Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 51, september 2018



POGOVOR

Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

Tema meseca

Zavita cev prebavnega sistema od ust do zadnjika - Prebavila

Kako pripraviti imunski sistem na jesen

Tečem, tečeš, tečemo ... maraton

V zibko položen zdravniški poklic

NEDELJSKI

SLUŠNI APARATI AUDIO BM

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.

ZASLIŠITE, KOT STE SLIŠALI NEKOČ

VSEM GENERACIJAM POMAGAMO DO BOLJŠEGA SLUHA

BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH



OB OTVORITVI SLUŠNEGA CENTRA JESENICE OD 24. 9. - 30. 11. 2018 S TEM OGLASOM VELIKI POPUSTI V VSEH AUDIO BM SLUŠNIH CENTRIH

Oglas ND9

ZA SLUŠNE APARATE SPREJEMAMO NAROČILNICE IZ VSEH ORL AMBULANT

IZBIRA DOBAVITELJA JE VAŠA PRAVICA

KRAJ	NASLOV	TELEFON
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	Spodnji Plavž 5	059 044 978



ODLIČNA IZBIRA ZA BOLJŠI SLUH

VEČ INFORMACIJ
www.audiobm

JESENICE OD 24. 9. DALJE

KAZALO

UVODNIK

Ustavimo poškodbe hrbtenjače 3

POGOVOR:

Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine
V zibko položen zdravniški poklic 4

TEMA MESECA:

Razjeda želodca in dvanajstnika ter refluksna bolezen požiralnika 7
Rak debelega črevesa je ozdravljiva bolezen 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Ko začne prostata nagajati 14
Vnetje vek ali blefaritis 18
Zdrav način življenja preprečuje srčno-žilne bolezni 19
Priprave na maraton 2018 23
Kako pripraviti imunski sistem na jesen? 26
Urinska inkontinenca 28
Kaj je železo in zakaj ga potrebujemo 30

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 31

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 Avgušin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SALOMON d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
Število tiskanih izvodov: 98.000

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Ustavimo poškodbe hrbtenjače

Vsako leto petega septembra obeležujemo mednarodni dan ozaveščanja o poškodbah hrbtenjače, ki letos poteka pod geslom »Ustavimo poškodbe hrbtenjače«. Poškodbe hrbtenjače so razmeroma pogoste in imajo na posameznikovo življenje velik vpliv. Njihov vzrok ni vedno samo smola, saj bi jih bilo veliko mogoče preprečiti. Vsako leto utrpi poškodbo hrbtenjače približno štirideset Slovencev. Letos več zaradi padcev in skokov v vodo – v primerjavi s preteklimi obdobji, ko so prednjačile prometne nesreče. V Evropi se na leto poškoduje 20 oseb na milijon prebivalcev. Dve tretjini poškodovanih je moških, tretjina žensk. Poškodujejo se večinoma mladi do 30. leta in starejši. Pri poškodbi hrbtenjače gre večinoma za težke poškodbe z ohromitvijo nekaterih ali vseh udov. Drage bralke in bralci, kaj lahko storimo sami, da bi obvarovali tako pomemben del telesa? V prometu bodimo strpni in previdni, pomembni sta pravilna uporaba varnostnega pasu in primerno nastavljena višina naslona za glavo, pri skoku v vodo, kjer nismo prepričani o globini, najprej skočimo na noge, ne precenjujmo svojih sposobnosti pri deskanju na vodi in snegu, pri letenju z jadralnimi padali, zavarujmo delovišča na višini, pri obiranju drevesnih sadežev pomislimo na krhkost vej in še bi lahko naštevali. Osnovno vodilo pa so predvidljivost, previdnost in racionalnost pri aktivnostih, kjer je izpostavljenost za poškodbo hrbtenjače razmeroma visoka.

V pogovoru meseca je sodeloval specialist, ki se poglobljeno ukvarja z diagnosticiranjem in zdravljenjem srčno-žilnih bolezni, Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine. Njegovo ožje področje, ki se mu v okviru svoje specialnosti najbolj posveča, sta srčno popuščanje in transplantacija srca. Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške in tudi znanstvene kariere. Hvala.

Glavno temo meseca septembra smo usmerili v pogostejše težave in bolezni na področju prebavil. Za izredno poučne prispevke se zahvaljujem mag. Manfredu Mervicu, dr. med., specialistu gastroenterologije, in Juriju Bednariku, dr. med., specialistu internistu, sam pa sem v prispevku ponovno poudaril pomen preventivne dejavnosti pri odkrivanju predrakavih in rakavih sprememb na črevesju.

Drage bralke in bralci, poletje se počasi poslavlja, vstopamo pa v lep jesenski čas, ki nas pogosto zapelje v naravo, na sprehode po naših prelepih gozdovih, v hribe … Dobronamerno vas želim opomniti, da se pri vseh aktivnostih na prostem spomnite na prvi del uvodnika, da pri nabiranju gob odtrgate in zaužijete le tiste, ki jih res poznate, da se zaščite proti klopom; vse to v prid dobrega zdravja in počutja vas, vaših najbližjih in vseh prebivalcev naše prelepe dežele. Hvala.

Vidmar Vito

Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

V zibko položen zdravniški poklic

Odločitev o zdravniškem poklicu mu je bila skorajda položena v zibko, saj je potomec dveh uspešnih zdravniških generacij. Njegov ded, prof. dr. Pavle Kornhauser, je bil eden vodilnih pediatrov v Sloveniji, ustanovitelj Kliničnega oddelka za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo v UKC Ljubljana.

Vito Avguštin

Po njegovem modelu so osnovali številne tovrstne »intenzive« po celotnem svetu. Njegova mama, asist. dr. Lilijana Kornhauser Cerar, prav tako pediatrinja, uspešno vodi Enoto intenzivne terapije in nege nedonošenčkov v Porodnišnici Ljubljana. Doma je tako ob večerjah pogosto tekla beseda o medicini, že od majhnega je občudoval, kot sam pravi, zlasti veliko lepih strani tega poklica. Tradicija je lahko zelo dobra dediščina; izbira medicine je bila zato zanj kar nekako logična.

Je bila v igri sploh še kakšna druga možnost študija?

Nekaj časa mi je bila blizu ideja o študiju arhitekture, zagotovo zaradi vpliva dveh sošolcev na Gimnaziji Bežigrad, ki sta sedaj uspešna arhitekta. V veliko veselje mi je bila tudi kemija, katere red in logiko mi je vcepila babica prof. dr. Aleksandra Kornhauser Frazer, svetovno znana kemičarka. Pa je na koncu le prevladala medicina.

Kaj je bilo s specializacijo?

Med študijem sem se, kot verjetno marsikateri medicinec moškega spola, spogledoval s kirurgijo, precej časa (praksa, volontiranje ter izmenjave v tujini, kjer sem po več mesecev prebil na Dunaju ter pri dr. Gregoriču v Houstonu, ZDA) me je privlačila srčna kirurgija. Tudi po zaslugi kasnejše mentorice (tako za specializacijo kot doktorski študij) prof. dr. Mirte Koželj pa sem kmalu po koncu študija postal specializant interne medicine ter nato kardiologije in vaskularne medicine – in leta 2015 s pohvalo opravil specialistični izpit.



Dve vaši področji sta srčno popuščanje in transplantacija. Najprej glede srčnega popuščanja – je res trend naraščanja obolelih?

Področje srčnega popuščanja je izjemno široko, saj poznamo veliko vzrokov zanj. Tistega najbolj napredovalega tudi z vsemi nefarmakološkimi ukrepi, modernimi zdravili in invazivnimi postopki ne uspemo uspešno zdraviti in je edina možnost ozdravitve pravzaprav presaditev srca.

Število obolelih za srčnim popuščanjem res skokovito narašča, večinoma zaradi dejstva, da se pojavnost srčnega popuščanja veča s staranjem, svetovno prebivalstvo pa se hitro stara. Ocenjuje se, da ima vsak deseti nad 70. letom starosti postavljeno diagnozo srčnega popuščanja.

Kateri so vzroki za srčno popuščanje?

Vzrokov za nastanek bolezni srca je veliko. V grobem jih delimo v več skupin. Pogoste so bolezni same srčne mišice oziroma miokarda, kot so posledice bolezni srčnih žil, vnetja srčne mišice, toksične okvare srčne mišice (škodljivih učinkov zdravil, predvsem kemoterapije, tudi alkohola) in nekaterih drugih (lahko tudi dednih) bolezni mišice. V srčno popuščanje lahko vodijo tudi aritmije – tako tahikardije (prehiter srčni utrip) kakor bradikardije (prepočasen srčni utrip). Vzrok srčnega popuščanja je lahko še nenormalna obremenitev srčne mišice, ki jo povzročajo povečan krvni tlak, bolezni srčnih zaklopk, bolezni srčne ovojnice (perikarda) in drugi vzroki, ki povečajo pretok krvi skozi srce (denimo nosečnost). Vsi vzroki ne okvarjajo srčne mišice v enakem obsegu – nekateri procesi so škodljivejši, spet drugi dolga leta ne povzročajo škode. Pogosto se kardiologi soočamo tudi z več procesi hkrati – njihovi škodljivi učinki se pogosto ne le seštevajo, temveč množijo.

Kakšno in kolikšno vlogo igra genetika?

Genetika igra pomembno vlogo pri nastanku srčnega popuščanja, kar vsak dan bolj spoznavamo ob hitrem razvoju genetskih metod. Genetika lahko doprinaša k dejavnikom tveganja za nastanek srčnega popuščanja (denimo nagnjenost k hitrejši aterosklerozi, ki vodi v zoževanje vseh, tudi srčnih žil) ali pa prav genetske motnje vodijo v bolezen srčne mišice, kar vidimo predvsem pri mladih bolnikih s srčnim popuščanjem.

Kaj torej lahko sami naredimo, da se čim bolj ali čim dalj časa izognemo srčnemu popuščanju, kaj početi in kako živeti?

Skrb za zdravje bi morala biti vselej naša prioriteta. Izjemno pomembno in žal zapostavljeno je v prvi vrsti preprečevanje vzrokov srčnega popuščanja. Ne le razvade (kajenje, pretiravanje z alkoholom …), temveč tudi premalo telesne aktivnosti, nepravilen slog prehranjevanja in slabo obvladovanje stresov

vodijo v hitrejše procese, ki telesu škodijo. Žal pa do bolezni srca in ožilja pogosto pride kljub zglednemu slogu življenja.

Kako prepoznati, da se na tem področju nekaj dogaja?

Bolniki s srčnim popuščanjem imajo številne simptome, o katerih nam povedo med pregledom. Najbolj značilni so predvsem postopoma vedno hitrejša zadihanost ob naporih, ki so jih nedavno še dobro zmogli. Sočasno zaradi zastajanja tekočine ponoči ne morejo ležati vzravnano in potrebujejo dodatna vzglavja, občutijo otekanje spodnjih okončin, lahko celo trebuha. Hitreje so utrujeni, izgubijo tek. Tisti z ishemično boleznijo srca opisujejo tudi tiščanje v prsih ob naporih. V primeru nastanka teh težav ni nikoli odveč obisk pri zdravniku – bolje je opraviti »nepotreben« obisk pri svojem zdravniku kot zamujati pri čimprejšnjem zdravljenju srčnega popuščanja.

Je srčno popuščanje ozdravljivo?

Srčno popuščanje v večini primerov žal ni ozdravljivo, izjema je vnetje srčne mišice (miokarditis), kjer ob upoštevanju naših navodil in jemanju zdravil lahko pričakujemo popolno ozdravitev. V vseh drugih primerih lahko po morebitni odstranitvi vzroka za srčno popuščanje s spremembo življenjskega sloga, zdravili ter invazivnimi ukrepi stanje izboljšamo ali vsaj močno upočasnimo napredovanje bolezni. Bistveno je tudi zmanjševanje prej omenjenih znakov in simptomov srčnega popuščanja – tako imenovano simptomatično zdravljenje.

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

Drugo področje je, kot smo omenili, transplantacija. Najprej – smo na tem področju primerljivi z razvitimi evropskimi državami?

