Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 50, julij 2018



Tema meseca

Ni zdravja brez duševnega zdravja

POGOVOR

Prof. dr. Alojz Ihan, specialist klinične mikrobiologije in imunologije

Ali prekomerno umivanje lahko škodi?

Srce ob vročih dneh bije tudi 4x hitreje kot običajno

O bakterijskih zvijačah in levjem rjovenju

NEDELJSKI



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

Farmacevt svetuje

Pozdravljeni!
Na vas se obračam glede nadležnih poletnih žuželk. Moža in oba najina osnovnošolca imajo namreč zelo radi komarji, zato imamo na naših poletnih izletih in na dopustu v večernem času kar precej težav z njimi. Zanima me, ali so komarji zgolj nadloga ali so tudi nevarnost za našo kožo in zdravje na splošno? Kako naj se jih najučinkoviteje ubranimo na naraven način?
Stanka iz Litije

Komarji kot prenašalci različnih bolezni lahko predstavljajo nevarnost za naše zdravje. Večjo nevarnost predstavljajo na tropskih območjih, kjer prenašajo malarijo in rumeno mrzlico. V Evropi tveganja za okužbe s takšnimi boleznimi ni, kljub temu pa svetujemo ustrezno zaščito pred komarji, saj piki povzročajo srbeče izpuščaje in otekline, poleg tega pa lahko izzovejo tudi alergijske reakcije. Srbeče pike lahko lajšamo z antihistaminskim mazilom, ki vsebuje dimetinden, ali z gelom z izvlečkom kamilice ter z izdelki za zunanjo uporabo, ki vsebujejo amonijak. Srbečico bodo ublažili tudi hladilni geli z alojo. V primeru hujših težav si lahko pomagamo z zdravili, ki vsebujejo loratadin ali cetirizin.

Še bolje je, če pike komarjev preprečimo. Komarji ne pikajo skozi oblačila, zato svetujemo oblačila z dolgimi rokavi in dolge hlače ter nogavice.

Za učinkovito zaščito pred piki svetujemo tudi uporabo repelentov. Izdelki s citriodiolom, to je koncentrirano eterično olje limonskega evkaliptusa, vsebujejo snov p-mentan-3,8-diol (PMD), ki je učinkovit repelent. Učinkovitost naravnega repelenta PMD v koncentraciji 30 % je primerljiva z učinkovitostjo klasičnih repelentov, ki vsebujejo 20–50 % DEET ali ikaridina oziroma 20 % IR3535. PMD deluje krajši čas (4–6 ur), zato je treba zaščito z repelentom redno obnavljati po navodilih proizvajalca, ki so navedena na izdelku. Repelente, ki vsebujejo PMD ali IR3535, se lahko uporablja tudi pri otrocih od enega leta starosti naprej, repelente z ikaridinom pa od dveh let naprej. DEET velja za najbolj agresiven repelent, zato svetujemo uporabo le pri starejših otrocih in odraslih. Večinoma se repelente uporablja v obliki pršil, lahko pa se jih nanaša tudi v obliki nemastnih losjonov.

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.**

JULIJ

MESEČNA AKCIJA



VICHY
LABORATOIRES

UČINKOVITA ZAŠČITA
ZA IDEALNO KOŽO, TUDI NA SONCU

25 % POPUSTA
1. 7. – 31. 7. 2018



Eucerin®



20 % POPUSTA
1. 7. – 31. 7. 2018

VEČ KOT LE UV ZAŠČITA PRED SONCEM
NAPREDNA SPEKTRALNA TEHNOLOGIJA: ZAŠČITA PRED UVA/UVB IN HEV-SVETLOBO*

* HEV-SVETLOBA - VISOKO ENERGIJSKA MODRA SVETLOBA (ENG. HIGH-ENERGY VISIBLE LIGHT)

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe v enotah Lekarne Ljubljana, v specializirani prodajalni LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcije so predvidene za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne veljajo za pravne osebe. Akcije ne veljajo za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

KAZALO

UVODNIK

Svetovni dan hepatitisa 3

POGOVOR:

Prof. dr. Alojz Ihan
O bakterijskih zvijačah in levjem rjovenju 4

TEMA MESECA:

Ni zdravja brez duševnega zdravja 7
Zakaj Doktor svetuje počitnice ...
... ter kdaj dopust res zmanjša stres in kdaj ne 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Vročina obremeni srce in žile 11
Uporaba magnetne resonance glave pri glavobolih 14
Imamo vse? 18
Probiotiki, dobre bakterije 20
Poškodbe poleti 22
Vaginalna vnetja 25
Poletje in naše oči 28
Kaj ste rekli? 30

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.
Naslovnica: Sara Ana in Miha
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

Svetovni dan hepatitisa

Vsako leto 28. julija zaznamujemo svetovni dan hepatitisa, na dan, ko se je leta 1925 rodil ameriški zdravnik, nobelovec, profesor Baruch Samuel Blumberg, ki je odkril hepatitis B. Pozneje je s svojo ekipo razvil testiranje za ugotavljanje okužbe s hepatitisom B ter s tem omogočil preprečevanje in širjenje okužbe z darovano krvjo, razvil pa je tudi cepivo. Namen svetovnega dne je ozaveščanje ljudi o virusnih hepatitisih, globalni cilj je do leta 2030 zmanjšati okužbe z virusoma hepatitisa B in C za 90 odstotkov. Virusni hepatitis je vnetje jeter, ki ga povzročajo virusi, med njimi so najpogostejši virusi hepatitisa A, B, C, D in E , ki se med seboj razlikujejo po načinu prenosa. Posledica bolezni je okvara jeter, ki lahko vodi v jetrno cirozo ali raka jeter. Strokovnjaki opozarjajo na pomembnost testiranja za hepatitis predvsem tistim osebam, ki so bili v preteklosti izpostavljeni tveganim vedenjem oziroma situacijam (kot so intravenozni uživalci drog, okuženi s HIV in drugimi spolno prenosljivimi okužbami, moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, zaporniki …). Testiranje je pomemben preventivni ukrep, kadar koli obstaja sum na okužbo, saj je pravočasno zdravljenje ključ do preprečevanja resnih posledic omenjenih bolezni.

V pogovoru meseca je sodeloval prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., specialist klinične mikrobiologije in imunologije, predstojnik Katedre za mikrobiologijo in imunologijo na Medicinski fakulteti v Ljubljani, vodja Laboratorija za celično imunologijo inštituta za mikrobiologijo in imunologijo MF v Ljubljani. V zelo zanimivem prispevku je na vprašanje, ali se cepiti ali ne, suvereno odgovoril: »Cepljenja priporočam, saj z njimi pred nastopom prave bolezni izučimo imunski sistem, da je pripravljen, ko pride resnična okužba. Ko se prvič srečamo z določeno okužbo, imunski odziv še ni organiziran, zato se okužba širi po telesu …« Profesorju Ihanu se za zelo zanimiv prispevek v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne znanstvene in zdravniške kariere ter tudi uspehov na literarnem področju. Hvala.

»Ni zdravja brez duševnega zdravja« in »Zakaj Doktor svetuje počitnice« je v tematiki meseca na zelo poučen način opisala psihiatrinja Julija Kržišnik, dr. med., specialistka psihiatrije. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne in plemenite zdravniške kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci! Upam, da boste poletno izdajo revije Doktor 24 z veseljem prebirali v svojem prostem času v senci na plaži ali v hribih, torej tam, kjer se boste popolnoma sprostili in si oddahnili od vsakdanjega dela in skrbi.

Želim vam prijeten poletni oddih, poln zdravja in radosti, veliko časa z najbližjimi, predvsem pa brez poškodb in drugih tegob, ki jih lahko prinese tudi čudovit poletni čas. Na tem mestu bi vas rad ponovno opozoril, da bodite zelo previdni in pozorni, opozarjajte svoje otroke na nevarnosti, ki so lahko pri skakanju v vodo tudi usodne. Doktor ponovno izide v mesecu septembru, do takrat pa srečno!

Vidmar Vito

Prof. dr. Alojz Ihan

O bakterijskih zvijačah in levjem rjovenju

Prof. dr. Alojz Ihan. Vedno miren, po drobcenem premisleku z odgovorom na vsako vprašanje. Z odgovorom, ki vsebuje izjemno znanje – pa tudi širino, ki sega prek prostora, v katerem živimo, in se dotika vesoljnih neskončnosti. Zdravnik, specialist klinične mikrobiologije in imunologije, predstojnik Katedre za mikrobiologijo in imunologijo na Medicinski fakulteti v Ljubljani, vodja Laboratorija za celično imunologijo Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo MF v Ljubljani.

Vito Avguštin

Ko je bil še gimnazijec, ga je izrazito zanimalo naravoslovje, medicina pa se mu je zdela njegova bolj usmerjena in zahtevna oblika. Pomišljal je še o humanistiki, pa se mu je zdel ta študij takrat premalo intenziven, da bi od njega dobil, kar bi ga zadovoljilo. Ali kot je sam povedal: »Se mi zdi, da moraš v vsako stvar veliko vložiti, da lahko potem kaj dobiš nazaj. Treba je iti v sistem, kjer se precej dela, da potem od tega kaj imaš. Zato medicina.«

Kako je bilo s specializacijo, je šlo za naključje?

Že v tretjem letniku medicine sem vedel, da me zanima raziskovanje. Med inštituti pa se mi je zdelo pametno izbrati takega, kjer so aparature stalno v pogonu, kjer hodniki in laboratoriji nikoli niso prazni, kjer je tempo in ne eterična praznina. V tem smislu me je navdušil inštitut za mikrobiologijo, ki je kombinacija znanosti in industrijskega podjetja, ki mora vsakodnevno proizvajati tisoče rezultatov preiskav za svoje odjemalce – bolnišnice, ambulante. O imunologiji je bilo takrat malo znanega, bilo je tudi manj raziskav, zato me je pritegnila. Nasploh je ideja, da lahko človek z lastno vojsko premaga mikrobe, kar privlačna in celo dramatična.

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

Imam malo poseben značaj in mi je obžalovanje ali pa glorifikacija preteklih dogodkov in odločitev povsem tuja. Živiš vedno od zdaj



za naprej, s tistim, kar ti je dala preteklost. Deloma je to verjetno prirojeno, deloma pa pridobljeno iz športa; bil sem zelo zagnan rokometaš in sem se naučil, da se končane tekme ne da več spremeniti in je vse, kar človek stori ali ne stori, njegova popotnica za naprej, v dobrem in slabem.

V letih 1991 in 1992 ste delali na nacionalnem inštitutu za raziskavo raka v Genovi. Dobra izkušnja?

Odlična. Šlo je za enega najboljših evropskih imunoloških inštitutov, pravzaprav podružnico harvardskega inštituta za raziskovanje raka Dana-Farber, ki so ga ZDA v okviru Marshallovega načrta zgradile od temeljev in vanj namestile vrhunske italijanske raziskovalce, izšolane v ZDA. To je pomenilo vrhunske projekte, nenehno komunikacijo z najboljšimi raziskovalci, tudi nobelovci, kot je na primer Rolf Zinkernagel, so bili na inštitutu stalni gostje.

S čim se pravzaprav ukvarjate kot imunolog?

Največ z diagnostiko in spremljanjem otrok s prirojenimi motnjami imunskega sistema. Pri otrocih, ki nenormalno zbolevajo za okužbami, iščemo genetske vzroke za okvaro imunosti, pri čemer je treba imunski sistem otroka šele spoznati, saj gre za novega človeka, za katerega še ne vemo, kako se odziva na okužbe. Sploh to velja za dojenčke, ker do približno pol leta starosti dojenčka pred okužbami še ščitijo ostanki materinih protiteles, ki jih je otrok pred rojstvom dobival od matere neposredno v kri. Tudi dojenje je z materinimi protitelesi zaščita pred okužbami, zato se otroci s prirojenimi okvarami imunskega sistema »pokažejo« ponavadi šele proti koncu prvega leta starosti ali še pozneje. Gre predvsem za nenavadno vztrajne in hude oblike okužb, od nenehnih vnetij srednjega ušesa, angin in drisk do pljučnic, meningitisov in okužb krvi. Tudi burna ponavljajoča se vnetja z izpuščaji in driskami, ki spominjajo na preobčutljivostne ali revmatološke težave, so opozorilo, da je treba diagnostično iskati v smeri prirojenih imunskih okvar, ki jih je več kot sto različnih. Naglo iskanje diagnoze je pomembno, ker otroka z dedno okvaro imunosti ponavljajoče se okužbe zelo prizadenejo, posledice so lahko trajne. V preteklosti so taki otroci praviloma zgodaj umrli, danes pa je vsaj večji del teh otrok mogoče učinkovito zdraviti. Pri otrocih s pomanjkanjem protiteles je ta mogoče nadomeščati z rednimi injekcijami protiteles od krvodajalcev. Pri hujših oblikah genskih okvar imunskega sistema, kjer je jasno, da otroci ne bi preživeli do odraslosti, obstaja možnost transplantacije kostnega mozga, v določenih primerih pa je

mogoča tudi genska terapija – otroka se okuži z virusom, ki okuži otrokove imunske celice in jim ob tem prinese tudi normalen človeški gen.

Za kaj sploh gre pri imunskem sistemu?

Imunski sistem je preplet imunskih celic in imunskih organov (bezgavke, vranica, priželjc), ki nas učinkovito brani pred mikrobi, ki poskušajo prek kože in sluznic vdreti v naše telo. Imunost pri človeku delimo na prirojeno in pridobljeno. Prirojena imunost so tisti deli imunosti, ki se enako odzivajo ne glede na to, ali smo se z določeno okužbo srečali prvič, drugič, tretjič … Njegove učinke prepoznamo predvsem kot vnetja, vročine, bolečine v sklepih, slabo počutje. Imunost, ki se razvije šele po prvem prebolevanju določene nalezljive bolezni, pa definiramo kot pridobljeno. Pridobljen imunski odziv ob prvi okužbi ni posebno pomemben, je pa zelo pomemben pri naslednjih okužbah z istim povzročiteljem. Odgovoren je za nastanek protiteles, ki v tem primeru preprečijo bolezen ob naslednjih okužbah z enakim povzročiteljem.

