifični glavoboli, bolečine, motnje ravnotežja, nespečnost, razdražljivost in motnje koncentracije. V primeru prizadetosti sklepov je značilno, da se bolečine in vnetja selijo, večinoma pa so prizadeti veliki sklepi (koleno, kolk, rama).

Ste vedeli … da obstajajo tudi nogavice proti klopom?



LINDNER dokolenke proti klopom

Najboljši zdravnik je preventiva, del nje je lahko tudi posebna nogavica proti klopom nemškega podjetja LINDNER, poznanega po svojih inovacijah v proizvodnji nogavic.
Nogavica vsebuje preparat v vlaknih tako, da je obrnjeno pletivo z učinkovino navzven, notranjost pa je brez učinkovine. Za izdelavo podplata se uporablja srebrna nit, ki povsem naravno preprečuje razvoj bakterij in glivic.
Testi v Nemčiji so pokazali, da nogavice učinkujejo najmanj 50 pranj, saj je po 50 pranjih še vedno odpadlo 67% klopov. Sestava: 70% bombaž (vsebuje srebro), 18% umetna vlakna, 10% liocel (insekticid integriran), 2% elastan (kemična vlakna).

Podrobnejše informacije dobite na
www.lindner-nogavice.si
ali pri Kralj Vital, tel. 031/893 492



Zdravljenje

Ker lajmsko boreliozo povzročijo bakterije, zdravljenje poteka z antibiotiki, začnemo pa ga takoj ob postavitvi diagnoze. Antibiotiki so zelo učinkoviti. Zdravimo tudi nosečnice in seveda otroke. Ob napredovalih stopnjah bolezni zdravljenje vodijo specialisti infektologi, bolniki pa prejmejo zdravila intravenozno.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS (KME)

Gre za vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus. Pri nas je klopni meningoencefalitis endemičen. Po incidenci te bolezni je Slovenija na tretjem mestu med evropskimi državami, najpogostejši prenašalec pa je klop Ixodes ricinus. Nosilci virusa so lahko klopi v vseh stadijih razvoja, od larve do odrasle ličinke. Ljudje se lahko okužijo tudi z uživanjem mleka okužene živali, pri laboratorijskem delu in celo s transfuzijo okužene krvi.

Simptomi in znaki

Klopni meningoencefalitis ponavadi poteka v dveh fazah. V prvi, ki se pojavi teden ali dva po ugrizu klopa, se pojavijo gripi podobni znaki: vročina, slabo počutje, utrujenost, bolečine v mišicah, glavobol in prebavne motnje. Sledi prosti interval, ki traja od nekaj dni do tri tedne, ko je bolnik povsem brez težav, nato pa nastopi druga faza, ki ima tri oblike glede na prizadetost živčevja: vnetje možganskih ovojnic, prizadetost možganskega tkiva in vnetje hrbtenjače.

Za vnetje možganskih ovojnic so značilni glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu, prizadetega pogosto moti svetloba. Ob hkratni prizadetosti možganskega tkiva se pojavi tresenje (največkrat prstov, glave in jezika), težave z mišljenjem, razne stopnje motenj zavesti, lahko celo koma. Vnetje hrbtenjače se največkrat pokaže z ohromitvami udov in dihalnih mišic. Vse posledice so lahko trajne, lahko pa po več mesecih tudi izzvenijo. Smrtnost je 1–2-odstotna.

Zdravljenje

Skoraj dve tretjini okužb potekata brez simptomov ali z blagimi simptomi. Tudi ob hujših težavah je zdravljenje le simptomatsko, saj specifičnega zdravila ni. Preboleli klopni meningitis pušča dosmrtno imunost, lahko pa tudi posledice – kronični glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Bolnikom svetujemo, da se ogibajo soncu in uživanju alkoholnih pijač.

Preventiva

Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom je cepljenje. Namenjeno je vsem, ki so starejši od enega leta in se gibljejo ali živijo v endemičnem območju. Potrebno je cepljenje s tremi odmerki, zaželeno pa je, da se opravi že v zimskih mesecih, tako da je zaščita v največji sezoni (poleti) popolna. Priporočamo tri odmerke cepiva. Drugi odmerek sledi prvemu po enem do treh mesecih, tretji po šestih do dvanajstih mesecih. Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, ko v razmiku dveh tednov prejmejo dva odmerka, tretjega pa čez približno eno leto. Zaščita po dveh odmerkih je približno 90-odstotna, po treh pa 99-odstotna. Prvo poživitveno cepljenje se opravi po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni. Na mestu cepljenja sta možni lokalna rdečina in oteklina, možna pa sta tudi prehodno slabše počutje in vročina, ki mineta v enem dnevu. Vročina je pogostejša pri majhnih otrocih med prvim in drugim letom starosti (10 odstotkov). Cepiti se ne smejo osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergijo na jajca. Cepljenja pa ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

HUMANA GRANULOCITNA ANAPLAZMOZA

Povzročitelj bolezni je bakterija anaplazma, ki jo prenašajo klopi. Pokaže se kot vročinska bolezen od pet do deset dni po ugrizu. Značilna sta tudi glavobol in utrujenost. Bolezen je redkejša od klopnega meningoencefalitisa in lahko mine sama. V primeru hujšega poteka bolezni učinkovito pomagajo antibiotiki.

od UHLJA do REPA

Za brezskrbno druženje izberite Krkino zaščito po meri!

PERMETRIN + IMIDAKLOPRID =

ZAŠČITA XXL!

Po nanosu zdravila klopa uniči že stik z dlako ali kožo.



Ataxxa®

***permetrin**, imidakloprid*
kožni nanos, raztopina za pse

NE UPORABITE ZA ZDRAVLJENJE MAČK.

REŠITEV SPOT-ON

VODOODPOREN



Slovenija, 5/2018, 794-2018, MK/LP.

Preženite klope z Ataxxo

Učinkovitost Ataxxe je klinično dokazana.

100-odstotna učinkovitost traja najmanj **4 TEDNE**.	KLOPI vrste *Ixodes ricinus* (najpogostejša vrsta klopov v Sloveniji) BOLHE
Učinkuje v **24 URAH**.	BOLHE

www.krka.si

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z veterinarjem.

VISMED® *Od vseh najbolj podoben naravnim solzam!*



TRB CHEMEDICA OPHTHALMIC LINE

www.vismed.zamojeoci.com

Na voljo v lekarnah in optikah

ilast® Edinstvena linija za veke



Čistilni robčki
20 krpic



Čistilni gel
50 ml



Čiščenje vek

Odstranjevanje izločkov z robov vek in nega suhe kože na vekah (pri suhem očesu, vnetju robov vek, vnetju kože na vekah...)

- Ne vsebuje konzervansov
- Ne vsebuje dišav
- Ne vsebuje alkohola

Negovalna krema
30 ml



Nega vek in lajšanje težav s kožo na vekah

Nega suhe in razdražene kože na vekah, nega vek pri atopijskem dermatitisu, nega vek pri suhem očesu in blefaritisu...

Horus PHARMA



BioTwin®

Varna in učinkovita nega mehkih kontaktnih leč

TwinEdaXyl očisti in lubricira

Hialuronat vlaži

BioTwin® protibakterijska posodica podpre dezinfekcijo

PILOSET®

Optimed Naročnik oglasa: Optimed d.o.o. , Litostrojska 44c, 1000 Ljubljana