Veliko srečo imam, da sem del izjemne ekipe prof. dr. Bojana Vrtovca. Zadnje desetletje smo pod njegovim vodstvom dosegli zavidljive rezultate na področju presaditev srca – redno se uvrščamo v sam svetovni vrh po številu in uspehu presaditev na milijon prebivalcev. Vsako leto v sodelovanju s srčnimi kirurgi opravimo več kot dvanajst presaditev na milijon prebivalcev; ZDA, Avstrija, Hrvaška, Belgija, kjer radi poudarjajo svoje uspehe, jih denimo opravijo le sedem ali osem.

Ste aktiven član programa za transplantacijo ter vodite bolnike v sobi kardiološke intenzivne nege in terapije. Kaj to vse pomeni?

Vsak na našem oddelku (skupno nas je sedem specialistov kardiologov) je polno usposobljen za delo z bolj rizičnimi bolniki v sobi kardiološke intenzivne terapije in nege. Tam oskrbujemo bolnike, ki potrebujejo poostren nadzor nad vsemi življenjskimi funkcijami, pogosto potrebujejo tudi posebna zdravila, s katerimi omogočamo delovanje srca, vodimo bolnike z mehanskimi podpornimi črpalkami za pomoč srcu ter po presaditvi srca. Vsak od nas izvaja tudi službo stalne pripravljenosti za presaditev srca, saj je po prejemu ponudbe za morebitno presaditev potrebno takojšnje ukrepanje, za odločitev imamo na voljo pogosto manj kot eno uro in moramo bolnike na presaditev pripravljati praviloma v nočnem času. Zaradi velike občutljivosti bolnikov po presaditvi srca smo jim tudi telefonsko ves čas na voljo.

Vas zgodbe in usode ljudi pretresejo?

Srčno popuščanje lahko v bolnikovo življenje vdre nepričakovano. Večinoma jih zdravimo daljša obdobja in se na neki način z njimi tudi tesneje povežemo. Pogosto imam med bolniki tudi sovrstnike – in povsem logično je, da se ob tem še bolj zavedam, da bi se podobna zgodba lahko pripetila tudi meni ali mojim najbližjim. In kljub napredku v medicini se vsa zdravljenja ne končajo srečno – seveda me takšne zgodbe tudi pretresejo.

Nosite te zgodbe kdaj domov? Je to obremenjujoče?

Službeno delo poskušam pustiti za zidovi klinike, se pa pogosto zalotim, da zvečer, ko se dan umiri in se uležem v posteljo, premlevam odločitve o zdravljenju bolnikov, premišljujem, kako bi še lahko zdravljenje izboljšal. Priznam pa, da se mi ta skrb za zdaj še ne zdi obremenjujoča, je pač značilnost zdravniškega poklica.



Prav nekaj posebnega je vaše doktorsko delo – lahko poveste kaj več o njem in kako daleč ste z doktoratom?

Bistvo doktorske naloge je, da v široki medicinski stroki najdeš neraziskano nišo – tako naj bi bilo praktično vsako doktorsko delo nekaj posebnega in moje v tem ne izstopa. Poglobil sem se v posebno obliko genetske kardiomiopatije, v tako imenovano nekompakcijsko kardiomiopatijo, ki praviloma prizadene mlajše bolnike in za zdaj uspešno zdravljenje še ni bilo odkrito, niti ga ne potrebujejo vsi oboleli. Doktorsko nalogo bom predvidoma končal že to jesen.

Ste bili kdaj v bolnišnici kot pacient?

Le enkrat, kot otrok, sem zaradi vnetja kolčnega sklepa eno noč prebedel na Ortopedski kliniki. Še zdaj se je spominjam kot najdaljše noči v življenju – daljše kot katero koli neprespano dežurstvo …

Ste trmasti?

Trma ni povsem v mojem značaju, sem pa vedno vztrajen in natančen. Delo, ki si ga zadam, bom izvedel do konca ne glede na okoliščine in se bom potrudil po svojih zmožnostih … Da nisem ravnokar opisal definicije trme?

Na katero hrano pomislite najprej, ko ste lačni, kaj bi lahko jedli kadar koli?

Imam se za »karnivora« in čez dobro uležan, srednje pečen biftek ga ni.



Sami tudi kuhate?

Priznam, da sem v zakonskem življenju kuho bolj zapostavil in je ta vsakodnevna dolžnost prešla na ženo Vanjo – sploh zdaj, ko je na materinskem dopustu, sem zelo razvajen. Ob prihodu iz službe me vedno čaka topel in zelo okusen obrok. Če se lotim kuhanja, se ga lotim v velikem slogu, bolj ambiciozno – in sem sposoben »packati« več ur posebne jedi; sploh takrat, ko gostiva družini ali prijatelje. No, žena bi zagotovo pripomnila, da je to zgolj anekdotično in da se raje ne vpraša, kakšna je potem kuhinja …

Šport je pomemben sestavni del vašega življenja – nekdanji tekmovalni alpski smučar, kolesar, gojite vse oblike vodnih športov …

Včasih je bilo časa za šport ogromno, zdaj se ga, žal, lotevam vedno manj. Res je, do sredine gimnazije sem aktivno tekmoval v alpskem smučanju in bil pozneje še trener najmlajših nadebudnežev. V zadnjem času največ prostega časa od pomladi do jeseni posvečam cestnemu kolesarjenju ter, kot ste omenili, vodnim športom – smučanju na vodi ter surfanju. Pozimi pa še vedno rad zategnem kak ovinek po belih strminah ter redno skušam igrati vsaj badminton v dvorani.

Poleg tega si ne znate predstavljati dneva brez glasbe. Igrate klavir – pa ne le za sproščanje, tudi samostojno kot pianist ali kot član komornih zasedb. To ni le vaš skrivni vrt?

Tudi glasbeno ustvarjanje je zagotovo posledica družinske nagnjenosti h glasbi, pa tudi znano je, da gresta glasba in medicina z roko v roki. V igranje klavirja sta me uvedla dedek Pavle, tudi sam koncertni pianist, ter mama Lili, ki je bila uspešna violinistka. Zaključil sem sicer le nižjo glasbeno šolo, vendar sem z dodatnim usposabljanjem napredoval in vzdrževal znanje. Z užitkom sem v klavirskem duu z akademsko pianistko ter zdravnico Polono Maver redno sodeloval na zdravniških klavirskih koncertih; kar nekaj nastopov sva imela tudi v spremljavi orkestra.

V domačem okolju mi je bil – in predvsem še bo – pobeg iz skrbi vsakdana; posebno ob bolj turobnih dneh se še vedno rad zatečem v igranje tako klasičnih (najraje izvajam skladbe Beethovna, Chopina in Rahmaninova), kakor bolj modernih skladb. Pri ženi Vanji, hčerki Zarji Kaji in sinu Matiji Jakobu imam poslušalstvo zagotovljeno, moja triletnica me pogosto celo že skuša oponašati.

Kaj poslušate, katero glasbo, ko se vozite v avtu?

Večinoma svoj glasbeni izbor težko opredelim glede na zvrst ali glasbeno skupino. Glasbo, ki jo poslušam, moram čutiti. Ritem, melodija in kakovosten vokal me vedno prepričajo. In ko sem sam v avtu, rad navijem glasbo na višje vrednosti decibelov in tako uživam tudi na poti v službo. Hčerka Zarja, ki se vozi z menoj v vrtec, to moje navdušenje deli – seveda skušam imeti glasbo ob njej bolj na tiho, pa vsakič znova dobim opomin: »Oči, ni dobro. Bolj na glaaaas!!«

Na številnih fotografijah ste skupaj s psom.

Že od rojstva sem bil vedno obkrožen s psi – sprva s kraškimi ovčarji, nato z belgijskimi ovčarji – tervuereni, sam pa sem se zagledal v britansko pasmo borderski ovčar (border collie). Imam čudovitega in zvestega štirinožnega prijatelja Icea, ki šteje že 12 let, pa je še pravi divjak. Z njim sva počela prav vse – od neskončnih sprehodov do obiskovanja dvatisočakov, odlikovala sva se v poslušnosti, bila sva uspešna v pasjem športu agility, zelo obetaven je bil v paši ovc. Vsekakor pa je idealen in neskončno zvest življenjski sopotnik – kamor koli sem šel, je šel Ice z menoj. Neizmerno obožuje tudi ženo in predvsem oba otroka – od trenutka, ko sva ju prinesla domov, se ni ganil od njiju in ju je varoval ter zaljubljeno gledal.

Zdravniki imate v službi nemogoče urnike, stalno so na sporedu dežurstva, potem pa še šport in glasba – me prav zanima, koliko razumevanja imajo doma …

Sem že pričakoval vprašanje o družini, pa – se strinjam z vrstnim redom – najpomembnejše res sodi na konec. Prav moja družina je namreč tisto, kar da življenju (in delu) smisel, da se po še tako naporni službi vrneš v urejen in srečen dom. Žena Vanja, bodoča ginekologinja, zaradi enakega poklica lažje razume moje številne odsotnosti in mi je v neznansko oporo. Predvsem tudi pri vzgoji Zarje Kaje, ki je izjemno navihana in živahna triletnica (in že zdaj govori, da bo ona tudi zdravnica …) ter štirimesečnega Matije Jakoba, ki s svojo pridnostjo omogoča, da nama noči niso prekratke in nas vse tri razmišljujoče opazuje – šalimo se, da ta bo pa politik.

V veliko pomoč so nama tako babica Aleksandra, s katero živimo v vasici na hribu nad Grosupljem, ter seveda moja in Vanjina družina, ki kljub prav tako izjemno polnemu življenju vedno posodijo svoje roke in čas. In predvsem srce.

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

Obžalovanja nisem navajen. Četudi kaj storim drugače, kot bi storil po daljšem premisleku (a zanj pogosto ni časa), to vidim kot izkušnjo in šolo za prihodnost. Zagotovo pa v življenju ne bi spremenil ničesar. Z lahkoto lahko rečem, da je čudovito s takšnim veseljem vsak dan hoditi v službo in se – z zadovoljstvom – po uspešno opravljenem delu vrniti domov.

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

Bolečina v zgornjem delu trebuha

Razjeda želodca in dvanajstnika ter refluksna bolezen požiralnika

Bolečina v zgornjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Pogosti vzroki za bolečino v zgornjem delu trebuha so gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) ter razjeda na želodcu in dvanajstniku. Poleg bolečine so znaki razjede še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga.



mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist, spec. gastroenterolog

Pri razjedi dvanajstnika bolniki ponavadi čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Ponavadi se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Vzrok nastanka razjede

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. To je ena najpogostejših okužb in je razširjena po vsem svetu. Zaradi izboljšanja higienskih razmer in odkritja uspešnega zdravljenja okužbe se je njena razširjenost v zadnjem desetletju zmanjšala. Danes je okužba v razvitih delih sveta manj pogosta, drugod po svetu je okuženih do 80 odstotkov ljudi. Večina okuženih nima nikakršnih bolezenskih težav, zato niti ne ve, da je okužena. Pri približno petini okuženih pa Helicobacter pylori povzroči resne bolezni, kot so razjeda želodca in dvanajstnika, kronično vnetje želodčne sluznice ter limfom in rak želodca.

V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogosta tudi v odrasli dobi. Verjetno se prenaša od človeka do človeka predvsem z umazanimi rokami.

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami.

Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec želodčne sluznice lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Rezultat testa lahko odčitamo najkasneje v 24 urah. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali po razrasti bakterije Helicobacter pylori iz koščka v posebnih gojiščih.

Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi. Neinvazivne metode so namenjene predvsem za preverjanje uspešnosti zdravljenja okužbe.

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori zdravimo s trotirno terapijo. Priporočeno je desetdnevno zdravljenje z zaviralcem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline, in z dvema antibiotikoma.

Razjedo želodca in dvanajstnika povzročajo tudi nekateri agresivni dejavniki, ki škodljivo vplivajo na sluznico. To so predvsem nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje tako imenovana nesteroidna protivnetna zdravila, s katerimi bolniki lajšajo bolečine v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino. Vzrok razjede sta lahko tudi nepravilna prehrana in pretirano uživanje alkoholnih pijač.