Ko se okužimo, se takoj aktivirajo bele krvne celice, ki jih imenujemo nevtrofilci in jih je največ v krvi. Njihovo aktivacijo čutimo kot vročino, slabo počutje, bolečine v sklepih … Gre za odziv prirojene imunosti brez protiteles. Prirojena imunost je manj natančna kot pridobljena in nam povzroča kar nekaj težav. Lahko se zgodi, da v enaki meri kot škodi mikrobu, škodi tudi našemu telesu. Drugi del imunskih odzivov pa se začne oblikovati šele ob stiku belih krvnih celic limfocitov z mikrobnimi napadalci. To traja od okoli deset dni do nekaj tednov, zato te odzive imenujemo pridobljena imunost. Pomembni lastnosti pridobljene imunosti sta izjemna natančnost in učinkovitost napadanja tujih mikrobov, saj protitelesa napadajo točno določene molekule tujega mikroba.

Se lahko zgodi, da se imunski sistem »zmoti« in pride do napake ter prepozna kot nevarne molekule tiste, ki niso nevarne?

Seveda, tak napad na samega sebe imenujemo avtoimunske bolezni, najbolj razširjene so avtoimunska bolezen ščitnice, revmatoidni artritis, sistemska lupusna bolezen, multipla skleroza, avtoimunski diabetes, celiakija, chronova bolezen, avtoimunske bolezni ledvic, psoriaza. Tiste resnejše, ki jih dovolj jasno diagnosticiramo in tudi zdravimo kot avtoimunske bolezni, prizadenejo okoli pet odstotkov ljudi, primer so multipla skleroza, sistemski lupus, revmatoidni artritis, celiakija. Še več pa je bolezni, pri katerih se o avtoimunskem vzroku sicer sklepa, za zdaj pa ta še ni jasno potrjen – kronična vnetja mehurja, endometrioza, sarkoidoza, shizofrenija.

Kaj povzroči napake, okvare v imunskem sistemu?

Resne okvare imunskega sistema so največkrat določene z našo genetiko, torej prirojene. Na morebitno oslabelost sistema pa vplivajo zunanji dejavniki, okužbe, zdravila, prehrana, različne bolezni ter tudi naša zdravstvena in fizična kondicija.

Kako sicer krepiti imunski sistem?

Za uspešno prebolevanje okužb moramo najprej biti v dobri fizični kondiciji, ki pomeni dovolj veliko rezervo srčne, pljučne in žilne zmogljivosti; ko smo zdravi, jo potrebujemo denimo za tek, ko smo bolni, pa za uspešno spopadanje z vročino. Za celotedenski napor, kot je denimo gripa, je potrebna tudi presnovna rezerva – dobro delujoča jetra z zalogo vitaminov in zlasti zaloga beljakovin, ki so potrebne za proizvodnjo zaščitnih protiteles proti virusu. Beljakovine so med boleznijo najlažje dostopne iz dovolj okrepljenih mišic, ki med prebolevanjem bolezni zaradi mirovanja kar same oddajajo beljakovine. Na prehrano v času bolezni namreč težje računamo, ker ob vnetju naravno ostanemo brez apetita. Tretja zaloga za bolezen pa je dobro pripravljen in odziven imunski sistem – kar pomeni, da ne sme biti poškodovan in izčrpan od nenehnih vnetij, okužb ali stresov v preteklosti. Izčrpani ljudje, zlasti kronični bolniki in tisti s predhodnimi okužbami, zdravstvene rezerve oziroma zalog nimajo, zato njihov imunski sistem ne more uspešno premagati okužbe in se bolezen vleče. Tudi nosečnice imajo zaradi zaščite ploda, ki je objektivno tujek, naravno zavrt imunski sistem, zato so bolj občutljive za okužbe. Dobra imunska kondicija za pripravo na morebitno bolezen pomeni, da imunski sistem pred začetkom bolezni ni vzdražen in izčrpan zaradi predhodnih okužb ali drugih vnetij. Če smo torej zdravi, se nam ni treba ukvarjati s tem, kaj nam bo bolezen prinesla. Ko bomo zboleli, če bomo, bomo pač teden dni počivali, ob vročini nad 38 stopinj jedli aspirine in pili topel čaj.

So pa nekatere bolj ranljive skupine ljudi, ki potrebujejo posebno skrb za imunsko odpornost, zlasti starostniki, kronični in sladkorni bolniki. Te skupine imajo pogosto težave z uživanjem, prebavljanjem ali presnavljanjem dovolj pestre hrane in občasno, zlasti ob pojavu okužb, potrebujejo prehranske dodatke. Pogosto starostniki pomanjkljivo uživajo železo, kalcij, cink, magnezij, riboflavin, vitamine A, D, B6 in B12. Za diabetike je značilna nižja koncentracija vitamina C (celo za 30 odstotkov), vitamina E in glutationske reduktaze v plazmi. Dodajanje antioksidantov vitamina C in E pri diabetikih upočasni nastanek z aterosklerozo povezanih žilnih okvar. Presnova diabetikov je povezana s povečano potrebo po vitaminih B in s povečanim ledvičnim izgubljanjem, zato je primerno nadomeščanje vitaminov folne kisline, B6, B12 in minerala cinka. Ameriško združenje za diabetes (ADA) priporoča tudi nadomeščanje magnezija ob dokazani hipomagneziemiji. Sicer pa je najbolje, da ljudje, ki imajo težave s pogostimi okužbami, v času, ko so razmeroma zdravi, pri sebi premislijo in tudi eksperimentirajo, kaj še storiti glede načina življenja – glede izpostavljanja okužbam, spanja, stresa, delovne aktivnosti, sprostitve –, da se začarani krog okužb prekine. Sem sodi tudi samozdravljenje s preparati, ki so se izkazali za učinkovite, od rastlinskih imunostimulansov prek glivičnih in bakterijskih pripravkov do probiotikov.

Kaj je tisto, kar v največji meri vpliva na padec odpornosti?

Stres je med najmočnejšimi zaviralci imunskega sistema, zlasti kronični stres deluje na imunost podobno zaviralno in škodljivo kot kronična vnetja. A medtem ko je obvladovanje kroničnih vnetnih bolezni razmeroma

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

težavno, je za obvladovanje stresnega stanja na voljo veliko načinov, ki jih vsak posameznik lahko učinkovito uporablja; med temi je zlasti primerna fizična dejavnost. Stresno stanje je namreč škodljivo, ker enostransko obremeni delovanje simpatičnega živčevja in s tem okvari normalne procese vegetativne aktivacije (simpatikotonus) in regeneracije (parasimpatikotonus) v organizmu. Telesni napor pa sam po sebi vsebuje obrazec telesne aktivacije in regeneracije – zato se primerno odmerjen telesni napor priključi na val stresne aktivacije organizma, ki jo v skladu s svojim fiziološkim obrazcem čez čas tudi obrne v fazo regeneracije (parasimpatikotonusa) in sproščenosti. Seveda pa imamo svoje meje, ki jih določa naša zmogljivost. Uporaba telesnega napora prek mej zmogljivosti namesto sproščanja prinese le dodaten stres, ki izčrpava že tako omejene obrambne zaloge organizma. Seveda lahko sproščenost dosegamo tudi na druge, bolj lenobne načine (meditacija, masaža …), vendar pri velikih stresnih obremenitvah najbolj zaleže evolucijsko najstarejši in najmočnejši obrazec aktivacije in sproščanja – primerna telesna dejavnost. V vsakem primeru je ključno, da svojemu telesu omogočimo dovolj sproščenosti in energije. Če slabo skrbimo za svoje fizično in psihično počutje, v nas rastejo napetosti in tesnobe, kar nam enostransko obremenjuje živčni in hormonski sistem. Imunski sistem, ki je tesno povezan z živčevjem in hormonskim sistemom, na ta način začne delovati slabše. Zato je odpornost zelo povezana s tem, kako zna človek poskrbeti za svojo sproščenost in zadovoljstvo.

Vedno bolj zapleteni so odgovori na preprosto vprašanje – ali se cepiti ali ne?

Cepljenja priporočam, saj z njimi pred nastopom prave bolezni izučimo imunski sistem, da je pripravljen, ko pride resnična okužba. Ko se prvič srečamo z določeno okužbo, imunski odziv še ni organiziran, zato se okužba širi po telesu. Imunski sistem namreč potrebuje za organizacijo imunskega odziva 10–20 dni. V tem času se imunske celice razmnožijo in izdelajo dovolj protiteles, da lahko premagamo okužbo. Če so mikrobi zelo agresivni ali izločajo hude strupe, lahko že v tem času nepopravljivo uničijo tkiva in organe in bitka se konča, še preden se je sploh organizirala imunska obramba. Usodni »mrtvi čas«, ki ga imunski sistem ob prvi okužbi potrebuje, da se organizira, je mogoče pridobiti s cepljenjem. Cepivo je pripravek iz mrtvih mikrobov, ki ne morejo povzročiti okužbe, jih pa imunski sistem vseeno »opazi« kot tujke in organizira obrambo. Zato je čez kakšen teden pripravljen za takojšen boj s pravim strupom ali živimi virusi, če bi prišli v telo. In pripravljen ostane še leta in desetletja.

Se strokovna mnenja glede cepljenja razhajajo?

Zelo enotna so; za vse bolezni, proti katerim imamo registrirana cepiva, se splača cepiti predvsem zato, ker si cepljen človek na ta način prihrani bolezen in njene posledice.

Se vi cepite proti gripi?

Vsako leto.

Kar precejšen odstotek slovenskih zdravnikov se ne cepi …

V Evropi je to velika težava, zdravniki sicer verjamejo, da se je dobro cepiti, vendar z izjemo infektoloških oddelkov tega ne jemljejo dovolj resno. V ZDA pa se cepijo praktično vsi, ker jim vodstva klinik brez tega sploh ne pustijo delati s pacienti, kar je edino prav in etično.

Bili ste urednik revij Problemi, Literatura in Sodobnost ter knjižne zbirke Aleph, prejeli ste Jenkovo nagrado, leta 1987 nagrado Prešernovega sklada. Od kod ljubezen do literature, pisanja, izražanja sebe s pesmimi, eseji? Je to vaš skrivni vrt, v katerega se skrijete in v katerem lahko neurejenost življenja uredite po svoje?

Nimam se navade pretirano enačiti z družbenimi vlogami in položaji. V medicini za uspešno funkcioniranje pač potrebujem neko drugo znanje in delovanje, kot mi sicer služi za literarna iskanja, sicer pa je v življenju še marsikaj, kar ni niti medicina, niti literatura … Družina, prijatelji, komplicirani teniški udarci … povsod se je treba na svoj način znajti. So pa med medicino in literaturo tudi stične točke. V obeh primerih me veseli iskati kontraste med videzom in mehanizmom, ki tak videz ustvarja. Enako fino se mi zdi zaslutiti kakšno bakterijsko zvijačo, ki spelje imunske celice na krivo sled, ali pa na primer opisati dvojno podobo cirkuškega leva, ki z mogočnim rjovenjem prosi za droben zalogaj s krotilčeve dlani. Kot medicinec moram polno živeti znotraj medicine, kot literat pa znotraj literature. Sorodnosti so na ravni mehanizma percepcije, ki se imenuje metafora. Metafora je vhod, skozi katerega v našo psiho vstopajo umetniške, religijske in tudi znanstvene zaznave. Umetnost je zaradi svoje edinstvene svobode in človeške usmerjenosti najobčutljivejša spremljevalka in zapisovalka človeškega pojava v vsej njegovi celovitosti in dinamiki. Njena šibka točka je morda subjektivnost, s katero vsak posameznik zaznava umetniško delo. Zato umetnost ne more imeti posebno velike družbene moči, njen vpliv je sicer globalno lahko velik, a je hkrati razpršen, neusmerjen, nepredvidljiv. Pri znanosti je malo drugače, znanost tudi materialno učinkuje, ker je to pač zbirka zgolj preverljivih in zgolj materializiranih opažanj, ki jih je mogoče narediti v tem svetu. Po drugi strani pa je znanost zaradi redukcije na preverljiva dejstva zelo omejena oblika zavesti, ki ne ponuja smiselno povezane slike sveta.

Lahko rečete, da živite zdravo?

Dovolj zdravo, za zdaj še nisem bil na bolniški, telesni napori so mi v veselje in s preventivnih zdravstvenih pregledov se vračam zadovoljen.

Na katero jed pomislite, ko ste lačni oziroma kaj imate najraje na krožniku?

Poleti na zelenjavno ali sadno solato z lastnega vrta, pozimi na ajdove štruklje, v obeh primerih pa je kos angleško pečenega steaka dobrodošla dopolnitev.

Katero glasbo najraje poslušate?

Pri tem pa kljub svojemu nenostalgičnemu značaju vlačim vso svojo preteklost s seboj, torej vse, kar sem v posameznih obdobjih poslušal – od Queenov, Zeppelinov, Santane do Amy Winehouse, Marsa, Sheerana. Moj youtube je brez kakršnih koli pravil.

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

Duševno zdravje

Ni zdravja brez duševnega zdravja

(Ban Ki-moon, sekretar Združenih narodov)

Kaj je in kaj ni duševno zdravje? Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) duševno zdravje definira kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost«. Duševno zdravje je širok koncept, ki ga opisujemo na kontinuumu.



