Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 49, junij 2018



Tema meseca

Koža – zdrava in lepa

Mirno srce – dolgo življenje

Magnezij – od mišic do stresa

POGOVOR

Izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., specialistka nevrologije in klinična nevrofiziologinja, evropska strokovnjakinja za medicino spanja.

Za nespečnostjo trpi vsak peti

NEDELJSKI



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

Farmacevt svetuje

Spoštovani!
Poleti me zaradi daljšega dneva pogosto muči nespečnost. Zelo dolgo ne morem zaspati in ponavadi mi to uspe šele proti jutru. Ker se prihodnji mesec za dva tedna odpravljam na službeno pot, me zelo skrbita časovna razlika in možnost, da bom imel še večje težave z nespečnostjo. Kako si lahko pomagam?
Matjaž, Kranj

V primeru nespečnosti si lahko pomagate z uporabo zdravil rastlinskega izvora, ki vsebujejo izvlečke zdravilne špajke oziroma baldrijana, samega ali v kombinaciji z izvlečki hmelja, zdravilne pasijonke ali melise. Baldrijan deluje pomirjevalno ter izboljša kakovost in trajanje spanca. Ta zdravila lahko kupite brez recepta v lekarni. Na voljo so v obliki tablet, kapsul, kapljic in zdravilnih čajev. Izberete lahko, kar vam najbolj ustreza.

Za lajšanje težav z nespečnostjo je pomembna tudi higiena spanca. Če smo čez dan telesno aktivni, zvečer lažje zaspimo. Telesno aktivnost se odsvetuje tri ure pred spanjem. Treba se je izogibati spanju čez dan, saj je to velikokrat vzrok nespečnosti ponoči. Pred spanjem se odsvetuje tudi uživanje večjih količin hrane in pijače, še posebno tiste, ki vsebuje kofein. Kajenje in uživanje alkohola prav tako motita spanec.

Zjutraj je treba vedno vstati ob isti uri, ne glede na to, koliko smo spali ponoči. V spalnici naj ne bo hrupa in svetlobe, pomembna je tudi udobna postelja. Prav tako ne sme biti prevroče ali premrzlo, ustrezna temperatura je 15–21 °C. Če ne morete zaspati, zapustite posteljo in počnite kaj prijetnega. V posteljo se vrnite šele, ko boste zaspani.

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.**



KAZALO

UVODNIK

Manjkajoča črka (A, O, B, AB) 3

POGOVOR:

Izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., specialistka nevrologije in klinična nevrofiziologinja, evropska strokovnjakinja za medicino spanja.
Za nespečnostjo trpi vsak peti 4

TEMA MESECA:

Pogoste kožne bolezni 7
Skrbimo za kožo 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Težave z bradavicami, HPV in genitalni herpes 14
Mirno srce – dolgo življenje 15
Vitamini in minerali v nosečnosti 18
Kaj je zdrava prehrana? 21
Ko se na pot odpravijo kronični bolniki in otroci 24
Športna aktivnost poleti 27
Slab(ši) vid 29
Od mišic do stresa 30

DOKTOR ODGOVARJA:

Potovalna driska 20

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 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

Manjkajoča črka (A, O, B, AB)

Vsako leto 14. junija zaznamujemo svetovni dan krvodajalstva, ki letos poteka pod geslom Manjkajoča črka (Missing type). Gre namreč za svetovno odmevno akcijo, s katero so pozvali vsa podjetja, naj iz svojih blagovnih znamk izvzamejo črke, ki predstavljajo krvne skupine (A, O, B, AB). V Sloveniji smo letos kampanjo nadgradili ter jo poosebili z imeni krvodajalcev in hvaležnih prejemnikov, ki jim je darovana kri omogočila zdravljenje ali celo rešila življenje. Ob svetovnem dnevu krvodajalstva gre predvsem poudariti in se zahvaliti krvodajalcem za njihovo kri, ki rešuje življenja, gre tudi za promocijo rednega prostovoljnega krvodajalstva, dvig zavedanja širše javnosti glede potrebe po rednem krvodajalstvu zaradi kratke dobe uporabnosti komponent krvi. Dragi bralke in bralci, na tem mestu vas nagovarjam, da razmislite, ali bi tudi vi darovali kri in s tem nekomu rešili življenje, postali reden prostovoljec. S tem zglednim dejanjem bi lahko nekoč tudi sebi ali svojim bližnjim omogočili rešitev, preživetje, ko bi kri nujno potrebovali. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala zdravnica, ki se poglobljeno ukvarja z motnjami spanja, izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., specialistka nevrologije in klinična nevrofiziologinja, evropska strokovnjakinja za medicino spanja. Dr. Dolenčeva v prispevku navaja, da so motnje spanja zelo različne, da jih poznamo okoli osemdeset, da za nespečnostjo trpi okoli 20 odstotkov populacije, motnje dihanja v spanju ima do 10 odstotkov populacije, pogoste so tudi motorične motnje med spanjem, parasomnije. Vsekakor zelo pogoste, a žal še vedno slabše prepoznane in pogosto pozno zdravljene. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji lepo zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne znanstvene in zdravniške kariere. Hvala.

Tematiko meseca sta specialistki za kožne bolezni doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, in Ana Škoberne, dr. med., specialistka dermatovenerologije, posvetili boleznim kože, ki je največji človekov organ. V dermatologiji razpolagamo z več kot 3000 različnimi diagnozami kožnih bolezni, nekatere med njimi so zelo pogoste, druge zelo redke, nekatere so neozdravljive ter jih z zdravljenjem le zaviramo in lajšamo, druge lahko pozdravimo. Za zelo poučen prispevek se obema specialistkama lepo zahvaljujem in ocenjujem, da vam bo branje pripomoglo k pravemu odnosu in ravnanju z vašo kožo.

Spoštovane bralke in bralci, na Lekarniški zbornici Slovenije so se na pobudo Združenja za hipertenzijo odločili, da se bo v juniju nadaljevala akcija meritev krvnega tlaka, svetovanja o uporabi zdravil in ozaveščanja o tveganju povišanega krvnega tlaka v vseh lekarnah v Sloveniji ter tudi v nekaterih drugih zdravstvenih ustanovah. Če imate čas in voljo, vam vljudno predlagam, da se odpravite v najbližjo lekarno in opravite meritev, škodilo vam ne bo, bolelo vas ne bo, morda pa vam bo lahko zelo koristilo. Hvala.

Vidmar Vito

Izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., specialistka nevrologije in klinična nevrofiziologinja, evropska strokovnjakinja za medicino spanja.

Za nespečnostjo trpi vsak peti

Izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., specialistka nevrologije in klinična nevrofiziologinja, evropska strokovnjakinja za medicino spanja, je vodja centra za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo, Nevrološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

Vito Avguštin

Kot sama pravi, jo je vedno zanimalo naravoslovje; v času obiskovanja bežigrajske gimnazije se je zanimala tako za biologijo in biokemijo kot tudi medicino. Opravila je sprejemne izpite in imela pogoje za vse tri želene fakultete, a je na koncu izbrala študij medicine, tudi zato, ker si je bolj kot dela v laboratoriju želela dela z ljudmi.

Kako je prišlo do specializacije?

V času študija na medicinski fakulteti sem vsako leto opravljala poletno klinično prakso v tujini, vedno na klinikah za nevrologijo. Ob tem sem na nevrološki kliniki v francoskem Montpellieru delala v enem največjih in najbolj priznanih centrov za motnje spanja v Evropi. Takrat sem spoznala, da je to področje, ki me zanima. Od takrat naprej sem se izobraževala v tej smeri. Takoj po končani medicinski fakulteti sem z francosko štipendijo za eno leto odšla na izobraževanje s področja somnologije v Montpellier in tam delala klinično in raziskovalno. Ko sem se vrnila, sem imela že opravljen francoski magisterij s področja medicine spanja. Takrat sem se zaposlila v UKC Ljubljana kot mlada raziskovalka in pod mentorstvom prof. Voduška začela z uvajanjem nove stroke v slovenski prostor. Do takrat so bili namreč vsi bolniki z motnjami spanja napoteni na diagnostiko in zdravljenje v tujino. V času specializacije pa sem že uvedla ambulanto in laboratorij za motnje spanja v UKC Ljubljana.

Koliko ljudi ima težave s spanjem – pet odstotkov, ena desetina?

Motnje spanja so zelo različne, poznamo več kot 80 različnih motenj spanja. Za nespečnostjo trpi okoli 20 odstotkov splošne populacije, motnje dihanja v spanju ima do 10 odstotkov populacije, pogoste so tudi motorične motnje med spanjem, parasomnije. Vsekakor zelo pogoste, a žal še vedno slabše prepoznane in pogosto pozno zdravljene.

Najbrž so nekateri – ne vem, kako bi rekel – zunanji dejavniki, ki vplivajo, da težje zaspimo, da skratka zjutraj na vprašanje, kako si spal, odgovorimo, da slabo. Na pamet mi pridejo hrana, hrup, svetloba …

Da, na kakovost spanja vpliva več dejavnikov. Predvsem je pomembno, da smo čez dan aktivni, da se zvečer pripravimo na spanje, da svojih problemov ne rešujemo zvečer v postelji. Največji problem v sodobnem svetu so viri modre svetlobe (telefoni, pametne tablice), ki zakasnijo večerno uspavanje.

Ali lahko govorimo o hrani nasploh, da recimo ni priporočljivo zvečer preveč jesti, ali je določena hrana »nevarnejša« za slab spanec?

Zvečer je priporočljiva hrana z več ogljikovimi hidrati, zjutraj bolj beljakovinska hrana. Velik pomen prehrane je predvsem pri ljudeh, ki delajo v izmenskem oziroma nočnem

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

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



NA KRATKO



Za težave s sklepi

Imate težave z gibljivostjo sklepov?

Svetujemo vam, da skrbite za primerno telesno težo, zdravo prehrano in težavam primerno stopnjo fizične aktivnosti. Poleg tega v lekarni kupite Flexofytol in ga en mesec jemljite po dve kapsuli zjutraj in dve zvečer. Prvi mesec je dosledno jemanje zelo pomembno. Po prvem mesecu lahko vsi, ki čutite izboljšanje, nadaljujete jemanje dveh kapsul zjutraj.

Več informacij najdete na spletni strani **www.flexofytol.si.**

delu. Ob nespanju ponoči se spremeni izločanje peptidnih hormonov grelina in leptina, ki uravnavata občutek lakote in sitosti. Zato so ljudje, ki delajo ponoči, pogosto debeli.

Najbrž nobena svetloba ali luč ni prijetna za tistega, ki želi zaspati, vendar nekateri še posebej opozarjajo na modro svetlobo – zakaj?

Modra svetloba najbolj vpliva na naše možgane in zavira izločanje hormona melatonina, ki se izloča ponoči med spanjem v temi in nam omogoča hitro uspavanje ter dobro kakovost nočnega spanja.

Od česa je odvisna trdnost spanca, ki je zelo različna? Gre v tem in katerem koli primeru težav s spanjem za vpliv dednosti?

Trdnost spanca merimo z njegovo učinkovitostjo, ki predstavlja, kolikšen delež ležanja v postelji prespimo. Želimo si, da je čas ležanja v postelji čim bolj enak dolžini spanja. Učinkovitost izboljšamo s tem, da skrajšamo čas ležanja v postelji.

Pravijo, da ima vsak neko svojo notranjo uro – da so recimo zjutraj rojeni jutranji tip človeka, ponoči rojeni pa nočni tip. Prvi naj bi zvečer zaspali kmalu, drugi pa se kar ne morejo spraviti v posteljo in niso skorajda nikoli zaspani. Je kaj na tem?

Da, na to, kakšen tip človeka smo (jutranji ali večerni), vplivajo cirkadiani geni. Za odkritje cirkadianih ritmov je bila v letu 2017 trem ameriškim znanstvenikom podeljena Nobelova nagrada za medicino, kar je velikega pomena za našo stroko.

Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije?

Slabo spite?
Se ne morete zbrati pri delu in študiju?

Izberite **SENSORIL** in delovali boste kot švicarska ura.



SENSORIL vsebuje patentirani bioaktivni izvleček ašvagande, ki prispeva k optimalni mentalni in kognitivni aktivnosti ter koncentraciji.
Pozitivno vpliva na energijo in vitalnost.