Zaplet razjede

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominjajo na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti ali celo omedli.

Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu – opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve – s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki prepre-

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?
Rešitev je Caricol, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.
Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za **vaš vsakodnevni nasmešek**. Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere, tudi za vegane, vegetarijance in diabetike.
Na voljo je v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.
V središču LEZI moč.




čuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče ustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Zdravljenje razjede

Razjedo želodca in dvanajstnika odkrijemo z gastroskopijo. Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta ter pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Svetilka osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu. Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika konico endoskopa ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi.

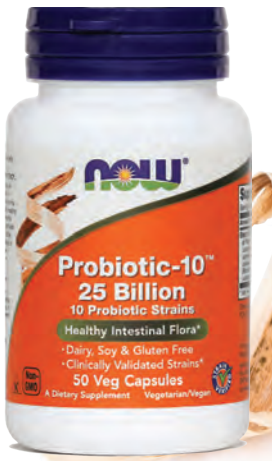
Če ugotovi razjedo, bolniku predpiše zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Predlaga tudi redno in uravnoteženo prehrano ter opustitev razvad, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav.

To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine bolj pogosto in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo. Nastale spremembe povečajo možnosti za nastanek raka požiralnika.

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 25 milijard probiotičnih bakterij.

Vegetarijanska/veganska formula.

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

Kako ugotovimo GERB?

Zdravnik lahko že iz pogovora o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Včasih se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno – rakavo bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Kako zdravimo GERB?

Sami lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Iz jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov … Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo tudi samozdravljenje. To pomeni, da v lekarni kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika.

Danes imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske črpalke, ki jih predpiše zdravnik na recept. Težave pa lajšajo tudi antacidi in zaviralci H2 receptorjev, ki jih lahko prosto kupimo v lekarni. Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Pomembno vlogo pri lajšanju težav ima tudi sprememba načina življenja. Zdravljenje GERB je lahko dolgotrajno.

Kdaj je potrebna gastroskopija?

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so:

- ponavljajoča se bolečina v zgornjem delu trebuha,
- nehotena izguba telesne teže,
- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- slabokrvnost,
- trdovratno bruhanje,
- tipna masa v trebuhu,
- povečane lokalne bezgavke.

Zato vsem, ki imajo tovrstne težave, svetujemo pregled pri osebnem zdravniku ali pri gastroenterologu, ki bo opravil preiskavo.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

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

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

NA KRATKO



S-biotik Forte ob antibiotikih

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur. Vsebuje tudi prebiotike (FOS), ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. S-biotik Forte je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje že samo ena kapsula na dan. Probiotične kulture so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčnim solem.

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

NutriBIOTA

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

Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
(vitamini C, B6, B12, niacin, riboflavin, magnezij, pantotenska kislina).
Ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
(vitamini C, A, D, B6, B12, cink, selen, železo, baker).

Na voljo v drogerijah dm, Müller in Tuš.



www.nutrilab.si

Rak debelega črevesa je ozdravljiva bolezen

Rak debelega črevesa in danke je ozdravljiva bolezen, če je odkrita v dovolj zgodnji fazi, ko še ni hudo napredovala. Žal pa jo še vedno prepogosto ugotovimo prepozno, ko je bolezensko dogajanje večinoma že izraženo z bližnjimi oziroma oddaljenimi zasevki, kar pomembno zmanjša uspešnost zdravljenja in preživetje.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Velik pomen preventivne dejavnost za pravočasno odkrivanje

Rak debelega črevesa in danke je ena najpogostejših rakavih bolezni. Pojavnost je v zadnjih letih v Sloveniji že presegla številko 1300 na leto. Najpogosteje se pojavlja po 60. letu. Predstavlja drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi raka. Dejavnost nacionalnega preventivnega program za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki – program Svit – je pokazala pozitivne učinke, saj je po podatkih Registra raka v letu 2011 za boleznijo umrlo 20 oseb manj v primerjavi z letom 2009. Incidenca raka na debelem črevesu in danki je do leta 2010 naraščala, leta 2011 pa je začela rahlo upadati, predvsem zaradi uspešnega preventivnega programa (presejanje v programu SVIT) in večje ozaveščenosti prebivalstva, s čimer se je doseglo večje število uspešno odstranjenih predrakavih sprememb in tako preprečilo nastanek razvoja rakave bolezni.

Prav tako lahko iz lastnih izkušenj ugotavljamo, da se vse več ljudi odloči in preventivno opravi pregled debelega črevesa in danke (kolonoskopijo).

Začetni znaki bolezni so neznačilni

Znaki bolezni so v začetni fazi največkrat neznačilni, pozneje pa odvisni predvsem od lokacije tumorja. Pri tumorjih, lociranih v končnem delu širokega črevesa – danki, se pojavijo krvavitve, občutek nepopolne izpraznitve črevesa pri odvajanju blata ter sprememba oblike in konsistence blata. Pri tumorjih, lociranih na levi strani debelega črevesa, se lahko pojavijo krči, neznačilne bolečine v trebuhu, sveža kri na blatu ter izmenjevanje zaprtij z drisko. Pri tistih, ki so locirani na desni strani debelega črevesa, pa se lahko pojavijo krči, izguba telesne teže, kri v blatu, lahko tudi sprememba pogostosti odvajanja blata. Napredovali tumorji v debelem črevesu ali danki lahko povzročijo tudi zaporo črevesja.

Najpomembnejši dejavniki tveganja za nastanek bolezni:

Starost nad 50 let

Približno 90 odstotkov bolnikov je starejših od petdeset let. V nekaterih razvitih državah, tudi v Sloveniji, po tej starosti že opravljamo preventivne diagnostične postopke – presejalne teste, s katerimi ugotavljamo pojav prikrite krvavitve iz črevesa, ki je s prostim očesom ponavadi ne opazimo. V nekaterih zahodnih državah pa večina ljudi po 50 letu starosti opravi kar preventivno kolonoskopijo.

Črevesni polipi

Približno 90 odstotkov raka debelega črevesa in danke se razvije iz adenomatoznih polipov, ki jih lahko relativno enostavno odstranimo že z endoskopskim posegom, ki ga imenujemo kolonoskopija.

Prehrana, alkohol in tobak

Nedavne študije, povezane s čezmerno telesno težo, so pokazale, da je tveganje za razvoj raka na debelem črevesu za približno od 15 do 30 odstotkov večje kot pri populaciji z normalno telesno težo. Tveganje za nastanek polipoidnih adenomov in raka na debelem črevesu in danki je pri kroničnih kadilcih pomembno večje. Prav tako tudi pri kroničnih alkoholikih, najverjetneje zaradi pomanjkanja metionina in folata. Nekateri novejši izsledki raziskav kažejo na pomembno zmanjšanje tveganja za nastanek raka na črevesu ob uživanju metionina in folne kisline.

Kronična vnetna črevesna bolezen

Bolezen je kronična in ponavadi poteka več desetletij. Pri trajanju več kot 12 let se tveganje za nastanek raka pomembno poveča, zato so potrebne pogostejše diagnostične preiskave za ugotavljanje raka na debelem črevesu in danki.

Operativna odstranitev žolčnika

Po odstranitvi žolčnika (holecistektomija) se žolčne kisline stalno izlivajo v začetni del tankega črevesa. Zaradi morebitne karcinogenosti lahko povzročijo nastanek raka, zlasti v desnem delu debelega črevesa.

Dedna obremenjenost – kolonoskopija na vsakih pet let

Sorodnikom bolnikov, zbolelih za rakom na debelem črevesu in danki, se verjetnost za pojav raka v prvem kolenu poveča do skoraj štirikrat. Pri teh bolnikih je potreben prvi preventivni endoskopski pregled črevesa (kolonoskopija) že po štiridesetem letu starosti, pregled pa se praviloma ponavlja vsakih pet let. Pri dednih oblikah raka, ki so sicer zelo redke (družinska adenomatozna polipoza in dedni nepolipozni rak debelega črevesa), je tveganje še posebno veliko.

Visoka stopnja tveganja za nastanek raka na debelem črevesu in danki

Pri osebah, ki imajo visoko stopnjo tveganja za nastanek raka na debelem črevesu in

danki, mora biti izbrani zdravnik (tudi sama oseba) še posebno pozoren ter osebe pravočasno in ustrezno napotiti na preiskavo (kolonoskopijo) v za to specializirano ustanovo – še pred dopolnjenim 50. letom.

Med bolnike z visokim tveganjem za razvoj bolezni sodijo:

- potomci staršev z rakom debelega črevesa in danke,
- bolniki po operaciji raka debelega črevesa in danke,
- vsi, pri katerih so odstranili polipe,
- bolniki z ulceroznim kolitisom in crohnovo boleznijo ter
- tisti, ki imajo družinsko adenomatozno polipozo ali dednega nepolipoznega raka debelega črevesa.

Zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb rešuje življenja

Za uspešno preprečevanje in zmanjševanje pojavnosti raka na debelem črevesu in danki v našem okolju so pomembni ustrezno seznanjanje prebivalstva z boleznijo, aktivno spodbujanje k primarnim preventivnim aktivno-



HOFER

Več kot fer. HOFER.



S trajnostno vrečko varujmo slovenske vode!

Kot **prvi večji trgovec v Sloveniji** vam omogočamo nakup trajnostne vrečke iz **Fairtrade bombaža**, s katerim boste prispevali **5 centov** za projekt **Očistimo Slovenijo**.

DANES ZA JUTRI

Trajnostna vrečka je prijaznejša do narave.
Uporablja jo že več kot 52.000 HOFERjevih kupcev.

Preberite več na **manjvrec.si**

stim in zagotavljanje sekundarnih preventivnih programov na ravni širše populacije.

V Sloveniji se na nacionalni ravni od leta 2009 izvaja program presejanja ter zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki (program SVIT), ki naj bi po predvidevanju primerljivih statističnih analiz v državah Evropske unije zmanjšal smrtnost zaradi raka na debelem črevesu do predvidenih 33 odstotkov.

V program SVIT so bile od julija 2015 zajete asimptomatske odrasle osebe v starosti od 50 do 74 let. Vabljenje na presejalni pregled, ki vključuje pregled blata na prikrito krvavitev, poteka po ustaljenem režimu, in sicer na vsaki dve leti, izmenično na parne in neparne letnice rojstva. Prvi pogoj za uspešnost preventivne akcije sta dobra ozaveščenost in seznanitev prebivalstva z boleznijo in zgodnjim odkrivanjem ter konstruktivno sodelovanje povabljenih oseb pri izpeljavi preventivnih programov.

V primeru, da se ob testiranju vzorcev blata najde sledove krvi, je potrebna takojšnja kolonskopija. Po petdesetem letu starosti pričakujte vabilo za sodelovanje v programu SVIT. Prosimo, preberite ga in se nanj odzovite.

Kolonoskopija – endoskopski pregled debelega črevesa

Poleg preventivnih programov je za vsakega posameznika izredno pomembno, da ob zaznavanju nekaterih sprememb pri odvajanju blata, kot so zaprtje, driske, napihovanje, kri na blatu, hujšanje in vrtoglavica, takoj obišče izbranega zdravnika. Ta ga bo po kliničnem pregledu napotil na diagnostični endoskopski pregled debelega črevesja – kolonoskopijo, ki je trenutno najzanesljivejša diagnostična metoda za pregled širokega črevesa.

S preiskavo sta natančno pregledana celotna sluznica debelega črevesa in danke ter začetni del tankega črevesa. V primeru najdbe polipov se jih že med preiskavo s posebnimi elektrokirurškimi zankami odstrani in pošlje na mikroskopski pregled tkiva. V večini primerov ustrezno odstranjen polip pomeni konec nevarnosti za nastanek rakave bolezni na tem področju, glede na mikroskopsko ocenjeno stopnjo rizičnosti se predvidi kontrolna kolonoskopija, preiskovana oseba pa je lahko nekako varna in zaščitena pred izbruhom te nevarne bolezni.