Julija Kržišnik,
dr. med.,
specialistka psihiatrije

Kontinuum duševnega zdravja predstavljajo naslednja stanja:

– DUŠEVNO ZDRAVJE, ki pomeni dober odnos do sebe in drugih, uspešno spoprijemanje z vsakdanjimi izzivi in problemi, zmožnost uspešnega šolanja in pridobitnega dela …

– TEŽAVE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM, ki še ne predstavljajo duševne motnje, a so že lahko pokazateljice določenih težav in dejavnik tveganja za razvoj duševnih motenj. Mednje sodijo težave pri spoprijemanju s problemi in s samopodobo, škodljivo pitje alkohola, šolska neuspešnost, težave s spanjem …

– DUŠEVNE MOTNJE so spremembe v eni ali več komponentah duševnega zdravja (videza, vedenja, mišljenja, zaznavanja, govora, razpoloženja ali čustvovanja), ki negativno vplivajo na človekovo vsakodnevno delovanje in jih na kontinuumu delimo v dve kategoriji:

- Duševne motnje, ki pestijo aktivno populacijo in so v izjemnem porastu, zanje poznamo preventive ukrepe in jih uspešno zdravimo. Sem spadajo stresne motnje, anksiozne motnje, unipolarna depresija …
- Duševne motnje, ki so po poteku kronične, potrebujejo dolgotrajno zdravljenje in oskrbo, rehabilitacijo in druge oblike kontinuirane psihosocialne oblike pomoči. Sem spadajo: psihotične motnje, organske duševne motnje, demence …

Meje med posameznimi kategorijami zdravje/težave/motnja so arbitrarno postavljene, saj je težko določiti, kje se zdravje prevesi v težavo, težava pa v duševno motnjo.

Duševno zdravje je pomembno za posameznika in za družbo kot podlaga za njeno skladnost ter (boljšo) socialno in ekonomsko blaginjo. Dokazana je povezava med duševnim zdravjem in revščino, ki povečuje tveganje za duševne motnje. Posledice duševnih bolezni močno obremenjujejo družbene vire ter gospodarske, izobraževalne, socialne, zdravstvene, kazenske in sodne sisteme držav. Slabo duševno zdravje tako pomeni izgubo najmanj 3–4 odstotkov bruto domačega proizvoda.

V Evropi naj bi po ocenah raziskovalcev 38,2 odstotka prebivalstva trpelo za duševnimi motnjami. Najpogostejše so anksiozne motnje in depresija. Vpliv depresije na kakovost življenja se enači z vplivi hudih telesnih bolezni, kot je denimo možganska kap. Do leta 2020 naj bi depresija postala najpogostejši vzrok bolezni v razvitem svetu.

Kdaj po pomoč?

Nejasne meje med vsakdanjimi življenjskimi težavami in težavami, ki pomembno in dolgoročno ogrožajo duševno zdravje posameznika in njegovih bližnjih, narava nekaterih težav, stigmatiziranost duševnih motenj, nepoučenost in omejena dostopnost ustrezne oskrbe zmanjšujejo možnosti za pravočasno iskanje in sprejemanje pomoči. Pomembno je, da o duševnih težavah spregovorimo zgodaj, saj je tako pomoč učinkovitejša. V prvi vrsti lahko osebi v stiski s tem, da ji prisluhne, pomaga vsakdo, tudi če ni strokovnjak. Še bolj pomembno pa je, da ob dilemah glede duševnega zdravja in ob oceni, da težav ne bomo zmogli rešiti sami, čim prej poiščemo ustrezno pomoč zase ali za druge.

Kdo so strokovnjaki za duševno zdravje?

Številne duševne motnje so posledica kompleksnih sprememb v delovanju možganov, na katere vpliva preplet dednih dejavnikov in dejavnikov okolja ali različnih bolezni in poškodb. Približno polovica jih nastane že v otroštvu in adolescenci. Kompleksna strokovna usposobljenost za prepoznavanje in razločevanje posameznih težav od resnih bolezni ter ustrezno ukrepanje strokovnjaka sta zato izrednega pomena. Najučinkovitejša je celostna timska obravnava, ki vključuje delo s strokovnjaki različnih profi-

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

lov. Z ljudmi v duševnih stiskah se poleg osebnih zdravnikov in medicinskih sester, socialnih delavcev, pedagogov in delovnih terapevtov ukvarjajo predvsem klinični psihologi, psihiatri in drugače izobraženi psihoterapevti. Med slednjimi obstaja nekaj podobnosti in nekaj razlik.

KLINIČNI PSIHOLOG po končanem petletnem univerzitetnem študiju psihologije, pripravništvu in dvoletnem delu pod mentorstvom opravi štiriletno specializacijo iz klinične psihologije. Klinični psihologi izvajajo kliničnopsihološko ocenjevanje (diagnostiko), psihoterapijo in rehabilitacijo ljudi z različnimi oblikami duševnih motenj oziroma težav. Vključeni so tudi v različne oblike preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja. Za obravnavo v javni mreži potrebujemo napotnico. Čakalne dobe za prvi pregled so od šest do štirinajst mesecev, za terapevtsko obravnavo pa tudi dve leti in več.

PSIHIATER po končanem šestletnem univerzitetnem študiju medicine in končanem pripravništvu opravi petletno specializacijo iz psihiatrije, ki poleg dela s pacienti pod mentorstvom vključuje izobraževanja iz psihopatologije, psihofarmakologije in osnov psihoterapije. Njegovo delo je prepoznavanje in obravnava duševnih motenj in bolezni s farmakološkimi sredstvi (zdravili) in psihološkimi metodami. Veliko psihiatrov se dodatno izobražuje še na podiplomskih psihoterapevtskih in drugih izobraževanjih. Za obravnavo v javni mreži ne potrebujemo napotnice. Čakalne dobe za neurgentni pregled so tudi do tri mesece.

PSIHOTERAPEVT naj bi opravil izobraževanje iz ene od priznanih smeri psihoterapije, ki vključuje določeno število ur teoretičnega dela, osebne izkušnje, nadzirane prakse in prakse v specifičnih ustanovah. Znotraj psihoterapije obstaja več sto različnih terapevtskih pristopov, toda samo trije so dovolj znanstveno dokazani oziroma praktično učinkoviti, da jih priznavajo vsa ključna svetovna strokovna združenja in mednarodne klinične smernice za zdravljenje. Ti trije pristopi so psihoanalitična terapija, vedenjsko-kognitivna terapija in sistemska družinska terapija. Psihoterapevtovo delo se razlikuje glede na psihoterapevtsko smer, vsem oblikam dela pa je skupno, da trajnejše pozitivne spremembe v duševnem zdravju posameznika poskušajo doseči prek pogovorov v zaupnem terapevtskem odnosu. V Sloveniji poklic psihoterapevta ni zakonsko urejen, med različnimi strokovnjaki pa prihaja do razhajanj med drugim v tem, ali je za opravljanje dejavnosti dovolj diplomski študij ali mora potekati izobraževanje po že zaključeni drugi fakulteti. Posledica strokovnih in političnih razhajanj je, da dejavnost ni regulirana in jo lahko opravlja vsakdo, brez kakršnega koli strokovnega znanja in izkušenj, kar na žalost prinaša največ zmede in socialnozdravstvene ter finančne škode za uporabnike.

Dostopnost zunajbolnišnične psihoterapije je zaradi pomanjkanja kadrov v zdravstvu omejena in poteka večinoma na samoplačniški bazi.

Doktor svetuje

1. *Skrbite za svoje duševno zdravje in se o njem izobražujte. V primeru težav čim prej spregovorite. Trpljenje v tišini in osamljenosti le še poglobi duševne motnje.*
2. *Ob dilemah in težavah v duševnem zdravju se pogovorite z osebnim zdravnikom, ki vas bo po potrebi usmeril k drugim strokovnjakom.*
3. *S strokovnjakom poskušajte vzpostaviti odkrit in zaupljiv terapevtski odnos, ki je predpogoj za nadaljnje sodelovanje v zdravljenju.*
4. *Zavedajte se, da je narava duševnih motenj kompleksna ter da mora biti taka tudi njihova obravnava. Kombinirani načini zdravljenja (zdravila + pogovori) so dokazano učinkovitejši od posamičnih.*
5. *Predhodno se pozanimajte o kvalificiranosti strokovnjaka, metodah dela, čakalni dobi, plačilu storitev in njegovem sodelovanju z drugimi profili.*

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

IMATE TEŽAVE S HOJO?

Fizioterapija, ki pomaga

Težko hodite? Imate slabo ravnotežje in se zato oprijemate sten ali pripomočkov? Hodite s kratkimi koraki? Hodite vedno slabše in manj stabilno ali pa celo sploh ne morete več hoditi?
Pri zgoraj naštetih težavah vam lahko pomagajo fizioterapevti podjetja Therapia, ki pridejo na vaš dom. Svoje delo opravljajo v **Ljubljani** z bližnjo okolico.

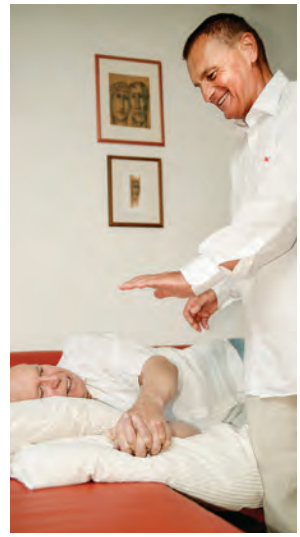
97 odstotkov uspešnih rehabilitacij!

Z leti so v podjetju Therapia ugotovili, da z že uveljavljenimi fizioterapevtskimi metodami in tehnikami ne morejo dosegati zadovoljivih rezultatov pri ljudeh, ki imajo težave s hojo. Zato so diplomirani fizioterapevti tega podjetja prav zanje razvili svojo tehniko fizioterapije, s katero dosegajo neverjetno dobre rezultate.
Kar 97 odstotkov bolnikov, ki jih prevzamejo, namreč postavijo nazaj na noge, da hodijo vsaj tako dobro, kot preden so opešali. Večino pa rehabilitirajo v še boljšo formo.

Komu pomagajo?

Podjetje Therapia, d. o. o., se je kot prvo fizioterapevtsko podjetje v Sloveniji specializiralo za fizioterapijo na domu. Zato so danes najstarejše takšno fizioterapevtsko podjetje z največ izkušnjami s področja fizioterapije na domu. **Pomagajo ljudem s slabim ravnotežjem, tistim, ki ne morejo več hoditi, nevrološkim bolnikom, kot so bolniki po možganski kapi, bolnikom s Parkinsonovo boleznijo, z multiplo sklerozo, z manj znano amiotrofično lateralno sklerozo in drugim. Prav tako pomagajo tudi ljudem, ki so opešali zaradi starosti, vrtoglavice, poškodbe, degenerativnih sprememb, rakastih tumorjev in operacije**.
Z leti dela so si nabrali veliko izkušenj, da lahko dvignejo kakovost življenja in samostojnost svojih strank, čeprav je njihova povprečna starost od 70 do 100 let. Hkrati pa preprečijo najhujše, kar bi sledilo, če bi bolnik še nazadoval in obležal – preležanine, pljučnice, depresijo, odvisnost od drugih ali celo smrt. Tudi vam ali vašim najbližjim lahko izkušeni diplomirani fizioterapevti opravijo brezplačen neobvezujoč pregled in brez nadaljnjih obveznosti strokovno svetujejo, kakšne so možnosti za izboljšanje hoje, stabilnosti, ravnotežja, bolečin, gibljivosti in podobno. Povedali bodo, kakšne izkušnje imajo z vam podobnimi in kako bi terapija potekala pri vas.
Na brezplačen pregled se lahko naročite na telefonski številki **080 44 66** ali na elektronskem naslovu **info@terapijanadomu-th10.si**. Več o njih si lahko preberete na spletni strani **www.terapijanadomu-th10.si**.

V sodelovanju s podjetjem smo se dogovorili, da kljub velikemu povpraševanju in delu tudi vam, dragi bralci priloge Doktor 24, poleg brezplačnega pregleda ponudijo še **50-odstotni popust pri prvi fizioterapiji**. Pogoj je, da imate težavo, ki jo odpravljajo, ter da živite na njihovem območju dela. To trenutno obsega **Ljubljano** z okolico. Kandidati se čim prej prijavite, ker boste le tako lahko unovčili bon. Če niste prepričani, ali ste primerni za njihovo obravnavo, jih pokličite in vprašajte. Pogoj je, da izrezan kupon, ki je priložen, unovčite do 10. avgusta 2018.



TH10

DARILNI BON

(50 % POPUSTA PRI PRVI FIZIOTERAPIJI + BREZPLAČEN PREGLED. Bon je unovčljiv do 10. avgusta 2018.)

Končno dopust!

Zakaj Doktor svetuje počitnice ...

... ter kdaj dopust res zmanjša stres in kdaj ne

Beseda dopust izhaja iz izraza dopustiti v pomenu dovoliti ter pomeni dovoljeno in dopustno odsotnost z dela. Pa nam je ta odsotnost, namenjena počitku in okrevanju od napornega dela, res dovoljena? In kaj je tisto znotraj in zunaj nas samih, ki nam jo preprečuje in prepoveduje?



Julija Kržišnik,
dr. med.,
specialistka psihiatrije



V Sloveniji imamo podobno kot v drugih evropskih državah uzakonjenega vsaj 20 dni plačanega dopusta – za razliko od Združenih držav Amerike, kjer je število dni plačanega dopusta odvisno zgolj od dobre volje delodajalcev in se giblje okrog zgolj devetih dni na leto. Ali Slovenci ta privilegij res lahko uživamo?