POLNI ENERGIJE VES DAN

NaturaMedica

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



Eni očitno potrebujejo več, drugi manj spanja – od česa je to odvisno?

Da, tudi dolžina spanja je genetsko pogojena. Obstajajo priporočila o dolžini spanja glede na različne starostne skupine. Žal danes večina ljudi spi manj, najhuje je z našimi mladostniki, ki so kronično neprespani.

Nekateri spijo trdno in jih ne more nič zbuditi, drugi imajo rahel spanec. Je to že motnja spanja?

Ne. V različnih fazah spanja je človeka različno težko zbuditi.

Kako je s stresom, je možen vzrok motnje spanja?

Stres največkrat podaljša večerno uspavanje, govorimo o nespečnosti uspavanja.

Kateri so še vzroki za motnje spanja ali nespečnost?

Največkrat gre za različne dejavnike iz okolja (hrup, svetloba), lahko pa je nespečnost simptom depresivnega ali anksioznega razpoloženja, kar pomeni, da v tem primeru zdravimo osnovno bolezen, nespečnost je samo eden njenih simptomov.

Morda se motim, vendar eno so težave s spanjem, drugo pa kronična nespečnost. Kako razširjena je ta težava – lahko temu rečemo bolezen?

Kronična nespečnost nastane takrat, ko so težave s spanjem prisotne vsaj trikrat na teden vsaj tri mesece. Ob tem morajo imeti bolniki z nespečnostjo po definiciji vedno težave tudi podnevi.

Pri težavah s spanjem je treba torej najprej ugotoviti vzrok. Kako sicer poteka vaše delo v ambulanti, ko dobite nekoga, ki ima težave s spanjem?

V ambulanti za motnje spanja se z bolnikom najprej pogovorimo, dobrodošlo je, da je ob pregledu prisoten tudi partner, ki poroča o težavah s spanjem. Nato bolnika nevrološko in internistično pregledamo ter se glede na obliko motnje spanja odločimo za nadaljnjo obravnavo (laboratorijske preiskave, slikovno diagnostiko, snemanje spanja, teste zaspanosti ali budnosti podnevi, obravnavo pri kliničnem psihologu …).

Kaj se dogaja z nami med spanjem? Ali možgani med spanjem ne spijo?

Med spanjem so deli naši možganov še bolj aktivni kot med budnostjo, zato so nekatere faze spanja (denimo REM) nevarne, saj v njih zaradi nerednega bitja srca, dihanja lahko pride do srčnega infarkta, pavz dihanja in posledičnih hudih motenj dihanja, lahko celo do nenadne smrti med spanjem.

Kako uspešno je zdravljenje, je možno vsako težavo pri motnjah v spanju pozdraviti?

Motnje spanja uspešno zdravimo. Nekatere lahko pozdravimo, pri drugih gre za kronično bolezen, ki jo lahko uspešno zdravimo, ne moremo pa je pozdraviti. Pri teh boleznih spanja je potrebno jemanje zdravil vse življenje.

Zdi se nam, da se z nespečnostjo srečujejo v glavnem starejši ali zelo stari. Je to res? Je kakšna razlika na tem področju glede na spol?

Da, nespečnosti je več med starejšimi, pogosteje o njej tožijo ženske.

Na kaj mora vsak paziti, da mu ne bo treba k vam v ambulanto? Se da naučiti kakovostno spati?

Za dobro in kakovostno spanje je treba upoštevati osnovna navodila higiene budnosti in spanja. Pri bolnikih, ki jih obravnavamo v terciarnem centru za motnje spanja in budnosti, pa gre za bolezenska stanja, ki potrebujejo usmerjeno diagnostiko in zdravljenje in na katere bolniki sami ne morejo vplivati.

Ste trmasti?

Nisem trmasta. Sem pa dosledna in natančna in ko si nekaj zadam, poskušam to tudi uresničiti. Če si ne bi želela vzpostaviti medicine spanja in se zanjo ne bi borila vsa ta leta, bi bili bolniki še vedno diagnosticirani v tujini.

Kako preživljate dopust – ste bolj morski, raje hodite v hribe, ste aktivni?

Pozimi smučanje, pozneje kolesarjenje, poleti plavanje.

Kateri CD vrtite v avtu, katero glasbo poslušate?

Mariza: Mundo.

Ste v prostem času prej ali še zdaj kaj zbirali, igrate kak instrument, rišete, pišete, se ukvarjate s športom?

Končala sem nižjo glasbeno šole kljunaste alt flavte in prečne flavte.

Si rečete pred dopustom ali podaljšanim koncem tedna, da komaj čakate, da se boste naspali?

Ne. Ritem spanja moramo imeti približno enak vse dni v tednu. In tega se tudi sama držim.

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

Svoj poklic sem si izbrala sama in v njem neizmerno uživam.

Imate težave s spanjem?

Z naravno močjo kapljic Dormeasan
• lažje zaspite in spite globlje
• ste čez dan mirnejši

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

avogel.si · farmedica.si



Koža

Pogoste kožne bolezni

Koža je največji človekov organ. Zato je bolezni, ki so povezane s kožo, zelo veliko. V dermatologiji razpolagamo z več kot 3000 različnimi diagnozami kožnih bolezni, nekatere med njimi so zelo pogoste, druge zelo redke. V nadaljevanju si lahko preberete opis nekaterih dermatoz, s katerimi se dermatologi pogosteje srečujemo. Nekatere so neozdravljive ter jih z zdravljenjem le zaviramo in lajšamo, druge lahko pozdravimo.



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



Luskavica

Luskavica

Obstaja vsaj tako dolgo kot prve človeške civilizacije. Danes prizadene približno dva odstotka ljudi v zahodnem svetu. Ženske in moški zbolijo enako pogosto. Nagnjenost k luskavici se podeduje, sprožilci iz okolja, kot so okužbe, nekatera zdravila, alkohol, poškodba kože in tudi psihični stres, pa poskrbijo, da se bolezen izrazi. Ni nalezljiva in se ne prenaša z dotikom obolelih mest. Pomembno vlogo pri nastanku in vzdrževanju bolezni ima imunski odziv, ki ne deluje pravilno. Ko se luskavica pojavi, poteka v obliki poslabšanj in izboljšanj, poleti se izboljša, pozimi poslabša. Njen potek je kroničen, kar pomeni, da traja dolgo časa in je za zdaj neozdravljiva bolezen.

Lahko prizadene različen obseg kože, od majhnih predelov do skoraj celotne površine kože. Pri najpogostejši obliki luskavice (psoriasis vulgaris) na koži nastajajo ostro omejene rdeče nad kožno površino dvignjene bunčice, ki se združujejo v večje plošče. Na površini so srebrno-bele luske. Veliko bolnikov čuti neprijeten srbež ali pekoč občutek na mestu obolele kože. Ta oblika luskavice simetrično prizadene iztezne dele komolcev in kolen, predel križa in lasišče. Zelo redko oboli koža obraza. Obstajajo tudi druge oblike luskavice. Zelo pogosto so oboleli nohti s pikčastimi vdolbinicami, odstopanjem na končnem delu in zadebelitvijo. Neredko je kožni luskavici pridruženo tudi revmatično vnetje sklepov – luskavični artritis. Zdravil in načinov zdravljenja luskavice je veliko. Z za zdaj dostopnimi načini zdravljenja lahko učinkovito zaviramo vnetje, vendar je dokončno žal ne pozdravimo. Izbira vrste zdravljenja je odvisna od resnosti – razširjenosti bolezni. Blago obliko luskavice ponavadi zdravimo lokalno, s protivnetnimi zdravili v obliki krem, mazil, gelov in losjonov. Za zmerno do hudo obliko luskavice so primerni zdravljenje z ultravijoličnimi žarki (fototerapija) in sistemsko zdravljenje v obliki tablet ali kapsul ter tudi biološko zdravljenje v obliki injekcij ali infuzij.

Kontaktni dermatitis

Nastane zaradi delovanja zunanje snovi neposredno na kožo. Škodljiva snov lahko deluje dražeče in povzroči neposredno poškodbo kožnih celic ter vnetje. V tem primeru gre za iritativni kontaktni dermatitis. Najpogostejše toksične snovi, ki ga povzročajo, so kisline, belila in močni detergenti. Pojavi se tudi ob pogosti uporabi blagih detergentov, denimo mil in vode. Koža na mestu draženja je pordela, pekoča, suha in razpokana. Če je snov zelo toksična, bodo ob stiku z njo nastali tudi mehurji. Druge vrste škodljive snovi lahko, če jih nanesemo na kožo, povzročijo alergijsko vnetje – v tem primeru jih imenujemo alergeni, bolezen pa alergijski kontaktni dermatitis. Pogosti kontaktni alergeni so nakit, ki vsebuje nikelj, odišavljeni kozmetični izdelki, sestavi-

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

Dermatološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

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

ne gume in barve za lase. Na mestu kontakta z alergenom se v dnevu ali dveh razvije zelo srbeče vnetje z rdečimi bunčicami. Obe vrsti kontaktnega dermatitisa, iritativni in alergijski, lahko pozdravimo s protivnetnimi kremami in mazili, da pa se bolezen ne ponovi, se je treba v prihodnje izogibati stiku s snovmi, ki so vnetje povzročile.

Alopecija areata ali krožno izpadanje las

To je avtoimunska bolezen, ki je omejena le na kožo. Ni nevarnosti za zdravje in življenje. Zaradi neznanega vzroka imunski sistem napade lasne in dlačne mešičke, kar povzroči izpadanje las in dlak na prizadetih predelih. Na lasišču se pojavijo okrogla plešasta področja. Lahko izginejo tudi dlake drugje na koži telesa ali celo obrvi in trepalnice. V večini primerov se na srečo alopecija areata spotano pozdravi v nekaj mesecih. Predvsem pri trdovratnih oblikah so včasih pridružene druge avtoimunske bolezni, kar je treba raziskati. Vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, zato tudi nimamo učinkovitega zdravila. Za zdaj bolezen zaviramo s protivnetnimi losjoni in kremami ali celo injekcijami v plešaste predele, fototerapijo, v hujših primerih pa za kratek čas predpišemo sistemsko zdravilo. Včasih je ustrezna estetska rešitev lasni sistem ali lasulja.

Vitiligo

Tudi to je avtoimunska bolezen, omejena le na kožo, v tem primeru imunski sistem napada pigmentne celice melanocite in jih uničuje. Tudi ta bolezen obstaja že od antičnih časov. Ima jo približno en odstotek ljudi, moški in ženske zbolijo enako pogosto. Pomanjkanje pigmenta se na koži pokaže kot bele lise. Pogosto se začnejo pojavljati okrog oči in ust ali na prstih rok. Bolezen počasi napreduje in prizadene vse večje površine kože. Vitiligo ne predstavlja nevarnosti za zdravje, težava je zgolj estetske narave. Tudi vitiligo je lahko povezan z drugimi, resnejšimi avtoimunskimi boleznimi, kot je obolenje ščitnice. Bolezni za zdaj ne znamo pozdraviti. Pretiran imunski odgovor v koži skušamo zavirati s protivnetnimi kremami in mazili, koristna je fototerapija, vendar le redko dosežemo popolno repigmentacijo kože, po prenehanju zdravljenja pa se vitiligo rad ponovi. Za zakrivanje belih lis je zelo uporabna prekrivna kozmetika.


Kontaktni dermatitis


Alopecija areata ali krožno izpadanje las


Vitiligo

Koža

Skrbimo za kožo

Osnovna naloga kože je, da zagotavlja konstantne pogoje za zapletene procese, ki potekajo v človeškem organizmu. Za zagotavljanje optimalnih pogojev moramo zanjo skrbeti na dnevni ravni. Skrb za kožo naj postane del naše dnevne rutine.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Normalna koža je pokrita z zaščitnim oljnim plaščem, ima normalno vsebnost maščob in vlage, celice se tesno prilegajo druga drugi. Takšna koža je elastična in prožna.

Koža se pri vseh ljudeh z leti stara po intrinzični poti. Gre za naraven proces, ki poteka desetletja, po vsej površini telesa in ne glede na tip kože. Na drugi strani staranje poteka tudi po ekstrinzični poti, za kar so odgovorni zunanji dejavniki (denimo žarki UVA in UVB).

Človeška koža je neprestano izpostavljena številnim zunanjim dejavnikom, kot so vročina, mraz, veter, UV-sevanje, vlaga … Vsi našteti in številni drugi vplivajo na barierno funkcijo kože, ki postane motena. K temu prispevata še fiziološko staranje kože in dedna nagnjenost.

Takšna koža vsebuje manj maščob (holesterola, ceramidov, maščobnih kislin) in vode, posledično je bolj prepustna za alergene, bakterije, viruse in dražeče snovi iz okolja. Tako se hitro pojavi vnetje z rdečino, razpokami, pekočino in srbežem. Dejstvo je, da se suha koža pogosteje pojavlja v zimskih mesecih, ko je zaželeno, da nanesemo negovalni pripravek vsakič po tuširanju.

Koža v poletnih mesecih

V poletnih mesecih je koža »utrujena« zaradi vplivov UV-sevanja, prekomernega potenja, izpostavljanja vodam v bazenih … V poletnem času zato moramo poskrbeti za redno zaščito kože z izbiro ustreznih oblačil,



pokrival in sončnih očal. Čedalje bolj popularna so oblačila z zaščitnim faktorjem, ki odbijajo UV-žarke. Ob naravni zaščiti (primerna oblačila) dodamo še ustrezne pripravke (s čim višjim zaščitnim faktorjem) na mestih, kjer koža ni pokrita s tkanino. Pomembno je, da nanesemo zadostno količino sredstva vsaj pol ure pred izpostavljenostjo in nanos vsaki dve uri ponovimo.

Vodoodporna sredstva se prav tako odstranijo s kože po znojenju, plavanju, drgnjenju, zato je treba nanos ponoviti. Do sončnih opeklin lahko pride tudi med poležavanjem v senci ob vodi, če nismo primerno zaščiteni.

Koža novorojenčka se razlikuje od kože starostnika

Koža novorojenčka je zgrajena enako kot koža odraslega, le da je tanjša, žleze lojnice pa so aktivnejše. Spremembe na koži novorojencev se pojavijo že nekaj dni po rojstvu, večinoma so nenevarne in izginejo v prvem mesecu brez posledic.

Na številne dražljaje iz okolja odgovori koža dojenčkov in otrok z močneje izraženim vnetjem, prav tako je absorpcija različnih snovi skozi kožo večja. To dejstvo je treba upoštevati pri potencialno škodljivih učinkovinah. Dojenčkov do prvega leta starosti naj ne bi neposredno izpostavljali sončnim žarkom. Do šestega meseca starosti naj ne bi nanašali kemičnih zaščitnih sredstev. Sicer je tudi v tej starostni skupini kožo treba negovati, da ne pride do vdora škodljivih mikroorganizmov.

Kožne spremembe v starosti

Spremembe na koži postanejo najbolj očitne po 60. letu starosti. V vseh treh plasteh prihaja do številnih sprememb. Barierna pregrada in njena zaščitna funkcija oslabita. Zaradi strukturnih in funkcionalnih sprememb kože in drugih organov se v starosti poveča dovzetnost za številne bolezni. Te potekajo težje, klinično manj značilno in so težavnejše za zdravljenje. Najpogosteje gre za suho kožo, kjer vidimo drobno luščenje na površini, predvsem na golenih, podlahteh in hrbtiščih rok.

Doktor svetuje

Ne glede na starost ali letni čas moramo poskrbeti za svojo kožo. S pravilno izbranimi manj agresivnimi mili ali sindeti in nanosom ustreznega negovalnega pripravka bomo ohranjali barierno funkcijo kože. S temi ukrepi bomo preprečevali vnetja na koži, pojav bakterijskih ali virusnih okužb ter številne druge kožne bolezni.

V primeru, da pride do pojava motene barierne funkcije kože, je treba izbrati ustrezne negovalne pripravke, ki vsebujejo tako oljno kot vodno fazo.

Skozi vse leto ne smemo pozabiti na ustrezno zaščito pred soncem (oblačila, sončna očala, pokrivala, zaščitne kreme s čim višjim zaščitnim faktorjem, najmanj SPF 15).

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

Ali tudi vi živite z luskavico?

Luskavica ali psoriaza je pogosta kronična nenalezljiva vnetna bolezen kože, s katero živi približno 35.000 Slovencev. Približno tri četrtine obolelih ima blago obliko luskavice s posameznimi kožnimi spremembami, pri četrtini pa kožne spremembe zajemajo več kot deset odstotkov površine telesa.



Mojca Simonič Godnič, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Nagnjenost k nastanku luskavice je povezana z različnimi geni, ob tem pa so za razvoj bolezni potrebni še sprožilni dejavniki. Pogosto se prvi znaki luskavice ali njeno poslabšanje pojavi po hujšem čustvenem pretresu (smrt bližnjega, izguba zaposlitve …), predvsem pri otrocih in mlajših odraslih pa tipično nekaj tednov po prebolevanju okužbe žrela (gnojne angine).

Za luskavico je značilno, da se kožne celice zaradi motnje v imunskem sistemu delijo in odmirajo izredno hitro, nato pa se odlagajo in kopičijo na površini kože. Na koži zato vidimo tipična pordela, zadebeljena žarišča, pokrita s srebrnimi luskami, ki pogosto srbijo. Spremembe se sicer lahko pojavijo kjer koli na koži, vendar pa jih na določenih mestih najdemo pogosteje – na komolcih, kolenih, nad križem, v popku, na lasišču in ob njem. Te spremembe so značilne za najpogostejšo obliko luskavice, tako imenovano psoriazo v plakih.

Nekateri bolniki imajo spremembe omejene na kožo dlani in podplatov, kjer se pojavljajo gnojni mehurčki ali pa je koža izrazito zadebeljena in razpokana (palmoplantarna luskavica).

V primeru inverzne oblike luskavice se ostro omejena pordela žarišča pojavljajo v področju kožnih gub (pazduh, dimelj, kože ob zadnjiku).
Luskavica večkrat prizadene tudi nohte. Na njih lahko opazimo drobne pikčaste vdolbinice, nekateri nohti so zadebeljeni, se krušijo ali pa vidimo na njih tudi posamezne rumenkaste lise, ki spominjajo na oljne madeže. Pri bolnikih s prizadetostjo nohtov se pogosteje razvije psoriatični artritis (oblika sklepne revme).

Za številne bolnike luskavica predstavlja hudo psihično breme. Pogosto jih motita izrazit srbež in videz sprememb, kar lahko zelo negativno vpliva na bolnikovo samopodobo in samozavest. Dermatologi pogosto opazimo, da se pri bolnikih, kjer je zdravljenje luskavice uspešno, spremeni tudi njihov odnos do življenja. Občutke sramu in strahu pred izločenostjo iz družbe zamenjata življenjska vedrina in samozavest. Najbolj se veselijo vsakdanjih stvari, ki jih imamo drugi za samoumevne. »Končno lahko grem s svojimi otroki na plažo ali oblečem krilo kot prava ženska,« je stavek, ki se mi je najbolj vtisnil v spomin v pogovoru z 39-letno bolnico z luskavico. Po skoraj 20 letih življenja s hudo obliko bolezni so namreč spremembe s pomočjo zdravil popolnoma izginile.

Če sumite, da bi tudi vi lahko imeli luskavico, odgovorite na naslednji vprašalnik in se pogovorite z osebnim zdravnikom glede napotitve na pregled k specialistu dermatologu.

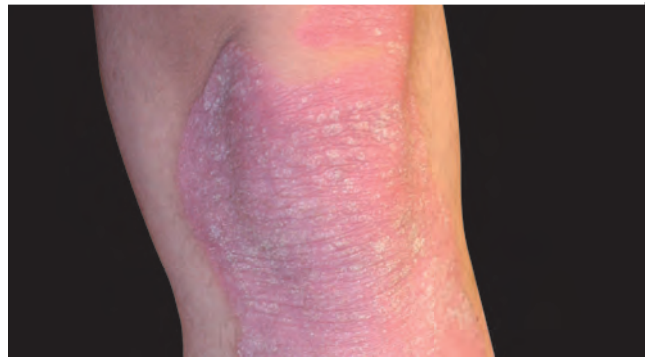
Objavo članka je omogočilo podjetje Novartis, ki pa v vsebino ni posegalo

Vprašalnik
za odkrivanje suma na **psoriazo/luskavico** s plaki

Prosimo odgovorite na spodnja vprašanja:

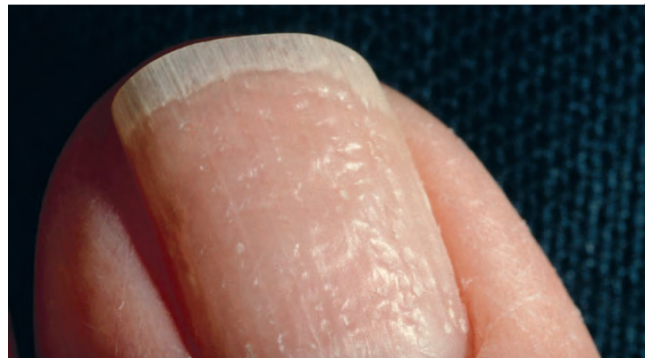
Imate podobne spremembe na koži kot na spodnjih slikah? ☐ DA ☐ NE





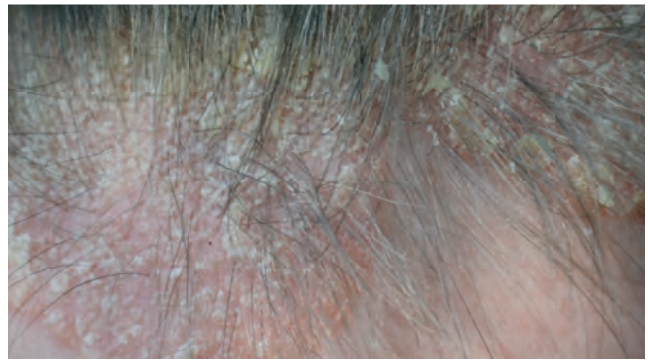
Imate podobne spremembe na nohtih kot na spodnjih slikah? ☐ DA ☐ NE





Imate podobne spremembe na lasišču kot na spodnjih slikah? ☐ DA ☐ NE





Je Vaša koža na določenih mestih (najpogosteje na komolcih, kolenih, ob lasišču) **zadebeljena in pordela/vneta po več kot 2 tedna hkrati?**	☐ DA	☐ NE
Se Vaša koža na teh mestih lušči?	☐ DA	☐ NE
Vas koža na odebeljenih mestih srbi?	☐ DA	☐ NE
Ima kdo v Vaši družini luskavico/psoriazo?	☐ DA	☐ NE
Ali imate vsaj en boleč ali otekel sklep, ki ni povezan s poškodbo?	☐ DA	☐ NE

Če ste vsaj na 3 vprašanja odgovorili z DA, vam priporočamo, da se pogovorite z vašim osebnim zdravnikom.

Vprašalnik je namenjen pomoči pri odkrivanju znakov luskavice. Diagnozo lahko postavi samo osebni zdravnik ali dermatovenerolog.

Vprašalnik je sestavljen s pomočjo strokovne literature:
Dominguez PL, Assarpour A, Kuo H in sod. Development and pilot-testing of a psoriasis screening tool. Br J Dermatol 2009; 161: 778-784.

Strokovna recenzija: Združenje slovenskih dermatovenerologov.
Izdaja: farmacevtsko podjetje Novartis.