Doktor svetuje

Ob zaznavanju sprememb pri odvajanju blata (zaprtje, driska, napihovanje, kri na blatu) se takoj posvetujte z zdravnikom.
Če ste oseba z visokim tveganjem, se posvetujte z zdravnikom, ki vas bo pravočasno napotil na kolonoskopijo.
Vzdržujte normalno telesno težo (indeks telesne mase 18,5–25) vse življenje.
Bodite redno telesno aktivni (to zmanjša tveganje tudi do 50 odstotkov).
Na dan zaužitje pet ali več obrokov sadja in zelenjave.
Opustite kajenje in uživanje alkoholnih pijač.
Bodite odzivni ob povabilu na preventivni pregled.

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

BE HEMPY
SPREMINJAMO SVET NA BOLJŠE

KONOPLJINI IZDELKI
SLOVENSKI IZDELEKI IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



Primerno za otroke od 3 leta dalje...
Raziskave dokazujejo, da CBD aktivira imunski sistem, deluje protivnetno in antibakterijsko, pomaga pri atopičnem in kontaktnem dermatitisu, umirja kožne alergije, zmanjšuje srbenje in otekline pri pikih žuželk, deluje protibolečinsko ter poskrbi za dobro razpoloženje.

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

Oglasno sporočilo

Kronična venska bolezen prizadene več kot polovico odraslih

Kronična venska bolezen (KVB) zajema širok spekter kliničnih stanj, ki so posledica povišanega tlaka v venah nog. Je izredno pogosta bolezen, ki prizadene več kot polovico odraslega prebivalstva.

V telesu imamo dva osnovna tipa žil, arterije in vene. Arterijska kri je bogata s kisikom iz pljuč in hranilnimi snovmi iz prebavil. Kri teče iz arterij v kapilare, kjer odda kisik in hranila celicam ter sprejme odpadne snovi in ogljikov dioksid iz celic. Iz kapilar se kri vrača v srce po venah. Vračanje krvi v srce proti sili gravitacije zagotavljajo 3 črpalke:

1. **Stopalna črpalka** (v podplatu stopala): kadar stopimo, se vene v stopalu zožijo pod vplivom telesne mase in nastali pritisk požene kri navzgor proti srcu.
2. **Mišična črpalka** nog: kadar se nožne mišice skrčijo, stisnejo vene in poženejo kri navzgor, zato je hoja zelo pomembna.
3. **Dihalna črpalka:** potreba po kisiku ustvari vdih, pritisk organov na vene jih zoži in omogoči, da venska kri zaključi »vzpenjanje« skozi trup v srce. Venski pretok z lahkoto izboljšamo, če nekajkrat na dan globoko vdihnemo.

Nasvete za lajšanje simptomov KVB in vaje lahko najdete na spletni strani www.bolezni-ven.si. KVB lahko zdravimo z zdravilom Detralex, kompresijo in različnimi posegi (sklerozacija, termična ali kemijska ablacija. . .).

DETRALEX je edino zdravilo, ki vsebuje kombinacijo različnih flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito zdravi težke, boleče in otekle noge ter zmanjša pogostost krčev v mečih.

Pogosti simptomi:

Težke noge / Boleče noge / Otekanje / Nočni krči v mečih / Zbadanje / Pekoče noge / Srbenje

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, www.servier.si / DTX02180S3 / KRAFT&WERK

Ko začne prostata nagajati



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

Prostata je moška spolna žleza, ki leži tik pod mehurjem (imenuje se tudi obsečnica ali podmehurnica), objema del sečnice, skozi katero moški izločajo urin in semensko tekočino. Vloga prostate je izločanje snovi, ki so del semenske tekočine, in pa snovi, ki vsebujejo cink in varujejo spodnja sečila pred vnetji.

Dokler je vse v redu, moški niti ne ve, da jo ima. Če pa se pojavijo bolezni te žleze, ga težave kaj hitro pripeljejo k zdravniku. Kakšne težave pa so lahko povezane s prostato?

Začnimo pri vnetju. Vnetje prostate (prostatitis) ponavadi povzročijo bakterije in najpogosteje doleti moške med 30. in 40. letom, seveda pa lahko tudi prej ali pozneje. Neprijetno ščemenje v presredku se nadaljuje z močnimi bolečinami v spodnjem delu trebuha, stalnim siljenjem na vodo, pekočim mokrenjem in zvišano telesno temperaturo – potrebno je strogo mirovanje in zdravljenje z antibiotiki. Včasih se bolezen prevesi v kronično vnetje, ki sicer z blažjimi, a vztrajnimi težavami leta in leta povzroča težave tako bolnikom kakor zdravnikom.

Kaj pa značilne moške težave tretjega življenjskega obdobja? Govorimo o neprijetnem čakanju na začetek mokrenja, pojavi se oslabel curek, ki se lahko prekinja, uhajanje seča po kapljicah po mokrenju (znaki oteženega mokrenja), nočno vstajanje zaradi siljenja na vodo, ki je tudi čez dan pogostejše, uhajanje seča in občutek neizpraznjenega mehurja kljub pravkar končanemu odvajanju vode (znaki draženja). In moški se odpravi k zdravniku …

Pomembna je seveda anamneza, opis bolnikovih težav. Tu si lahko pomagamo tudi s standardiziranim vprašalnikom (IPSS - International Prostate Symptom Score), ki omogoča oceno bolnikovih težav. Sledijo preproste preiskave, ki služijo tudi zgodnjemu odkrivanju raka prostate (a o tem malo pozneje): otip prostate skozi črevo (t. i. rektalni pregled, pri katerem pri zdravi prostati tipamo elastično, gladko, nebolečo in dobro omejeno žlezo), merjenje ravni PSA (prostatični specifični antigen) v krvi ter ultrazvočna preiskava sečil in prostate (normalna velikost je okrog 25 cm3, z zastankom seča v mehurju po mokrenju do 50 ml). Z laboratorijskim pregledom seča dodatno izključujemo druge bolezni sečil (vnetja, kamni).

In diagnoza … Najpogostejša bolezen prostate je t. i. benigna hiperplazija prostate (BHP oziroma nenevarno zvečanje žleze prostate). Pritisk zvečane prostate na sečnico moti odtok seča iz mehurja in lahko povzroča zgoraj opisane težave. Zdravljenje je uspešno, benigno hiperplazijo prostate lahko zdravimo z zdravili, ki zmanjšujejo velikost prostate, oziroma tistimi, ki delujejo na mišice v prostatični ovojnici in izhodu mehurja ter omogočajo boljši pretok seča. Običajno zdravimo z obema vrstama zdravil hkrati, dolgotrajno, tudi več let. Ko pa so težave že prehude ali se bolniku voda popolnoma zapre, je potreben operativni poseg.

Kaj pa, če ni le BHP? Najbolj nevarna bolezen te žleze je seveda rak prostate. Pojavnost se značilno veča s starostjo – po 50. letu doleti povprečno vsakega desetega moškega. Vsako leto v Sloveniji odkrijemo 450 novih primerov raka prostate, ki je tako drugi najpogostejši malignom pri moških (za rakom na pljučih). Pri mlajših moških je bolezen zelo nevarna, saj se lahko hitro razširi s prostate na okolna tkiva in metastazira (zaseva) v kosti. Pri starejših moških bolezen teče počasneje in veliko moških z rakom na prostati doleti smrt zaradi drugih (predvsem srčno-žilnih) vzrokov in ne zaradi raka.

Raka prostate zdravimo operativno (s popolno odstranitvijo prostate), s hormonskimi tabletami in injekcijami (za znižanje moškega spolnega hormona testosterona, ki je dolga leta »hrana« raku) ali z obsevanjem. Operativno zdravljenje (radikalna prostatektomija) ima lahko za posledico uhajanje vode (v približno desetih odstotkih primerov) in žal tudi impotenco pri kar 75–100 odstotkih operiranih.

Zvečanje prostate in rak prostate pa nista vzročno povezana. Rak lahko vznikne v vsaki

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu + PSA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušnih organov
10 % nižja cena
za MR prostate

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



prostati ne glede na njeno velikost, uspešno pa ga lahko zdravimo le, če ga odkrijemo dovolj zgodaj – ko je res še dobro omejen znotraj manjšega dela prostate.

Ali lahko kaj naredite sami? Seveda lahko.

Številni dejavniki lahko privedejo do razvoja bolezni prostate. Na nekatere, denimo dednost, na žalost še nimamo vpliva, na druge, denimo na prehrano, pa seveda lahko vplivamo. Znan je škodljiv vpliv alkohola (predvsem piva), prave kave, tobaka, močnih začimb, mrzlih in šumečih pijač. Prostati škoduje tudi visokokalorična hrana, bogata z ogljikovimi hidrati in maščobami, onesnažena s pesticidi in težkimi kovinami. Boleznim prostate so izraziteje izpostavljeni moški, ki imajo zvišan holesterol v krvi, raku prostate pa tisti, ki pojedo veliko sladkorja. Zdravje prostate pomaga ohranjati zdrava prehrana, pomagajo pa tudi rastlinski izvlečki (korenina koprive, plodovi žagastoliste palme – sabala, paradižnika – likopen, črnega popra – bioperin) in mikroelementi (vitamin E, cink, selen).

V zgodnjem stadiju odkriti rak prostate omogoča petletno preživetje kar 80 odstotkom moških! Zato se vsem moškim po 50. letu enkrat na leto priporoča preventivni pregled prostate, tudi če z mokrenjem nimajo nobenih težav!

Znaki, ki kažejo na težave s prostato:

- šibek curek seča,
- čakanje na začetek mokrenja,
- prekinjanje seča med mokrenjem,
- nekontrolirano kapljanje seča po mokrenju in uhajanje seča pri prekomerno napolnjenem mehurju,
- pogosto mokrenje z nočnim vstajanjem,
- neustavljiva potreba po mokrenju z uhajanjem seča in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja po mokrenju.

Moškim po 50. letu starosti enkrat na leto priporočamo preventivni pregled prostate. Zdravje prostate nam pomagajo oceniti:

- vprašalnik IPSS,
- rektalni pregled (otip prostate skozi črevo),
- PSA (prostatični specifični antigen) v serumu (normalno do 3 µg/l),
- ultrazvočni pregled prostate z oceno zastanka seča po mokrenju (normalno manj kakor 50 ml, velikost prostate do 25 cm3).

Na zdravje prostate neugodno vplivajo:

- prekomerno uživanje alkohola in prave kave,
- kajenje,
- visokokalorična in močno začinjena prehrana z veliko beljakovinami živalskega izvora,
- mehurčkaste in mrzle pijače,
- visoka raven holesterola v krvi.

Znaki:	nikoli	manj kakor 1x od petih mokrenj	pri manj kakor polovici mokrenj	pri polovici mokrenj	skoraj vsakič
NEPOPOLNO PRAZNENJE MEHURJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih imeli po mokrenju občutek nepopolno izpraznjenega mehurja	1	2	3	4	5
POGOSTOST MOKRENJA: Kako pogosto ste v zadnjih mesecih morali na vodo prej kakor dve uri po zadnjem mokrenju?	1	2	3	4	5
PREKINJANJE MOKRENJA: Kako pogosto se vam je v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem curek prekinjal?	1	2	3	4	5
JAKOST CURKA: Kako pogosto ste v zadnjih nekaj mesecih med mokrenjem opazili tanjši curek?	1	2	3	4	5
NAPENJANJE: Kako pogosto ste se morali v zadnjih nekaj mesecih pred ali med mokrenjem napenjati ali čakati na začetek mokrenja?	1	2	3	4	5
NOČNO VSTAJANJE: Kolikokrat na noč ste morali na vodo v zadnjih nekaj mesecih?	1	2	3	4	5

Število točk

1–7	blage težave	preventiva
8–19	srednje izražene težave	preventiva ali urolog
20–35	hude težave	urolog



www.nutrilab.si

MOŠKI, POZOR!

Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu

Pretočnost kot v najboljših letih



Primerno tudi za vegetarijance

NutriLAB

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in drogerijah Tuš.