Regulativni ukrepi v gospodarstvu in ostalih sektorjih so usmerjeni v stalno varčevanje na račun delovne sile, kar prinaša vedno več dela prek delovnega časa, zaposlovanja za določen čas in porast števila samozaposlenih. Posledično večji pritiski delovnih organizacij na zaposlene so povezani s povečanim obsegom odsotnosti od dela zaradi bolezni oziroma z absentizmom na eni strani in s prisotnostjo v službi kljub bolezni ali poškodbi oziroma prezentizmom na drugi. Porast navedenih pojavov v družbi poleg porasta psihičnih motenj in samomorilnosti, povezanih s sindromom izgorelosti, ter povečanja kolateralnih stroškov povečuje tudi smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni in poškodb pri tistih, ki še imajo delo. Je pa s porastom zastopanosti psihičnih motenj obojestransko povezan porast deloholizma, ki je definiran s preveliko zaskrbljenostjo in pretirano motiviranostjo za delo s posledično škodo na drugih pomembnih življenjskih področjih. Pri posameznikih, ki izpolnjujejo diagnostične kriterije za psihične motnje, kot so depresija, anksioznost, obsesivno-kompulzivna motnja in hiperkinetična motnja, je bila ugotovljena višja stopnja deloholizma, ki naj bi bil v razvitih zahodnih družbah, kjer trdo delo velja za eno najplemenitejših vrednot, po nekaterih ocenah prisoten že pri 25 odstotkih delovne populacije. Z delom povezane notranje prisile in popolna preokupacija z delom so tako v funkciji regulacije čustvenih stisk, ki nastajajo tudi zaradi občutkov lastne manjvrednosti in strahu pred neuspehom ob povečanih delovnih obremenitvah.

Preveč dela torej povzroča porast psihičnih motenj, psihične motnje pa nam med drugim preprečujejo, da bi delali manj. Začaran krog je tako sklenjen.

Bistvo okrevanja od naporov dela je proces psihofiziološke sprostitve po delu, ki nasprotuje aktivaciji simpatično-adrenalno-medularnega sistema v telesu in hipotalamo-hipofizno-adrenane osi, do katere normalno pride v telesu med premagovanjem naporov pri delu. Tako ostajajo telesni mehanizmi, ki skrbijo za optimalno učinkovitost organiz-

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

Psihiatrična ambulanta
10 % nižja cena
za pregled, psihoterapijo …

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

ma in nam omogočajo reševanje napornih delovnih nalog, stalno v teku in brez vmesne sprostitve. Dolgotrajno delo prek delovnega časa terja poleg socialnega tudi pomemben fiziološki dolg. Ugotovljeni so bili presežki v koncentracijah stresnih in drugih hormonov med delovnim časom, težave pri umirjanju po službi, posledične dolgotrajne hormonske motnje, povišan tlak in slabša kakovost spanja, ki jim sledi padec imunskega sistema in večja obolevnost zaradi okužb. Zaključimo lahko, da če dolgotrajnim delovnim naporom ne sledi dovolj dolgo obdobje počitka, namenjenega okrevanju, neizbežno sledi popoln kolaps organizma.

Ali počitnice zmanjšujejo stres in blagodejno vplivajo na zdravje?

Zadnje študije kažejo, da je okrevanje predvsem nefizičnih delavcev od posledic dela ob večerih in koncih tedna za zdravje v povprečju nezadostno. Ugotovljeno je bilo, da je zato prav dovolj pogost dopust najbolj ključen za preprečevanje s slabim zdravjem povezane nesposobnosti za delo. Dovolj pogoste počitnice namreč dokazano zmanjšujejo depresivnost, ki je znan dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, obrnjeno pa izpuščanje letnega dopusta povečuje umrljivost predvsem zaradi srčno-žilnih bolezni v naslednjih devetih letih. Večji ko je delovni napor pred počitnicami, večje okrevanje in blagodejni učinek za zdravje prinašajo počitnice. Za osebe, ki jim lahko pripišemo določene značilnosti delohoholizma, je značilno, da se zaradi stalnega premlevanja o delu med delovnim tednom in ob koncu tedna sploh ne zmorejo odpočiti, zato je zanje še toliko bolj pomembno, da si redno vzamejo večdnevni dopust.

Kakšne so torej za zdravje najbolj koristne počitnice?

Dolžina počitnic ni povezana s stopnjo okrevanja. Med dopustom se izboljšuje spanje, najboljše pa je razpoloženje sedmi dan dopusta. Iz navedenega sledi, da je za ohranjanje zdravja in dobrega počutja najbolj smiselno vnaprej načrtovati več krajših počitnic. Idealno bi bilo, če bi si privoščili 8–10 dela prostih dni 2–4 krat na leto.

Na izboljšanje počutja na počitnicah poleg samega odmika od dela vplivajo še prijetno tople temperature, sončna svetloba, zmerna telesna aktivnost, dober spanec in sklepanje novih poznanstev.

Večja časovno-krajevna razlika med domačim okoljem in počitniškim krajem je povezana z večjo izčrpanostjo, pri čemer je bolj kot trajanje potovanja pomembna njegova (ne)udobnost. Bolj kot fizična oddaljenost od dela je za pozitivne učinke počitnic na stres pomembna psihična oddaljenost. Naravne meje med delom in sprostitvijo pa nam tudi na dopustu prevečkrat brišeta sodobna telekomunikacijska tehnologija in posledični imperativ stalne dosegljivosti.

Ugotovljeno je bilo, da imamo ljudje specifične potrebe, kar se tiče izbire počitniške aktivnosti z najbolj blagodejnim učinkom na zdravje. Bolj kot sam tip počitniške dejavnosti (pasivni/aktivni/socialni) sta pomembna osebna preferenca za aktivnost in ob tem občuteno zadovoljstvo. Pri posameznikih, ki niso navajali lastnega občutka, da so bile počitnice krepčilne, ni prišlo do izboljšanja počutja in zdravja. Neizpolnjena pričakovanja in slaba volja na počitnicah pa so zdravje še poslabšali. Prosta organizacija potovalnega načrta, ki vključuje dovolj časa zase in za lastne potrebe, je najmočnejši napovednik za osvežujoč učinek počitnic. Počitnikarji naj bi na skupnem dopustu z bližnjimi več in bolje komunicirali, posledično naj bi bilo dolgoročno manj stresa zaradi medosebnih konfliktov. Dopust naj bi zaradi več interakcij krepil povezanost v odnosih. Kakovosten dialog med partnerjema pa dokazano pomaga pri vzpostavljanju distance do službe, pri sproščanju in pri zadovoljstvu ob počitniških aktivnostih.

Tudi znanost torej potrjuje, da nam, dokler ne zmoremo ugasniti službenega telefona, se pogovoriti s svojimi bližnjimi in se resnično psihično odklopiti od dela, tudi počitniški luksuz in eksotika onkraj oceanov za povrnitev zdravja ne pomagata veliko.



Doktor svetuje

Priporočila za sproščujoč in zdrav dopust

- ***Na vsaj enotedenski dopust pojdite na vsakih 3–6 mesecev. Ob zaposlovanju se, preden začnete pogajanja o višini plače, pozanimajte o možnostih izkoriščanja dopusta. Tega načrtujte vnaprej, svoje izkušnje z dopusta pa delite z bližnjimi, ko se vrnete. Že razmišljanje o dopustu namreč možganom pomaga okrevati od dela.***
- ***Ohranite delo na varni distanci. Če se na dopustu že ne morete popolnoma odklopiti od dela, omejite čas, ko boste dosegljivi za delovne obveznosti.***
- ***Na dopustu počnite kaj novega. Možgani hitreje okrevajo od delovnih skrbi, če jih zaposlimo s prijetnimi prostočasnimi aktivnostmi in se učimo novih veščin. Pomembno je, da vključite telesno aktivnost in da pri tem ne pretiravate, saj to prinaša dodaten stres.***
- ***Zagotovite si dober spanec. Urejen ritem spanja in budnosti je najpomembnejši pri uravnavanju stresnih hormonov. Zmanjšajte vnos kofeina in drugih poživil ter ne ponočujte.***
- ***Ob že prisotnih znakih izgorelosti in pomanjkanju časa raje ostanite doma. Naporna potovanja in prenatrpani počitniški programi s preveč novostmi, ki bi jih radi stlačili v prekratek čas, prinašajo dodaten stres. Če že opažate znake izgorelosti, je zato bolje, da ostanete v varnem zavetju svojega doma, se povežete z bližnjimi in predvsem počivate.***

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

Vročina obremeni srce in žile

Prihajajo obdobja vročinskih valov in soparnega vremena. Spopadanje z visokimi temperaturami je naporno že za zdrave posameznike, medtem ko je za bolnike s srčno-žilnimi težavami lahko celo usodno. Zakaj?





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

Sposobnost oddajanja toplote je odvisna od razlike v temperaturi okolice in telesa ter od vlažnosti zraka. Dokler je zrak okoli nas hladnejši, lahko oddajamo toploto s pomočjo sevanja oziroma radiacije. Za oddajanje toplote v okolico mora telo preusmeriti kri na površino, torej v kožo, in pospešiti pretok. Srce ob vročih dneh bije tudi do štirikrat hitreje kot običajno. Zaradi razširjenih žil na površini smo bolj rdeči v obraz in toplejši na dotik. Z znojenjem se uspešno hladimo. Pri tem ne izgubljamo samo toplote, temveč tudi elektrolite, kot sta kalij in natrij. Elektroliti so potrebni za kontrakcijo mišic, normalen prenos živčnih impulzov in vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Da bi telo preprečilo nevarno dehidracijo, aktivira hormone, s katerimi zmanjša izgubo vode in elektrolitov (znoj se zgosti, potenje zmanjša, urin se skoncentrira). Oddajanje toplote se tako upočasni. Ko zunanja temperatura preseže telesno temperaturo ali kadar je vlažnost zraka več kot 75-odstotna, se znojenje preneha. Grozi nam vročinska kap.

Kaj lahko zmanjša našo toleranco za višje zunanje temperature?

sem sodijo poškodbe srca denimo zaradi srčnega infarkta ali srčnega popuščanja, saj oslabljena srčna mišica onemogoči zadostno hitrost črpanja krvi, da bi se ustrezno

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

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

ohlajali. Aterosklerotično spremenjene žile poslabšajo pretok krvi skozi vitalne organe in na površini. Prav tako lahko nekatera zdravila motijo regulacijo temperature telesa. Beta blokatorji, ki jih pogosto predpišemo bolnikom s srčnimi težavami z namenom, da upočasnijo frekvenco srca in podaljšajo preživetje, nam po drugi strani motijo uspešno termoregulacijo. Zdravila za izločanje vode (diuretiki) pospešijo izgubo vode z uriniranjem, zato je manj ostane za znojenje in ohlajanje telesa brez nevarnosti dehidracije. Nekateri antihistaminiki in antidepresivi lahko zavirajo potenje. Tudi bolniki po možganski kapi, s parkinsonovo ali alzheimerjevo boleznijo slabše prenašajo toplotne obremenitve. Podobno velja za sladkorne bolnike, starostnike in nekatera druga zdravstvena stanja, pri katerih je upočasnjen odgovor na dehidracijo. Taki pacienti pogosto ne začutijo žeje pravočasno ali pa zaradi omejitve vnosa tekočin in povečane izgube tvegajo zaplete dehidracije prej kot ostali.



Težave v vročih dneh:

Padci krvnega tlaka

Kombinacija povečanega pretoka krvi na periferiji in dehidracije je lahko razlog za

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!





SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

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

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

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / DTX/021809/B / KRAFT&WERK

nagle padce krvnega tlaka ob spremembah položaja. Zlasti je to pogosto pri starejših. Hitro dvigovanje iz ležečega v pokončni položaj pogosto vodi v vrtoglavice, padce in zlome.

Utrujenost

Vzdrževanje stalne telesne temperature je napor za naše telo. Z večjim delom srčne mišice se pospeši metabolizem, kar povzroči večjo oziroma hitrejšo utrujenost in zaspanost. Veliko posameznikov funkcionira na stopnji blage dehidracije. Starejšim z leti občutek za žejo pogosto tako oslabi, da ob pojavu dehidracije ne čutijo žeje, temveč se takoj pojavijo omotica, utrujenost in glavobol. Če izgubljene tekočine ne nadomestimo pravočasno, se pojavijo hitro bitje srca, šibek pulz, pospešeno dihanje, krči, bruhanje, motnje zavesti in celo smrt.

Sončne opekline

Opekline dodatno poslabšajo težave z dehidracijo. Telo se pregreje, izhlapevanje vode na prizadeti površini je še večje. Iz poškodovanih celic na koži se sproščajo vnetni mediatorji (citokini), ki sprožijo proces celjenja in popravljanja škode, vendar to dodatno obremeni in utrudi naše telo.

Poslabšanje srčnega popuščanja

Hitrejše bitje srca ob pospešenem pretoku na površini telesa in padcu krvnega tlaka lahko pomeni slabšo prekrvitev srčne mišice. Vse skupaj je lahko prevelik napor za oslabljeno srce. Po drugi strani lahko neupoštevanje omejitve vnosa tekočin in soli pri bolnikih s srčnim popuščanjem prav tako vodi v nenadno poslabšanje zdravstvenega stanja. Pojavijo se znaki eno- ali obojestranskega srčnega popuščanja. Levostransko srčno popuščanje se kaže z nabiranjem vode v pljučih in posledično oteženim dihanjem, medtem ko desnostransko srčno popuščanje bolniki najhitreje opazijo kot otekanje nog, ki se lahko razširi na celo telo. Bolniki opazijo nenadno povečanje telesne teže zaradi zadrževanja vode. Ob blagih težavah je treba pod nadzorom izbranega zdravnika povečati odmerek diuretika, ob hujših pa je nujna obravnava v bolnišnici.

Krčne žile

Tudi žile v nogah trpijo na vročini in v stoječem položaju. Zaradi povečanega tlaka v venah pride do nepravilnega delovanja venskih zaklopk, katerih naloga je, da pomagajo vračati kri nazaj proti srcu. Zaradi povečanega pritiska na žilno steno se pojavi vnetje. Celice v steni žil odmirajo zaradi pomanjkanja kisika in hrane. Posledično se žila razširi. Pojavijo se bolečine, otekanje nog, občutek težkih nog, krči in nemirne noge. Če se napredovanja ne ustavi pravočasno oziroma se opusti zdravljenje, to s časom vodi v nastanek golenje razjede, ponavljajočih se vnetij površinskih žil (tromboflebitisov) in lahko tudi do globoke venske tromboze.