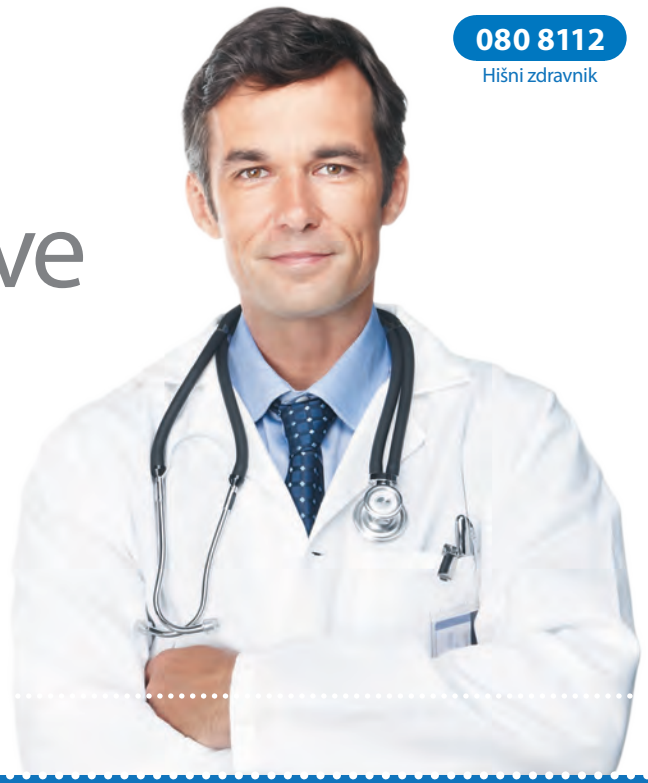
NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

Datum priprave informacije: november 2017. Samo za strokovno javnost. COS-DC01-11/17-SI

Doktor 24 ASISTENCA

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



Zdravstvene storitve točno po vaši meri

NE ZAMUDITE!

Ugodnost za **polovico nižjih cen traja še do 30. junija 2018!***

*Velja za novosklenjene pogodbe, s spodnjo PRISTOPNO IZJAVO.

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana
Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

Osebni podatki uporabnika	Osebni podatki odraslega družinskega člana
Ime in priimek	Ime in priimek
Naslov	Naslov
Pošta in kraj	Pošta in kraj
EMŠO	EMŠO
Telefon	Telefon
e-pošta	e-pošta

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

Uveljavljam ugodnost _____ V _____ , dne _____

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

Vidmar Vito

Doktor 24 ASISTENCA

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Datum _____

Družinski član _____
(lastnoročni podpis)

Težave z bradavicami, HPV in genitalni herpes

Virusne bradavice so neprijetnost, s katero se srečuje veliko ljudi. Še bolj neprijetne so virusne spolne okužbe. Kako jih preprečiti in kako zdraviti?



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

Humani papiloma virusi (HPV)

Humani papiloma virusi (HPV) sodijo v družino papilomavirusov. Poznamo več kot 100 različnih genotipov HPV, od katerih le nekateri povzročajo nastanek bradavic. Približno 40 vrst povzroča okužbe v genitalnem področju, le nekateri genotipi pa so povezani z rakom na maternicnem vratu.

Glede vpliva na nastanek raka delimo HPV na skupino z nizkim, srednjim in visokim tveganjem:

- HPV z nizkim tveganjem povzročajo le nastanek kožnih bradavic (roke, obraz), ki so popolnoma nenevarne.
- Najpogostejša predstavnika srednje rizičnih HPV sta HPV 6 in 11. Ti povzročajo zelo neprijetne genitalne bradavice (kondilome) na vlažni koži okoli spolovila in zadnjične odprtine.
- Visoko rizični HPV (najpogostejša sta HPV 16 in 18) pa so povezani z nastankom predrakavih in rakavih sprememb na maternicnem vratu. HPV 16 in 18 bradavic ne povzročata.

Testiranje na okužbo s HPV

Okužba s HPV je najpogostejša virusna spolno prenosljiva okužba. S testom HPV je mogoče ugotoviti okužbo z visoko rizičnimi (onkogenimi) HPV, ki so torej ključni pri nastanku predrakavih in rakavih sprememb na maternicnem vratu. Vendar pozitiven test še ne pomeni, da bo dejansko prišlo do razvoja raka maternicnega vratu, saj pri večini žensk okužba sama izzveni v približno dveh letih, za kar pa je potrebno dobro delovanje imunskega sistema.

Pomen testa HPV se pokaže, če ginekolog ob pregledu ugotovi blage patološke spremembe v celicah maternicnega vratu, saj mu izvid testa HPV v tem primeru pomaga pri odločitvi o nadaljnjem ukrepanju za preprečitev nastanka raka. Najzanesljivejši način za dokazovanje HPV je testiranje DNK, kjer se dokaže genetski material (DNK) virusov znotraj celic.

Pred dvema najpogostejšima povzročiteljema raka na maternicnem vratu (HPV 16 in 18) se lahko zaščitimo s cepljenjem, bistvena pa je preventiva v smislu zmanjšanja možnosti okužbe s HPV. Pomembni so zaščiteni spolni odnosi z uporabo kondoma, čim manjše število spolnih partnerjev ter začetek spolnega življenja šele takrat, ko je maternični vrat že dozorel in zato odpornejši, ne pa že v zgodnjih najstniških letih.

Virusne bradavice

Virusne bradavice so torej pogosta, nenevarna okužba kože ali sluznic, ki jo povzroča človeški papiloma virus (HPV). Čeprav obstaja več kot 100 različnih tipov tega virusa, pa le nekateri povzročajo nastanek bradavic.

Okužimo se lahko v katerem koli starostnem obdobju, najpogostejše pa so pri otrocih in mladostnikih. Virus se prenaša z dotikom, pa tudi prek okuženih predmetov in tal (na bazenih, v telovadnicah …). Virus se lahko pri posamezniku prenese tudi z enega na drugo mesto na koži, če se bradavica poškoduje in se s tem virus razširi v okolico, predvsem pri poškodovani ali razmočeni koži. Za samo okužbo je ključno delovanje imunskega sistema. Obdobje od okužbe do samega nastanka bradavic je dolgo, lahko tudi več kot leto dni.

Vrste virusnih bradavic so odvisne od tipa virusa, ki jih povzroča, in lege na telesu. Navadne bradavice (verrucae vulgaris) najpogosteje najdemo na prstih, hrbtiščih rok, kolenih in komolcih. So čvrsti izrastki hrapave površine in kožne barve, pogosto imajo na sredini drobne črne pike. Poznamo še palmoplantarne bradavice, ki se nahajajo na dlaneh in podplatih, pecljate bradavice, bradavice ob nohtih, ploščate bradavice in že omenjene genitalne bradavice (kondilome).

Zdravljenje virusnih bradavic

Nekatere izginejo same, druge ostanejo na koži več let. So vir okužbe, za mnoge tudi estetsko moteče in večinoma jih zato tudi zdravimo. Če ne povzročajo težav in če ne moti njihov videz, se lahko z zdravljenjem počaka, morda bodo izginile same.

Najpogosteje se za zdravljenje uporablja salicilno kislino (v obliki raztopin ali obližev za samozdravljenje, namen zdravljenja je luščenje in draženje, bradavica počasi izgine) in zamrzovanje s tekočim dušikom s temperaturo –96 stopinj Celzija, ki uniči z virusi okužene celice, obenem pa povzroči vnetje. Postopek je nekoliko boleč in ne pušča brazgotin. Zdravljenje ponavljamo na 3–4 tedne, dokler bradavica v celoti ne izgine. Opravlja ga zdravnik.

GLIZIGEN®

KOZMETIČNA LINIJA Z GLICIRIZINSKO KISLINO ZA INTIMNO NEGO

Skupina izdelkov GLIZIGEN® neguje kožo pri genitalnemu in oralnemu herpesu, herpesu zoster ter humanemu papiloma virusu.

Izdelki so namenjeni negi kot podpora standardnim terapijam pri vseh okužbah, ki jih povzročajo različne oblike herpes virusa, virusa varicela zoster in humani papiloma virus.

PREDNOSTI: Vsi izdelki Glizigen vsebujejo glicirizinsko kislino, za katero so raziskave pokazale, da deluje protivnetno in protivirusno.

Odlikuje jih enostavna in hitra aplikacija, hitro delovanje in maksimalna učinkovitost, **brez stranskih učinkov.** So popolnoma naravni in neškodljivi.



catalysis

Stimulirane molekule glicirizinske kisline povečajo učinkovitost.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.**
Za dodatne informacije in naročila pokličite brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**

GENITALNI HERPES

Je spolno prenosljiva okužba, ki jo povzročata HSV-1 in HSV-2 (herpes simpleks virus tip 1 in 2). Okužimo se lahko pri oralnem, vaginalnem ali analnem spolnem odnosu z okuženo osebo. Potreben je neposredni stik sluznice ali kože z izločki, ki vsebujejo virus. Petina okuženih nima bolezenskih znakov, vendar virus vseeno izločajo in ga tako prenesejo na spolnega partnerja.

Simptomi

Pri izraženi bolezni se ob prvi okužbi pojavijo vročina, bolečine v mišicah in sklepih, pekoče uriniranje, povečane dimeljske bezgavke ali prozoren izcedek. Nato se pojavijo za herpes značilni mehurčki na koži ali sluznici na področju spolovil, danke ali ust. Mehurčki počijo, nastala kožna sprememba je boleča in se celi več tednov. Prvi okužbi lahko pozneje sledijo zagoni bolezni, ki so ponavadi blažji.

Postavitev diagnoze

Zdravnik diagnozo postavi s kliničnim pregledom, za njeno potrditev pa se lahko odvzame vzorec s kožne spremembe ali sluznice in se ga nato analizira glede prisotnosti virusa herpesa simpleksa. Pri bolnikih brez bolezenskih znakov pa se lahko izvede testiranje na prisotnost protiteles proti virusu v krvi.

Zdravljenje in preventiva

Zdravilo za popolno ozdravitev genitalnega herpesa ne obstaja, lahko pa razmnoževanje virusa zaviramo z določenimi protivirusnimi zdravili. Če so zagoni zelo pogosti, jih lahko preprečujemo z dolgotrajnim jemanjem zdravil vsakodnevno, s tem pa tudi zmanjšamo tveganje za prenos okužbe na še neokuženega spolnega partnerja.

Osnovni način preprečevanja okužbe je izogibanje neposrednemu stiku z okuženimi izločki, saj je okužba z genitalnim herpesom možna kljub uporabi kondoma – herpetične spremembe se namreč lahko pojavljajo zunaj področja, zaščitenega s kondomom.

Mirno srce – dolgo življenje

Srce je eden najpomembnejših organov za življenje. V telesnem mirovanju vsako minuto prečrpa pet litrov krvi po naših žilah in tako omogoči celicam v telesu dostop do hranilnih snovi in kisika. Dolgo so menili, da je srce tudi sedež duše, česar ni težko razumeti. Verjetno ste že sami opazili, da skladno z našimi občutki bije tudi srce.



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

KAJ JE SRCE?

Srce je mišični organ v velikost pesti, ki je sestavljen iz dveh polovic. Ti sta razdeljeni na dva preddvora (atrija) in dva prekata (ventrikla). Srce ima lasten generator elektrike, kar pomeni, da srčni utrip nastane v srcu samem. Električni impulz se tvori v sinusnem vozlu, ki leži v desnem preddvoru, in se nato prevede po vsem srcu po točno določeni poti.

Na hitrost utripanja srca vpliva tudi avtonomno živčevje, ki ni pod vplivom naše volje. Kadar smo prestrašeni ali vznemirjeni, se aktivira simpatično živčevje, ki pospeši bitje srca. Med spanjem, meditacijo oziroma umiritvijo pa prevlada parasimpatično živčevje, ki bitje upočasni.

SRČNA FREKVENCA DOLOČA DOLŽINO ŽIVLJENJA

Danes vemo, da je dolžina življenja vsakega sesalca povezana s številom srčnih utripov v mirovanju. Hitreje ko bije srce, krajša bo življenjska doba. Pri ljudeh znaša povprečna hitrost bitja srca 60–80 srčnih utripov na minuto. Obstajajo tudi določena fiziološka stanja, pri katerih opažamo odstopanja. Tako je denimo pri dobro treniranih športnikih srčna frekvenca v mirovanju precej nižja (40–60 utripov na minuto), medtem ko je pri nosečnicah in otrocih višja od povprečne.

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



Sok dr. Steinberger 120/80
Preizkusite edinstveno kombinacijo povsem sveže stisnjenih ekološko pridelanih plodov, katerih moč je ujeta v nov matični sok 120/80. Kar šest vrst sadja v kombinaciji z rdečo peso in limonovim sokom telo oskrbi s čudovitim, harmoničnim okusom. Sok 120/80 odlikuje visoka vsebnost kalija. Stisnjen je direktno in ne iz koncentrata, kar je zagotovilo za najvišjo kakovost in izjemno hranilno vrednost. **www.farmedica.si**

Povečana frekvenca srca pomeni večjo presnovno hitrost in večje energetske potrebe celice. Znanstveniki to povezujejo z večjim žilnim stresom in škodo na endoteliju žil. Vsi ti dejavniki pospešujejo razvoj ateroskleroze in s tem koronarne bolezni. S številnimi raziskavami so uspeli dokazati povezanost med frekvenco srčnih utripov in povečano srčno-žilno umrljivostjo.

MANJ JE VEČ!

Tveganje za smrt zaradi srčnega infarkta se pri tistih s srčno frekvenco nad 75 utripov na minuto poveča za skoraj štirikrat. Če uspemo znižati srčno frekvenco za samo deset utripov na minuto, lahko zmanjšamo tveganje za srčno smrt za kar četrtino. Prav tako je nenadna srčna smrt pogostejša pri tistih z manjšim razponom srčne frekvence ob obremenitvi. Pri koronarnih bolnikih si zato želimo čim nižjo srčno frekvenco, vendar tako, da jo bo bolnik še dobro prenašal. Priporočljiva je vrednost 50–60 utripov na minuto.

KAKO MERIMO SRČNO FREKVENCO

Najenostavnejše je štetje utripov, ki jih zatipamo na arteriji (največkrat na roki ali na vratu).

Na roki: zatipajte pulz s kazalcem in sredincem nasprotne roke. Položite ju na notranjo stran zapestja na strani palca, kjer je pregib.

Na vratu: s kazalcem in sredincem ene roke poiščite najbolj izbočeno mesto grla (ščitasti hrustanec oziroma adamovo jabolko) in zdrsnite na rob sapnika.

Pred meritvijo vsaj 15 minut mirujte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite. Ko zatipate pulz, skušajte prešteti število srčnih utripov v eni minuti. Na ta način lahko določite hitrost in rednost utripov. Merite dvakrat zapored v razmiku 5–10 minut. Srčno frekvenco lahko izmerimo tudi z avtomatskim digitalnim merilnikom krvnega tlaka in s pulznim oksimetrom. Utripe lahko preštejete tudi med poslušanjem bitja srca s stetoskopom.

MOTNJE RITMA

Normalna srčna frekvenca človeka v mirovanju je 60–100 utripov na minuto. O prehitrem utripanju srca (tahikardiji) govorimo, kadar je utripov več kot 100 na minuto, o prepočasnem (bradikardiji) pa, kadar ta pade





pod 60 utripov na minuto. Razlogi za motnje ritma so lahko v samem srcu (infarkt, bolezni zaklopk, srčno popuščanje …), ali pa so posledica bolezni (iztirjena sladkorna, bolezni ščitnice, okužbe, motnje elektrolitov, slabokrvnost …) oziroma zastrupitev (zdravila, droge, alkohol …). Možen vzrok za odstopanje od normale je lahko tudi normalen fiziološki odziv na določeno stanje (strah, bolečina, nosečnost …).

Kadar bolnik zazna neprijetno oziroma nepravilno utripanje srca, govorimo o palpitacijah. Gre za subjektiven občutek hitrega, močnega ali nerednega bitja. Včasih so težave povezane s tesnobo in ne s pravo motnjo ritma. Neredko gre le za nenevarne izredne utripe, ki jih lahko posameznik zazna in je ob tem brez težav. Kadar so palpitacije pogostejše ali jih spremljajo simptomi, jih je nujno zabeležiti. To najenostavneje storimo s snemanjem elektrokardiograma (EKG) med samim napadom aritmije. Šele po pregledu zapisa EKG lahko ugotovimo, ali gre za nevarno ali nenevarno motnjo ritma. Stanja, ki zahtevajo hitro ali takojšnjo diagnostiko in zdravljenje, ponavadi spremljajo simptomi, kot so omotica, slabost, težje dihanje, bolečine v prsih, vrtoglavica, kolaps ali motnje zavesti ob nastopu aritmije.

KAJ LAHKO SAMI STORITE ZA SVOJE SRCE?

Razbremenite ga: odvečna telesna teža je napor za vaše srce. Zmanjšajte obroke, vendar jih ne izpuščajte. S petimi obroki na dan se boste izognili napadom lakote in si zagotovili dovolj energije za ves dan.

Okrepite ga: srce je mišica! Okrepite ga tako, kot vse ostale mišice, z vadbo. Priporočljiva je redna telesna aktivnost, najmanj 30 minut na dan. Z občasnim napornejšim, denimo intervalnim treningom boste zagotovili dobro fizično pripravljenost in s tem večji razpon srčne frekvence med obremenitvijo in mirovanjem.

Nahranite ga: uživajte veliko sveže zelenjave in sadja, kompleksne ogljikove hidrate in izbirajte živila, bogata z nenasičenimi maščobami. V kombinaciji z antioksidanti, omega 3 maščobnimi kislinami, vitamini in minerali ponudite srcu podporo, ki jo potrebuje.

Čuvajte ga: občasno opravite nadzor krvnega tlaka in pulza. Ob zdravstvenih težavah vedno zabeležite meritve krvnega tlaka in srčne frekvence in se posvetujte z zdravnikom.

Bodite pozorni na ritem!

Pomnite: počasnejše ko bo bitje vašega srca v mirovanju, daljša bo vaša življenjska doba!

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

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

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

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



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®

Vitamini in minerali v nosečnosti

Zdrav način življenja, kamor sodi seveda tudi zdrav način prehranjevanja, je še posebno v nosečnosti ključen. Nosečnice namreč potrebujejo minerale in vitamine ne le zase, pač pa tudi za zdrav razvoj otroka.



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



Predvsem morajo biti pozorne na folno kislino, jod, železo in vitamin B12, saj se potrebe po njih v nosečnosti povečajo. Najboljše je seveda, če se že pred nosečnostjo pripravijo … Vedno seveda ni in ne more biti tako, dobro pa je vedeti, kaj in kako uživati, da bo nosečnost potekala brez težav ter da bo novorojeni otrok zdrav.

Folna kislina

Folno kislino je treba uživati vsaj do 12. tedna nosečnosti vsakodnevno (400 mikrogramov na dan), saj se v telesu ne nalaga, višek pa telo izloči. V primeru folne kisline je nujno uživanje prehranskega dodatka, saj je z običajno prehrano ne moremo zaužiti dovolj. Pomembna je pri razvoju zarodka, zlasti za razvoj osrednjega živčnega sistema, normalizacijo delovanja možganov in tvorbo rdečih krvnih telesc. Pomanjkanje folatov lahko povzroči nepravilno zaprtje nevralne cevi pri plodu. Posledice so lahko hude razvojne napake okostja in centralnega živčnega sistema. Živila, sicer bogata s folati, so brokoli, špinača, pomaranče, solata, jajca, jetra in kvas.

Vitamin B12

Nahaja se samo v beljakovinah živali, denimo v pustem mesu, ribah, jajcih in delno posnetem mleku. Zato morajo biti še posebno pazljive veganke in vegetarijanke. Zaradi pomanjkanja vitamina B12 se lahko že med nosečnostjo, pozneje pa tudi pri otroku pokažejo slabokrvnost in njene posledice ter druge hematološke in metabolne motnje.

Železo

V nosečnosti se potrebe po železu povečajo za približno 50 odstotkov. Nosečnice ga lahko dobijo z uživanjem pustega rdečega mesa, temno zelene zelenjave, fižola, leče, jajc, orehov, suhega sadja in žit, pa tudi v obliki prehranskih dodatkov. Če je pomanjkanje tako veliko, da vodi v slabokrvnost, je potrebno tudi zdravljenje s pripravki železa, ki jih predpiše zdravnik. Železo je namreč nujno potrebno za nastanek hemoglobina, sestavnega dela rdečih krvnih celic. Posledice pomanjkanja bo občutila predvsem nosečnica. Vodi lahko v slabokrvnost, njene posledice pa so utrujenost, zmanjšana koncentracija, brezvoljnost, zmanjšana odpornost, omotica in bledica.

Kalcij

Potrebe po kalciju se med nosečnostjo sicer ne povečajo, a ga z običajno prehrano že tako izredno težko zaužijemo dovolj. Priporočljivo je, da nosečnice popijejo vsaj pol litra mleka in en ali dva lončka jogurta oziroma ustrezno količino sira na dan.

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

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

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



NOVOST

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

Magnezij

Potreba po magneziju se v nosečnosti poveča zaradi hormonskih sprememb nosečnice in hitre rasti ploda. Zgodnji znak pomanjkanje magnezija v nosečnosti se kaže v mišičnih krčih, izrazito pomanjkanje magnezija pa lahko privede celo do prezgodnjega poroda. Težave se lahko pokažejo tudi kot mravljinčenje ali odrevenelost v rokah in nogah, kot povečana razdraženost ali depresivno razpoloženje, pomanjkanje pa vpliva tudi na pojav visokega krvnega tlaka in omotice. Magnezij vsebujejo oreščki, bučna in sončnična semena, stročnice, banane, kivi, koromač, krompir, mleko in mlečni izdelki.

Jod

Potrebe po jodu se v času nosečnosti nekoliko povečajo, zato je priporočljivo zmerno soljenje hrane z jodirano soljo. Jod se sicer nahaja predvsem v mesnih izdelkih. Njegovo uživanje je pomembno za normalno delovanje ščitnice.

Maščobne kisline omega 3

Pomembne so za pravilen razvoj živčevja pri plodu. Prisotne so v ribjem olju, ribah, sojinem in ogrščičnem olju, kiviju in jajcih. Pomanjkanje omega 3 maščobnih kislin lahko vodi do poporodne depresije, počasnejšega razvoja otroka, poveča pa se tudi možnost prezgodnjega poroda.

Kaj in kako torej jesti ter kaj in koliko dodajati?

Poznamo kup »pravil« in »modrosti«, kaj nosečnica lahko je, česa nikakor ne sme in kaj absolutno mora. Tudi v pričujočem prispevku ne boste našli absolutne resnice in natančnih navodil. Vsekakor pa je nujno, da bodoče mamice uživajo zdravo in raznovrstno hrano, pijejo dovolj tekočine in se stanju primerno rekreirajo. Svoje mesto pa imajo seveda tudi prehranski dodatki, ki jih je na trgu kar nekaj, zato se je o njihovem jemanju smiselno pogovoriti z osebnim ginekologom.



Med nosečnostjo se potrebe po magneziju povečajo

MAGNESIUM Diasporal®

Magnesium-Diasporal® vsebuje organsko, visoko biološko razpoložljivo obliko magnezija - magnezijev citrat.



Naročite brezplačen vzorec na www.magnezij.si

VIVALIS

Na voljo v različnih pakiranjih in jakostih.
Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Potovalna driska

Odgovarja: Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine

Vprašanja nam lahko pošljete na: revija@doktor24.si

Vsako leto se odpravim na daljša potovanja, če je le mogoče, na druge celine, izven Evrope. Potovanja so hrana za mojo dušo, vendar se na poti vedno spopadam s prebavnimi težavami. Imam občutek, da hrana kar obleži v želodcu. V trebuhu me napenja in tišči, mučijo me vetrovi. Običajno se mi prebava tako poruši, da mi driska prav pokvari počitnice. Prosim vas za nasvet, kako vsaj ublažiti to neprijetno stanje, ker se potovanjem res ne želim odpovedati.

Lea, 42 let, Maribor

Spoštovana, gospa Lea, naj povem, da kar 20–50 odstotkov vseh popotnikov doleti potovalna driska. Največji dejavnik tveganja predstavlja kraj potovanja, zlasti kadar govorimo o deželah v razvoju. Glavni razlog za pojav driske je ponavadi uživanje s fekalijami okužene hrane ali vode oziroma nezmožnost vzdrževanja higienskega minimuma. Zanimivo je, da popotnikom lahko škodi hrana, ki domačinom ne povzroča težav. Gre za razvoj določene stopnje imunosti pri domačinih, saj so večkrat izpostavljeni istemu patogenu. Pri popotnikih pa so vetrovi, krči in spahovanje pogost spremljajoč problem. Težave si lahko olajšate z uporabo zdravil proti želodčni kislini (antacidi) in s preventivno uporabo pre- in probiotikov. Če vseeno nastopi driska, vas pri tem najbolj ogroža dehidracija. Poskrbite za takojšnje nadomeščanje tekočin in elektrolitov. Pijte vodo, ki ji lahko dodate rehidracijske praške. Nadomestiti morate vsaj en deciliter tekočine na kilogram telesne teže v 24 urah. Drisko poslabšajo uživanje svežega sadja in zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov, sladka in mastna hrana ter prava kava. Obroki naj bodo manjši. Izbirajte prepečenec, juho (prežganka, kostna), banane, kuhan riž in krompir ter čaje s črešlovinami ali tanini. Koristi lahko tudi medicinsko oglje. V primeru hujšega poteka bolezni, kot so prisotnost krvi ali večje količine sluzi v blatu, hude bolečine v trebuhu, visoka telesna temperatura, nezmožnost nadomeščanja tekočin zaradi bruhanja ali podaljšan potek (več kot en teden), poiščite zdravniško pomoč. Ponavadi sta takrat potrebna kratkotrajno zdravljenje z antibiotiki ter intravenozno nadomeščanje tekočin. Pre- in probiotiki, ki poskrbijo za razrast koristnih bakterij v črevesju, so priporočljivi tudi za hitrejšo normalizacijo že porušene črevesne flore.

Da bi varno uživali v lepotah in okusih tuje dežele, vam svetujem, da si pred vsakim obrokom temeljito umijete roke ter izbirate le termično dobro obdelano hrano. Izognite se kupovanju hrane pri uličnih prodajalcih, saj je higiena tam ponavadi slabša. Izbirajte sadje oziroma zelenjavo, ki jo lahko olupite. Pijte samo ustekleničeno vodo. Ne pozabite prevreti vode za pomivanje posode ali umivanje zob, saj že petminutno vretje vode učinkovito uniči viruse, parazite in večino bakterij. Z malo pazljivosti in brez večjega odrekanja lahko pokusite marsikaj novega. Srečno!

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

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

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

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

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

NutriBIOTA

8 sevov probiotikov
10 vitaminov
8 mineralov
prebiotiki
} v 1 kapsuli

Prispeva k normalnem delovanju prebavnih encimov (kalcij).
Ima vlogo pri presnovi makrohranil, maščobnih kislin in ogljikovih hidratov (cink).
Ima vlogo pri delovanju imunskega sistema (vitamini C, A, D, B6, B12, cink, selen, železo, baker).
Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti (vitamini C, B6, B12, niacin, riboflavin, magnezij, pantotenska kislina).



www.nutrilab.si

Na voljo v drogerijah dm in Müller.

Kaj je zdrava prehrana?

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



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

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

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

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

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

SREDOZEMSKA DIETA

Zanimivo je dejstvo, da se je pri vseh dietah z omejitvijo kalorij izboljšal krvni tlak, znižala se je raven krvnih maščob in izboljšala se je sladkorna bolezen, saj so udeleženci izgubili kar nekaj odvečnih kilogramov. Študije so pokazale, da v povprečju živijo dalj tisti posamezniki, ki so nekoliko manj prehranjeni in bolj telesno aktivni. Če sklepamo po prebivalcih otoka Okinava, ki dosežejo starost 100 in več let, je zelo zaželeno tudi redno uživanje rib in morskih sadežev. V našem okolju bi bila najbližje temu sredozemska dieta, ki predstavlja tudi najenostavnejši in najmanj omejujoč način prehranjevanja. Dieta je varna, lahko izvedljiva in zelo učinkovita. Temelji pretežno na uživanju sadja in zelenjave skupaj z morsko hrano, ki je bogata z omega 3 maščobnimi kislinami (omega 3 m. k.). Omejen je vnos rdečega mesa, enostavnega sladkorja in nasičenih maščob. Priporočimo



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.



jo lahko zaradi številnih študij, ki so pokazale pozitivne učinke omega 3 m. k. na naše telo in zdravje. Te imajo močan protivnetni učinek, zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko celo izboljšajo potek nekaterih avtoimunskih bolezni. Zaradi učinka redčenja krvi in zniževanja celokupnega holesterola v krvi nas ščitijo pred možgansko kapjo in srčnim infarktom (še zlasti po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice). Dodaten vnos omega 3 m. k. lahko izboljša kognitivne sposobnosti, zmanjša težave z učenjem (motnje pozornosti in ADHD) in upočasni pešanje spomina oziroma kognitivni upad pri alzheimerjevi demenci. Omega 3 m. k. zmanjšujejo vnetje v steni prebavil in pozitivno vplivajo na sestavo naših črevesnih bakterij. Takšna prehrana zmanjšuje utrujenost, omili znake depresije in simptome predmenstrualnega sindroma. V času nosečnosti in dojenja zagotovijo primeren motorični razvoj ploda. Bogat izvor omega 3 m. k. je hrana živalskega izvora, kot so plave ribe (sardela, tun, losos), ribje olje in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandlji, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, semena oljne kadulje, lanено, konopljeno in gorčično seme, morske alge. Današnja prehrana je bogata pretežno z omega 6 m. k. (ocvrta in pražena hrana, pripravljena s sončničnim oljem), ki so za nas škodljive. Prekomeren vnos drugih maščob namreč dodatno zmanjša absorpcijo omega 3 m. k. in zavira pretvorbo ALA v EPA in DHA maščobni kislini, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos dodatnih maščob in razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh).

Še en razlog za sredozemsko dieto je vitamin D. Strokovnjaki so našli povezavo med debelostjo in nizko ravnjo tega vitamina. Videti je, da je nizka raven tega vitamina povezana z inzulinsko rezistenco, prenajedanjem in kopičenjem telesne teže. Poleg zaviranja osteoporoze je zanimivo dejstvo, da dovolj visoka raven vitamina D deluje protivnetno (znižuje vnetne proteine v telesu – CRP), krepi imunski sistem, zmanjša stres, deluje antikancerogeno (protirakavo) in antidepresivno.

ZDRAV KROŽNIK

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

LJUBEZEN DO TELESA GRE SKOZI ŽELODEC

V našem črevesju poteka več kot polovica vsega imunskega odgovora. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora ključ do dobrega zdravja. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, lažje prebavljiva ter bogatejša z omega 3 maščobnimi kislinami in različnimi vrstami bakterij (probiotiki). Uživanje jogurta, kefirja, jabolčnega kisa in vložene zelenjave ustvari prisotnost zdravih kislin in primeren pH za razrast probiotikov. Sprememba prehrane vpliva na sestavo črevesne flore. Ljudje, ki uživajo mastno in sladko hrano, imajo v črevesju prevladujoče druge bakterije kot tisti, ki uživajo več presne hrane. Če sta vitkost in zdravje posledica pravilne kolonizacije črevesja, lahko z uživanjem hrane naselite »boljše podnajemnike«. Znano je tudi, da se vsa zaščitna vloga hranil najbolje ohrani v taki obliki, kot obstaja v naravi.

ANTIOKSIDANTI

To so snovi, ki zmanjšajo škodo na celicah, ki nastane zaradi oksidativnega stresa in prostih radikalov. V našem telesu ves čas potekajo oksidacijske reakcije, s katerimi dobimo potrebne hranilne snovi in energijo. Ob tem kot stranski produkti nastajajo prosti radikali, ki lahko poškodujejo encime, beljakovinske molekule ali celice in povzročijo njihovo smrt. Nastanek prostih radikalov se poveča denimo ob obremenitvi, stresu, sevanju ali po zaužitju obroka z veliko maščobami. Iz okolja vstopajo v naše telo tudi z onesnaženo vodo in zrakom.

Z dietetičnega vidika najpomembnejši antioksidati so polifenoli, vitamini (C, A, E …) in karotenoidi (beta karoten). Z zaviranjem oksidacije in nevtraliziranjem prostih radikalov antioksidanti preprečujejo kronične bolezni, zavirajo aterogenezo, staranje, nastanek kro-



nične bolezni in raka. Najdete jih v sadju in zelenjavi.

EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA

Ekološko pridelane rastline so vzgojene na zemlji, na kateri se vsaj tri leta ni uporablja-

Doktor svetuje

Najverjetneje se pravi način prehranjevanja skriva nekje v zlati sredini. Jasno pa je, da za dolgo življenje potrebujemo malo kalorične hrane, veliko vlaknin in več gibanja. Uživajte ekološko pridelano in čim manj predelano hrano.

- ***Jejte vsega po malem,***
- ***nehajte jesti, ko ste 80-odstotno siti,***
- ***večino vašega obroka naj sestavljajo rastline in plodovi v barvah mavrice,***
- ***pest jagodičevja in oreščkov na dan bo pokrila vse potrebe po antioksidantih,***
- ***vzemite si čas za skodelico pravega čaja ali kave.***

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



lo prepovedanih snovi. Za obdelovanje zemlje se uporablja sistem kolobarjenja. Pri obvladovanju plevela in škodljivcev se uporablja le naravne snovi, brez obsevanj, blata iz čistilnih naprav ali uporabe surovega gnoja. Kadar je to mogoče, se uporabi ekološka semena. Živina, vzgojena po ekološkem načrtu, se lahko prosto pase. Prepovedana je uporaba antibiotikov, rastnih hormonov, klavskih stranskih produktov in gensko spremenjenih organizmov (GSO). Delež beljakovin v ekološko pridelani hrani naj bi bil sicer manjši, vendar so te po sestavi kakovostnejše (več esencialnih aminokislin). Organsko pridelana rastlinska hrana vsebuje kar okoli 25 odstotkoc več hranil, je bogatejša z vitaminom C in fitokemikalijami. Fitokemikalje so snovi, ki imajo antioksidativno oziroma protivnetno delovanje.

Na ta način koristijo pri zaviranju razvoja kroničnih bolezni in raka. Ekološka hrana vsebuje manj nitratov in pesticidov. Nitrati se v telesu pretvarjajo v nitrozamine, ki pospešujejo nastanek raka. Organofosfati so najpogosteje uporabljena vrsta pesticidov, ki jih zaužijemo s hrano. Kopičijo se v našem telesu in povzročajo nevrološke težave (vrtoglavice, glavoboli), slabosti, težave s hormonskim sistemom in raka (limfom, levkemija, rak na možganih). Čeprav se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko z uživanjem ekološke hrane že v 14 dneh pomembno znižamo raven organofosfatov v telesu.

OSVEŽIMO POLETJE

V vročih in soparnih dneh radi posegamo po sočnih in svežih darovih iz narave, prija pa tudi osvežitev s čaji in drugimi lahkimi napitki. Nabor svežega sadja, zelišč in zelenjave, iz katerih lahko črpate navdih za osvežujoče ideje, najdete na HOFER Tržnici.

LEDENI ČAJ IZ MELISE

Melisa pomirja, pomaga pri zbiranju misli in utrjevanju spomina. Blagodejno vpliva na prebavo, lajša slabost in krče.

Čaj iz melise pripravljamo kot poparek: dve žlički svežih melisinih listov prelijte s skodelico vrele vode in pustite stati 10 minut, nato prelijte v kozarec, dodajte nekaj kock ledu in sok polovice limete.

NAPITEK S KUMARO

Kumare imajo blagodejen vpliv na prebavo, uravnavajo krvni sladkor in pospešujejo odvajanje vode.

Kumaro dobro operite in narežite na rezine, dodajte nekaj lističev sveže mete in melise ter vse skupaj prelijte s hladno vodo. Za dve uri postavite v hladilnik, pred serviranjem pa okrasite z rezino bio limete in lističi mete.





24h

100% SLOVENSKO POREKLO

Na HOFER Tržnico 7 dni v tednu vsako jutro znova dostavimo široko izbiro svežih lokalnih sezonskih pridelkov, **100 % PREVERJENO PRIDELANIH NA DOMAČIH TLEH**. Ker svežih pridelkov ne skladiščimo, jih boste **ŽE PO SAMO 24 URAH NEPOSREDNO OD NAŠIH LOKALNIH PRIDELOVALCEV NAŠLI NA POLICAH NAŠE TRŽNICE**. Vsi sveži pridelki presegajo najstrožje standarde kakovosti in svežine, odlikujeta pa jih **IZRAZITO SVEŽ OKUS** in seveda vsak dan nizka **HOFER CENA**.

Naš proces nabave in distribucije odlikujejo izredno strogi standardi na vsakem koraku. Tako gradimo dolgoročne vzajemne odnose samo **Z LOKALNIMI PRIDELOVALCI**, ki jim najbolj zaupamo in zagotavljajo naravi prijazne metode pridelave, visoko kakovost in svežino pridelkov. Ne delamo razlik med majhnimi in velikimi pridelovalci – pomembno je, da je na naši tržnici vsak dan več pridelkov, ki so zrasli na domači zemlji.

HoferTrznica.si



Potovalna lekarna – 2. del

Ko se na pot odpravijo kronični bolniki in otroci

Kronični bolniki morajo biti pri urejanju potovalne lekarne pozorni na zalogo zdravil, na počitnicah v tujini je dobro imeti s seboj tudi potrdilo o kroničnih boleznih v angleškem jeziku. Za otroke moramo poskrbeti s preventivnimi ukrepi in jih zaščititi pred soncem.



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

Pred odhodom se je zelo dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov).

Na potovanje nikoli ne jemljite rabljenih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji ali znanci ali ste jih celo kupili prek interneta. Za njihovo primerno shranjevanje, kakovost, varnost in učinkovitost vam nihče ne jamči. Kadar se odločite za nakup zdravil v tujini, jih kupite pri farmacevtu, ki vam bo ustrezno svetoval glede uporabe. Prepričajte se, da imajo zdravila originalna navodila in opozorila o uporabi.

Ne glede na kraj potovanja je priporočljivo v potovalno lekarno uvrstiti zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, zdravila proti prebavnim motnjam, rehidracijske praške, tablete za prečiščevanje vode, zdravilo proti potovalni slabosti, zdravila proti alergijam in prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo, škarjice in termometer. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Na počitnice z otroki

Še posebno natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je

S-biotik Forte = probiotiki + prebiotiki

Ne dovolite, da vam skvarjena črevesna flora pokvari dopust ali potovanje!

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 stabilne pri sobni temperaturi in zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli.
Za samo 12,95 EUR.



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



treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termoposodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo ponavadi pogoltnejo in ker je zanje potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte še sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z manj kot 30 odstotki DEET. Kemoprofilaksi z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil.

Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebno pozorni. Otroke je treba ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV-zaščitna oblačila in pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Ne pozabite, da mora otrok popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu.

NA KRATKO



Imejte sladkor pod nadzorom

GLUKORIL je primeren **za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.** Pet sestavin za vrhunski rezultat! Unikatna formulacija z dokazanim učinkom. Vsebuje izvlečke **cimeta, banabe in gymnema sylvestre**, ki podpirajo presnovo sladkorja. **KROM** prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **BIOTIN** prispeva k sproščanju energije pri presnovi.

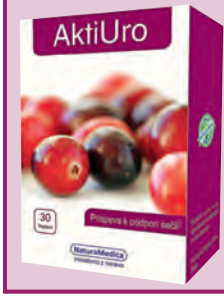
Števila 1 v slovenskih lekarnah.
Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah ali na www.naturamedica.si. Dodatne informacije na 03/56-30022 ali 040/214-620.

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

Lasersko pomlajevanje ohlapne nožnice in zdravljenje urinske inkontinence
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje in pomlajevanje

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

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



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

Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma morajo sedeti v otroškem sedežu.

Kronični bolnik na poti

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, parkinsonove bolezni …) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik …).

Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za dva tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Popotnik s kronično boleznijo naj ima pri sebi zdravniško potrdilo v angleščini s kratkim opisom bolezni (diagnoza naj bo v latinščini) in seznamom zdravil, ki jih redno jemlje (navedeno naj bo tovarniško in generično ime zdravila in odmerki). Če med potovanjem pride do zapletov osnovne bolezni, bodo te informacije neprecenljive.

V izogib težavam na meji potrebujete zdravniško potrdilo v primeru prenašanja uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina, seta za samopomoč ob alergični reakciji ali piku žuželke. Srčni bolniki naj s seboj vzamejo tudi kopijo zadnjega elektrokardiograma (EKG), ki bo v primeru nujnega stanja v veliko pomoč pri zdravstveni obravnavi na tujem.

Srečno pot!



Doktor svetuje

- *Zdravila moramo hraniti na primerni temperaturi, jih zaščititi pred svetlobo in vlago, zunaj dosega otrok.*
- *Pred daljšimi potovanji je priporočljiv pregled pri zobozdravniku.*
- *Pri otrocih poskrbite za ustrezno hidracijo in jih ne izpostavljajte soncu.*
- *Ne pozabite na zdravstveno kartico, ustrezna zavarovanja za tujino, potrdilo o opravljenih cepljenjih.*
- *O materialih in zdravilih v potovalni lekarni ter o dopolnitvi osnovne potovalne lekarne se posvetujte z osebnim zdravnikom, z zdravnikom v ambulanti za potnike ali s pediatrom.*
- *Kronični bolniki naj se pred potjo posvetujejo z osebnim zdravnikom, pred eksotičnimi potovanji je priporočljiv posvet v ambulanti za potnike.*

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

Fruit of the Earth®

Vas je »dobilo« sonce?

Preprosto deluje, že 22 let.





brez barvil, parabenov in alkohola*

Občutite razliko! :)



ČISTI ALOE VERA GEL*
Učinkovita pomoč pri poškodbah kože, saj hladi, celi in regenerira.

NEGOVALNA KOZMETIKA
na osnovi aloe vere kožo globinsko navlaži, nahrani in ji vrača ravnovesje.

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

Športna aktivnost poleti

Tudi največji športniki in ljubitelji poletja težko ohranijo motivacijo v vročih in soparnih dneh. Naj vadimo? Vsekakor! Vendar previdno. Verjetno ste že sami opazili, da je trening takrat bolj naporen. Ponavadi smo v vročini počasnejši in se utrudimo hitreje. Zakaj je temu tako?



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



Ko dnevne temperature enkrat presežejo 20 stopinj Celzija, vsaka dodatna stopinja pomeni večji napor za telo. Na fiziološki ravni to lahko razložimo s pojavom dehidracije. V vročini se razširijo žile na periferiji (koži), kar olajša znojenje in s tem ohlajanje. Ob izgubi vode (znoja) se zmanjša volumen krvi in pride do porasta srčne frekvence. Zmanjšan pretok krvi skozi mišice pomeni njihovo slabšo oskrbo s kisikom. Preusmeritev pretoka krvi na periferijo ima za posledico slabši pretok krvi skozi ostale pomembne organe, kot so srce in mišice. Aerobni prag se prestavi na nižjo točko, kar posledično pomeni, da bo utrujenost nastopila hitreje.

Naše telo najbolje deluje v zelo ozkem temperaturnem razponu (okoli 37 stopinj Celzija). Že manjše odstopanje v temperaturi jedra telesa (za stopinjo gor ali dol) pomeni napor in upad zmogljivosti. Sprememba temperature jedra telesa za več kot 3¬–4 stopinje od idealne že ogroža življenje. Tako pri 35 stopinjah Celzija govorimo o podhlajenosti, medtem ko nas pri 40 stopinjah Celzija ogroža vročinska kap (toplotni udar).

Termoregulacija je mehanizem, s katerim telo vzdržuje stalno telesno temperaturo. Da bi kritične točke dosegli čim kasneje, se naše telo hladi s pomočjo znojenja in ogreva z drgetanjem mišic ter tako ohranja telesno temperaturo konstantno. V vročini je stopnja potenja in s tem uspešnost ohlajevanja telesa odvisna od stopnje vlažnosti zraka. Ob nizki vlažnosti zraka je znojenje uspešnejše, ob visoki vlažnosti pa skoraj nemogoče.

PRAVOČASNO PREPOZNAJTE ZNAKE DEHIDRACIJE IN VROČINSKE KAPI

Znojenje brez nadomeščanja tekočin vodi v dehidracijo. Že majhna izguba vode (okoli tri odstotke) pomeni približno desetodstotno manjšo zmogljivost. To še dodatno poslabšata višja temperatura telesa in vlažnost zraka.

Prvi znak dehidracije je žeja. Če tekočine ne nadomestite, se pojavijo utrujenost, glavobol in temnejši urin. Znojenje se upočasni. Koža postane rdeča in suha. Ti simptomi so podobni tudi pri vročinski kapi. V takem primeru takoj prenehajte telesno aktivnost in se umaknite v klimatiziran prostor ali vsaj v senco. Pijte ohlajeno pijačo. Dnevno bi morali vnesti približno dva litra tekočine, ob športni aktivnosti in izdatnem znojenju še nekoliko več. Če ob znakih dehidracije ne ukrepate in se še naprej zadržujete na vročini, se lahko pregrejte. Telesna temperatura lahko poraste tudi prek 40 stopinj. Kot prvo pomoč položite hladne in mokre brisače na predele z velikimi žilami (vrat, komolci, dimlje) in nadomestite tekočino. Če se pojavijo hitro bitje srca, pospešeno dihanje, zmedenost, krči, bruhanje ali motnje zavesti, takoj poiščite zdravniško pomoč.

Bolečine pri gibanju?
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
A.Vogel Atrogel gel
Z gorsko arniko

KAKO ZUNANJE OKOLIŠČINE OBRNETE SEBI V PRID?

Trening pri višjih zunanjih temperaturah zaradi zmanjšanega pretoka kisika v mišicah aktivira kompenzacijske mehanizme. Kri je sestavljena iz krvnih celic in plazme. Ob izdatnem znojenju se zmanjšuje volumen plazme. Z rednimi treningi se količina plazme v telesu dejansko poveča, s čimer se izboljša naša kardiovaskularna zmogljivost oziroma rezerva. Za adaptacijo na vročino telo potrebuje približno 10–14 dni. Poleg povečanja volumna plazme se spusti prag začetka potenja. Povedano enostavneje, potimo se lahko več in hitreje, s čimer je ohlajevanje telesa uspešnejše. Znoj postane manj koncentriran. Ker telo tako s potenjem izgublja manj soli (elektrolitov), je manj krčev v mišicah in se ob naporu manj izčrpamo. Za hitrejšo prilagoditev na poletno vročino lahko pomladi trenirate topleje oblečeni. Ob tem ne pozabite na redno uživanje vode ali izotoničnih napitkov pred in med samim naporom. Bodite tudi pozorni na znake pregrevanja ali dehidracije.

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

Ortopedska ambulanta
10 % nižja cena
za pregled

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

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

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

PRILAGODITE SVOJA PRIČAKOVANJA

Zaradi neugodnih pogojev boste težje aktivirali samega sebe in izredno težko dosegali rezultate, ki ste jih sicer vajeni. Ne osredotočajte se toliko na čas, raje skušajte izvesti trening do konca in glede intenzitete poslušajte svoje telo. Za napornejše ali daljše treninge poleti si raje poiščite klimatiziran prostor, kjer lahko vadite varno. Poiščite vodo! Telesna aktivnost v bazenu, jezeru ali morju vas bo varovala pred pregrevanjem. Skupinski športi, kot so odbojka v vodi, plavanje ali potapljanje, lahko učinkovito nadomestijo tek ali kolesarjenje v vročih dneh.

Če se vseeno odločite za šport na prostem, naj bodo športna oblačila svetlih barv in naj omogočajo izhlapevanje znoja. Treninge prestavite na jutranji ali večerni čas. Izogibajte se vadbi med 10. in 16. uro. Kronični bolniki naj se tovrstnim naporom raje izognejo. Glede nadomeščanja tekočin in športne aktivnosti se posvetujte z izbranim zdravnikom.

HLADITE SE!

Uživajte sezonsko, lahko, ohlajeno hrano in pijačo. Sadje in zelenjava vam zagotovita dodatni vnos tekočin. Smutiji, sokovi ali sladoledne lučke so prava izbira za malico. Za odlično kosilo si pripravite mrzle solate z dodatkom tunine ali lososa. Najboljše pijača je voda! Za tiste, ki si želite več okusa brez dodatnih kalorij, lahko v kozarec vržete še listič mete, melise ali košček limone. Saj poznate pregovor: »Ko vam življenje ponudi limone, si pripravite limonado.«

BE HEMPY
SPREMINJAM SVET NA BOLJŠE

KONOPLJINI IZDELKI
SLOVENSKI IZDELEK IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



Konopljina pasta, narejena iz vršičkov industrijske konoplje, slovi po celotnem spektru kanabinoidov, ki bodo poskrbeli za vaše zdravje in imunski sistem.

STROKOVNO SVETOVANJE 080 34 29
www.be-hempy.net

Slab(ši) vid



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

Postopoma opažate, da čedalje slabše vidite, ali pa se vam vid poslabša na hitro. V vsakem primeru velja, da morate ob spremembah v vidni ostrini čim prej obiskati oftalmologa, da vas pregleda in postavi pravo diagnozo. Poslabšanje vida lahko pomeni tudi začetek nekaterih bolezenskih stanj, ki jih je treba čim prej zdraviti.

Razlogov za poslabšanje vida je namreč veliko, nekaj najpogostejših pa se bomo dotaknili v tem prispevku.

Sprememba dioptrije

Najpogostejši (in najenostavnejši za zdravljenje) razlog, da slabše vidite kljub očalom ali kontaktnim lečam, je sprememba dioptrije. Pri mlajših se vid najpogosteje spreminja pri gledanju na daljavo, pri starejših, po 40. letu starosti, pa se začnejo pojavljati težave pri gledanju na bližino, pri branju, delu z računalnikom … V tem primeru je treba ponovno izmeriti dioptrijo in zamenjati stekla na očalih oziroma kontaktne leče. Čeprav je predpis novih očal enostaven, pa je razlogov za spremembo dioptrije lahko več (ne le »EMŠO«).

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

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

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

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

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

Keratokonus

Gre za degenerativno nevnetno obolenje roženice, ki ob napredovanju bolezni postaja vse tanjša in vse bolj izbočena. Prvi znamenji, ob katerih lahko posumite na bolezen, sta čedalje slabša vidna ostrina in hitre spremembe dioptrije. Obolenje se uspešno zdravi s posegom »roženični crosslinking«, s katerim se napredovanje bolezni ustavi.

Pojav sive mrene

S starostjo lahko naša naravna leča postane bolj motna, kar vpliva na vidno ostrino. V začetnih fazah lahko pride do spremembe dioptrije, pri napredovanju bolezni, ko z očali ne vidimo več dobro, pa tudi sprememba dioptrije pri vidu ne pomaga. Možen je pojav dvojne slike, barve niso več tako izrazite. Takrat je potrebna operacija sive mrene, pri kateri se spremenjeno očesno lečo odstrani in vstavi umetno, ki je zopet čista, prozorna.

Kaj pa bolezenska stanja?

Bolezni mrežnice prizadenejo mrežnico, del očesa, kjer se nahajajo celice, ki »sprejemajo« svetlobne signale iz okolja in jih prenesejo do vidnega živca. Mednje sodi med drugim tudi diabetična retinopatija, kjer gre za okvaro mrežničnega žilja ob slabo zdravljeni sladkorni bolezni. Ker gre za posledico sladkorne bolezni, lahko skrbimo za preventivo (urejena sladkorna bolezen). Druga pomembna bolezen, ki prizadene mrežnico, je okvara rumene pege oziroma starostna degeneracija makule. Ta je vodilni vzrok slepote v razvitem svetu pri ljudeh, starejših od 60. let. Učinkovitega zdravljenja ni, možna je le upočasnitev napredovanja stanja. Glede na to, da je rumena pega »center« ostrine vida, pomeni njena prizadetost resne težave z vidom …

Glavkom

Pravimo mu tudi zelena mrena in pomeni skupino bolezni, katerih skupna značilnost je napredujoča okvara vidnega živca. Najpomembnejši dejavnik za nastanek bolezni je zvišan očesni tlak. Zelo pomembno je pravočasno in pravilno zdravljenje, saj se napredovanje bolezni ustavi ali vsaj zelo upočasni. Če je glavkom odkrit dovolj zgodaj, lahko večinoma ohranimo dobro vidno funkcijo in s tem kakovost življenja.

Razlogov za slabši vid je torej veliko. Vsekakor je ob težavah prvi korak obisk specialista oftalmologa, saj gre lahko tudi za resnejše stanje. Če boste prišli domov le z novimi modnimi očali, pa seveda toliko bolje.

NOVO!
Zelo suhe, pekoče in utrujene oči?



Kapljice za oči
Extra Intense

- S smetliko in **več** hialuronske kisline
- Uporabne 6 mesecev po odprtju
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Oglejte si prikaz enostavne uporabe in odmerjanja na **www.avogel.si**

www.farmedica.si • www.avogel.si

Magnezij

Od mišic do stresa



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

Uživanje magnezija je zelo pomembno za naše zdravje, magnezij je eden ključnih mineralov, ki nam pride prav tudi v stresnih situacijah. Pomembno je njegovo uravnoteženo uživanje.

Magnezij je za človeško telo in zdravje nujno potreben mineral. Sodeluje pri številnih procesih v našem telesu: pri uravnavanju delovanja mišic in živčevja, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, gradnji kosti in presnovi beljakovin, izgorevanju ogljikovih hidratov in maščob, sodeluje pri delitvi celic ter prenaša sporočila med živci in mišicami.

Priporočeni dnevni odmerki magnezija

Moški potrebujejo večje količine magnezija kot ženske zaradi večje mase skeleta. Dnevne potrebe za otroke do 4. leta znašajo 80 mg, do 15. leta 120–310 mg. Za odrasle in mladino, starejšo od 16. let, se priporoča 300–400 mg magnezija dnevno. Med nosečnostjo in dojenjem je potreba po magneziju nekoliko povečana, zato se za nosečnice priporoča 310 mg, za doječe matere pa 390 mg na dan.

Priporočene količine magnezija lahko dobimo z uživanjem raznolike prehrane, ki naj jo sestavljajo stročnice, oreščki, semena, polnozrnati izdelki, zelena listnata zelenjava (špinača, rukola …), mlečni izdelki (mleko, jogurti …), z magnezijem obogateni kosmiči, alge, suho sadje. Na primer 100 gramov banane vsebuje približno 30 mg magnezija, orehov 144 mg, polnozrnate pšenične moke pa 103 mg tega minerala.

Povečane količine dnevno zaužitega magnezija se priporoča pri sladkornih bolnikih (ki z urinom izgubljajo večje količine tega minerala), alkoholikih, starejših s pomanjkljivo prehrano in premajhnim vnosom tekočin, srčnih bolnikih, športnikih, ljudeh s črevesnimi obolenji (celiakija, crohnova bolezen), ljudeh, ki uživajo določena zdravila (aminoglikozidi, digoksin, oralni kontraceptivi, diuretiki, ciklosporin, cisplatin, odvajala, glukokortikoidi …).

Pomanjkanje magnezija

Absorpcija magnezija poteka večinoma v predelu tankega črevesja, nato vstopa v plazmo, kjer je večinoma v ionski obliki, nekaj pa je vezanega tudi na beljakovine. Organske magnezijeve soli (magnezijev citrat, laktat, glukonat, aspartat) se nekoliko bolje absorbirajo kot anorganske (magnezijev karbonat in oksid), kar vpliva na njegovo biorazpoložljivost. Pri zdravih ljudeh ob premajhnem vnosu s hrano ledvice pomagajo pri zadrževanju magnezija v telesu tako, da zmanjšajo njegovo izgubo z urinom, zato je pri njih pomanjkanje magnezija redko.

Dolgotrajni premajhni vnosi magnezija pa lahko vodijo v njegovo pomanjkanje. Nekatere bolezni in zdravila lahko zmanjšajo absorpcijo magnezija ali pa povečajo njegovo izločanje iz telesa. Pomanjkanje magnezija se pojavlja zlasti pri nepravilni prehrani, driski, bruhanju, prepogosti uporabi odvajal, raznih kroničnih obolenjih. Največ ga je v kosteh. Pri začasnih pomanjkanjih magnezija zaradi nizkega vnosa s hrano se ga porablja iz kosti, zato lahko pri dolgotrajnem pomanjkanju magnezija v prehrani pride do nastanka osteoporoze.

Simptomi pomanjkanja magnezija so:

- utrujenost,
- glavobol,
- mravljinci,
- mišični krči, odrevenelost mišic,
- izguba teka,
- slabost, bruhanje,
- motnje srčnega ritma,
- osebnostne spremembe (depresija, razdražljivost, nemir).

Vloga magnezija pri delovanju mišic

Živci prenašajo signale iz možganov do mišičnih celic, ki gibe izvedejo, ko za to prejmejo signal iz možganov. Za normalno delovanje mišic sta zelo pomembna elektrolita kalcij in magnezij, ki sta tesna sodelavca. Kalcij ima vlogo aktivatorja in skrbi za napenjanje mišic, magnezij pa zmanjšuje vzdraženost mišičnih celic in tako deluje sproščujoče. Pri pomanjkanju magnezija zato pride do mišičnih krčev, napetosti v mišicah in mravljinčenja v prstih, povečano pa je tudi tveganje za nateg in pretrganje mišičnih vlaken.

Vpliv magnezija na nekatere bolezni

Ljudje z migrenskimi glavoboli imajo včasih nizke vrednosti magnezija v krvi in tkivih. Zadostne količine magnezija naj bi po študijah sodeč lahko nekoliko pripomogle k zmanjšanju pogostnosti migrenskih napadov.

Študije kažejo, da naj bi imeli ljudje, ki uživajo več magnezija s prehrano, nižje tveganje za razvoj nekaterih srčnih obolenj in kapi, saj magnezij v manjši meri vpliva na zniževanje krvnega tlaka.

Prehrana, bogata z magnezijem, zmanjšuje tveganje razvoja sladkorne bolezni tipa 2. Magnezij pomaga pri razgradnji sladkorjev in zmanjša tveganje za razvoj inzulinske rezistence – stanja, ki vodi v diabetes.

Magnezij je skupaj s kalcijem zelo pomemben za zdrave in močne kosti. Ljudje z višjim vnosom magnezija imajo višjo kostno gostoto, kar je pomembno pri zmanjšanju tveganja za zlome kosti in osteoporozo. Pri dolgotrajni pomanjkljivi oskrbi magnezija s prehrano magnezij neposredno prispeva k nastanku osteoporoze.

Magnezij v boju proti stresu

Magnezij je zelo pomemben tudi v stresnih situacijah. Ljudje s pomanjkanjem magnezija so namreč bolj dovzetni za stres. Zadostne količine so zato pomembne za lažje premagovanje vsakodnevnih izzivov, odženejo pa lahko tudi marsikateri glavobol.

Magnezijevi nadomestki in previsoki odmerki

Magnezij je na tržišču prisoten v obliki prehranskih dopolnil (tablet, šumečih tablet in praškov) in tudi kot zdravilo brez recepta (Magnesol).

Dnevni odmerki magnezija do 350 mg ne predstavljajo tveganja za zdravje. Visoki odmerki magnezija pa povzročajo drisko, šibkost mišic, oteženo dihanje, zelo nizek krvni tlak, nereden srčni utrip, slabost, izgubo teka.

Še posebno so lahko visoki odmerki nevarni pri ljudeh z oslabljeno ledvično funkcijo, ki naj se pred uporabo prehranskih dopolnil z magnezijem posvetujejo z zdravnikom.

BODITE **NEUSTAVLJIVI**

MAGNEZIJ Krka 300

edinstvena kombinacija Mg+B_2

Granulat za pripravo napitka vsebuje **magnezijev citrat** in **vitamin B_2**.

Magnezij in vitamin B_2 prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.

Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.



www.magnezijkrka.si

- Okus po pomaranči in limeti.
- Brez konzervansov.
- Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

NOVO

KRKA

SLIŠITE NAROBE?

POSKRBITE ZA SVOJ SLUH, KOT POSKRBITE ZA SVOJ VID.
V AUDIO BM VAM POMAGAMO NA POTI DO BOLJŠEGA SLUHA.

BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

STROKOVNA OSEBNA OBRAVNAVA

UGODNO SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

SMO DOBAVITELJ ZZZS

ZAŠČITA UŠES PRED VODO IN HRUPOM

MODERNO OPREMLJENI SLUŠNI CENTRI

OBIŠČITE NAJBLIŽJI AUDIO BM SLUŠNI CENTER

ODLIČNA IZBIRA ZA BOLJŠI SLUH

www.audiobm.si

LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973