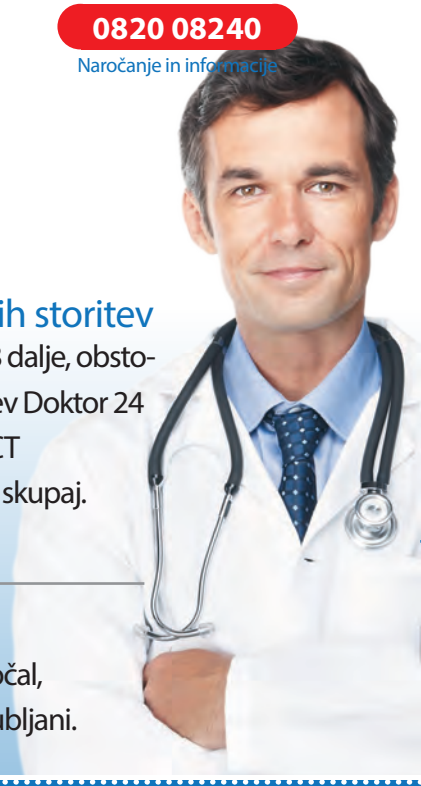
Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Ne spreglejte!

Ponudbo zdravstvenih storitev redno nadgrajujemo, naše zveste uporabnike pa nagradimo.

Ne pozabite! DARILNI BON

Ne pozabite vnovčiti svoje priložnosti, darilnega bona, ki ste ga – zvesti uporabniki – prejeli prejšnji mesec, saj velja le do 31.12.2018.

Osnovne pakete lahko nadgradite!

Dodatni paketi zdravstvenih storitev

Saj veste, da lahko od 1. aprila 2018 dalje, obstoječemu paketu zdravstvenih storitev Doktor 24 Asistence dodate še paket »MR in CT diagnostika« in »ZOBJE«, ali pa oba skupaj.

…in še vrsta drugih ugodnosti!

Optika DOKTOR 24

Imetniki kartice Doktor 24 Asistenca imate 20 % stalnega popusta pri nakupu sončnih očal, korekcijskih okvirjev in stekel iz redne ponudbe v Optiki Doktor 24 na Savski cesti 3 v Ljubljani.

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	Osebni podatki odraslega družinskega člana
Ime in priimek	Ime in priimek
Naslov	Naslov
Pošta in kraj	Pošta in kraj
EMŠO	Pošta in kraj
Telefon	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

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

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

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
- ✓ preiskave MR, CT, RTG
- ✓ preventivni pregledi
- ✓ in druge ugodnosti.

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 običajnega zdravstvenega zavarovanja?

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 omogočite hiter dostop do zdravnika in diagnoze ob ohranitvi vseh ostalih pravic. Želimo, da naše izvide posredujete tudi vašemu izbranemu zdravniku, saj je naš cilj tudi dobro sodelovanje v korist uporabnika oziroma bolnika.

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?

Ne, sodelujemo z več kot 400 zdravniki specialisti v okoli 50 uglednih zdravstvenih ustanovah 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 pravočasno 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.

Zakaj čakati?

Izkušnja uporabnice pred tremi leti: Sara Ž., 28 let.

Zakaj me zobobol vedno ulovi ponoči, zakaj sem nisem že prej naročila na pregled, zakaj, zakaj, zakaj … sem razmišljala, ko sem zaradi bolečine ponoči gledala na uro. Odgovor pa tudi poznam. Ali se postavim v dolgo vrsto ali pa vzamem kredit. Še dobro, da jamram naglas – mami mi je takoj svetovala, naj pokličem »njeno asistenco«. In sem jo. Sprejeli so me že zgodaj popoldne – isti dan! Poleg tega, da mi je prijazen mlad zdravnik odprl zob in odpravil bolečino, me je razveselil tudi z informacijo, da bo potrebnega še kar nekaj dela, da pa imam lahko s kartico Asistence kar 20 % popusta na vse, kar se bova dogovorila.

Kakorkoli se bom že odločila, ne bo sicer brezplačno, bo pa precej ceneje in hitreje, kot sem si drznila upati.

Magnetna resonanca »za vsak slučaj«

Izkušnja uporabnice danes: Sara Ž., 31 let.

Že nekaj let uporabljam storitve Doktor 24 Asistence. Včasih daljše obdobje nič, ker pa kar veliko potujem, je stalnica, da kjerkoli sem, neprestano kličem vsaj za zdravniški nasvet.

Letos so me razveselili z izredno ugodno dodatno ponudbo – paketi Magnetna resonanca. No, novosti je bilo več, ampak za MR sem že slišala, da je dobro kdaj tudi »za vsak slučaj« to narediti. Zaradi dveh zoprnih padcev pred leti (enkrat so me pošteno »izvrgle« smuči, drugič pa sem precej nepremišljeno skočila v morje), in ker imam bolj ali manj stalne težave s hrbtom, čeprav – razen gigantskih modric – ob rentgenskih pregledih takrat poškodbe niso ugotovili, sem se odločila za to preiskavo. Rečeno storjeno, preiskavo z magnetno resonanco sem ravno opravila.

Izvid dobim takoj, in ne glede na to, kaj bo pisalo v njem, sem že mirnejša, saj vem, da je rešitev mojih težave veeelik korak bliže.

www.facebook.com/doktor24si

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Naročanje in informacije

0820 08240



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

Vnetje vek ali blefaritis

Pordeli in zadebeljeni robovi vek, dražeč in pekoč občutek v očeh, pogosto solzenje in občutljivost za svetlobo so lahko zelo moteči.

Blefaritis je vnetje, ki zajame robove vek. Glede na mesto vnetja ga delimo na sprednji, zadnji ali mešani, glede na čas trajanja pa na akutni in kronični blefaritis. Povzročajo ga lahko različni mikroorganizmi (bakterije, virusi) ali alergije in nepravilno delovanje žlez v predelu vek.

Najpogostejši je kronični blefaritis, ki prizadene zlasti starejšo populacijo, pogosteje moške. Poleg robov vek pogosto prizadene tudi izvodila Meibomovih žlez. Bolniki s seboroičnim dermatitisom, rozaceo in alergiki imajo večje tveganje za njegov razvoj.

Kako se kaže?

Oči se solzijo, srbijo, so pordele, občutljive za svetlobo. Pogost je občutek tujka v očeh, robovi vek so pordeli in zadebeljeni, na njih so vidne drobne luske. Ob zamašenih izvodilih meibomovih žlez je prizadet tudi solzni film.

Zdravljenje

Specialist oftalmolog potrdi diagnozo, zdravljenje pa je dolgotrajno in odvisno od povzročitelja in vrste blefaritisa. Popolna ozdravitev ni možna, bolezen je lahko zelo neprijetna, povzroča veliko težav, zdravljenje pa je dolgotrajno. S pravilno higieno in nego vek je mogoče simptome ublažiti.

Najpomembnejša je nega vek, ki jo je treba redno izvajati večkrat na dan. Vključuje gretje vek, čiščenje robov vek in njihovo masažo.

Gretje vek se izvaja tako, da leže zapremo oči, na veke pa za 20 minut položimo grelno blazinico (lahko tudi prelikan robec, toplo brisačo …), segreto na 40 stopinj. Gretje mehča luskice na robovih vek, mehča izloček v meibomovih žlezah in pospeši njihovo izločanje.

Robove vek je treba enkrat ali dvakrat na dan očistiti s šamponom za čiščenje vek s pomočjo zloženčev ali vatiranih paličic ali pa uporabimo ustrezne robčke za čiščenje vek. Pomembna je tudi masaža robov vek, ki jo izvajamo po gretju, in sicer veke nežno masiramo navpično proti robu veke in med trepalnicami.

Pri bakterijskih okužbah in vnetju je potrebna uporaba protivnetnih kapljic ali antibiotičnega mazila. Pri hujših oblikah je včasih potrebno tudi peroralno jemanje antibiotika.

Ob simptomih suhega očesa (občutek tujka ali peska v očeh), ki nastanejo, ko vnetje vek prizadene tudi solzni film in sestavo solz, je priporočljivo uporabljati umetne solze brez konzervansov.

Omega-3 maščobne kisline zmanjšujejo vnetje in večajo stabilnost solznega filma, zato se priporoča njihovo redno uživanje.

Čim bolj se je treba izogibati delu z računalnikom, kajenju, suhemu zraku v prostorih, klimi, kozmetičnim preparatom, saj lahko bolezen poslabšajo.

Suhe, utrujene oči?

NOVO!

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



V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

avogel.si

Doktor 24
KLINIKA

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

OČESNA AMBULANTA

10 % nižja cena do 31.10.2018

za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

OPTIKA DOKTOR 24

Gremo v šolo, gremo v službo …

50 % nižja cena do 30.9.2018

na druga, cenejša korekcijska očala z isto dioptrijo

40 % nižja cena do 30.9.2018

korekcijskih okvirjev 2018 blagovne znamke FOSSIL

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

PREVENTIVNI PREGLEDI ARTERIJSKEGA OŽILJA



POZOR! Ob rezervaciji termina do **15. 10. 2018** lahko na meritev s seboj pripeljete še vam drago osebo povsem **BREZPLAČNO!**

50 % popusta za arteriografski pregled srca in ožilja v ordinacijah Zavoda Zdravje **v Ljubljani, Mariboru ali Izoli!**

Smrt je rezultat 50 % srčnih infarktov. V Sloveniji pa ga vsako uro doživi ena oseba …

Ali ste ogroženi tudi vi? Preverite čim prej!

Meritev arterijskega ožilja je diagnostična, nekomplicirana, neinvazivna in neboleča metoda, podobna meritvi krvnega tlaka. Dostopna je vsakomur in je odlična preventivna možnost hitrejšega odkrivanja ogroženosti za srčno-žilne bolezni. Meritev je kratka, ne boli in ni nevarna.

Naročila za pregled: rezervacija termina je obvezna za vse ordinacije na **tel. 040 28 98 00** ali na: **info@zavodzdravje.si**

Redna cena: 75 EUR, **akcijska cena: 37,50 EUR, druga oseba GRATIS**

Zavod Zdravje, Zaloška c. 149, info@zavodzdravje.si; www.zavodzdravje.si

ZAVOD ZDRAVJE®

Zdrav način življenja preprečuje srčno-žilne bolezni





Aleksandra
Visnovič Poredoš

Pogostnost srčno-žilnih obolenj:

Srčno-žilne bolezni so pri nas in v razvitem svetu poglavitni vzrok obolevnosti in umrljivosti. Imamo jasne dokaze, da je vplivanje na dejavnike tveganja za aterosklerozo pri osebah, ki še nimajo klinično izražene bolezni, povezano z manjšim pojavljanjem aterosklerotičnih zapletov, kot sta srčna in možganska kap.

V razvitih državah, tudi v Sloveniji, z aterosklerozo povezane srčno-žilne bolezni povzročijo od 35 pa kar do 50 odstotkov vseh smrti, v državah članicah Evropske unije zaradi bolezni srca in ožilja vsako leto umreta vsaj dva milijona ljudi (okoli 40 % vseh umrlih), v celotni Evropi pa ta številka znaša kar štiri milijone.