Doktor svetuje

- ***Ob visokih zunanjih temperaturah se premestite v senco ali klimatiziran prostor. Med 10. in 16. uro se izogibajte večjim naporom. Otrokom ponudite pijačo čim večkrat, saj jih igra tako zamoti, da nanjo pozabijo. Razvajajte se, vendar ne skušajte nadomestiti tekočine z uživanjem alkoholnih pijač. Alkohol deluje kot vazodilatator (širi žile) in diuretik (odvaja vodo). Najboljša pijača je voda. Za malico si lahko privoščite veliko svežega sadja in nekaj slanih prigrizkov. Kronični bolniki naj se glede omejitve vnosa tekočin in soli posvetujejo z izbranim zdravnikom.***
- ***S preprostimi preventivnimi ukrepi lahko preprečite nastanek in napredovanje kronične venske bolezni. Izogibajte se vročini, noge večkrat stuširajte s hladno vodo ali namažite s hladilnim gelom in dvignite višje od srca. Ob pojavu krčnih žil bo nošenje kompresijskih nogavic ali elastičnih povojev žilami zagotovilo dodatno, nujno potrebno oporo. Svetujemo jemanje venoaktivnih zdravil, flavonoidov, ki zavirajo vnetje žil, ščitijo venske zaklopke in preprečujejo zastoj krvi ter s tem napredovanje kronične venske bolezni. Napredovale oblike kroničnega venskega popuščanja lahko zdravimo s sklerozacijsko, transkutano lasersko terapijo ali operativno.***

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



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®

Uporaba magnetne resonance glave pri glavobolih

Glavobolne motnje so prisotne povsod v svetu in so med najbolj pogostimi, obremenjujočimi in s pomembnimi stroški povezanimi boleznimi. Žal jim kljub temu namenjamo premalo pozornosti, saj so še vedno poddiagnosticirane in slabo zdravljene.



Izr. prof. dr. Marjan Zaletel,
dr. med,
spec. nevrolog, svetnik



Glavobol je pogost simptom, ki lahko človeka onesposobi, a je redko smrtno nevaren. Glavoboli so lahko primarni, kot so migrene, glavoboli v rojih in tenzijski glavobol, ali sekundarni simptom motenj, kot so sistemske ali znotrajlobanjske infekcije, znotrajlobanjski tumor, poškodbe glave, otrdel vrat, močno povišan tlak, možganska hipoksija, dehidracija, vnetje obnosnih votlin in številne bolezni oči, nosu, grla, zob, ušes in vratnih vretenc. Včasih vzroka ni možno odkriti. Glavobol je lahko posledica draženja, vlečenja in pritiskanja na za bolečino občutljivo strukturo v glavi. To so vsa tkiva, ki pokrivajo glavo, 5., 9. in 10. možganski živec, zgornji živci vratu, veliki znotrajlobanjski venski sinusi, velike arterije na bazi možganov, velike arterije v čvrsti možganski ovojnici ter možganska ovojnica na bazi lobanje.

Pri primarnih glavobolih ne ugotovimo vzroka, po mnenju strokovnjakov za glavobol pa gre za stanje, ki je posledica dednih dejavnikov in vplivov okolja. Temu pojavu oziroma stanju pravimo fenotip. Pri sekundarnih glavobolih obstaja možganska okvara ali stanje, ki ga ugotovimo z nevrološkim pregledom in dodatnimi kliničnimi preiskavami. Diagnosticirana nevrološka stanja lahko zdravimo. Nevrološka okvara ali stanje lahko sproži tudi migreno, ki predstavlja fenotip kot posledico genotipa posameznika in delovanja bolezenskih in drugih dejavnikov okolja. Migrena je vzrok znatne obolevnosti med prebivalstvom in povzroča visoke družbene in osebne stroške v zvezi z odsotnostjo od dela in zmanjšano delovno storilnostjo. Izdatki v povezavi z migreno so povezani tudi z zdravljenjem glavobola. Uporaba magnetne resonance (MR) glave v diagnostičnem postopku za primarne glavobole in tudi za migreno med strokovnjaki za bolečino še vedno povzroča problem, ker lahko resna možganska okvara povzroči klinično sliko migrene ali druge vrste glavobola. Poleg tega še vedno ni povsem objektivne metode za ugotavljanje migrene. Na voljo so klinični kriteriji Mednarodnega združenja za glavobol (IHS). Njihova uporaba pa je povezana z izkušenostjo zdravnika, ki se ukvarja z glavoboli.

Diagnozo primarnih glavobolov postavimo z uporabo natančne anamneze, nevrološkega in usmerjenega kliničnega pregleda brez dodatnih preiskav. Pri nekaterih pa moramo kljub podobnim kliničnim značilnostim izvesti dodane preiskave. Nevrolog se odloča od primera do primera. Za izključitev sekundarnih glavobolov imamo na voljo diagnostične metode, tudi MR glave. Sicer je glavobol med najpogostejšimi nevrološkimi simptomi in pogosta pritožba v nevrološki urgentni službi, kjer ti bolniki iščejo pomoč. Študije so pokazale, da je na leto med vsemi bolniki, ki obiščejo urgentno službo, od 0,5 do 4,5 odstotka takšnih, ki kot glavno težavo navajajo glavobol. Obstajajo dokazi, da bo pri večini teh bolnikov diagnosticiran kot benigni primarni glavobol, medtem ko bo pri manjšem, vendar pomembnem deležu, to je približno do 19 odstotkov bolnikov, diagnosticiran kot sekundarni glavobol. Slednji vključuje tudi življenje ogrožajoča stanja, kot so subarahnoidna krvavitev, infekcije centralnega živčnega sistema in možganske tumorje. Zelo sumljiv znak za sekundarni glavobol je nenaden začetek glavobola, in sicer v nekaj

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

Nevrološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

Magnetna resonanca
10 % nižja cena
za MR glave

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

minutah, še posebno pri bolnikih, ki prej niso trpeli zaradi kroničnih glavobolov. Pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo vročinska stanja ali se pojavijo pri imunsko oslabljenih bolnikih in pri bolnikih z že znanim karcinomom. Pozorni moramo biti pri starejših bolnikih z glavobolom. Še posebno pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo dodatni nevrološki izpadi, kot je ohromelost okončin ali izpad vidnega polja. Kronični glavoboli ponavadi spadajo med primarne glavobole in ne zahtevajo urgentne nevrološke obravnave.

Vzrok večine glavobolov je zunajlobanjski. Možganska kap, bolezenske spremembe žil in venske tromboze so redko vzrok glavobola. Glavobol se lahko pojavi zaradi številnih naštetih vzrokov, med katere je treba prišteti tudi stres in čustveno preobremenjenost. Diagnoza in zdravljenje glavobolov sta odvisna od več dejavnikov. Če denimo nenadno nastopi močan glavobol, ki je razširjen po celotni lobanji in ga spremljajo vročina, preobčutljivost na svetlobo in otrdel vrat, je treba nemudoma obiskati zdravnika, saj je velika verjetnost, da gre za meningitis. Resne opozorilne znake za sekundarni glavobol predstavljajo sistemski znaki, bolezen ali stanje, na primer hujšanje, povišana telesna temperatura, že znani tumor, nosečnost, HIV, nevrološki simptomi ali znaki, kot so zmedenost, žariščni nevrološki znaki, otrplost vratu, epileptični napadi, začetek glavobola po 40. letu starosti ter nenadni glavobol, druge pridružene značilnosti, kot so poškodba glave, uporaba prepovedanih substanc, glavobol, ki prebudi iz spanja, ki ga poslabša valsalvov manever ali ga sprožijo kašelj, napor ali spolna aktivnost, anamneza o predhodnem glavobolu, ki napreduje ali pa se spremenijo pogostnost ponavljanja, jakost in klinične značilnosti.

Večina bolnikov, ki imajo le glavobol, še posebno kronični glavobol, ne potrebuje slikanja z MR glave. V nekaterih primerih je potrebna MR glave za izključitev sekundarnega vzroka za glavobol. Slikovno diagnostiko je treba izpeljati pri bolnikih z žariščnimi nevrološkimi znaki, z začetkom glavobola ob naporu, kašlju ali spolni aktivnosti, ob ugotovitvi šuma nad orbito, z značilno spremembo vzorca, pogostnosti in jakosti glavobola, z napredujočim slabšanjem glavobola kljub ustreznemu zdravljenju. MR glave je občutljivejša metoda v primerjavi s CT-preiskavo za detekcijo edema, žilnih lezij in druge znotrajmožganske patologije, zlasti v zadnji kotanji. Vendar je dostopnost CT-preiskave večja in zato tudi pogosteje uporabljena. V primeru suma na žilni vzrok glavobola je treba uporabiti angiografsko metodo, kot je MR-angiografija.

Podkomite standardov kakovosti Ameriške akademije za nevrologijo je podal priporočila za neakutne glavobole. Nekateri simptomi so znatno povečali verjetnost najdbe pomembne nepravilnosti na nevroloških slikovnih preiskavah bolnikov z neakutnim glavobolom, denimo hitro naraščajoča pogostost glavobolov, v anamnezi podana izguba koordinacije in lokalizirani nevrološki simptomi, subjektivni občutek otrplosti ali ščemenja in zgodovina zbujanja iz spanja zaradi glavobola ter glavobolih v rafalih. Odsotnost teh simptomov ni pomembno zmanjšala verjetnost najdbe pomembne anomalije z nevrološkimi slikovnimi preiskavami. Treba je razmisliti o uporabi nevroloških slikovnih preiskav pri bolnikih, kjer so bile z nevrološkim pregledom najdene nenormalnosti. Poleg tega je treba pretehtati glede uporabe nevroloških slikovnih preiskav pri bolnikih z atipičnimi lastnostmi glavobolov, ki ne zadostujejo striktnim kriterijem migrene ali drugih primarnih glavobolov in ki imajo nekatere dodatne dejavnike tveganja, kot je imunska pomanjkljivost.



Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si



Postanite uporabnik Doktor 24 Asistence!

Kaj pridobite kot uporabnik storitev Doktor 24 Asistence?

- ✓ dežurni zdravnik na brezplačni številki 080 8112 – vsak dan cel dan,
- ✓ zdravniški obiski na vašem domu – vsak dan cel dan,
- ✓ specialistični pregledi in preiskave – takoj in brez napotnice
- ✓ preventivni pregledi
- ✓ magnetna resonanca, rentgen
- ✓ in druge ugodnosti.

PRISTOPNA IZJAVA

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

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

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(označite želeno)

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava

Doktor 24 ASISTENCA

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

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

- ☐ mesečno
- ☐ polletno
- ☐ letno

Osebni podatki uporabnika

Ime in priimek

Naslov

Pošta in kraj

EMŠO

Telefon

Osebni podatki odraslega družinskega člana

Ime in priimek

Naslov

Pošta in kraj

Pošta in kraj

Telefon

Uveljavljam ugodnost

V , dne

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

Vidmar Vito

Uporabnik

(lastnoročni podpis)

Datum

Doktor 24 ASISTENCA

Družinski član

(lastnoročni podpis)

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

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

V življenju so okoliščine, ko ne morete ali ne smete čakati!

HITRO DO ZDRAVNIKA

Mnogi že veste, da je ob zdravstvenih težavah kljub plačevanju vseh prispevkov težko priti do specialističnih pregledov, preiskav, diagnoze in zdravljenja.



Kakšen bo vaš mesečni strošek za vse te storitve in ugodnosti?

Mesečni strošek znaša od 5€ do 29,75 €!

Ali potrebujte napotnico?

Ne, za specialistične preglede ne potrebujete napotnice!

Kaj pa vaše pravice v okviru obi-čajnega zdravstvenega zavaro-vanja?

Uporaba storitev Doktor 24 Asistence nikakor ne vpliva na vaše siceršnje pravice v okviru javnega zdravstva. Gre za dopolnitev, ko si z odločitvijo za majhno mesečno plačilo omo-gočite hiter dostop do zdravnika in diagnoze ob ohranitvi vseh ostalih pravic. Želimo, da naše izvide posredujete tudi vašemu izbrane-mu zdravniku, saj je naš cilj tudi dobro sodelo-vanje v korist uporabnika oziroma bolnika.

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?

Ne, sodelujemo z več kot 400 zdravniki specia-listi v okoli 50 uglednih zdravstvenih ustano-vah v različnih krajih Slovenije.

Ali je smiselno postati uporabnik Doktor 24 Asistence, čeprav se počutite zdravi?

Seveda, saj bolezen in nesreča ne počivata. S pravočasnimi in preventivnimi pregledi lahko pri sebi ali svojih najbližjih preprečite ali pra-vočasno odkrijete bolezen ter obvarujete vaše največje bogastvo: zdravje in življenje.

Ali obstaja razlog, zakaj ne bi postali uporabnik Doktor 24 Asistence?

Obstaja: če zdravje ni vaša prioriteta.

Storitve po vaši meri

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

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

Radiološka diagnostika

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

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi:

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

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

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

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

e) ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur **5 €**

Osnovno izbiro (razen paketa e)) lahko dopolnite z dodatnimi paketi

f) ZOBJE **6 €**

g) MR in CT preiskava **6 €**

Mi ponujamo, vi izberete.

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

www.facebook.com/doktor24si

Potovalna lekarna

Imamo vse?

Končno je tu čas za počitnice! Pripraviti je treba še kovčke in hura! Odrinemo! Preden pa se prepustimo sproščenemu uživanju na morju ali kje drugje, preverimo, ali imamo s seboj vse potrebno, vse dokumente, ali smo opremljeni z vsemi informacijami (čeprav so te dandanes dosegljive razmeroma enostavno, če le imamo signal omrežja) ... Seveda ne pozabimo na zdravje!



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



Torej: kopalke – kljukica, japonke – kljukica, kreditna kartica – kljukica. Lekarna? Kljukica?