Splošni ukrepi:

Številne klinične in epidemiološke raziskave na velikem številu prebivalcev so nedvomno dokazale, da ima primarna preventiva (preprečevanje) večjo vlogo pri zmanjšanju smrtnosti kot zdravljenje in medicinski postopki ob pojavu bolezni. Načrtovanje primarne preventive ateroskleroze temelji na splošnih in usmerjenih ukrepih za zmanjšanje ogroženosti celotnega prebivalstva. Splošni ukrepi so usmerjeni k sprejemanju načel zdravega načina življenja: pravilni prehrani, nekajenju, redni telesni dejavnosti in duševni sprostitvi. Med usmerjene dejavnosti primarne preventive uvrščamo iskanje ogroženih posameznikov, oceno stopnje ogroženosti in odstranjevanje dejavnikov (denimo opustitev kajenja ali zmanjševanje navzočih dejavnikov tveganja za aterosklerozo). Za hitro oceno stopnje ogroženosti so potrebni podatki o starosti, spolu, družinski ogroženosti zaradi ateroskleroze, kajenju in stopnji telesne dejavnosti. Izmeriti mo-

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

Veroval®
DIAGNOSTIKA

HARTMANN
Naprej
k zdravju



PREHRANA DIAGNOSTIKA VADBA

Trije stebri za zdravo življenje



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



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

Diagnostika v dobrju vašega doma

www.veroval.si

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

ramo krvni tlak in določiti celotni holesterol v krvi ter krvni sladkor. Na podlagi ocene ogroženosti za razvoj bolezni srca in ožilja zdravnik svetuje preiskovancu, kako naj z ustrezno spremembo življenjskega sloga zmanjšuje ali odpravi dejavnike tveganja, po potrebi pa predpiše tudi zdravila. Znano je, da lahko z zdravim življenjskim slogom od zgodnje mladosti, ki sloni na srcu prijazni prehrani, nekadilstvu, duševni sproščenosti in redni telesni dejavnosti, ki je primerna starosti posameznika, vplivamo na večino dejavnikov tveganja in tako zmanjšamo ogroženost za nastanek ateroskleroze in njenih zapletov. Glede na to, da učinkovitega zdravila za odpravo ateroskleroze ni, lahko pogostost srčne in možganske kapi ter gangrene udov zmanjšujejo le sistematični dolgoročni preventivni ukrepi, ki temeljijo na odpravljanju in zdravljenju dejavnikov tveganja. Ob tem vedno poudarjamo, da se v primarni preventivi ne usmerjamo le k posameznim dejavnikom tveganja, temveč je za vsakega posameznika treba oceniti njegovo skupno srčno-žilno ogroženost, ki upošteva vse prisotne dejavnike tveganja.

Dejavniki tveganja:

Bolezni srca in žilja (BSŽ) predstavljajo v svetu enega največjih javnozdravstvenih problemov. Najpomembnejše oblike BSŽ so različne oblike koronarne bolezni (nenadna srčna smrt, angina pektoris, srčni infarkt), srčno popuščanje in možganska kap.

Razvoj in pojav BSŽ je pomembno povezan z življenjskim slogom, zlasti z naslednjimi vedenjskimi dejavniki tveganja:

- telesna nedejavnost,
- kajenje tobačnih izdelkov,
- nezdrav način prehranjevanja (neuživanje sadja in zelenjave, prevelik vnos maščob),
- prekomerno uživanje alkohola,
- debelost (večji obseg pasu).

Drugi dejavniki tveganja za razvoj in pojav BSŽ so:

- spol (moški),
- dednost (družinska obremenjenost),
- starost,
- psihosocialni stres,
- dejavniki okolja,
- sladkorna bolezen,
- povišana raven holesterola,
- zvišan krvni tlak.

Primarni preventivni programi:

V Sloveniji smo konec leta 2001 začeli postopno uvajati sistematični program preprečevanja BSŽ na nacionalni ravni. Gre za program ukrepanja pri osebah, ki še niso zbolele, vendar imajo enega ali več dejavnikov tveganja za BSŽ. Program se izvaja v osnovni zdravstveni dejavnosti v ambulantah družinskega zdravnika in referenčnega tehnika. Preventivnemu pregledu in oceni srčno-žilne ogroženosti sledijo sistematični ukrepi za spreminjanje profila tveganja, ki temeljijo na svetovanju za izboljševanje življenjskega sloga (zdravstvenovzgojni obravnavi), po potrebi pa tudi na zdravljenju ugotovljenih dejavnikov tveganja z zdravili.

Podatki o pregledanih osebah se zbirajo v register oseb, ki jih ogrožajo kardiovaskularne bolezni. S pomočjo evropskih tabel za določanje ogroženosti za pojav koronarne bolezni, ki so osnovane na fra-



minghamski enačbi srčno-žilne ogroženosti, je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji kar ena petina pregledanih odraslih spada v skupino z visoko verjetnostjo obolevanja za BSŽ v naslednjih desetih letih. Glede na razširjenost dejavnikov tveganja za BSŽ je ključnega pomena dobro delovanje zdravstveno-vzgojnih delavnic, ki poskušajo s svojim delovanjem dvigniti raven ozaveščenosti glede dejavnikov tveganja za BSŽ.

Zdravstvenovzgojni centri (ZVC) so samostojne organizacijske enote v organizacijski strukturi zdravstvenih domov (ZD) in ključne organizacijske strukture za izvajanje zdravstvenovzgojne dejavnosti za odraslo populacijo na primarni ravni zdravstvene dejavnosti.

ZVC izvajajo aktivnosti promocije zdravja v lokalnem okolju ter standardizirano in strukturirano nemedikamentozno obravnavo v okviru programa svetovanja za zdravje. Gre za izvajanje zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj. Njihov namen je spodbuditi osebe k ohranjanju in krepitvi zdravja ter aktivni skrbi za lastno zdravje. Strokovnjaki v ZVC posameznikom pomagajo pridobiti potrebna znanja, oblikovati stališča, osvojiti veščine in vedenjske vzorce za zdrav način življenja in krepitev duševnega zdravja ter jim pomagajo in jih podpirajo pri spreminjanju z zdravjem povezanih tveganih vedenj in pri opolnomočenju kroničnih bolnikov za samooskrbo.

Program svetovanja za zdravje je namenjen odraslim od 19. leta s prisotnimi vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) – nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, tvegano in škodljivo pitje alkohola, stres, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, osebam s prisotno ogroženostjo za razvoj KNB in osebam s prisotnimi KNB. V nekatere zdravstvenovzgojne delavnice oziroma individualna svetovanja se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije programa, v druge pa le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine; skladno z ugotovljenimi dejavniki tveganja za KNB, ogroženostjo oziroma obolelostjo za KNB. Do udeležbe v programu svetovanja za zdravje so upravičene osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem.

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



NOVO

Kardio3Aktiv®

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



razvito v Sloveniji

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

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

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

Kardio3Aktiv®

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®

NA KRATKO



Basica Sport za regeneracijo

Basica Sport, trikratna energija. Športna pijača s pomembnimi hranili, ki so potrebna za telesno zmogljivost in vzdržljivost pri športu ter za hitro regeneracijo po športu. Mineralni napitek vsebuje izravnano kombinacijo bazičnih vitalnih snovi za vzdrževanje harmoničnega kislinsko-bazičnega ravnovesja.

Basica Sport je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah (Sanolabor, Leposana) in na **www.basica.si.**

Prehrana za zdravo srce in ožilje

Pri zdravi prehrani so pomembne količina zaužite hrane, kakovost hrane in kakovost kuhanja oziroma načina priprave hrane. V splošnem poudarjamo in priporočamo, da bi morali jesti predvsem kalorično uravnoteženo hrano z več zelenjave. Še nobena od sicer široko znanih, bolj ali manj priljubljenih in učinkovitih, na določeno vrsto osnovnih živil osredotočenih diet doslej ni bila dokončno znanstveno potrjena kot primerna oblika prehranjevanja na dolgi rok. Če bi že morali izpostaviti določeno kuhinjo, je to sredozemska prehrana, ki spodbuja tako več uživanja zelenjave kot tudi uporabo manj škodljivih maščob, zlasti nasičenih, živalskih. Žal prav teh Slovenci še vedno pojemo preveč.



Gibajmo se

Strokovna priporočila govorijo, naj se ukvarjamo predvsem z aerobnimi aktivnostmi, torej s hojo, tekom, kolesarjenjem, plavanjem. Za večino ljudi naj bi zadoščalo že pol ure hitre hoje na dan. A kot pri vsaki stvari je treba tudi pri tem ohraniti pravo mero zmernosti. Vsaka, tudi zmerna telesna dejavnost je pomembna, saj deluje zaščitno za žilno steno, torej varuje pred nastankom, napredovanjem in zapleti srčno-žilnih bolezni, povezanih z aterosklerozo. Če vsak dan hitro hodiš eno uro, za svoje zdravje nisi naredil bistveno manj, kot če pretečeš dvajset kilometrov. Tudi pretiravanje z rekreativnim športom je lahko usodno, še posebno, če z njim pretirava nekdo, ki v preteklosti ni bil aktiven. Posameznik mora pri športni aktivnosti zagotovo upoštevati načelo postopnosti. Če je nekdo, ki je bil do nekega trenutka precej neaktiven, začne intenzivni trening, je ogroženost bistveno večja, kot če telesno ni bil dejaven.

Zaključek

Za uspešno preprečevanje srčno-žilnih bolezni je nujno, da posamezniki brez dejavnikov tveganja vzdržujejo uravnotežen, zdrav življenjski slog globoko v starost, bolniki z ugotovljenimi dejavniki tveganja pa morajo spremeniti nezdrave navade in se vključiti v proces zdravljenja. Pri tem poudarjamo pomembnost zgodnjega odkrivanja in zdravljenja ugotovljenih dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Če začnemo preventivo prepozno, lahko izgubimo zelo ogrožene posameznike zaradi srčne ali možganske kapi pred aktivnim ukrepanjem ali začnemo z ukrepanjem, ko je bolezenski proces na arterijah že napredoval in zdravljenje ne bo povsem uspešno. Zaradi tega je odločitev, da prvotno preprečevanje srčno-žilnih bolezni začnemo pri moških in ženskah po 30. letu starosti, strokovno upravičena in temelji na praksi, ki je znanstveno potrjena in dokazljiva.

Vendar večine sprememb ni mogoče doseči kar čez noč, zanje sta potrebna čas in vztrajnost. Le tako bodo spremembe trajne in bodo čez čas postale popolnoma naraven del posameznikovega življenjskega sloga. Velik preventivni potencial je v poudarjanju splošne kakovosti življenja in premiku preventivnih aktivnosti v smer celovitega dobrega počutja predvsem zunaj zdravstvenih ustanov. Na splošno se zdi, da je uspešnost trenutno izvajanih preventivnih programov na dolgi rok sicer prej skromna kot ne. Ampak že to, kar uspemo doseči, ima na zdravje izjemen vpliv.





Priprave na maraton 2018

Maraton velja za eno najtežjih preizkušenj v tekaškem svetu. S popularizacijo teka se ga vsako leto – poleg poklicnih tekačev – udeležuje vse več rekreativcev. Priprava nanj zahteva veliko časa, vztrajnosti in doslednosti. Še pred začetkom bi bilo modro pridobiti mnenje izbranega zdravnika ali opraviti pregled pri specialistu za medicino športa.



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

Ta lahko namreč še podrobneje oceni vaše zdravstveno stanje, zmogljivost in sposobnost za tovrstni napor. Za vse tiste, ki ste že na tekaški poti, sledi nekaj enostavnih nasvetov za ohranitev zdravja.

Srčna frekvenca kot vodilo

Gotovo poznate reklo: »Poslušaj svoje srce!« V tem primeru imam v mislih srčno frekvenco. To je število srčnih utripov v eni minuti (normalno od 60 do 100). Nižja vrednost srčne frekvence v mirovanju pomeni boljšo pripravljenost športnika. Območje srčne frekvence, v katerem naj bi trenirali, lahko približno izračunate tako, da od 220 odštejete starost v letih. To je vaša zgornja meja. Med pripravami trenirajte v območju 65–85 odstotkov maksimalnega pulza. Ob preveliki fizični obremenitvi prihaja do mikropoškodb mišičnih vlaken in v telesu nastaja laktat. Vse to je razlog za zapoznele bolečine v mišicah. Pretiran napor sproži razkroj mišičnih celic in oslabi obrambno sposobnost, zato treninge stopnjujte postopno. Vrednost srčne frekvence vam lahko pomaga prepoznati stanje, ko bi morali vadbo upočasniti oziroma prenehati. Tako bo denimo ob prebolevanju okužbe, dehidraciji ali preutrujenosti vrednost pulza v mirovanju višja in ob naporu bo narasla hitreje kot običajno.

Drža in način teka

Pravilna drža pri teku je v rahlem naklonu naprej. Sila teže vas bo zaradi nagnjenega težišča vlekla naprej. Pazite le, da trupa ne prelomite v pasu. Pomembni so tudi pravilno odmerjeni koraki. Če z nogo sežete predaleč naprej od težišča telesa, boste močneje udarjali s peto ob tla in povečali obremenitev sklepov nog, kolkov in hrbtenice. Krajši in hitrejši koraki so učinkovitejši. Pri pravilnem teku, naj bi doskočili na prednjo polovico stopala. Pri tem se polno izkoristi elastičnost ahilove tetive in stopalnega loka. Ta bo preusmerila silo teže v gibanje naprej. Tako se izgublja manj energije za odriv. Pristajanje na podlago s peto močno poveča možnosti vnetja kit in poškodb mehkega tkiva, zlasti pri tekačih z večjo telesno težo. Sodobna tekaška obutev je ponavadi okrepljena, dobro podpira stopalni lok in zato

NOW® Celebrating 60 Years

Magnezij, ki vas prepriča



Magnezijev citrat,
200 mg, 100 tablet

Magnezijev citrat ima visoko stopnjo absorpcije.

Brez dodanih sladil, barvil, arom in titanovega dioksida.

Vrhunska kvaliteta, odlično razmerje med vsebnostjo in ceno.

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

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

nismo tako pozorni na način teka in podlago, po kateri tečemo. Bosonogi tek ponuja odlično povratno informacijo o pravilnosti teka in nas sili v korekcijo tehnike (denimo z zmanjšanim zvračanjem stopala, s tekom po sprednjem delu stopala, s krajšimi koraki in z njihovo višjo frekvenco), kar zmanjšuje nevarnost poškodb. Za večino ljudi je odlična dopolnilna vadba, ki bo okrepila mišice stopala, ahilovo tetivo in mišice meč. Izvajajte jo enkrat ali dvakrat na teden po deset minut. Zaradi neugodnih vremenskih razmer in ne vedno idealne podlage so izdelali ultralahko tekaško obutev, ki zagotavlja najboljši približek bosonogemu teku. Preizkusite jo.

Ogrevanje, raztezanje in treningi

Nikar ne preskakujte osnov. Mišice ogrejete z desetimi minutami hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja. Za boljše rezultate poleg običajnega teka izvajajte intervalne treninge. To pomeni, da izmenjujete napornejše in intenzivnejše kratke intervale teka (približno deset minut) s krajšim in počasnejšim tekom (približno tri minute). Tako boste zmogli več in hitreje. Po končanem teku ne zanemarite raztezanja mišic, ki so bile najbolj dejavne in so ponavadi najbolj zakrčene od sedenja in slabe telesne drže. To so zadnje in sprednje stegenske mišice, primikalke in odmikalke kolka in meča. Učinkovite vaje za dinamično raztezanje so tiste z elastičnim trakom. S stopalom, vpetim v elastični trak, nogo dvigujete naprej, nazaj in vstran. Vaje si lahko poiščete na spletnih straneh. Z raztezanjem dovolite mišicam, da se ohladijo in s podaljšanim delom odstranijo višek mlečne kisline, ki se je nabrala med vadbo.

Pravilna hrana in hidracija

Pred treningi pojejte enostaven obrok iz ogljikovih hidratov (banane, kruh, testenine …). S konstantnimi manjšimi energijskimi vnosi ogljikovih hidratov med treningom oziroma tekmo lahko preprečite pomanjkanje glukoze, ki je najpomembnejši vir energije za vaše mišice. Dobro se obnesejo energijske tablice in geli, saj so lahko prebavljivi. Telo pripravite na optimalno ohlajanje z dobro hidracijo. Pijte pred tekom, med njim in po njem. Najbolje kar v planiranih časovnih intervalih. Pri pripravah na maraton poleg vode vključite izotonične napitke, da nadomestite izgubljene elektrolite.

Ne zanemarite počitka

Uravnoteženo izmenjevanje faz obremenitve in počitka je osnova vsakega uspešnega treninga. Velikokrat imajo posamezniki pisni načrt intenzivnosti in kilometrov, ki jih nameravajo preteči, medtem ko pozabijo na čas za regeneracijo. Pomembno je, da vpišete oboje, tudi čas počitka. Izkoristite tako imenovano superkompenzacijo, to je impulz, ki ga sprožite v svojem telesu, ko ga podvržete novi in večji obremenitvi. Neposredno po vadbi boste sicer utrujeni, a si bo telo hitro opomoglo in se prestavilo na višjo raven možne obremenitve. Utrujenost po novem treningu bo zato manjša in regeneracija hitrejša. Poslušajte svoje telo in mu zagotovite dovolj časa za počitek.

Bolečine pri teku vzemite resno

Bolečina je opozorilni znak, da vam nekaj škodi. Z nadaljevanjem aktivnosti si lahko naredite več škode kot koristi. Osnovno načelo zdravljenja bolečine so počitek, hlajenje, dvig boleče okončine in imobilizacija. Na mesto bolečine nanesite protibolečinska mazila, kreme ali obliže. Po posvetu z zdravnikom si lahko pomagate tudi z enostavnimi analgetiki (paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki). V primeru dalj časa trajajočih ali hujših bolečin vedno poiščite zdravniško pomoč. Za sprostitev prenapetih mišic lahko uporabite masažo z valji ali manjšimi žogicami. Pravilna namestitev elastičnih samolepilnih trakov (kineziološki taping) uspešno sprosti mišično napetost, izboljša limfno drenažo in krvni pretok. Na ta način se spodbudi naravni proces samozdravljenja in hitrejše okrevanje. Trakovi zagotavljajo mišicam in sklepom oporo brez omejitve naravnega obsega gibov, zato so odlični tako za preventivo kot za sanacijo poškodb. Še boljšo stabilizacijo sklepa lahko dosežete z različnimi opornicami za denimo gleženj ali koleno.

Pomoč in nasvet vedno poiščite pri strokovnjakih. Z dobro predpripravo lahko dosežete svoje cilje lažje, hitreje in – kar je najpomembneje – brez poškodb.

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



ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

PERNATON®

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

URADNI REGENERACIJSKI GEL | VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON



Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

www.pernaton.si

SWISS MADE

medi - ostanite aktivni

Tekaške poškodbe so pogoste in običajno prizadenejo sklepe nog in hrbtenice. Pri poškodbah si lahko pomagate z ortopedskimi opornicami in vložki za stopala nemškega podjetja medi. 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.



Lumbamed® plus E+ motion - športni križni pas

- posebna silikonska masažna blazinica in kompresijsko pletivo zmanjšata bolečino in nudita odlično oporo ledveni hrbtenici
- naravna merino volna v kombinaciji s koži prijaznim pletivom, ki diha, zagotavljata udobje pri nošenju in odvajata odvečno vlago stran od kože
- anatomska oblika in ožji dizajn omogočata več svobode pri gibanju



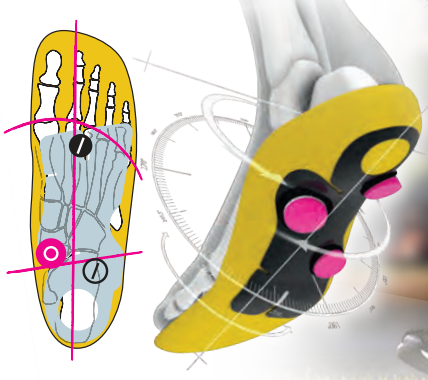
Genumedi® PSS – opornica za koleno

- namenjena je zmanjšanju bolečine v predelu pogačice (patelarna tendinopatija, patelofemoralni bolečinski sindrom ...), ki je običajno posledica preobremenitve pri teku
- dodatni trak daje pogačici oporo, silikonski obroč pa stabilnost
- kompresijsko pletivo aktivira propriocepcijo in s tem izboljša gibanje kolena



Levamed E+motion - opornica za gleženj

- masažni učinek kompresijskega pletiva in silikonskih blazinic, pospešuje prekrvitev in pomaga pri absorpciji hematomov in edema
- opornica stimulira živčne končiče (proprioceptorje) in moč mišic (povečana stabilnost gležnja)
- anatomska oblika, elastičnost pletiva in športni dizajn omogočajo več svobode pri gibanju.





Igli, karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Karbonske vložke Igli lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.

Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral na Celovški cesti 87 v Ljubljani**. Priporočamo, da se prej naročite na telefonski številki **059 042 516**.

Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 30. 9. 2018**.

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

Smo pogodbeni partner

Ortopedske opornice in ortopedski vložki za stopala medi footsupport so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah.



Kako pripraviti imunski sistem na jesen?

S koncem poletja bo naš imunski sistem bolj na udaru. Njegova naloga je, da nas zaščiti pred mikroorganizmi, ki povzročajo različna obolenja. Zaradi različnih vzrokov lahko naša imunost oslabi, mikrobi vdrejo v naše telo in zbolimo. Kako je mogoče imunski sistem okrepiti in to preprečiti?



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

Odrasli v povprečju od dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci od šest- do dvanajstkrat. Zdaj, ko sta jesen in zima vse bližji, je dobro razmisliti glede krepitve imunosti. Še zlasti v primeru pogostejšega obolevanja.

Ravnotežje in harmonija sta ključna za uspešno delovanje imunskega sistema. Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo.

Telesna aktivnost krepi imunski sistem

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge. Morda je zdaj pravi čas, da razmislimo, kako bomo poskrbeli za redno telesno vadbo jeseni in pozimi, ko bo zaradi slabšega vremena manj možnosti za rekreacijo na zraku.

Pomen prehrane

Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. V našem telesu je ogromno bakterij, večina je »dobrih«. Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Ni še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati tudi vplivu slabe prehrane na imunski sistem. V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih je še veliko študij teh sprememb na ljudeh.

V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja ali izberete beli kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

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

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

RADIOLOŠKI CENTER
- MR, RTG, UZ
Magnetna resonanca, ultrazvočna diagnostika, rentgen telesa, zobni rentgen ...
10 % nižja cena
za preiskavo

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

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naši prebavilih, bodisi tistih, ki se tam nahajajo že po naravi, bodisi tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Zelišča

Na policah trgovin je moč najti številne zeliščne preparate, ki naj bi krepili imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

Vpliv staranja na imunski sistem

Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale precej manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.

Ali res lahko zbolimo, če nas zebe?

Po dosedanjih dognanjih naj izpostavljenost zmernemu mrazu ne bi povečala nagnjenosti k okužbam. Razlog, da je pozimi največ prehladov in gripe, niso nizke temperature, temveč dejstvo, da ljudje takrat več časa preživijo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi, kar seveda močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov.

Skupina kanadskih strokovnjakov je po pregledu številnih medicinskih študij in nekaj lastnih raziskavah zaključila, da izpostavljenost zmernemu mrazu nima škodljivega učinka na človeški imunski sistem. Kljub vsemu se je treba ob hladnem vremenu seveda toplo obleči, zlasti če nameravamo biti zunaj dalj časa, da se izognemo tveganju podhladitve in ozeblin.

Doktor svetuje

Ukrepi za podporo delovanja imunskega sistema:

- ***Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.***
- ***Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.***
- ***Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.***
- ***Vzdrževanje primerne telesne teže.***
- ***Urejen krvni tlak.***
- ***Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.***
- ***Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.***
- ***Izogibanje stresu.***

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

NA KRATKO



Krka je ljubljanski porodnišnici podarila inkubator za nedonošenčke

Krka, tovarna zdravil iz Novega mesta, je Porodnišnici Ljubljana podarila inkubator za nedonošenčke. Nov, sodoben inkubator, vreden 40.691 evrov, bo olajšal delo zaposlenim in zagotavljal še bolj varno oskrbo najbolj nezrelih in najhuje bolnih novorojenčkov. Inkubator je Porodnišnici Ljubljana v uporabo predala Krkina sodelavka skupaj s hčerkico, ki je s pomočjo strokovne pomoči in sodobne tehnologije pred šestimi leti v inkubatorju uspešno prebrodila obdobje po prezgodnjem rojstvu.