Osnovni nabor potovalne lekarne

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

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

- Vsa zdravila, ki jih jemljete redno. Če ste kronični bolnik, je priporočljivo, da imate s seboj seznam zdravil, če bi morali iskati zdravniško pomoč ob poslabšanju stanja.
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebno primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopimo v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke.
- Zdravila proti prebavnim težavam, kot so zaprtje ali driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Priporočljivo je s seboj vzeti tudi odvajalo.
- Rehidracijske praške, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na telesno bolj aktivnih potovanjih.
- Tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na tveganih območjih. Za dojenčke,



Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

- Za imunski in živčni sistem, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.
- se 2-krat bolje vsrka v celice
- tam dlje časa deluje
- ima večjo antioksidativno moč
- 500 mg vitamina C v vsaki kapsuli

NOVOST!



1 KAPSULA na dan

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si**, tel.: **03/56-30-022, 040/214-620**

NaturaMedica

za hranjene z mlečno formulo, je treba uporabljati brezhibno čisto pitno vodo.
- Zdravilo proti potovalni slabosti.
- Zdravila proti alergijam v obliki tablet, za otroke sirupov. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.
- Prvo pomoč za manjše poškodbe, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.
- Termometer.
- Če potujete z otroki, dodajte še fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos, za res majhne pa še mazilo za nego kože na ritki ter mazilo ob vnetju kože na ritki.

Seveda v prtljagi ne smejo manjkati kreme z ustreznim zaščitnim faktorjem, pokrivala za glavo, morda celo oblačila z UV-zaščito za otroke. Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti še izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebno na bolj izpostavljenih območjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko več pozornosti.

Zdravstveno zavarovanje v tujini

Želim vam, da na počitnicah potovalne lekarne sploh ne boste potrebovali. Kljub temu pa vam istočasno toplo svetujem, da ne pozabite na zdravstveno zavarovanje, bodisi da pridobite evropsko zdravstveno kartico za področja, kjer velja, oziroma da sklenete turistično zdravstveno zavarovanje pri katerem od ponudnikov. Pozanimajte se, kaj točno je krito in do kakšnih zneskov ter kakšen je postopek, da pridete do zdravniške oskrbe. Ker – saj veste: preventiva je boljša kot kurativa.

Lepe počitnice in srečno pot!






Zdravstveno zavarovanje za tujino je sestavni del naših potovanj.

Zakaj imava zavarovanje za tujino urejeno pri Vzajemni

Potovanja so luštna stvar, zato je med nami vedno več takšnih, ki se namesto tipičnega poležavanja na plaži, raje odločimo za raziskovanje sveta. In ker naša radovednost ne pozna meja, so del naših potovanj, hočemo ali nočemo, kdaj tudi kakšne neprijetnosti. Pri manjših prebavnih motnjah ali prehladih smo problemu kos sami. Sem in tja pa se vseeno lahko zgodi, da nam naša potovalna lekarna ne zadošča in obiskati moramo zdravnika.

Lansko leto, ko smo se Ren, Simon in jaz odpravili v Schladming-Dachstein, sta dvodnevni izlet tja naredila tudi moja starša. In ker nesreča res nikoli ne počiva, si je oče pri sestopu z vrha Planai pri padcu grdo izpahnil desno ramo. Sledila je vožnja na urgenco, kjer so ga slikali, nazaj v sklep naravnali ramo, dodali opornico in protibolečinske tablete. Če ne bi imel urejenega zdravstvenega zavarovanja za tujino, bi si poleg nezgode izlet zapomnili tudi po prazni denarnici.

Še preden sva dobila Rena, se v tujino nikoli nisva odpravila brez ustreznega zavarovanja za tujino. Sedaj, ko z nama svet raziskuje še mali popotnik, pa mi tudi na kraj pameti ne pride, da bi se na pot odpravili brez njega. Midva se že vrsto let odločava kar za Vzajemnino zavarovanje za tujino.

Zakaj že več let sklepava zavarovanje prav pri Vzajemni:

- **Visoka zavarovalna vsota:** sedaj, ko potujeva z Renom, je najpomembnejša prav zavarovalna vsota in Vzajemna edina v Sloveniji zavaruje za vsoto enega milijona evrov.
- **24-urna pomoč v slovenskem jeziku:** S Simonom sicer oba govoriva angleško, a če se kje kaj zgodi, je najlažje v paniki uporabljati kar materni jezik.
- **Paket Tujina Multitrip:** glede na to, da smo veliko v tujini in da včasih za kakšen izlet izveva ali se odločiva čez noč, imamo sklenjeno kar celoletno zdravstveno zavarovanje za tujino.
- **Čas je denar:** če boste celoletno zavarovanje sklenili prek spleta in ste vključeni v njihov program Varuh zdravja, vam na redne cene dodajo še 10-odstotni popust.

Seveda pa ne pozabite na dobro voljo – brez tega je tudi težav na potovanju veliko manj. Pa srečno in predvsem brezskrbno na poti vam želiva oziroma želimo!

Nina Kogej, avtorica bloga Nina potuje

Probiotiki, dobre bakterije

Probiotiki so dobre bakterije, ki so bodisi enake bodisi zelo podobne tistim, ki so že prisotne v našem telesu. Najdemo jih predvsem v mlečnih izdelkih, njihovo uživanje pa je varno v količinah, v kakršnih jih običajno najdemo v hrani.



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



V prebavilih najdemo več bakterij, kot je število celic v človeškem telesu, a niso vse dobre za nas. Raziskave kažejo, da lahko tudi zaradi neustrezne prehrane porušeno razmerje med »dobrimi« in »slabimi« mikroorganizmi v prid slednjim privede do različnih bolezni. Neravnovesje lahko povzroči pridobivanje telesne teže, zaprtje ali drisko, kožne bolezni in številna kronična obolenja.

Izraz probiotik izhaja iz latinskega predloga pro (za) in grške besede bios (življenje), torej »za življenje«.

Kje najdemo probiotike?

Prisotni so v probiotičnih jogurtih, sirih, kefirju, fermentiranem mleku, kislem zelju. Najpogosteje prisotne koristne bakterije v probiotičnih mlečnih izdelkih so mlečnokislinske bakterije iz rodu laktobacilov, bifidobakterij, streptokokov in enterokokov. Vendar je treba vedeti, da niso vsi probiotiki enaki in da nimajo vsi enakih učinkov v našem telesu. Na tržišču je tudi veliko različnih prehranskih dopolnil v obliki kapsul, praškov, tablet, ki vsebujejo probiotične kulture. Zato je potrebno poznavanje delovanja probiotikov, ustrezne količine za ugoden učinek na zdravje in tudi morebitne nevarnosti.

Izjemnega pomena je število bakterij v probiotičnem živilu. Mora biti čim večje, saj vse bakterije nikakor ne preživijo zahtevne poti do črevesja, še posebno zaradi želodčne kisline. Na jogurtih je pogosto zapisano število živih bakterij, ki so jih med proizvodnjo dodali v živilo, seveda pa se sčasoma to število zmanjšuje. Za različne seve veljajo različna priporočila, ki se gibljejo od 105 do 1010 kolonijskih enot, torej živih bakterij.

Vpliv na zdravje

Izbira pravilnega tipa in količine probiotika naj bi imela številne blagodejne učinke:

- krepitev imunskega sistema,
- pomoč pri uravnavanju telesne teže,
- preprečevanje zaprtja,
- povečanje absorpcije mineralov,
- preprečevanje potovalne driske in z antibiotiki povzročene driske,
- zmanjševanje rasti patogenih bakterij (E. Coli, Clostridium difficile),

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 na dan**. Probiotične kulture so stabilne pri sobni temperaturi in zelo odporne proti želodčni kislini in žolčnim solem. **Za samo 12,95 EUR.**



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

- zmanjševanje vaginalnih okužb,
- lajšanje težav pri sindromu preobčutljivega črevesja, vnetnih črevesnih bolezni in pri ljudeh z laktozno intoleranco.

Način delovanja probiotikov

Za pozitiven učinek probiotikov morajo biti te bakterije odporne proti želodčni kislin in encimom, v čim večjem številu morajo prispeti na cilj, torej v debelo črevo, in preživeti. Ne smejo biti toksične ali tvoriti strupov oziroma toksinov in sposobne morajo biti rasti v anaerobnem okolju. Vse te lastnosti imajo mlečnokislinske bakterije, ki povzročajo mlečnokislinsko vrenje. Gre za proces razgradnje ogljikovih hidratov ob odsotnosti kisika. Sladkorje pretvarjajo v mlečno kislino in tako z nižanjem pH v črevesju onemogočajo rast patogenih bakterij. Najbolj proučena seva med laktobakterijami sta Lactobacillus acidophilus in L. bulgaricus, med bifidobakterijami pa Bifidobacterium bifidum.

Da bi probiotična dopolnila lahko nadomestila telesu naravno floro, za zdaj še ni dokazano. Ko prenehamo jemati probiotične dodatke, vnesene bakterije v blatu namreč izginejo v nekaj dneh.

Varnost probiotikov

Probiotiki so varni v količinah, v kakšnih jih običajno najdemo v hrani. Večina zdravih odraslih lahko varno vključi hrano ali prehranske dodatke, ki vsebujejo probiotike, v svojo prehrano. Pri nekaterih lahko pride do pojava flatulence (vetrov), ki pa običajno izzveni v nekaj dneh.



Seveda lahko prihaja tudi do interakcij z drugimi zdravili. Pri zdravljenju z antibiotiki probiotikov ne smemo jemati istočasno, temveč z vsaj dvournim zamikom. Antibiotiki namreč uničujejo bakterije in bi ob sočasnem zaužitju probiotika uničili tudi dobre bakterije.

Moramo pa se zavedati, da gre za žive bakterije, zato je treba z nadaljnjimi raziskavami izključiti morebitno patogenost, varnost uporabe pri otrocih, imunsko oslabljenih bolnikih in pri starejših. Problem bi lahko bila tudi prisotnost nekaterih bakterij, ki so lahko nevarne, na primer nekateri sevi enterokokov, ki so lahko patogeni in lahko povzročajo tudi odpornost proti antibiotikom. V posebnih primerih, na primer pri kritično bolnih ljudeh, so probiotiki lahko tudi škodljivi.

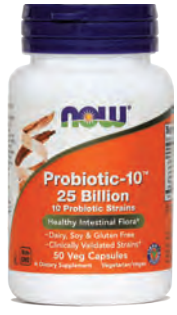
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Merjenje kostne gostote
10 % nižja cena
za pregled

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

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

NOW Celebrating 50 Years
Začnimo v črevesju
Probiotic-10™
50 kapsul



1 kapsula zagotavlja 10 različnih probiotičnih sevov v izredno velikem številu - 25 milijard probiotičnih bakterij, ki tvorijo kolonijo in so odporne na želodčno kislino.

Izdelek je oblikovan tako, da se do konca roka uporabnosti ohrani vseh **25 milijard** probiotičnih bakterij.

Vegetarijanska/veganska formula.

HIŠA ZDRAVJA
Na voljo v lekarnah in na **www.hisa-zdravja.si**
Za več informacij: 080 80 12

Poškodbe poleti

Sezona sonca, visokih temperatur in dopustov nam ponavadi omogoča nekaj več časa za druženje, zabavo in rekreacijo.



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

Številni se bodo odpravili na morje, povlekli na plan zaprašena kolesa in motorje, se lotili planinarjenja ali pa bodo skušali s preživljanjem časa na igriščih nadomestiti pomanjkanje telesne aktivnosti skozi leto. Ravno ta pretirana zagretost lahko vodi v poškodbe in nevšečnosti, ki se občasno končajo z obiskom urgence.

Našteli bomo nekaj najpogostejših vzrokov za obisk zdravnika v poletnih mesecih in podali nasvete, kako se temu izogniti.

Poškodbe na igriščih:

Poleti bodo zasedena vsa teniška, nogometna in košarkarska igrišča. Nategi in zvini tetiv ter mišic bodo pogostejši pri tistih, ki sicer niso navajeni takih obremenitev. Tipično so to moški srednjih let, ki se brez ogrevanja pri igri pridružijo najstnikom. V ambulanti oziroma na urgenci se oglasijo, ker so ob doskoku začutili nenaden pok in bolečino za petnico, zaradi katere zdaj ne morejo več hoditi. Ponavadi se izkaže, da je prišlo do poškodbe ahilove tetive. Prav tako jim ob naglem zaviranju ali nerodnem preskakovanju nasprotnikovih nog hitro spodnese stopalo, zato so zvini in poškodbe kolenskih vezi ali meniskusov neizbežne.

Če želite tovrstne poškodbe preprečiti, vedno predhodno ogrejte mišice. Bodite redno telesno aktivni in okrepite stegenske mišice (počepi, izpadni koraki). Po treningu ne pozabite na raztezanje. Če ste zamudili čas za priprave, se zavedajte svojih omejitev in prilagodite aktivnost svojim sposobnostim.





Drago moje telo,
z veliko volje
bova prišla do cilja.

Ker vemo, da je motivacijo pogosto težko najti, smo sestavili 1, 2, 3, GREMO!, edinstven program vadbe, ki nas bo korak za korakom popeljal do boljšega počutja.

Za strokovno ustreznost programa je poskrbel Jan Kovačič, vrhunski osebni trener, pridružil pa se mu je tudi Marko Potrč, ki bo vseh 123 dni skrbel, da nam ne bo zmanjkalo volje.

Do cilja bomo zmogli s pomočjo odličnega programa, neomajne vztrajnosti in močne volje.

1, 2, 3, GREMO!

Programu se lahko kadarkoli brezplačno pridružite na spletni strani **www.123gremo.si**.

#123GREMO

HOFER

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



Manumed® active 1

opornica za zapestje

- Opornica daje zapestju stabilnost, zmanjša obremenitve ter možnost dodatnih poškodb.
- Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite.
- Oba sta anatomsko oblikovana tako, da ne pritiskata na zapestne kosti.

cena: 58,90 €



Omomed® 2

opornica za ramo

- Opornica preprečuje in varuje pred možnostjo dodatne poškodbe ramenskega sklepa.
- Elastično pletivo izvaja nežno kompresijo na mehkejša tkiva, kar omejuje in preprečuje zatekanje in zmanjšuje mišično napetost.
- Popravi in ohranja pravilen položaj ramenskega sklepa, s pravilnim položajem glavice nadlahtnice, kar zmanjša bolečino v rami.

cena: 69,90 €



Epicomed 3

opornica za komolec

- S silikonskima masažnima blazinicama in trakom za zatezanje.
- Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se komolec ne pregreva.
- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski masažni blazinici pospešujejo prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli v pregibu preprečujejo zažemanje.

cena: 57,90 €



Lumbamed® basic 4

ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €





Genumedi® 5

kolenska opornica

- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

cena: 39,84 €



Levamed® 6

opornica za gleženj

- Izdelana je iz koži prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 44,90 €

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

Smo pogodbeni partner

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

Tenisači in golfisti bodo zaradi ponavljajočih se gibov verjetneje utrpeli vnetje vezi na komolcu (epikondilitis). Značilne so oteklina, bolečina in rdečina na notranji (golf) ali zunanji strani komolca (tenis). Potrebni bodo počitek, hlajenje in jemanje nesteroidnega zdravila. V nekaterih primerih je bolečina tako huda in dolgotrajna, da je potrebna tudi lokalna protivnetna injekcija.

Vnetje se najpogosteje pojavi ob pretirani obremenitvi. Dodatna razloga, ki pripomoreta k nastanku težav, sta še nepravilna tehnika in neprimerna oprema. Če ste rekreativni igralec tenisa, izberite lopar, ki je primeren za vas in ne za profesionalca. Ta bo ublažil udarce in ob slabši tehniki dovolil več manevrskega prostora brez večjih posledic.

V prometu:

Padci z motorji, kolesi, rolkami, skiroji in rolerji se lahko hitro končajo tudi z resnejšo poškodbo glave oziroma hrbtenice. Zaščitna oprema, obleka in čelada vam lahko rešijo življenje. V prometu računajte predvsem nase. Prednost vam ob naletu težjega vozila ne bo v veliko pomoč.

Skoki:

Skoki v vodo in na trampolinu se žal prevečkrat končajo z obiskom urgence. Skakalcem svetujemo, naj vedno preverijo globino vode in vrsto dna. Ne skačite na glavo, če niste vešči. Trampolina naj ne uporabljajo težje osebe, kot je predpisana nosilnost. Naenkrat naj ga uporablja le en posameznik in skakanje naj vedno nadzoruje odrasla oseba. Pri otrocih pogosto vidimo poškodbe zapestij, gležnjev in celo vratne hrbtenice. Trampolin se ponekod uporablja za treninge mišične moči in vzdražljivosti, vendar se vaje izvaja pod vodstvom usposobljenega trenerja. Zadnje študije se pokazale, da redno oziroma dolgotrajno poskakovanje na trampolinu lahko povzroči oslabelost in poškodbe mišic medeničnega dna, kar vodi v urinsko inkontinenco. Razlika med preskakovanjem kolebnice in uporabo trampolina je, da vas doskok na trdo podlago prisili, da stisnete zadnjico in trebuh, saj je sicer preveč neprijetno. Pri trampolinu morate to delati zavestno, sicer si delate več škode kot koristi.

V primeru suma na poškodbo glave ali hrbtenice takoj pokličite nujno medicinsko pomoč! Poškodovanca ne premikajte, če ni nujno potrebno (nevarnost naleta, ogenj, oživljanje …). Ustavite vidne krvavitve in previdno imobilizirajte poškodovane ude (vedno z varovanjem hrbtenice). Ob premikanju morajo sodelovati najmanj štiri osebe. Ne pozabite, da je v prometu in športu alkohol vaš največji sovražnik.

Praske in vreznine:

Sperite rano z vodo in milom, ustavite krvavitev s pritiskom na rano prek gaze. Večjih zagozdenih predmetov ne odstranjujte sami. Če ne gre le za prasko, obiščite zdravnika. Preverite svoj status cepljenosti proti tetanusu.

Prva pomoč pri zvinih, nategih in zlomih:

HLADITE (Večkrat na dan, približno vsako uro po deset minut oziroma do zmanjšanja bolečine.) Če uporabljate led oziroma gelnate blazinice, jih polagajte na kožo vedno prek blaga.

IMOBILIZIRAJTE (Poškodovano okončino povijte tako, da se sklep nad in pod mestom poškodbe ne premika.)

POČIVAJTE (Dokler čutite bolečino.)

ELEVACIJA (Dvig okončine nad raven srca.)

Na mestu bolečine lahko uporabite lokalni analgetik (gel, kremo, obliž) ali zaužijete paracetamol oziroma nesteroidni antirevmatik – po posvetu z izbranim zdravnikom. Če bolečina vztraja ali okončine ne morete uporabljati, takoj poiščite zdravniško pomoč.



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

Ortopedska ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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

Intimna nega

Vaginalna vnetja

Na nožnični sluznici vsake ženske so določene kulture glivic in bakterij (to imenujemo mikroflora nožnice), ki jo ščitijo pred vdorom patogenih organizmov in tako predstavljajo prvo obrambno linijo pred pojavom različnih bolezni. Do vnetij spolovil ponavadi pride, ko je ta normalna mikroflora v nožnici spremenjena. Takrat se lahko določene kulture na njej prekomerno razrastejo ali pa jo lahko poselijo neobičajni (patogeni) mikroorganizmi. Tako v prvem kot v drugem primeru je najpogostejši rezultat vnetje.



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



Raziskave kažejo, da je vsaj 75 odstotkov žensk vsaj enkrat v življenju doživelo vnetje spolovil. O čem pravzaprav govorimo?

Glivično vnetje (kandidiaza) je najpogostejša oblika vnetja, ki se pojavi v nožnici oziroma na zunanjem spolovilu. Zanj je značilno, da vnetje spremlja močna srbečica, rdečica in bel kosmičast izcedek iz nožnice, ki nima vonja. Povzročitelj tovrstnega vnetja je glivica; ponavadi gre za Candido albicans, ki je v nožnici sicer normalno prisotna, njena prekomerna razrast pa povzroča težave.

Prekomerno umivanje intimnih predelov telesa, zlasti z močnimi, odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni



negi sluznice spolovil, pač pa negi kože telesa, lahko povzroči vaginalno vnetje.

Bakterijsko vnetje (bakterijska vaginoza) je prav tako pogosta oblika vaginalnega vnetja, ki ga v nasprotju z glivičnim spremlja belo rumen do zelenkast izcedek iz nožnice, ki ima neprijeten vonj, ponavadi ga primerjajo z vonjem po ribah. Bakterijsko vnetje ponavadi spremljajo še bolečine v spodnjem delu trebuha, nemalokrat pa tudi težave z vnetjem ostalih organov v mali medenici, zlasti sečil – tovrstna okužba se namreč zlahka prenese tudi na bližnja področja. Vzrok za vnetje s temi simptomi je pogosto razrast sicer normalno prisotne bakterije Escherichie coli ali pa kolonizacija nožnične sluznice z mikroorganizmi, kot sta Giardia lamblia ali Trichomonas vaginalis.



Zakaj pride do vaginalnega vnetja?

Ko govorimo o vzrokih pojava bakterijskega ali glivičnega vaginalnega vnetja, se težko omejimo, dejavniki so namreč zelo raznovrstni:

- hormonska nihanja v telesu – nosečnost, uporaba kontracepcijskih tabletk, menstrualni cikel;
- neuravnotežena prehrana – ker slabi imunski sistem in s tem poveča tveganje za pojav vaginalnega vnetja;
- uporaba nekaterih zdravil – zlasti antibiotikov, ki poleg ciljnih patogenih bakterij neselektivno pomorijo tudi »dobre«, zaščitne bakterije na vaginalni sluznici;
- stres – ženske, ki se večkrat znajdejo v stresnih okoliščinah, pogosteje zbolevajo za vaginalnimi vnetji in seveda tudi za drugimi boleznimi, saj je njihov imunski sistem oslabljen;
- nepravilna izbira spodnjega perila (in tudi vrhnjih oblačil, ki onemogočajo dihanje kože intimnih predelov) – zaželeno je, da je spodnje perilo iz naravnih materialov (bombaž …), saj razni sintetični materiali onemogočajo dihanje kože, s tem zadržujejo vlago in tako omogočajo idealno okolje za razrast škodljivih glivic in bakterij. Koža na intimnih predelih mora biti vedno suha, zato se tudi dolgotrajno nošenje mokrih kopalk odsvetuje;
- prekomerno umivanje intimnih pre-

NOW® Celebrating 50 Years

50 let kvalitete, zaupanja in zvestobe

Okužba sečil

BRUSNICA,
700 mg, 100 kapsul

Obogatena z vitaminom C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Brusnica (*Vaccinium macrocarpon*) je droben zimzelen grmiček iz družine kritosemenk, ki uspeva na kislih tleh hladnejšega podnebja severne poloble. Brusnice vsebujejo polifenole, tanine in druga fitohranila.



D-MANOZA
v prahu, 85 g

D-manoza je enostaven sladkor, ki se pojavlja v različnih rastlinah, tudi brusnicah.

D-manoza se le v majhnem deležu presnovi v telesu, večina se je zelo hitro izloči v urin. Ne vpliva na regulacijo krvnega sladkorja.

Vegetarijanska/veganska formula.

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

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

Doktor 24 KLINIKA

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

Ginekološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

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

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



delov – zlasti z močnimi, odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni negi sluznice spolovil, pač pa negi kože telesa.

Ali prekomerno umivanje škodi?

Seveda! Vedeti moramo, da je vaginalna sluznica še posebno občutljivo območje telesa, ki zahteva posebno nego. PH znotraj nožnice je namreč kisel (vzrok za to so bakterije laktobacili, ki jo normalno poseljujejo in nenehno tvorijo mlečno kislino, zaradi česar je pH v tem predelu nižji kot na koži). Običajen pH kože je 5,5, medtem ko je vrednost pH na zdravi nožnični sluznici med 3,8 in 4,5.

Zato tudi ni pričakovati, da bo izdelek za nego kože primeren tudi za nego intimnih predelov. Vaginalna vnetja se ponavadi zdravi tako, da se najprej odpravi njihov vzrok (jemlje se antimikotik v primeru glivičnega vnetja in antibiotik v primeru bakterijskega vnetja), nato pa je treba znotraj nožnice vzpostaviti njen normalen pH, ki omogoči ponoven razrast prej okrnjene vaginalne mikroflore. To se ponavadi doseže z vstavljanjem vaginalet, globul, krem, pen ali gelov v nožnico. Zdravljenje ponavadi zahteva kar nekaj časa (vsaj sedem dni), da se mikroflora v nožnici ponovno vzpostavi in se doseže njeno optimalno delovanje – in s tem njena zaščitna funkcija.

Za nego zunanjih spolovil ob spremljajočem vaginalnem vnetju in njegovi terapiji lahko kisel pH, ki se ga trudimo zagotavljati znotraj nožnice, povzroča preglavice in intenzivnost zunanjih simptomov vnetja le še poveča. Zato obstajajo tudi sredstva, namenjena negi zunanjega spolovila, ki razdraženo kožo pomirijo, zmanjšajo neprijeten pekoč ali srbeč občutek v zelo kratkem času in tako bistveno pripomorejo k zdravljenju vaginalnega vnetja.

Da bi torej preprečili morebitne z vnetjem povezane težave, ki prizadenejo zunanje spolovilo (srbeča, rdeča, na dotik in toploto občutljiva koža), med terapijo uporabljamo izdelke za zunanjo intimno nego z višjim pH (okrog 8,5). Intimna mila, ki imajo kisel pH, pa uporabljamo neodvisno od pojava vaginalnega vnetja, torej vsakodnevno, sicer tudi kot zaščito pri pogostem pojavu tovrstnih vnetij.

Nekatere od teh izdelkov lahko napiše zdravnik na recept, nekateri pa so dostopni brez recepta in se lahko o njih posvetujete s farmacevtom v lekarni.

Če se vnetje ponavlja, obiščimo ginekologa

Glede na pogostost in razširjenost težav z vaginalnimi vnetji je porast izdelkov za intimno nego na našem tržišču nenehen. Na nas samih pa je, da znamo simptome težave tudi prepoznati in glede njih ustrezno ukrepati. Večinoma se lahko pozdravimo z izdelki za samozdravljenje, ko pa to ni mogoče ali gre za njihov pogost pojav, pa je smiselno obiskati zdravnika ali ginekologa.



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



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



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

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



www.multi-gyn.si
MultiGyn Slovenija

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

Brezplačne vzorčke si lahko naročite preko naše spletne strani **www.mult-gyn.si** ali **MultiGyn Slovenija**

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



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

Poletje in naše oči

Virusna in alergijska vnetja oči so v poletnih mesecih pogostejša. Prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom lahko povzroči poškodbe zunanjih očesnih delov, nevarno je predvsem UV-sevanje. Kako lahko obvarujemo svoje oči?



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

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 sončna očala iz redne ponudbe
priznanih znamk

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

Vnetja oči

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

Konjunktivitis je najpogostejše vnetje oči, ki prizadene očesno veznico. Običajno gre za nenevarno okužbo, ki pa je precej neprijetna. Značilno je rdeče oko z vodnim, pozneje pa lahko tudi gnojnim izcedkom. Povzročajo ga virusi ali bakterije, lahko pa je tudi posledica alergij in suhega očesa.