Okrepite svoj imunski sistem!
✓ Večja odpornost in hitrejše prebolevanje
✓ Tudi za otroke od 4. leta dalje
✓ V uporabi že več kot 60 let



Zdravilo Echinaforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **Avogel.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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

Urinska inkontinenca

Urinska inkontinenca je nehoteno odtekanje urina iz mehurja. Prizadene skoraj 30 odstotkov ljudi, starih od 55 do 60 let, s starostjo pa se težave ponavadi povečujejo. Precej poslabšajo kakovost življenja bolnika in hkrati povzročajo veliko socialnohigiensko in ekonomsko težavo. Zadrževanje urina je pomembno ne glede na starost bolnika.



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



Pri moškem je uhajanje seča velikokrat povezano z boleznimi prostate, pri ženskah pa gre večinoma za urgentno ali stresno inkontinenco.

Kako in zakaj?

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

Mehur je votel, mišičast, raztegljiv organ. Polni se prek dveh sečevodov, ki prihajata iz ledvic. Natančno je oživčen. V steni mehurja je mišica detruzor. Mišične vitre potekajo v vseh smereh, kar omogoča, da se mehur razteza in krči v vseh smereh. Ko je mehur poln, je raztegnitev njegovih sten signal, da je čas za krčenje sten mehurja, s čimer se mehur v curku izprazni. Kapaciteta odraslega mehurja je 400–500 ml. Iz mehurja vodi sečnica, ki je pri ženski zelo kratka, dolga okoli 3–5 cm. Ker je sečnica kratka in ker leži v bližini vagine in anusa, so pri ženskah veliko pogostejši uroinfekti kot pri moških.

Da urin ne uhaja, preprečujeta dve mišici zapiralki (sfinktra). To sta krožni mišici, ki obdajata sečnico. Ko se skrčita, jo stisneta, kar onemogoči pretok urina. Notranji sfinkter oživčuje avtonomno ali vegetativno živčevje, torej ni pod vplivom naše volje. Obdaja notranje ustje sečnice, ob izhodu sečnice iz mehurja. Zunanji sfinkter je iz progaste muskulature, je pod vplivom naše volje, torej ga lahko sprostimo, ko želimo urinirati. Najdemo ga na zunanjem koncu sečnice. Medenično dno je mišično-vezivna dinamična plošča, ki zapira medenični izhod ter podpira organe male medenice in trebušne votline. Omogoča tudi normalen položaj vratu mehurja in sečnice. Če je ta podporni aparat nezadosten, se položaj sečnice in mehurja lahko spremeni, s tem pa je motena tudi njuna funkcija. Žal ima medenično dno lastnost, da z leti slabi, ravno tako ga oslabita nosečnost in porod. Šibko medenično dno pa pomeni uhajanje urina (in tudi blata), povešanje rodil. Zato je nadvse pomembno, da ga okrepimo.



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

Ojoj ...

O stresni urinski inkontinenci govorimo, ko se hoteno uhajanje urina pojavi pri kihanju, kašljanju, dvigovanju bremen ter pri drugih dejavnostih, ki povečajo pritisk v trebušni votlini. Nastane zaradi oslabitve mišic medeničnega dna, ki dajejo oporo sečnemu mehurju in sečnici. Pri ženskah je to najpogostejša oblika urinske inkontinence, nastane pa



lahko tudi pri moških po operaciji prostate. Stresno inkontinenco razdelimo na štiri stopnje, glede na to, kakšen »stres« je potreben, da urin uide. Pri stopnji 0 urin ne uhaja, pri stopnji 1 urin uide pri nenadnem povečanju abdominalnega pritiska (kašelj, kihanje). Če gre za stopnjo 2, bolniku urin uhaja ob manjših naporih (hoja, sprememba položaja telesa), ko govorimo o najtežji stopnji 3, pa urin izteka nenadzorovano in neodvisno od fizične aktivnosti ali položaja bolnika.

Urgentna inkontinenca pomeni nenadno nehoteno uhajanje urina, ki se pojavi po predhodni močni potrebi po uriniranju. Na vodo morate takoj, ko začutite potrebo, sicer vam uide. Najpogosteje se pojavi na poti do stranišča, pa tudi ob poslušanje tekoče vode ali ob delu z mrzlo vodo. Vzrok za to leži v prekomerno aktivnem detruzorju, ki se krči tudi, ko mehur še ni poln. Razlogi za to so številni in različni, velikokrat pa ne najdemo pravega vzroka. Takrat rečemo, da gre za čezmerno aktiven sečni mehur, ki je v starosti pogostejši.

Mešana inkontinenca

Gre za kombinacijo stresne in urgentne urinske inkontinence. Prevladujejo lahko znaki enega ali drugega tipa inkontinence.

Overflow urinsko inkontinenco opredeljujemo kot stanje sečnega mehurja, ki se nikoli popolnoma ne izprazni, iz prepolnega mehurja pa se urin nato »spontano« prelije ven.

Pojavi se lahko tudi nezavedna inkontinenca – zaradi oslabljenega sfinktra nestabilnega mehurja, lahko tudi inkontinence overflow. Seveda so mogoče tudi vse kombinacije razlogov za uhajanje seča.

Kaj narediti?

Urinska inkontinenca je težavna tudi zato, ker o njej težko spregovorimo. Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je ključnega pomena za uspešno odkrivanje in zdravljenje bolezni. Zdravnik si lahko pomaga tudi z vprašalnikom. Skrbni anamnezi sledi klinični pregled. Med diagnostične postopke sodijo še enourni test z vložkom za količinsko ugotavljanje stopnje uhajanja urina, laboratorijska analiza urina in urinokultura, pregledna slika in kontrastno slikanje sečil, endoskopski pregled mehurja ter funkcionalne (urodinamske) meritve za oceno anatomskih značilnosti spodnjih sečil.

Kakšno je zdravljenje?

Poznamo konservativne metode zdravljenja, predvsem pri stresni inkontinenci so zelo učinkovite vaje za krepitev mišic medeničnega dna (keglove vaje). Obstajajo tudi operativne terapije, vedno bolj pa se uveljavljajo tudi laserski posegi, ki so praktično neinvazivni in prinašajo dobre rezultate.

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

IMATE TEŽAVE ZARADI:
- Uhajanja urina
- Urgentne inkontinence
- Stresne inkontinence
- Črevesnih težav
- Navajanja na kahlico pri otrocih

REŠITEV ZA VAS!

UnderWunder®
Special Underwear. Feel good. Feel safe.



ELEGANTNO, PRALNO INKONTINEČNO SPODNJE PERILO

IDEALNO ZA ČEZ DAN, MED VADBO, V ŠOLI ALI SLUŽBI



UnderWunder® je elegantno, modno, vpojno in pralno spodnje perilo, ki se uporablja ob prvih znakih inkontinence. Vpojna plast absorbira tekočino (urin ali tekoče blato) in prepreči neprijetne vonjave.

Perilo je visoke kakovosti, izdelano iz 95% kakovostnega bombaža, ki mu je dodano 5% elastena in se odlično prilega telesu. Lahko se normalno pere v pralnem stroju in dovoljena je uporaba sušilnega stroja.

TEL.: 031 659 040
www.urifoon.si

Povzeto po članku Dr. Katarine Plausteiner

Pomanjkanje železa

Kaj je železo in zakaj ga potrebujemo

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah. Železo je ključni element presnove in sestavni del številnih encimov in hormonov, ima številne pomembne funkcije. Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic. Je tudi del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala...

Zakaj pa nam lahko primanjkuje železa?

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, ki so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od šest mesecev do štiri leta, in adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah. Omenimo še bolezni, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija in določene okužbe. Vegetarijanstvo samo po sebi ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov.

Posledice pomanjkanja železa

Na splošno ločimo tri stopnje: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav; če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic; še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Nadomeščanje železa

Na veselje najmlajših veliko železa vsebuje jedilna čokolada, pa tudi goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke kombiniramo z z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in takoj po njih pa se izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano.

Floradix Floravital tonik – železo z vitamini

- Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- Želodcu prijazna glukonatna oblika železa se dobro absorbira in ne povzroča zaprtja ter slabosti.
- Primerno za nosečnice, ženske v rodni dobi, ki so nagnjene k pomanjkanju železa, vegetarijance, otroke v obdobju rasti ter starejše s slabšim tekom, ki s hrano ne prejmejo dovolj železa.
- Izjemno prijeten okus in dodatki vitaminov, ki sodelujejo pri izgradnji rdečih krvničk ter absorpciji železa.

Pomanjkanje železa se lahko kaže z utrujenostjo, tankimi in krhkimi nohti ter lasmi, bledostjo kože, omotičnostjo ter težko sapo ob naporu.

Do pomanjkanja pride zaradi premajhnega vnosa, prevelikih izgub ali slabe absorpcije. S hrano vsakodnevno prejmemo 1 do 2 mg železa, približno 1 mg pa ga normalno izgubimo prek kože, seča in znoja. Ženske z menstruacijo vsakodnevno izgubijo približno 1,5 mg železa. Pri obilnejših in dolgotrajnih menstruacijah še več, zato morajo biti pozorne na simptome pomanjkanja.

Nemška hiša zdravja Salus Haus je prvi dobitnik evropskega certifikata za ekološko proizvodnjo zelišč. Sokovi, ki bogatijo okus linije sadno-zeliščnih tonikov Salus Haus, so pridelani s spoštljivim odnosom do narave in z zavestjo, da je ekologija naša prihodnost.



FLF0818-04, avgust 2018

Več o izdelku in ugodni ponudbi na **www.fidimed.si** ali **080 32 35**.
Na tej številki lahko naročite tudi vzorček (10 ml).

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

FIDIMED

Fidimedova posvetovalnica:

MODRA ŠTEVILKA 080 3235

za strokovni nasvet in naročila vsak delavnik med 9. in 13. uro



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

Farmacevt svetuje

Pozdravljeni!
Vse od pozne pomladi do jeseni se v naši družini skoraj vsako leto pojavljajo težave s prebavnimi motnjami. Vsi imamo zelo radi sezonsko sadje in zelenjavo, pazimo na zdrave in hranljive obroke in nasploh zdravo živimo, a imata moj mož, ki je zelo aktiven rekreativec, in hčera, ki je zaradi treningov plavanja prav tako zelo fizično aktivna, ves ta čas pogoste težave z diarejo. Kaj bi lahko bil vzrok in kako jima lahko pomagam?
Zaskrbljena Nevenka

Vzrokov za nastanek diareje je lahko veliko, na primer različne bakterijske ali virusne okužbe, spremembe v prehrani, povečano uživanje magnezija … Težave lahko večinoma preprečimo z ustreznimi higienskimi ukrepi, z rednim umivanjem ali razkuževanjem rok ter umivanjem sadja in zelenjave pod tekočo vodo. Čeprav sveže sadje vsebuje velike količine vitaminov in vlaknin, lahko prevelike količine zaužitega (zaradi visoke vsebnosti sadnega sladkorja) povzročijo drisko.

Drisko lahko lajšamo s probiotiki, ki vsebujejo ustrezno vrsto in število živih probiotičnih bakterij. Te poselijo črevesno floro in preprečujejo razvoj patogenih bakterij ter uravnavajo delovanje črevesja. Pomagate si lahko tudi z zdravilnimi čaji, denimo s čajem iz posušenih plodov borovnic. Čreslovine iz borovnic delujejo adstringentno in tako zmanjšajo prehod vode v črevo. Za samozdravljenje driske pri dojenčkih, otrocih in odraslih je primerno tudi zdravilo brez recepta, ki vsebuje racekadotril, ki prav tako preprečuje prehod vode in elektrolitov v črevo. V poletnem času moramo biti pozorni na preprečevanje dehidracije zaradi povečane izgube tekočine ob driski. Dehidracijo lahko preprečujemo z rehidracijskimi praški, ki jih raztopimo v vodi in pijemo po požirkih.

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.**



Najbolj zaželena krema proti gubicam **4D HYALURON**,
ki je navdušila več kot 20.000 Slovenk, ima

NOVO PODOBO!



VPIŠI KODO
NOVA4D
ZA **10 %**
POPUST

L'UX-FACTOR
COSMETICS

www.lux-factor.com | 01 777 41 07