Virusni konjunktivitis se običajno pojavi v okviru prehladnega virusnega obolenja ter zahteva le lajšanje težav in ustrezno higieno. Oko spiramo s fiziološko raztopino, uporabljamo umetne solze ter hladne obkladke. Manj priporočljivo je spiranje očesa s kamilicami, saj izsušujejo oči, drobci kamilic, ki ostanejo v čaju, pa oko še bolj dražijo. Pazimo na čistočo rok, uporabljamo papirnate robčke za enkratno uporabo, izogibamo se mencanju in prijemanju oči, brisač in krp ne delimo z drugimi.

Pri bakterijskem konjunktivitisu je potrebno zdravljenje z antibiotičnimi kapljicami ali mazilom.

Za alergijski konjunktivitis so značilne pordele, srbeče oči, veznica je otekla, otečejo lahko tudi veke. Pojavlja se pri alergikih, pomembno je ugotoviti vzrok alergije in se potem alergenom izogibati. Zdravimo ga s protialergijskimi zdravili v obliki kapljic oziroma tablet.

Vpliv sončnih žarkov

Tako kot kožo je treba poleti pred škodljivimi UV (ultravijoličnimi) žarki in sevanjem zaščititi tudi oči. UV-žarki, ki dosežejo oko, se zberejo na njegovi površini, roženici. Nekateri prehajajo skozi zenico vse do očesne leče, manjši del pa jih prodre v globlje dele očesa vse do mrežnice. Škodljivi učinki UV-sevanja na očesne strukture se s časom seštevajo.

Kratkotrajna izpostavljenost UV-žarkom povzroča opeklino na očesni roženici, ki je podobna sončni opeklini kože, lahko pride tudi do opekline nežne kože vek in okolice očesa. Dolgotrajna izpostavljenost vročemu

OKULISTI & OPTIKA
MORELA
vidno bolje

Odkrijte vidno boljši pogled z vodilnimi strokovnjaki
za optiko in lasersko odpravo dioptrije in
izkoristite do 30 % popusta na sončna očala.

LJUBLJANA
Dalmatinova
T 01 620 43 12

MARIBOR
Europark
T 02 620 27 61

LJUBLJANA
Tehnološki park
T 01 510 23 40

morela.si

Akcija velja do 31. 7. 2018



poletnemu soncu je še bolj nevarna, saj lahko privede do nastanka sive mrene, poškodbe očesne mrežnice, povzroči lahko kožnega raka na vekah.

Svoje oči na prostem najbolje zaščitimo tako, da nosimo zaščitna sončna očala, ki morajo absorbirati 100 odstotkov UVA- in UVB-žarkov ter večino modre svetlobe. Priporočljiva je izbira velikih okvirjev s stranskimi ščitniki, saj zaščitijo tudi kožo okoli oči in preprečijo vdor svetlobe s strani. Če so sončna očala majhna in ne preprečijo vsem sončnim žarkom dostopa do očesne zenice, je priporočljiva uporaba pokrival (klobuk s širokimi krajci, kapa s ščitom). Ta preprečijo vdor svetlobe od zgoraj in zmanjšajo izpostavljenost oči sončnim žarkom tudi do 50 odstotkov. Modro svetlobo najbolj absorbirajo bronasta, bakrena in rjavo rdeča stekla, stopnja UV-zaščite pa ni odvisna od barve ali zatemnjenosti stekel.

Kožo okoli oči je seveda treba zaščititi s kremo z visokim zaščitnim faktorjem, ki pa je ne smemo zanesti v oko, med 10. in 16. uro se ne izpostavljajmo soncu.

Skoraj 80 odstotkov vsega UV-sevanja prejmemo do 18. leta starosti, zato je za otroke treba poskrbeti na enak način.

Vpliv klimatskih naprav

Pretirana izpostavljenost klimatskim napravam poleti povzroča pekoč občutek v očeh, rdečico očesne veznice in občutek tujka v očeh.

Te naprave namreč močno izsušujejo zunanje dele očesa (veznico, roženico) in slabo vplivajo na naš solzni film, ki roženico ščiti pred okužbo. Oči se lahko čezmerno solzijo, vid je lahko zamegljen, otežena je lahko uporaba kontaktnih leč.

Kopanje v bazenih in morju

Zelo priporočljiva je uporaba plavalnih očal, tako pri plavanju v morju kot v bazenih. Morska sol lahko namreč draži oči, morje je lahko onesnaženo. Pri kopanju v klorirani bazenski vodi, kjer se klor uporablja za dezinfekcijo vode, prav tako lahko pride do draženja oči. Klor namreč reagira z dušikom in umazanijo v bazenih (urin, znoj, delci kože, bakterije), pri čemer nastane njegov nevarnejši produkt. Močnejši ko je vonj po kloru, škodljivejša je voda. Pred vstopom in po prihodu iz bazena se je zato treba tudi temeljito oprhati, prav tako po kopanju v morju.

Suhe, utrujene oči?

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

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

avogel.si

NOVO!





ZAVAROVANO PRED MIKROORGANIZMI, PODALJŠANA OBSTOJNOST, OHRANJEN OKUS.
V HOFERju prisegamo na najvišjo možno kakovost vseh izdelkov, zato meso ponujamo embalirano izključno v kontrolirani atmosferi ali v vakuumskem pakiranju. Tako naše meso odlikujejo VIŠJA KAKOVOST, PODALJŠANA SVEŽINA, BOGATA HRANLJIVOST IN PRISTEN OKUS.

Vsaka izbrana vrsta mesa, embalirana v kontrolirani atmosferi ali v vakuumskem pakiranju, ima natančno in izčrpno deklaracijo, ki vsebuje vse informacije o izvoru, sestavi, svežini in roku trajanja. Kakovost našega mesa pa redno in natančno preverjajo tudi neodvisni inštituti.

Naše puranje meso je LE IZ IZBRANIH KOSOV, prihaja večinoma od lokalnih slovenskih dobaviteljev, na naše police pa je SVEŽE DOSTAVLJENO VSAK DAN. Za preglednost, lažjo izbiro in enostavnejšo uporabo je meso skrbno narezano v količinah za takojšnjo in enostavno uporabo, hkrati pa ob nakupovanju ni potrebno stati v vrstah za postrežbo.

Kontrolirana atmosfera. Boljše meso.

HOFER trgovina d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica

Kaj ste rekli?



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

Težave z ušesnim maslom?

Naravno pršilo Vaxol

Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.

Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.

Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.



farmedica.si

Se vam kdaj zgodi, da ne slišite dovolj dobro? Ali pa ne slišite določenih višjih frekvenc? Vam kdo utiša televizor s komentarjem »Zakaj imaš pa tako na glas?«, ko pride v sobo?

Kar eden od treh ljudi, starejših od 65 let, ugotovi, da slabše sliši. Pojav naglušnosti v starosti imenujemo presbiakuza. Najprej se začnejo izgubljati zvoki visokih frekvenc (na primer zvonjenje telefona, budilke, ptičje petje, ženski in otroški glasovi). Sledi slabo razumevanje televizije, radia. Vedno pogosteje takšni ljudje berejo z ustnic, posebno v hrupnem okolju ali ko poteka več pogovorov hkrati. Ker je izgubljanje sluha postopno, ponavadi počasno in nič ne boli, ga redko prepoznamo sami in se ga pogosto zavemo šele ob resnejših težavah pri komunikaciji, ki jih sprva prav tako pripišemo tihemu oziroma nerazumljivemu govorjenju drugih.

Nikakor ni potrebe za strah ali paniko, ko se enkrat soočite z dejstvom, da slabše slišite. Ni potrebe, da bi bilo življenje bolj stresno in manj kakovostno … Potreben je pregled pri zdravniku, ki vas bo napotil k specialistu otorinolaringologu. Ta bo opravil vse potrebne preiskave in testiranja sluha, nato pa vam bo skladno s pravili stroke in zdravstvenega zavarovanja svetoval in predpisal slušni aparat. Vsak slušni aparat ni primeren za vsakogar, zato akustik pri izbiri upošteva vse informacije, ki jih dobi od specialista o okvari sluha, avdiogram, anatomijo ušesa, želje o funkcijah in videzu aparata, življenjski stil, raznolikost slušnega okolja in tudi ročne spretnosti ter finančne zmožnosti človeka s slabim sluhom.

Slušni aparat je elektronska naprava, narejena za to, da poudari zvoke. Nanjo se je treba navaditi. Nekaterim to predstavlja težavo, a se vztrajnost pri nošenju zagotovo splača. Za vzdrževanje sposobnosti razpoznavanja glasov in posledično razumevanje govora je nujno, da smo v stiku z zvoki. Da sluh ostaja v kondiciji, ga je treba uporabljati.

Z napredkom medicine ni nobenega razloga, zakaj bi ga bili prisiljeni uporabljati manj. Le bobu je treba reči bob in potrkati na prava vrata.



Za brezplačni preizkus sluha in slušnih aparatov pokličite najbližji slušni center:

LJUBLJANA
Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
CELJE
Linhartova 22, T: 03/588 30 99
KOPER
Vojkovo nabrežje 1, T: 05/627 23 54
KRANJ
Gosposvetska 10a/I, T: 04/202 84 20
MARIBOR
Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75
MURSKA SOBOTA
Lendavska ulica 18/III, T: 02/526 11 90
NOVO MESTO
Šmihelska cesta 3, T: 07/332 22 66
RAVNE NA KOROŠKEM
Ob Suhi 11b, T: 02/870 53 59
ŠEMPETER PRI GORICI
C. Prekomorskih brigad 62a/I, T: 05/398 55 94
ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI
Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00

Doktor svetuje

KDAJ K ZDRAVNIKU

- *Ali se vam zdi, da včasih ne slišite dovolj dobro?*
- *Ali imate občutek, da ne ujamete vseh besed sogovornika?*
- *Ali vam domači pravijo, da poslušate radio ali televizijo preveč na glas?*
- *Ali imate občutek, da na eno uho slabše slišite?*
- *Ali se vam zdi, da ljudje okoli vas momljajo?*
- *Ali večkrat prosite sogovornika, naj vam povedano ponovi?*
- *Ali težko razumete pogovor v skupini?*
- *Ali težje slišite otroške ali ženske glasove?*
- *Ali se vam zdi, da preslišite zvoke visokih frekvenc, kot so na primer ptice, zvonec …?*
- *Ali je vaše delovno mesto izpostavljeno ropotu?*

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

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

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

10 % nižja cena
za 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. avgusta 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

AUDIO BM

BOLJŠI SLUH - ZA VSE GENERACIJE

BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

STROKOVNA OSEBNA OBRAVNAVA

UGODNO SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

SMO DOBAVITELJ ZZZS

BREZPLAČNO PREIZKUŠNJE SLUŠNIH APARATOV

MODERNO OPREMLJENI IN DOSTOPNI SLUŠNI CENTRI

Obiščite najbližji AUDIO BM slušni center in se prepričajte, da zagotavljamo odlične storitve in visokokakovostne slušne aparate UNITRON in SONIC, ter še mnogo več. Slušne centre imamo po vsej Sloveniji. Smo pogodbeni dobavitelj ZZZS in sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Tudi, če želite brez čakanja zgolj informativno preveriti sluh, smo pravi naslov.

Zavedamo se, da naše delo vpliva na vaše življenje v prihodnosti, zato zagotavljamo vrhunske storitve in v ponudbo uvrščamo sodobno tehnologijo slušnih aparatov, tudi za modele slušnih aparatov, ki sodijo v cenovni standard (brez doplačila). **Ne glede na finančne zmožnosti si vsi zaslužijo dobro slišati, zato pri kakovosti slušnih aparatov ne sklepamo kompromisov.** Pri baterijah za slušne aparate skrbimo za vedno **sveže zaloge in nizke cene**. Na dom jih pošljemo brez dodatnih stroškov. Plačate le naročeno blago. Preverite ponudbo v naši spletni trgovini **trgovina.audiobm.si** ali za več informacij in naročilo pokličite na telefon **059 044 055**.

V središču našega delovanja so vedno ljudje. To velja tako za naše cenjene stranke - uporabnike slušnih aparatov, sodelavce, kot tudi za poslovne partnerje. Tako želimo delovati tudi v prihodnje, zato se intenzivno posvečamo trajnostnemu strokovnemu in osebnostnemu razvoju. Le tako lahko **zagotavljamno najnovejše rešitve** (slušni aparati na akumulatorske baterije, ki jih ni potrebno menjati, slušni aparati za prostoročno telefoniranje s katerimkoli mobilnim telefonom in samodejnim delovanjem v vseh okoljih, brezplačne aplikacije,...).

Vse naše lokacije AUDIO BM slušnih centrov so zlahka dostopne tudi invalidom in s parkiriščem v neposredni bližini. To je pomembno, ker slušni center obiskujete večkrat. **Da je preizkus sluha in kateregakoli slušnega aparata hiter in dostopen, omogočamo brezplačno informativno testiranje sluha in Unitron Flex:trial brezplačni preizkus slušnih aparatov (edinstveno v Sloveniji).** Individualno svetovanje ob izbiri slušnega aparata in temeljit preizkus pred nabavo je zagotovilo, da boste ponovno poslušali s pravilno izbranim slušnim aparatom, ki bo primeren za vaše želje in potrebe. **Če opažate znake za naglušnost ga čim prej preverite in poskrbite zanj. Prisrčno vabljeni v najbližji AUDIO BM slušni center.**

VEČ INFORMACIJ
www.audiobm.si



ODLIČNA IZBIRA ZA BOLJŠI SLUH



AUDIO BM SLUŠNI CENTRI

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
JESENICE	OD SEPTEMBRA	059 044 978

En-dva-tri
do lahkih nog!

Balzam za noge iz Favna:

1. hladi otekle in utrujene noge,
2. neguje predele, prizadete s krčnimi žilami,
3. povrne koži prožnost in mehkobo.



ZA BREZPLAČNI VZORČEK POKLIČITE
059 050 051

Balzam za noge s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete.
Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.favn.si.
Iz narave v zdravje vaših nog.

favn®
Zdravilna moč zelišč

Favn d.o.o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje