Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 52, oktober 2018



POGOVOR

Mag. Kristijana Hertl, dr. med., specialistka radiologinja

Tema meseca

- Staranje - kaj pa se dogaja v možganih?

Najpogostejša prebavna težava

Izgorelost in depresija – ali obstaja razlika?

Vsak dan vidiš, koliko dobrega lahko narediš

NEDELJSKI

SLUŠNI APARATI AUDIO BM

KAKO POMEMBEN JE SLUH IN KDAJ SE ODLOČITI ZA POMOČ V PRIMERU NAGLUŠNOSTI?

Običajno se pomena sluha zavemo šele, ko imamo težave pri poslušanju sogovornikov, ko moramo na radijskem in televizijskem sprejemniku povečati jakost, ali ko na sestankih in seminarjih iščemo prosta mesta v prvih vrstah, da bi dobro slišali govorca. Presoja, kdaj izguba sluha človeka preveč ovira v vsakodnevnem življenju je v domeni vsakega posameznika. Ne pravijo zastonj, da je sluh v nekaterih pogledih celo pomembnejši od vida - kajti težave z vidom nas ločujejo od stvari, medtem ko nas težave s sluhom ločujejo od ljudi. **Ko nastopi naglušnost je običajno najprimernejša rešitev slušni aparat, ki je v sedanjem času že pravi čudež tehnike.**

KAM PO SLUŠNI APARAT?

Po opravljenem pregledu pri specialistu ORL, boste v primeru indikacije za slušni aparat, prejeli izvid, avdiogram in naročilnico za testiranje oz. izdajo slušnih aparatov. Z vso prejeto dokumentacijo se odpravite v specializirano prodajalno slušnih aparatov. Kam se odpravite je vaša prosta izbira, saj je izbira dobavitelja vaša pravica. Nič ne bo narobe, če obiščete več dobaviteljev in se odločite za tistega, ki je najbolj strokoven in si je pripravljen vzeti čim več časa za vas. Poleg tega bodite pozorni tudi na cene, servis, način izdelave ušesnih vložkov po meri, možnost brezplačnega testiranja … Če vam slušni akustik ni pripravljen omogočiti preizkusa večih modelov, išče izgovore, ali vas skuša prepričati za točno določen model, ne da bi ga prej imeli na brezplačnem preizkusu, pojdite drugam. **V AUDIO BM slušnih centrih imate pred odločitvijo za slušni aparat, ki ga boste uporabljali naslednjih 6 let vedno možnost brezplačno preizkusiti različne modele.**

NIKAR NA LASTNO PEST

Ko se odločite za pomoč, nikar ne ravnajte nespametno. Sluh je preveč dragocen, da bi njegov ostanek izgubili s šušmarskimi metodami in ob tem vrgli stran vsak evro, ki bi ga v ta namen porabili na takšen način. V mislih imamo predvsem "revolucionarne slušne aparate«, ki jih lahko naročite v raznih kataloških ali TV prodajah. To so namreč navadni ojačevalci zvoka, brez prilagoditev na naglušnost, brez servisa … Z njimi si lahko naredite več škode kot koristi, predvsem pa se v udobju, estetiki in kakovosti zvoka ne morejo primerjati s pravimi slušnimi aparati. **Prava pot ob odločitvi za slušni aparat je tista, ki vključuje zdravnika specialista ORL in usposobljenega slušnega akustika. S strokovnim pristopom in sodelovanjem uspeh ne bo izostal.**

BREZPLAČNA INFORMATIVNA MERITEV SLUHA - DOSTOPNO VSEM

Če želite kar najhitreje priti do informativne meritve sluha obiščite najbližji AUDIO BM slušni center, kjer boste brez napotnice, brez čakanja in brezplačno opravili meritev sluha z avdiometrom. Na podlagi natančno izmerjenega sluha vam bo slušni akustik pojasnil rezultat in vam svetoval.

POMEN SLUŠNEGA AKUSTIKA

Enako, če ne bolj, kot izbira primernega modela slušnega aparata, je pomembna tudi ustrezna nastavitev slušnega aparata in to, da se dobro ujamete s slušnim akustikom. Naloga slušnega akustika je, da slušni aparat nastavi tako, da čim bolj ustreza karakteristikam vašega sluha, vašim preferencam in življenjskemu slogu. Še tako dovršen in drag slušni aparat ne zagotavlja zadovoljstva, če ni pravilno nastavljen. Za optimalno nastavitev slušnega aparata boste morda morali slušnega akustika obiskati večkrat, zato je pomembno, da so lokacije slušnih centrov dostopne in čim bliže vašemu domu. AUDIO BM slušne centre najdete kar v 13 mestih po Sloveniji. **Obiščite najbližjega in skupaj s strokovnjaki za slušne aparate poskrbite za svoj sluh.**

ZA SLUŠNE APARATE SPREJEMAMO NAROČILNICE IZ VSEH ORL AMBULANT



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

Oglas ND10

VEČ INFORMACIJ
www.audiobm.si

AUDIO BM SLUŠNI CENTRI

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

KAZALO

UVODNIK

Dojenje, zdrav življenjski slog in izogibanje stresu 3

POGOVOR:

Mag. Kristijana Hertl, dr. med., specialistka radiologinja

Vsak dan vidiš, koliko dobrega lahko narediš 4

TEMA MESECA:

Staranje je del življenja 8

Kaj se dogaja v možganih? 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Okužbe dihal 14

Moj otrok je bolan. Kako hudo je? 16

Osteoporoza 17

Pomembne so tudi veke 22

Najpogostejša prebavna težava ljudi v razvitem svetu 25

Nespečnost 28

Ožilje 29

Maraton – zadnje priprave 32

Izgorelost in depresija – ali obstaja razlika? 35

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 38

Doktor 24

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SALOMON d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
Število tiskanih izvodov: 98.000

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Dojenje, zdrav življenjski slog in izogibanje stresu

To so priporočila, ki lahko pomembno vplivajo na zmanjšanje tveganja za nastanek raka dojk. Materam torej priporočamo dojenje, vsem pa redno telesno dejavnost, zdravo prehranjevanje, vzdrževanje normalne telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam in skrb za duševno zdravje brez stresa.

Mesec oktober poimenujemo v luči primarne preventivne dejavnosti rožnati oktober, ki predstavlja svetovni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki je še vedno najpogostejši rak pri ženskah. V Sloveniji na leto zboli približno 1300 žensk in 10 moških, približno 400 pa jih umre. Rak dojk sicer velja za visoko ozdravljivo bolezen, vendar le, če je diagnosticiran pravočasno. Zelo pomembno vlogo v Sloveniji ima pri zgodnjem odkrivanju raka dojk državni presejalni program Dora, katerega cilj je zmanjšati umrljivost za 25–30 odstotkov. Zato vas, drage bralke, vabim, da se odzovete vsem povabilom zdravstvenih institucij, ki jih prejmete z namenom preprečevanja nastanka rakavih in drugih bolezni, ki vam jih ponuja naša družba. Hvala, da skrbite za lastno zdravje!

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka na področju radiologije, ki se poglobljeno ukvarja z diagnostiko bolezni dojk, mag. Kristijana Hertl, dr. med., specialistka radiologije. Svari, da število obolelih za rakom dojk v državah z visoko življenjsko ravnjo (Evropa, Avstralija, Severna Amerika) še vedno narašča, z veseljem pa ugotavlja, da umrljivost za rakom na dojkah v Evropi in tudi v Sloveniji upada predvsem zaradi boljšega sistemskega zdravljenja in tudi zaradi boljše ozaveščenosti ter s tem uspešnejšega zgodnjega odkrivanja s presejalnim programom. V prispevku je na zelo poučen način opredelila, kako pomembna je preventivna dejavnost, samopregledovanje, katere so radiološke in druge uveljavljene metode učinkovitega diagnosticiranja bolezni dojk, kdaj na mamografijo, magnetno resonanco, ultrazvok … Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim še naprej uspešno kariero v svojem zdravniškem poslanstvu. Hvala.

Temo meseca je dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine, posvetila obširni razlagi in poučevanju, kaj lahko sami storimo za krepitev in ohranitev svojega spomina, še zlasti ob vstopu v tretje življenjsko obdobje. Dr. Poredoševa svetuje, da ob hitrem življenjskem tempu pomislite tudi nase, se ustavite, umirite in poskrbite za druženje, čim dalj vztrajajte pri psihični in telesni aktivnosti, prehranjujte se raznoliko in zdravo, urite spomin z reševanjem križank, učenjem tujih jezikov ali pa rešujte naloge za krepitev možganov. Za zelo poučen in slikovit prispevek, ki bo lahko koristil tudi vam, drage bralke in bralci, se avtorici v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Drage bralke in bralci, prihaja lep jesenski čas, čas za mirne sprehode po naravi, gozdovih, prav tako pa tudi priložnost za druženje z družino in prijatelji ob daljših večerih. Spomnim vas, da 17. oktobra zaznamujemo tudi mednarodni dan boja proti revščini. Morda vam v pogovoru v družinskem krogu ali pa s prijatelji pogovor steče tudi o pomoči revnim, ki so morda v vaši neposredni bližini, in skupaj razmislite, kako bi jim lahko pomagali, da bi bili lahko tudi oni srečen del naše družbe. In ne pozabite, dobro se vrača z dobrim. Hvala.

Vidmar Vito



Mag. Kristijana Hertl, dr. med., specialistka radiologinja

Vsak dan vidiš, koliko dobrega lahko narediš

V prvem razredu osnovne šole je sklenila, da bo zdravnica, in te odločitve ni spremenila nikoli. Poudarila je, da niti mama niti stara mama nista nikoli skušali vplivati na odločitev o izbiri študija in prepričana je, da bi upoštevali vsako njeno odločitev. Vsekakor pa sta bili obe njen vzor. Obe sta bili zdravnici. Stara mama, rojena leta 1907, je študirala v Innsbrucku, Kristijana pa je tretja generacija zdravnic v družini.

Vito Avguštin

Na katerem področju zdravstva ste želeli delati?

Kot moja mama sem si želela biti pediatrinja. Vendar so bile tisto leto vse te specializacije zasedene. S prijateljico sva tako prišli po moji drugi porodniški na onkologijo in vprašali, ali je kakšna možnost za specializacijo pri njih. Jaz sem dobila priložnost, da opravljam specializacijo iz radiologije. Če sem iskrena, takrat nisem niti prav dobro vedela, kaj je to. Seveda smo imeli izpit iz radiologije na fakulteti, a vseeno. To je bil čas, ko se je ultrazvok šele začel uveljavljati, magnetna resonanca je bila v povojih … A po letu dni specializacije ne bi več zamenjala, stvari so postale domače, zanimive.

Ste se takrat prvič poklicno srečali z rakom na dojki?

Ja, diagnostika bolezni dojk je moja že od specializacije – vedno mi je bila blizu, vedno je ostala moja. Z drugimi diagnostikami se nisem nikoli tako identificirala.

Lahko rečemo, da je osnovna diagnostična metoda za odkrivanje raka na dojki mamografija?

Mamografija je vsekakor prva in glavna slikovna diagnostična metoda pri ženskah, ki so zatipale spremembe v dojkah in so starejše od 35 let oziroma za preventivne preglede dojk po 40. letu. Pri tej preiskavi gre v bistvu za rentgensko slikanje dojk.

Kaj je glavna prednost mamografije?

Ena glavnih prednosti je, da zelo dobro prikaže mikrokalcinacije. Slednje so namreč lahko prvi znak razvijajočega se tumorja. Ultrazvok teh mikrokalcinacij namreč ne prikaže, magnetna resonanca pa precej slabo.

Kako poteka slikanje dojk z mamografijo?

Vsako dojko se slika dvakrat. Stisne se jo med dve plastificirani plošči in se ju slika po

enkrat v horizontalni in po enkrat v polstranski projekciji.

Dojko se stisne … Zakaj in ali je to boleče?

Ne bi mogla reči da gre za bolečino, bolj za neprijeten občutek zaradi stiskanja dojk, vendar vse skupaj ne traja dalj kot dobrih deset sekund. Je pa to nujno potrebno. S stiskanjem dojke namreč dosežemo, da se tkivo dojke enakomerno razpre in da lažje ločimo nevarne od nenevarnih sprememb. Pa še nekaj je – bolj je dojka stisnjena, manj rentgenskih žarkov je potrebnih za sliko.

Zakaj je ta metoda primerna za ženske, stare okoli 40 let in več?

Pri mladih ženskah je v dojkah veliko žleznega tkiva in zato je pri njih mamografija manj zanesljiva. Z leti pa se žlezno tkivo nadomešča z maščobo, kar omogoča veliko boljše prepoznavanje tumorjev z mamografijo. Zato jo priporočamo kot osnovno metodo pri ženskah po 35. letu.

Kako je na primer s silikonskimi vsadki, ki jih ima vedno več žensk?

Silikonski vsadki pri mamografiji niso ovira, narediti pa je treba več posnetkov kot pri običajni mamografiji. Pri navadni mamografiji naredimo pri vsaki dojki dve sliki, pri dojki s silikonskim vsadkom pa štiri. No, je pa treba na vsadke prej opozoriti tudi radiološkega inženirja, ki bo ustrezno prilagodil stiskanje pri slikanju. Silikonski vsadki lahko nekoliko zmanjšajo zanesljivost mamografije, ker so nekateri deli dojke zaradi prekrivanja slabše prikazani.

Včasih je bil pred mamografijo vedno tudi klinični pregled dojk …

Ja, še vedno je tako, kadar ženska obišče Center za bolezni dojk zaradi zatrdline ali drugih sprememb na dojkah. V organiziranem državnem presejalnem programu za zgodnje odkrivanje raka dojk DORA, ki vabi ženske med 50. in 69. letom na pregled z mamografijo, pa klinični pregled ni vključen. V programu DORA so v večji meri odkriti tumorji še majhni in netipni, zato klinični pregled pravzaprav nima pravega smisla.

Morda ob tem še beseda o tomosintezi – kaj je to?

Tomosinteza je neke vrste nadgradnja mamografije. Oba aparata sta od zunaj videti podobno, razlika je le v številu posnetkov. Kot sem že omenila, se pri mamografiji vsako dojko v posamezni projekciji slika le enkrat , pri tomosintezi pa imamo od 9 do 25 posnetkov iz različnih kotov. Poudariti je treba, da je kljub večjemu številu posnetkov odmerek sevanja le malenkost večji kot pri mamografiji. Tomosinteza nam omogoča pregled dojke po plasteh (podobno kot CT). Uporabljamo jo, kadar na mamografiji vidimo sumljive spremembe, ki bi jih želeli še dodatno pojasniti.

Mamografija torej za ženske, stare 40 in več let. Kaj pa za mlajše?

Za mlajše ženske je primernejši ultrazvok. Bolje namreč prikaže tumorje, kadar je v dojkah še veliko žleznega tkiva. Zato se pri mlajših ženskah uporablja to preiskavo. Pa še rentgenskih žarkov ni – mlajše ženske so namreč bolj občutljive za negativne posledice sevanja.

Pri mamografiji ste omenili, da magnetna resonanca slabo zazna mikrokalcinacije kaj je magnetna resonanca in kako z njo odkrivamo raka na dojki?

Aparat magnetne resonance je navzven podoben aparatu za računalniško tomografijo (CT), vendar za nastanek slike ne uporablja rentgenskih žarkov, temveč magnetno polje. Aparat ima obliko valja, ženska leži v njem na trebuhu, dojki pa ima nameščeni v posebnih vdolbinah. Pred preiskavo dojk se vsaki ženski v žilo vbrizga kontrastno sredstvo, ki obarva določene strukture v dojkah. Maligni tumorji se zaradi spremenjenega ožilja običajno bolje in hitreje obarvajo kot okolno žlezno tkivo, kar jih naredi prepoznavne.

Se vedno obarva le tumor?

Ne, problem je, ker se lahko včasih, podobno kot nevarni tumorji, obarva tudi normalno tkivo ali nenevarni tumorji. Zato lahko z magnetno resonanco in tudi s drugimi slikovnimi metodami (kot so mamografija ali ultrazvok) postavimo le sum na bolezensko dogajanje. Končno potrditev pa dobimo s punkcijo, ko iz sumljivega področja v dojki z iglo odvzamemo celice ali košček tkiva in jih analiziramo.

Težave pri magnetni resonanci?

Pri pregledu z magnetno resonanco imajo lahko težave ženske, ki jih je strah pred zaprtimi prostori. Tudi kontrast v žilo, ki je pri MR dojk obvezen, lahko povzroča težave, saj lahko pride do alergijske reakcije. Hujše alergijske reakcije so sicer zelo, zelo redke, a vseeno. Poleg tega so problem tudi kovinski delci v telesu (vijaki, sponke, proteze, srčni spodbujevalnik), pri katerih pregled z MR ni dovoljen. Pregled je možen le v primeru, da so te kovine z magnetno resonančno kompatibilne. Zadnjič smo imeli na primer pacientko, ki je imela v telesu kroglo, izstrelek še iz mladosti in MR ni bil mogoč.

Ko je sum postavljen, očitno pridejo na vrsto prej omenjene punkcije.

Ja potem pridejo na vrsto punkcije. Na kakšen način bomo izvedli punkcijo, je odvisno od tega, s katero slikovno metodo smo sumljivo spremembo prikazali – z ultrazvokom, MR ali mamografijo. Torej lahko punktiramo pod vodstvom UZ, MR ali stereotaktično. Glede na debelino igle poznamo tri vrste punkcij. Najprej so tu tankoigelne (citološke) punkcije z iglami, ki so enake tistim, s katerimi se jemlje kri in katerih debelina je 0,7 milimetra. V programu Dora se tem punkcijam izogibamo, ker pogosto ni mogoče dobiti dovolj materiala za diagnozo. Naslednje so debeloigelne punkcije, ki se izvajajo z iglami, debelimi 2,1 milimetra. Pri teh punkcijah mesto uboda vedno najprej lokalno omrtvimo, tako da sama punkcija pravzaprav ni boleča. Vzamemo vsaj dva stebrička tkiva, tako da dobimo dovolj materiala za analizo. Obstaja pa še tretja metoda, vakuumska debeloigelna punkcija, kjer je igla debela štiri milimetre. Seveda tudi v tem primeru uporabljamo lokalno anestezijo. Na ta način odvzamemo od sedem do osem stebričkov tkiva, kar pravzaprav pred-

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

AMBULANTA
ZA BOLEZNI DOJK
10 % nižja cena
za pregled v ambulanti za bolezni dojk

MAGNETNA RESONANCA in
SPLOŠNI RENTGEN
10 % nižja cena
za MR in RTG

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

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



stavlja že skoraj malo operacijo. Na tak način največkrat punktiramo mikrokalcinacije. Ko sem pred 30 leti začela delati, smo poznali le citološko punkcijo in če spremembe v dojkah ni bilo mogoče opredeliti s punkcijo, so bile ženske poslane na diagnostično operacijo, ki pa je seveda zahtevala cel tim strokovnjakov, splošno anestezijo in daljšo odsotnost iz dela. Sedaj pa je v glavnem vse diagnostične dileme mogoče rešiti z histološko (vakuumsko) punkcijo že pred operacijo in ženska takoj po punkciji odkoraka domov.

Izjemnega pomena je Državni presejalni program za raka dojk DORA. Kdaj se je vse skupaj začelo?

Prvi nacionalni presejalni programi za zgodnje odkrivanje raka dojk so bili vzpostavljeni že v 80. letih na Finskem, Švedskem, na Nizozemskem in v Angliji. Leta 2003 je evropski parlament pozval še druge države EU, da vključijo organizirano presejanje v svoje nacionalne programe. V Sloveniji smo imeli srečo, da so nam na začetku pomagali strokovnjaki iz Nemčije, Finske in Norveške, ki so nas z dobrimi nasveti vodili skozi začetne pasti vzpostavljanja presejalnega programa.

Presejalni program vabi na pregled ženske določene starosti?

V okviru programa DORA vabimo ženske, stare med 50. in 69. letom starosti, vsaki dve leti na mamografijo. Ta starostni interval je bil izbran, ker je obolevnost za rakom dojk v tem obdobju največja. Vabimo zdrave ženske, ki nimajo nobenih težav z dojkami. Glavni namen programa DORA je namreč odkrivanje malih rakov v dojkah, ki so še premajhni, da bi jih ženska lahko zatipala sama. Taki majhni raki imajo bistveno večjo možnost za bolj uspešno zdravljenje kot večji raki. Študije so pokazale, da je z zgodnjim odkrivanjem malih rakov mogoče zmanjšati umrljivost za raka dojk tudi za 30 in več odstotkov. Ker želimo za sodelovanje v programu navdušiti čim več žensk, se trudimo, da bi bile ženske z nami oziroma z našo organizacijo čim bolj zadovoljne in bi se vrnile ponovno čez dve leti ter s svojo pozitivno izkušnjo navdušile še prijateljice.

Tistim pa, ki so si v dojki zatipale zatrdlino, svetujemo takojšen obisk najbližjega centra za bolezni dojk, kjer bodo ustrezno klinično pregledane in poslane na ustrezne preiskave.

Kolikšno odzivnost na vabilo si želite?

O uspešnem presejalnem programu govorimo, kadar se odzove vsaj 70 odstotkov povabljenih žensk. V DORI je povprečna odzivnost na vabilo več kot 70-odstotna, kar nas zelo veseli, čeprav je v nekaterih predelih države še vedno slabša, drugje pa boljša.

Kaj lahko rečemo po desetih letih od uvedbe programa DORA v Sloveniji?

Prve ženske so bile v okviru programa DORA na mamografijo povabljene aprila 2008. Postopoma smo uspeli program razširiti na celotno državo, tako da imajo od aprila 2018 vse slovenske ženske enake možnosti za udeležbo v presejanju za raka dojk. Na slovesnost ob 10. obletnici programa DORA smo povabili tudi tuje strokovnjake, ki so nam pomagali na začetku naše poti. Zelo nas je razveselila pripomba profesorja Deana iz Finske, ki je po pregledu naših dosežkov dejal, da je to najboljši novi presejalni program v 21. stoletju. Na to smo vsi, ki sodelujemo v programu DORA, zelo ponosni.

Kako poteka vsak dan presejalni program?

Ta hip se v okviru programa DORA dojke slika na 20 mamografskih aparatih po Sloveniji. Ženske dobijo pisno vabilo za mamografijo na domači naslov približno tri tedne pred terminom. Vse presejalne mamografske slike se pošlje prek posebne računalniške aplikacije v Ljubljano, kjer jih neodvisno pregledata dva radiologa odčitovalca. Če eden od njiju na mamografiji opazi kakšno sumljivo spremembo, slike še enkrat pregledajo na konziliju, kjer je poleg obeh odčitovalcev prisoten tudi nadzorni radiolog, ki je najbolj izkušen. Vsi trije nato skupaj sprejmejo odločitev o nadaljnji obravnavi in vse zelo hitro steče – administratorka v roku dveh dni ženske telefonsko povabi na dodatne preiskave, te pa so izvedene že takoj v naslednjem tednu.

Pregledi so vsaki dve leti …

Študije so pokazale, da je pri ženskah med 50. in 69. letom med dvema mamografijama najprimernejši dvoletni interval. Tumorji se seveda lahko pojavijo tudi v vmesnem času, čeprav so redki. Prav zaradi te možnosti vedno znova opozarjamo na pomembnost samopregledovanja. Vsako novo nastalo spremembo na dojki ali v njej je treba vzeti resno in se posvetovati z zdravnikom, saj so hitrosti

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

rasti tumorjev različne. Kako naj bi potekalo samopregledovanje, lahko vidimo na predstavitvenem filmu, ki ga predvajamo v vseh čakalnicah programa DORA po vsej Sloveniji.

Posledica česa so rakava obolenja na dojki?

Pri 5–10 odstotkih rakov dojke gre za genetsko okvaro, mutacijo, ki se prenaša na potomce. Pri drugih rakih je največji dejavnik tveganja vsekakor starost, sicer pa igrajo pomembno vlogo tudi reproduktivni dejavniki, kot so zgoden nastop menstruacije in pozen nastop menopavze. Čim daljši čas dojenja in večje število otrok pa sta zaščitna dejavnika in vplivata na manjšo tveganje za raka dojk. Rizični dejavnik je tudi nadomestna hormonska terapija v menopavzi, debelost v menopavzi, telesna neaktivnost, alkohol.

Število obolelih za rakom na dojki?

Število obolelih narašča predvsem v državah z visoko življenjsko ravnjo, to pomeni v Evropi, Severni Ameriki in v Avstraliji. V Sloveniji je v letu 2015 zbolelo 1430 žensk.

Je kakšno območje, kjer je manj obolelih?

Manjša obolevnost žensk za rakom na dojki je na območju vzhodne Slovenije.

Kaj pa umrljivost?

Vsako leto v Sloveniji umre za rakom dojk okoli 400 žensk. Umrljivost za rakom na dojki v Evropi pada, in to tako zaradi vedno boljše sistemske terapije kot tudi zaradi zgodnjega odkrivanja raka s presejanjem. Tudi v Sloveniji umrljivost pada, vendar manj, kot bi si želeli. Predvidevamo, da bo padec umrljivosti izrazitejši čez nekaj let, ko se bo pokazal učinek presejanja, ki je običajno viden šele deset let po uvedbi presejanja v vsej državi.

Lahko rečete, da živite zdravo?

Ja, živim zdravo. Hodim redno dvakrat na teden na telovadbo, sicer pa imava z možem rada raznolike športe: smučanje, tek na smučeh, pohode, plavanje, golf, jadranje, hribe …

Kakšen konjiček?

(Nasmeh) Ni časa za konjičke, upam, da ga bom kdaj imela.

Imate vrt, vrtnarite?

Rože imam rada, rože imam na vrtu; rada sem v estetskem in zdravem okolju.

Katero glasbo poslušate?

Rada imam slovensko glasbo, sicer pa poslušam tako Vito Mavrič kot Uroša Perića in Il Divo.

Se odzivate na povabila za preglede:

Seveda, vsekakor, hodim na preglede dojk, odzovem se na vsako vabilo.

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

Ne, nikoli. Sem na področju, kjer zelo rada delam. Ja, srečo imam, da me je življenje zaneslo na področje, kjer odkrivamo rake, ki imajo zelo dobro prognozo – večina žensk preživi. Pacientkam lahko z mirno vestjo zagotovim, da imajo zelo dobre možnosti. Pa še okrog sebe imam sodelavce, s katerimi se dobro razumem in sodelujem. Vsak dan posebej z veseljem pridem v službo.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)
100% čisto 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 ...,
- kapsule so brez vonja in spahovanja po ribah,
- v nasprotju z ribjim oljem **ne vsebuje konzervansov**.

SAMO ENA KAPSULA DNEVNO.



Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin (**NKO, gama linolenska** kislina iz boragovega olja) z dodanim **vitaminom D**.



NaturaMedica

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o. Info tel. 0356 30 022 in 040 214 620



Staranje je del življenja

Staranje je del življenja, neizogiben proces telesnega in duševnega spreminjanja posameznika. Začne se z rojstvom in poteka skozi vse življenjsko obdobje.



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

Nastop koledarske starosti se največkrat povezuje s 60 oziroma 65 leti, sicer pa vsi poznamo stari rek, da je človek star toliko, kolikor se počuti. Biološki, socialni, subjektivni in vedenjski vidiki staranja posameznika se namreč ne pokrivajo vedno s koledarsko opredelitvijo starosti.

Glede na svetovne demografske podatke število starejših prebivalcev narašča. Intenziteta staranja se danes v svetu kaže v povprečni življenjski starosti okoli 68 let. V Sloveniji je število starejših med vsemi prebivalci v porastu že od sredine leta 2003. V letu 2014 je delež prebivalcev, starih 65 let in več, dosegel 17,5 odstotka, delež prebivalcev, mlajših od 15 let, pa je bil 14,6 odstotka.

S preučevanjem, preprečevanjem, lajšanjem in zdravljenjem zdravstvenih težav starostnikov se ukvarja geriatrija, ki je veja interne medicine, gerontologija pa upošteva tudi sociološki vidik.

Z biomedicinskega stališča gre za proces staranja posameznih organov, skupine organov in celic, ki v poznejših letih vodi k upadu bioloških funkcij in se izraža tudi v zunanji podobi posameznika. Nekateri ljudje se starajo hitreje, drugi spet počasneje, odvisno od genetske zasnove. Pomembno vlogo pri tem procesu imajo tudi poklicna in fizična dejavnost posameznika ter nezdrav slog življenja.

Starostne spremembe se izražajo tako na telesnem kot na duševnem področju. Najbolj opazne so starostne spremembe na **koži**. Zaradi hitrejšega propadanja in počasnejšega obnavljanja celic postane koža tanjša, kar pripomore k nastanku gub. Povečana količina melanina, ki je neenakomerno razporejen po koži, povzroča starostne pege in lise na rokah in obrazu starostnika. Kako ostane koža čim dalj mlada? Rutina čiščenja je bistvenega pomena za ohranitev ustrezne ravni vlaženja. Čez dan uporabite dnevno nego, obogateno z antioksidanti, ki bo vašo kožo okrepila od znotraj, in UV zaščito, ponoči pa nočno kremo, obogateno z vitamini, da dodatno spodbudite naravni proces obnove kože, medtem ko spite.

Spremembe so vidne tudi na **lasišču,** ki običajno posivi, lasje so tanjši in zaradi upadanja njihove rasti tudi redkejši. Tudi plešavost, ki je značilna predvsem za moško populacijo, štejemo med znake staranja. Sicer sta velikost in oblika pleše pogojena z dednimi dejavniki, zato plešavost lahko nastane že v zrelih letih ali celo v mladosti.

Med zelo vidne spremembe v starosti sodita **drža telesa in gibanje**, ki je bolj togo, trdo in počasnejše. Na spremenjeno držo telesa vpliva za starost značilen proces sesedanja hrustanca v hrbtenici. Posledici nagnjenega položaja hrbtenice in ukrivljenosti kolen sta otrdelost organizma in oteženo gibanje. Spremembe v gibanju so povezane tudi z upadom hitrosti mišičnega reagiranja in z oslabitvijo kit starostnika, ki težko prenašajo obremenitve. Na splošno hitrost fizičnega reagiranja in fizična moč z leti najhitreje upadata. Podaljšujejo se tudi reakcijski časi, ki minejo med dražljajem in reakcijo, denimo med gibom ali besednim odgovorom. Tudi računanje, branje in reševanje miselnih problemov ter osvežitev spomina pri starih ljudeh potekajo počasneje. Zelo hitro izgubljajo tudi motorične sposobnosti (sposobnosti za drobne ročne gibe …). Z leti postanejo šibkejše tudi kosti in zato bolj občutljive za fizične obremenitve in udarce. Nevarnost zlomov in nalomov kosti je v starosti zato mnogo večja kot v zreli dobi.

Starajo se tudi **senzorni organi**. Prizadetost **vida** se v najslabšem primeru lahko konča s slepoto. Dejansko pa skoraj vsi starejši ljudje zaradi daljnovidnosti potrebujejo očala. S starostjo se povečuje občutljivost za luč, ki starostnike bolj zaslepi, težave pa se pojavljajo tudi v zaznavanju barv. Star človek težje razlikuje modro in zeleno barvo kot rdečo in rumeno.

Tipičen simptom starosti je prizadet **sluh**, posledici tega pa sta večinoma naglušnost in zmanjšanje občutljivosti, zlasti za visoke tone. Z leti upada občutljivost za okus, predvsem za slano in sladko, zato potrebujejo starejši ljudje več dišav in začimb. Šibkejši okus zmanjša poželenje po hrani in uživanje pri jedi, kar pripomore k starostnemu hujšanju. Oslabijo tudi drugi čuti, celo čut za bolečino.

Manj so vidne spremembe na **notranjih organih**. S starostjo slabi srčna mišica, pogoste so bolezni srca in ožilja. Posledici prizadetega ožilja sta povišan krvni tlak in arterioskleroza. Ker se s starostjo zmanjšuje število vdihov na minuto, se zmanjšuje količina absorbiranega kisika v krvi, kar povzroča mnoge zdravstvene težave. Veča se tudi možnost pljučnih bolezni.

Večina psiholoških študij dokazuje, da s starostjo upadajo **umske sposobnosti**, predvsem inteligenca. Pozabljanje je res eden od znakov staranja, a če smo dejavni, ta proces lahko zavremo. Kakor krepimo mišice s telovadbo, tako lahko vzdržujemo prožnost mišljenja, pomnjenja, budnega opazovanja z miselnim delom. Žal

teh učinkov na zunaj ne opazimo, razen če smo pozorni poslušalci. Poleg fizičnih težav so pri starostnikih pogosto prisotne **duševne težave**, denimo apatija, depresija …

Zmerna telesna vadba je način, kako lahko pospešimo izločanje rastnega hormona in tako ublažimo primanjkljaj, ki je povezan s staranjem. Ker pa smo ljudje po naravi leni, vztrajno iščemo nadomestek, »telovadno tableto«.

Aktivno staranje

aktivno staranje je pojem, ki opisuje aktivnost starejših ljudi v novih oblikah dejavnosti, tudi po upokojitvi. Tako lahko aktivno staranje razumemo kot neprekinjeno udejstvovanje starejših na ekonomskem, socialnem, kulturnem in civilnem področju. V nadaljevanju je nanizanih le nekaj napotkov za zdravo in aktivno staranje, ki so za vsakogar med nami koristni, ne glede na starost. Proces staranja namreč poteka skozi celotno življenje.

Sprejmimo spremembe kot del življenja

Soočanje s spremembami je zahteven psihološki proces, ne glede na našo starost. Poseben izziv starejšim od 50 let predstavlja pogostost sprememb, ki se dogajajo v tem življenjskem obdobju: odseljevanje otrok od doma, izguba staršev, prijateljev in drugih ljubljenih oseb, spremembe, povezane z zaključevanjem poklicne poti, pešanje zdravja ter izguba samostojnosti. Povsem naravno je, da tovrstne izgube občutimo. Prav tako pomembno pa je, da znamo občutek izgube uravnovesiti s pozitivnimi sestavinami življenja ter da se naučimo, kako se lahko tem spremembam uspešno in učinkovito prilagodimo.

Ostanimo radovedni in odprti za učenje novih stvari

Z učenjem novih ali drugačnih stvari bomo svojemu umu omogočili, da ostane v pripravljenosti: oster in dojemljiv. Sodelujmo v pogovorih, ki bodo spodbudili naše razmišljanje, berimo časopis, revije in knjige, igrajmo miselne igre in igre, ki krepijo naš spomin (šah …) ter rešujmo križanke ali besedne igre. Tako bomo urili sposobnost naših možganov. Ti so namreč kot mišica – z vajo jih krepimo. Lahko se začnemo učiti tujega jezika ali se vpišemo na študij ali tečaj s področja, ki nas je od nekdaj zanimalo. Prostočasne dejavnosti, v katerih uživamo, pa bodo spodbudile tudi naše družabno življenje.

Negujmo pristne medsebojne odnose

Preživljanje prijetnega časa z družino, prijatelji in drugimi bližnjimi osebami je ključnega pomena za dobro telesno in duševno zdravje. Medčloveški odnosi namreč pripomorejo tudi k zdravilnim procesom v telesu. Spomnimo se na primer na oporo družine in prijateljev, ko smo bolni. Ta opora vključuje pripravljanje obrokov, oskrbo z zdravili, obiske pri zdravniku in drugo skrb za naše kar najhitrejše in učinkovito okrevanje. Navzočnost naših bližnjih vpliva tudi na stabilnejše delovanje našega organizma. Prizadevajmo si torej za preživljanje kakovostnega časa z ljudmi, ki jih imamo radi.

Ozaveščenost, motiviranost ter prizadevanje za zdravje in dobro počutje niso odvisni od števila let ali sivih las, ki jih imamo. Zdravje je pomembno krepiti in ohranjati v vseh življenjskih obdobjih. Proces zmanjševanja funkcionalnih zmožnosti pa lahko precej upočasnimo in omejimo, če zdrav in dejaven način življenja že v mlajših letih postane naša vsakodnevna navada.

Prostočasne dejavnosti se v grobem delijo na tri skupine: telesna aktivnost (tek, plavanje …), socialne dejavnosti (sodelovanje v razpravi …) ter kognitivno-spodbujevalne (branje ali reševanje križank). Seveda pa obstajajo tudi dejavnosti, ki združujejo različne vidike vseh treh skupin (ples s partnerjem, sodelovanje v gledališki skupini …) in ki zaradi svoje kompleksnosti zahtevajo bolj zapleteno analizo za ustrezno oceno učinkovitosti. Torej: ni pomembno, kaj počnemo – pomembno je, da nas zanima, da se pri tem zabavamo in da to počnemo čim bolj pogosto, najbolje kar vsakodnevno.

Med ukrepe za upočasnitev staranja se uvršča naslednjih deset aktivnosti:

- uživanje zdrave in uravnotežene prehrane,
- izogibanje onesnaženemu okolju in slabim razvadam,
- izogibanje pretiranemu sončenju,
- krepitev učinkovitosti obrambe pred prostimi radikali,
- zniževanje čustvenega stresa,
- izvajanje zmerne in redne telesne dejavnosti,
- izboljšanje kakovosti spanja,
- uravnavanje življenja po načelu »malo slabega je lahko dobro in preveč dobrega je lahko slabo«,
- da nas zanima, da se pri tem zabavamo in da to počnemo čim bolj pogosto, najbolje kar vsakodnevno.









Kaj se dogaja v možganih?

Človeški možgani so eden najbolj skrivnostnih organov našega telesa.



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

Človeški možgani so eden najbolj skrivnostnih organov našega telesa. Znanstveniki jim že od nekdaj posvečajo veliko pozornosti, vendar njihovega delovanja še zdaj ne poznamo v celoti. Možgane sestavlja na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, druge pri orientaciji in čutnih zaznavah. Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika. Številne raziskave so dokazale, da hiter življenjski ritem, obilica dela, telesne obremenitve, stresne situacije, nezdrava prehrana in drugi dejavniki spodbujajo nastajanje prostih radikalov, ki poškodujejo sestavine možganskih celic. Možgani so premalo prekrvljeni, s tem pa se zmanjša tudi dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Posledice teh sprememb so lahko motnje koncentracije (npr. pozabljivost, raztresenost). To se nam lahko zgodi ne glede na starost, zato je pomembno, da zdravju svojega uma več pozornosti posvetimo že danes.

S starostjo povezan upad kognitivnih funkcij, ki največkrat prizadene spomin in sposobnost reševanja problemov, je nekaj običajnega in se dogaja skoraj vsakomur. Res

Okus zelene mete



Za vedno ohranite najlepše trenutke v vašem spominu.

VITA B12 za spomin

MADE IN FINLAND

- pri slabokrvnosti
- zmanjšuje utrujenost
- primerno za vegane

Samo 1 pastila dnevno!

Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

V lekarnah in specializiranih trgovinah. IZDELANO NA FINSKEM.

www.vitabalans.si
Tel: 01 - 560 97 90

Vitabalans



pa je tudi zelo majhna sprememba kognitivnih funkcij moteča in lahko močno vpliva na naš vsakdanjik. Na srečo obstajajo ukrepi, od spremembe načina prehranjevanja do večje fizične aktivnosti, ki lahko upočasnijo ali celo ustavijo starostni upad kognitivnih funkcij.

Kaj lahko naredimo sami

Tudi v starosti je priporočljiva **čim večja psihična in telesna aktivnost**. Raziskave kažejo, da intelektualno delo v starosti odloži pojav bolezni, demenca se pojavi pozneje, kot bi se sicer. Vsekakor velja omeniti uravnoteženo prehrano z zadostno količino vitaminov in mineralov ter dosledno izogibanje škodljivim razvadam, kot sta alkohol in kajenje. Tudi pri že ugotovljeni demenci je pomembno, da čim dalj ostanemo aktivni in se v okviru svojih zmožnosti ukvarjamo z dejavnostmi, ki nas zanimajo.

Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali delovanje svojih možganov. Začnite že danes!

1. **Telesna vadba** naj postane vsakodnevno opravilo, saj prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti. Pol ure hoje, kolesarjenja, plavanja ali plesa na dan bo dovolj za povečanje pretoka krvi po vsem telesu, tudi v možganih.

Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije?

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

Izberite SENSORIL in delovali boste kot švicarska ura.



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

POLNI ENERGIJE VES DAN

NaturaMedica

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



Doktor svetuje

- *V hitrem življenjskem tempu pomislite nase, ustavite se, umirite in poskrbite za druženje.*
- *Ostanite čim dalj psihično in telesno aktivni ter se zdravo in raznoliko prehranjujte.*
- *Urite spomin z reševanjem križank, z učenjem tujih jezikov ali pa rešujte naloge za krepitev možganov.*
- *Če ste že zboleli za demenco in se vam je stanje poslabšalo, se posvetujte z osebnim zdravnikom, lahko da ste zboleli za akutno boleznijo.*

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

2. Naporno delo občasno prekinite s **počitkom**. Privoščite si ga, preden vas napor popolnoma izčrpa.

3. **Organizirajte se.** Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.

4. **Osredotočite se.** Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek pozneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

5. **Zmanjšajte stres.** Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.

6. Naučite se **tehnik sproščanja**. Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.

7. **Urite spomin.** Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesem. Povejte svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah. Obstajajo tudi vaje za krepitev kognitivnih funkcij. Primer vaj najdete na strani: http://www.ezdravje.com/spomin/vaje-za-krepitev-mozganov.

8. Starejši se vključite v univerzo za tretje življenjsko obdobje. Ta skrbi za izobraževanje in razvoj starejših.

9. Redno se **družite.** Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadar koli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi. Ljudje, ki se veliko družijo z drugimi, imajo boljše miselne sposobnosti kakor tisti, ki se neradi družijo. S



socialnimi stiki, kot kaže, vadimo naše intelektualne sposobnosti.

10. Ne podcenjujte pomembnosti **zdrave prehrane.** Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave (vnašajte predvsem vitamin C in B) ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnina brez kože, ribe). Pijača je prav tako pomembna. Če pijete premalo vode in preveč alkohola, to lahko vodi do zmedenosti, spomin pa vedno bolj peša. Živila, bogata z antioksidanti bi morali jesti vsak dan, da bi preprečili staranje možganov: limone, šipek, špinačo, papriko, granatna jabolka, borovnice, rdeče grozdje, bezeg, zeleni čaj in ribez. **Poleg zaščitnih snovi pa možgani potrebujejo tudi dobre maščobe, ki preprečujejo vnetja.** Sem spadajo hladno stiskana olja (laneno, repično, orehovo ali bučno), ki so bogata z vitaminom E, in tudi zelo kakovostne maščobne kisline omega 3 (mastne ribe, kot so sardine, tuna, lososi), ki pa morajo imeti certifikat o čistosti. V nasprotnem primeru namreč v telo vnašate težke kovine in tako pripomorete k obremenjenosti telesa s strupi.

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

PSIHIATER
10 % nižja cena
za posvet s psihiatrom

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

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



Kakovost, ki ji lahko zaupate

V Sparu so res upravičeno ponosni! Najprej ste jih kupci izbrali za svojo prvo trgovino, danes pa najdete na policah več kot 1400 izdelkov SPAR, ki si je prislužilo oceno ODLIČNA KAKOVOST! To oceno so izdelkom podelili neodvisni strokovnjaki Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani, ki so v času dolgoletnega sodelovanja izdelke večkrat preverili in prepoznali njihovo visoko kakovost ter odličen okus.

Zagotovljena odličnost na vsakem koraku

Visoko kakovost izdelkov kakovostne znamke SPAR zagotavlja strog, skrben in **sistemski nadzor**, prisoten od ideje in do trenutka, ko izdelek pride na police. Nadzor se izvaja v **Sparovem oddelku za razvoj in kakovost**, pri **proizvajalcih**, **dobaviteljih**, **transportu** in v **trgovinah**. Sparova skupina strokovnjakov pri zagotavljanju kakovosti že vrsto let **sodeluje s priznanimi strokovnimi inštitucijami**, kot so med drugim Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani, Inštitut za nutricionistiko in Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano. Več na **www.spar.si**.

Oglasno sporočilo



Okužbe dihal

Prišla je jesen in z njo večje število prehladnih obolenj in težav, povezanih s tem sicer v večini primerov nenevarnim virusnim napadom na naše telo. Razen seveda takrat, ko se razvije kaj resnejšega ...



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

Prehlad je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Ponavadi odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat. Povzročitelji prehlada so virusi, ki se prenašajo z nosnim izločkom obolelega, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. 1–3 dni po stiku se pojavi prozoren izcedek iz nosu, ta je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu **(faringitis)**.

Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, razpokana koža ob nosu, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa, glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem ali dveh tednih. Zdravila zoper prehlad ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu. Vsa ta zdravila so na voljo brez recepta v lekarni in obisk zdravnika ni potreben … Morda le posvet po telefonu, če ste v dvomih.

Če močno boli žrelo (do te mere, da je oteženo požiranje) in so ob tem prisotne tudi vročina z mrzlico, ki je nastala nenadoma, utrujenost, oslabelost in če je pridružen še gnojni izmeček, je velika možnost, da gre za bakterijsko vnetje žrela oziroma nebnic (tonzil) – **angino**. V tem primeru pa je obisk zdravnika na mestu, saj je verjetno potreben antibiotik.

Virusi lahko napadejo tudi glasilke in spodnji del žrela ter grla in povzročijo **laringitis**. Hripavost, morebitna popolna izguba glasu ali pa njegov znižan ton, suh kašelj, bolečine v žrelu so znaki prizadetosti grla oziroma glasilk. Najpomembneje, kar si moramo zapomniti, je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, ob kateri je nujna obravnava pri zdravniku. V veliki večini pa laringitis povzročajo virusi, tudi tisti, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom la-

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!



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

NaturaMedica

ringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: pomembni so molčanje, počitek, zadosten vnos tekočin in vitaminov.

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinusitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Tipični znaki so neprehoden nos in izcedek iz njega, ki je lahko prozoren (vitus) ali gnojen (bakterija). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, močan glavobol, povezan predvsem z ležečim položajem, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Bolečje pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.

Vnetje srednjega ušesa je najpogostejše bakterijsko vnetje pri majhnih otrocih, najpogosteje v starosti od šestih mesecev do dveh let. Najpogosteje ga sicer povzročajo virusi, vendar bakterijsko vnetje lahko okvari bobnič, zato je pomembno, da je pravočasno prepoznano. Značilni klinični znaki so bolečine in občutek tekočine v ušesu, izcedek iz ušesa, slabši sluh. Lahko so prisotni še povišana telesna temperatura, nespečnost, jokavost, zaspanost, vrtoglavica, šumenje v ušesu. Velikokrat nastane vnetje srednjega ušesa kot posledica prehlada, predvsem zaradi zamašenega, slabo prehodnega nosu – s tem so ustvarjeni odlični pogoji za razrast bakterij v srednjem ušesu. Čiščenje nosu s prehodno uporabo dekongestivov pri prehladih je tako zelo pomembno.

Če in ko se okužba spusti tudi nižje po dihalnih poteh, govorimo o **bronhitisu**. Gre za okužbo sapnika in manjših dihalnih poti, ki je spet v večini primerov povzročena z virusi, le redko so posredi bakterije. Vodilni znaki so suh, dražeč, dolgotrajen kašelj (najpogosteje traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Terapija je ponovno le simptomatska, torej počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja ter, če so potrebni, bronhodilatatorji – zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik pa spet le v primeru bakterijske okužbe.

Če pride do vnetja najmanjših dihalnih poti, govorimo o **bronhiolitisu**. Značilen je predvsem za otroke v prvih dveh letih starosti, pojavlja se pozimi in zgodaj spomladi. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvlekom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. Takega otroka seveda mora pregledati pediater, ki bo presodil, ali je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

Na **pljučnico** pa moramo pomisliti, ko se pojavijo mrzlica, visoka telesna temperatura, kašelj z gnojnim izpljunkom (v zgodnji fazi lahko tudi krvavim), lahko tudi bolečine v prsnem košu (ob vdihu in kašljanju), hitro dihanje, hiter srčni utrip. Pri pljučnici je uvedba antibiotika nujna.

Povzetek za konec

Večina okužb dihal je virusnih in takšne zdravimo sami, simptomatsko, nikoli pa z antibiotiki – prehlad, vnetje srednjega ušesa, vnetje glasilk, bronhitis. Tipični bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Bakterijska obolenja se kažejo z gnojnim izpljunkom ali izcedkom iz nosu ter z močno povišano telesno temperaturo. Takrat pa je obisk zdravnika vsekakor smiseln.

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

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

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

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

ALI SE VAS NEKAJ LOTEVA? **PONOVNO?**
Smrkate? Vas boli glava?
Imate zamašen nos?
Vas bolijo mišice? Kašljate?
Vzemite BetaCold® PLUS.



BetaCold® PLUS
Za imunsko obrambo vašega telesa.

- Deluje hitro in močno na vaš imunski sistem.
- Je učinkovit.
- Je v obliki praška za pripravo toplega ali hladnega napitka.
- Je dobrega pristnega okusa po limonah. Vsebuje popolnoma naravni izvleček iz soka limon. Z eno vrečko zaužijete toliko soka, kot ga je v pol limone.
- **Ne vsebuje** glutena in laktoze, konzervansov, umetnih barvil ali arom, umetnih sladil in sladkorja.

Vsebuje Wellmune® beta-glukan, Abigenol, 3 vitamine in 3 minerale.

NA VOLJO V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA **ww.arspharmae.com**
T 080 87 66

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®

Moj otrok je bolan. Kako hudo je?

Ko otrok postane »malo tečen«, neješčc, bolj umirjen ... je eden od možnih in najbolj verjetnih razlogov to, da bo v kratkem zbolel. Bolan otrok se bo ne glede na starost tolažil in počival v vašem naročju, iskal bo pozornost, bližino, varnost in tolažbo.



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

Prvi znaki bolezni, ki jih boste opazili, so najpogosteje nerazpoloženost, jokavost kot splošni znak slabega počutja. Zavračanje hrane in pijače – še posebno, če jih boli grlo ali uho. Otrok, ki ga boli uho, se večinoma prijema za uhelj na boleči strani, ob tem je treba vedno obiskati pediatra, saj lahko nezdravljeno vnetje srednjega ušesa privede do resnih zapletov in razširitve okužbe.

Če imate občutek, da otroka boli žrelo (zlasti če zavrača hrano in pijačo, tudi majhen dojenček), lahko pri večjih otrocih za orientacijo sami pogledate v žrelo, saj že sami odprejo usta in pokažejo – opazili boste spremembe: rdečica, pike, gnojne pike, lahko je prisoten tudi zadah po gnoju, predvsem če gre za gnojno angino. Pri manjših otrocih je to težje, pediater pa ima izkušnje in izurjeno oko in mu zadostuje tudi le nekaj sekund, ko uspe pokukati v žrelo – tudi med jokom. V primeru bolečega žrela lahko lajšate bolečine z mlačnimi napitki (nujno je, da otrok veliko pije ali se doji, ni pomembno, kaj pije, v stanju bolezni lahko tudi sokove ali kakav), pomagate mu lahko z vlaženjem zraka (suha sluznica je še bolj občutljiva). Če pa težave vztrajajo ali se poslabšujejo in se zraven pojavi in vztraja še vročina nad 38,5 stopinje Celzija ali celo več, je vsekakor treba obiskati pediatra.

Lahko se pojavijo še driska, bruhanje in bolečine v trebušču, ki so pri otrocih sicer nespecifičen znak in lahko spremljajo tudi angino. Otipate ali opazite lahko tudi otekle bezgavke na vratu in podočnjake.

Razmeroma enostavno je, ko je otrok večji in nam zna povedati, kaj mu je, kaj ga boli in kako se počuti. Lažje se je odločiti, ali je treba k zdravniku ali lahko zdravimo sami doma in počakamo na izboljšanje. Situacija pa je seveda drugačna pri dojenčkih in majhnih otrocih, ki še ne znajo povedati, kaj jim je. Opazovati je treba splošno počutje, zgoraj naštete simptome in znake, izmeriti temperaturo, opazovati dihanje. Če otrok kašlja, moramo pozorno opazovati tudi dihanje. Če opazimo zelo glasno, piskajoče, hitro, plitvo ali težko dihanje (otrok brez vročine naj bi v umirjenem stanju naredil 30 vdihov na minuto – pri bolnem jih štejte med spanjem, ko vročina pade in ko globoko zaspijo – seveda v primeru, če ni v budnem stanju slika dramatična), je nujno obiskati zdravnika. Otrok v dihalni stiski bo dihal tudi s pomožnimi mišicami, ugrezale se bodo jamice nad ključnico in napenjal bo trebušček. To je znak hude dihalne stiske, ki je lahko za majhne otroke in predvsem dojenčke zelo nevarna. Poudariti moram, da vsak otrok (pa tudi odrasel), ki ima vročino, diha hitreje kot sicer. Zato je treba opazovati še druge opisane znake dihalne stiske.

Prav tako je nujno in brez odlašanja treba otroka peljati k zdravniku, če izgubi zavest, če se pojavijo vročinski krči (predvsem prvič v življenju), če so bolečine zelo hude ali če otrok neutolažljivo in neprestano joka ali pa če postane nenadoma apatičen, mlahav … Prav tako je nujen obisk pediatra tudi, če opazite na otrokovi koži petehije – drobne, pikčaste krvavitve pod kožo. Prepoznali in ločili jih boste od drugih rdečih pik na koži tako, da boste piko s palcem in kazalcem raztegnili (napeli kožo) in ne bo izginila.

Opazujte svojega otroka. Vi ga najbolje poznate in boste spremembe najhitreje opazili. Brez nepotrebne drame in s potrebno paniko, kadar jo stanje narekuje. Srečno!



Dražeč kašelj? Vneto grlo?

› Pastile z islandskim lišajem lajšajo otrokove težave z grlom

› Z naravno aromo jagode, brez sladkorja





isla®

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

Osteoporoza

Osteoporoza je v večini primerov bolezen starejših. Lahko se pojavi tudi pri mlajših v sklopu drugih bolezni ali stanj ter kot stranski učinek zdravljenja z določenimi zdravili (kortikosteroidi ...).



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



Beseda »osteoporoza« dobesedno pomeni porozne, luknjičaste kosti. Kosti, ki so bile prej močne, postanejo zaradi osteoporoze krhke in lomljive. Sicer nedolžni gibi, ki se zdijo sami po sebi umevni in banalni, denimo skloniti se in pobrati časopis ali dvigniti težje breme, lahko pri bolnikih z osteoporozo povzročijo zlome. Večina ljudi žal niti ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat pa je bolezen že napredovala. Najpogosteje in tipično pride do zlomov vretenc, kolka ali roke tik nad zapestjem. In zlomi zaradi osteoporoze niso nedolžni, pač pa imajo lahko zelo hude posledice.

medi



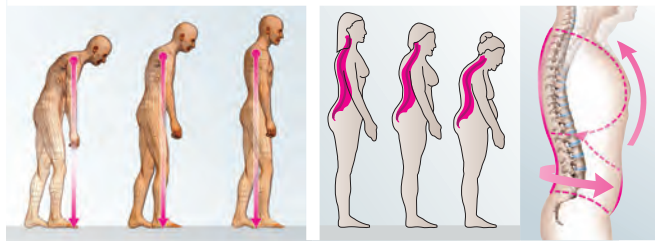
Spinomed® - ostanite aktivni

Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).

Opornica **Spinomed** se namesti kot nahrbtnik. Na voljo sta tudi različici **Spinomed active**, oziroma **Spinomed active for men**, kjer je hrbtna letev nameščena v »body«.



Ukrivljenost hrbtenice je vidni znak **osteoporoze**, ki jo lahko z uporabo opornice **Spinomed** in njenim učinkom **biofeedback**-a postopoma zmanjšamo.

Težišče telesa se pri sključeni drži pomakne naprej in že najmanjša nerodnost lahko povzroči padec.

Na voljo v salonu **Mitral** na **Celovški cesti 87** v **Ljubljani**.
Telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Več informacij na **www.mitral.si**.
Na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor d.d.**, **lekarni URI Soča** in drugih specializiranih trgovinah.

NA KRATKO



Floradix Kindervital® za otroke

Kindervital® za otroke od 3. leta je zaradi prijetnega okusa priljubljen naravni tonik z rastlinskimi izvlečki in sadnimi sokovi. Vsebuje devet vitaminov in kalcij. Ne vsebuje alkohola, konzervansov, umetnih barvil in sladil ter kvasa in glutena. Kindervital® priporočamo neješčim otrokom in otrokom v vrtcih, ki so bolj izpostavljeni sezonskim prehladom. Tonik je na voljo v steklenički z odmernim zamaškom ter ga lahko kupite v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

Tveganje ženske, da bo umrla zaradi zapletov po zlomu kolka, je enako tveganju za smrt zaradi raka dojk. Umre namreč skoraj četrtina bolnikov, ki utrpijo zlom kolka, in to že v prvem letu po zlomu. Zaradi zlomov vretenc, ki so najpogostejši zlomi zaradi krhkosti kosti in ostanejo v dobri polovici primerov neprepoznani, se bolniki znižajo za več centimetrov, njihov hrbet postane ukrivljen, pojavijo se težave z dihanjem, lahko tudi vnetje požiralnika. Povzročajo pa seveda tudi kronične bolečine, s tem povezano jemanje višjih odmerkov protibolečinskih tablet z vsemi stranskimi učinki …

Toliko za malce strah zbujajoč uvod v temo osteoporoze. Vendar žal brez pretiravanja.

Kako nastane osteoporoza?

Kosti so sestavljene v glavnem iz beljakovinskega ogrodja, v katerega se nalagata kalcij in fosfat. Kosti so zato močne in prožne obenem, tako da so odporne tudi proti zelo velikim obremenitvam. Kosti se vse življenje neprestano prenavljajo. Tvorba kosti prehiteva njeno razgradnjo, dokler ne dosežemo največje kostne mase, kar se zgodi nekje do 30. leta starosti. Pozneje se začne kostna masa postopno manjšati. Proces se zelo pospeši pri ženskah v prvih petih letih po menopavzi, nato pa poteka pri obeh spolih enako hitro, tako je med bolniki z osteoporozo kar 80 odstotkov žensk, saj imajo ženske že v začetku na splošno manjšo kostno maso kot moški.

Kaj pospešuje nastanek osteoporoze?

Vseh vzrokov še ne poznamo. Znani so nekateri dejavniki, ki zelo povečajo tveganje njenega nastanka. V prvi vrsti je to spol, pri ženskah je nevarnost za razvoj bolezni večja kot pri moških (nižja telesna teža, tanjše kosti in hitro zmanjševanje kostne mase po menopavzi). Tudi starost je pomemben dejavnik, saj kosti, tako kot ves preostali organizem, z leti propadajo. Če uživate manj kalcija in vitamina D, je nevarnost prav tako večja, če v hrani pretiravate z beljakovinami in soljo, se zaloge kalcija v telesu prav tako zmanjšajo. Nujni so telesna dejavnost in opustitev kajenja ter omejitev uživanja alkoholnih pijač, prav tako pa je priporočljiva omejitev prave kave.

Če jemljete določena zdravila, ste morda prav tako bolj ogroženi za pojav osteoporoze. V prvi vrsti so to glukokortikoidi, to so zdravila za zdravljenje artritisa, astme, bolezni pljuč, ledvic in jeter, vnetnih bolezni črevesja, lupusa eritematozusa, pa tudi po presaditvi organov in ob zdravljenju raka. Škoduje tudi preveč ščitničnih hormonov, zdravila proti epilepsiji, nekatera zdravila za zdravljenje raka prostate in raka dojke, imunosupresivna zdravila (metotreksat, ciklosporin A), heparin in holestiramin, nekatera moderna zdravila proti depresiji, nekatera zdravila za sladkorno bolezen (tiazolidindioni) in pa dolgotrajno zdravljenje z visokimi odmerki zdravil proti želodčni kislini. Vsekakor sta potrebna temeljit premislek in posvet z zdravnikom.

Kako odkrijemo osteoporozo?

Predvsem moramo nanjo najprej pomisliti. Pred morebitnim zlomom osteoporoza namreč ne povzroča nobenih težav, zato je edini način, da jo pravočasno odkrijemo in zdravimo, merjenje mineralne kostne gostote. Merimo jo s posebno napravo, ki deluje na osnovi rentgenskih žarkov. Z njo lahko odkrijemo osteoporozo in napovemo, kakšna je nevarnost zloma. S ponovnimi meritvami ocenimo izgubo kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremljamo učinek zdravljenja osteoporoze.

Orientacijsko meritev kostne gostote lahko





opravimo tudi z ultrazvočnim pregledom petnice, vendar se s tem načinom meritve postavi le sum in ne dokončna diagnoza – ob sumu je treba opraviti meritev z zgoraj omenjeno napravo.

Kdo mora opraviti meritev kostne gostote?

Zelo priporočljiva je meritev za ženske, pri katerih je nastopila zgodnja menopavza pred 45. letom ali pri katerih gre za izostanek menstruacije za več kot eno leto. Prav tako za vse bolnike, ne glede na spol, ki se zdravijo z glukokortikoidi več kot tri mesece, ki imajo nizko telesno težo pod 60 kg, pri katerih se je v ožji družini zgodil zlom kolka pri sicer manjši poškodbi oziroma pri vseh tistih, ki imajo katero koli od bolezni, ki jih spremlja majhna kostna gostota – hipogonadizem, hipertirozo, hiperparatiroidizem, cushingov sindrom, vnetno bolezen črevesja, celiakijo, jetrne bolezni, bolezni kostnega mozga, revmatoidni artritis, lupus eritematozus, ledvične bolezni, anoreksijo nervozo –, ali imajo presajen kak organ.

Meritev je priporočljiva pri vseh, ki so utrpeli zlom pri manjšem padcu ali poškodbi ali je bil pri njih na podlagi rentgenskega slikanja postavljen sum na osteoporozo. Dobro jo je opraviti tudi, če ste se od mladosti znižali.

Kaj narediti ob slabem izvidu?

Ker lahko osteoporoza pomeni tudi drugo kostno bolezen, so najprej potrebne laboratorijske preiskave za izključevanje teh bolezni, ki lahko posnemajo osteoporozo. Če se s temi preiskavami ne odkrije nobene druge bolezni kosti oziroma vzroka, se začne zdravljenje osteoporoze. Obstaja kar nekaj različnih zdravil in načinov jemanja, potrebna sta posvet in skrbna izbira primernega. Vsekakor je treba ob rednem jemanju zdravil dodati tudi kalcij in D vitamin ter živeti zdravo v vseh pogledih.

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

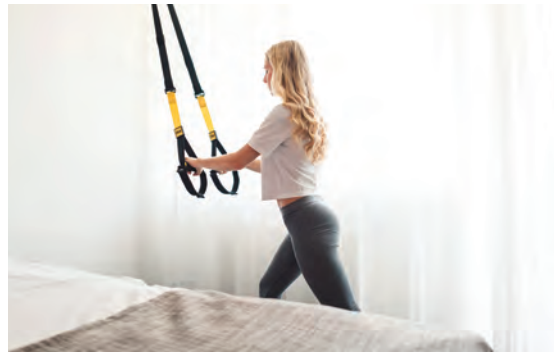
MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za pregled

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

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

TERME KRKA

Kaj je vaša največja strast?







Otočec.
Predani strastem.

www.terme-krka.si



Zdrav nasmeh, prosim!

Vplivi kajenja na ustno votlino

Ustna votlina je sestavni del našega telesa. Že Hipokrat in Galen sta poudarila pomembnost jezika v diagnostiki in prognozi obolenj. Bolezenska dogajanja v ustih (zlasti vnetja) vplivajo na naše sistemsko zdravje in potek kroničnih bolezni. Številne sistemske bolezni povzročijo simptome v ustih, enako velja za zdravila, ki jih danes pojemo zelo veliko, še posebno v različnih kombinacijah.

Sistemski vplivi

V zobozdravstvu se vse pogosteje srečujemo s sistemskimi vplivi na dogajanja v ustih, zato svoje terapije temu prilagajamo ali pa usmerjamo v dolgoročno ohranitev oziroma zaščito zdravih dlesni in zobovja. Tudi protetične izdelke načrtujemo tako, da čim manj ogrožajo sistemsko zdravje.

Razvade

Na zdravje v ustih pa vplivajo tudi številne razvade. Ena med njimi je kajenje. Kajenje z vplivom nikotina vpliva na tip bakterij, ki se razraščajo v obzobnih tkivih ter tudi na naš imunski odziv na vnetje v ustih. Klinično lahko govorimo o nikotinskem stomatitisu. Katrani in druge primesi pa puščajo barvne madeže na naših zobeh, ki so velik estetski problem.

Nikotin povzroča slabšo prekrvitev dlesni (mikrožilje), kar vpliva na slabšo odzivnost dlesni na bakterije v obzobnem žepu ali žlebu. Okolje v obzobnih dlesnih se spremeni (manj je kisika) in pride do razrasti bolezenskih bakterij. Zaradi slabše prekritve dlesni ne krvavijo tako, kot bi ob enakem vnetnem stanju pri nekadilcu. To je še zlasti problematično, če vemo, da parodontalna bolezen sama po sebi ne povzroča bolečin in je krvavitev eden od ključnih znakov vnetja. Tako lahko kadilci izgubijo tudi do 5-krat več pripoja zoba v dlesni ob enakem stanju kot nekadilci in so vsaj 5-krat bolj dovzetni do izgube zoba.

Učinki kajenja imajo posledično tudi vpliv na izid parodontalnega zdravljenja. Tako z zdravljenjem dosežemo manj pridobitve pripoja dlesni, posledično pa tudi slabšo prognozo podporne terapije. Kadilci so podvrženi povečanemu tveganju izgube zoba med podporno terapijo.

Doktor svetuje: Opustite kajenje

Očitno je, da poleg klasične parodontalne terapije kadilcem svetujemo postopno opuščanje kajenja. Seveda je to dolgotrajen proces, ki pomeni spreminjanje življenjskega sloga in samo po sebi tudi povzroča stres telesu. Podporna parodontalna terapija ter redni kontrolni pregledi in posegi (oralnohigienske narave) so ključni za preprečevanje zapletov, ki so jim kadilci bolj podvrženi kot nekadilci.

Zobna ambulanta Klinika Doktor 24

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Zakaj čakati?

Do zobozdravnika hitro in dostopno!

Imetniki kartice Doktor 24 Asistenca imajo **10 % stalnega popusta** na storitve in materiale v zobni ambulanti Klinike Doktor 24.

Ob izbiri dodatnega paket **»ZOBJE«**, imate na vse **20 % popusta**, brezplačni pregled, RTG diagnostiko in še vrsto dodatnih ugodnosti.

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.

PRISTOPNA IZJAVA

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

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

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(označite želeno)

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava

Doktor 24 ASISTENCA

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

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

- ☐ mesečno
- ☐ polletno
- ☐ letno

Osebni podatki uporabnika

Ime in priimek
Naslov
Pošta in kraj
EMŠO
Telefon

Osebni podatki odraslega družinskega člana

Ime in priimek
Naslov
Pošta in kraj
Pošta in kraj
Telefon

Uveljavljam ugodnost

V , dne

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

Vidmar Vito

Uporabnik

(lastnoročni podpis)

Datum

Doktor 24 ASISTENCA

Družinski član

(lastnoročni podpis)

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

Pomembne so tudi veke

Dražeč in pekoč občutek v očeh, občutljivost na svetlobo, pordeli in zadebeljeni robovi vek ... Kaj povzroča omenjene težave in kako jih lahko ublažimo?



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



Solze so zelo pomembne, saj oči varujejo, jih vlažijo, preprečujejo pojav vnetij na roženici in z njene površine odplavljajo tujke ter jo tako varujejo pred poškodbami.

Solzni film je sestavljen iz treh plasti. Veznica tvori plast sluzi, ki je najbližje očesu, 90 odstotkov solznega filma predstavlja sredinska vodna plast. Na površini pa je lipidna (maščobna) plast, ki preprečuje prehitro izhlapevanje vodne plasti solznega filma. Tvorijo jo žleze na robovih vek.

Pri suhih očeh je nastajanje solz zmanjšano, zaradi česar se mehki deli očesa (veznica, roženica) hitro izsušijo. Lahko pa je vzrok suhih oči nepravilen solzni film, pri čemer je količina solz sicer zadostna, vendar je njihova sestava neustrezna.

Simptomi in znaki suhih oči

Pojavljajo se obojestransko, značilne so pekoče bolečine in zbadanje v očeh, občutek tujka, slabo prenašanje kontaktnih leč. Oči so pretirano občutljive za cigaretni dim, prah, veter, utrujenost oči se pojavi že po krajšem branju.

Vzroki suhih oči

Pri blefaritisu (vnetju robov vek) je zaradi disfunkcije meibomovih žlez prizadeta lipidna plast solznega filma, zato nastanejo tudi simptomi suhega očesa (občutek tujka ali peska v očeh, oči so pordele, občutljive na svetlobo). Robovi vek so pordeli in zadebeljeni, na njih so vidne drobne luske. Najpogostejši je kronični blefaritis, ki prizadene zlasti starejšo populacijo, pogosteje moške. Zdravljenje je dolgotrajno.

Zelo podobne simptome in znake kot pri suhih očeh, vendar brez motene tvorbe ali sestave solz, pa poleg blefaritisa povzročajo še ektropij (navzven obrnjen rob veke), entropij (navznoter zavihan rob veke), preobremenjene oči, vplivi iz okolja (klimatske naprave, sonce, veter, zakajen prostor …), moteno mežikanje.

Suhe, utrujene oči?

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

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

avogel.si



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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

Optika Doktor24
Gremo v šolo, gremo v službo …
50 % nižja cena na drugo, cenejša korekcijska očala z isto dioptrijo **



** Velja za korekcijske okvirje in stekla iz celotne redne ponudbe kolekcije 2018.

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

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



Pojav suhih oči povzročajo nekatera zdravila (opiatni analgetiki, uspavala, antihistaminiki, antidepresivi …) in sistemske bolezni (sladkorna bolezen, revmatoidni artritis, bolezni ščitnice).

Zdravljenje

Solze nadomeščamo po navodilih oftalmologa s pomočjo umetnih solz, s katerimi nadomeščamo tekočino, ki jo očesna sluznica potrebuje za normalno delovanje. Priporoča se uporabo umetnih solz brez konzervansov, ob zamašenih meibomovih žlezah se svetuje uporabo solz, ki nadomeščajo tudi maščobni del solznega filma. V hujših primerih je priporočljiva še uporaba vlažilnih mazil za oko. Z manjšim operativnim posegom je možna prekinitev iztekanja solz skozi solze kanalčke s posebnimi čepki. Pri napredovalih boleznih se uporablja protivnetna zdravila.

Pri kroničnem blefaritisu 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. Treba jo je izvajati večkrat na dan, redno.

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.

Maščobne kisline omega 3 zmanjšujejo vnetje pri kroničnem blefaritisu 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, klimatskim napravam in kozmetičnim preparatom, saj lahko stanje poslabšajo.

NA KRATKO



IMEJTE SLADKOR POD NADZOROM!

GLUKORIL je primeren **za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.**
Pet sestavin za vrhunski rezultat! Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.
Vsebuje izvlečke **cimeta, banabe in gurmarja,** ki podpirajo presnovo sladkorja. **KROM** prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **BIOTIN** prispeva k sproščanju energije pri presnovi.
Številka 1 v slovenskih lekarnah.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ali na www.naturamedica.si. Dodatne informacije na 03/56-300-22 ali 040-214-620.

BIODROP MD® SPRAY biodrop.zamojeoci.com PILOSET

Kapljice v obliki spreja za lajšanje težav pri suhih in razdraženih očeh in vekah



APLIKACIJA NA ZAPRTE VEKE



17 ml za 300 razprškov





VSEBUJE:
- olje semen rakitovca *(Hippophae)*
- hialuronat

Obnavlja vodno in lipidno komponento solznega filma

Ne vsebuje alkohola, konzervansov in snovi živalskega izvora.

ilast®

Edinstvena linija za veke

Čistilni gel 50 ml
Sterilne čistilne krpice 20 krpic
Krema 30 ml



Horus PHARMA

Zastopa: Optimed d.o.o., Litostrojska 44c, 1000 Ljubljana

Diagnostika Clarus



S preventivnimi pregledi do kakovostnega življenja

Tempo današnjega časa nam ne dopusti, da bi prisluhnili svojemu telesu in si vzeli čas zase. Na zdravje pozabljamo, dokler nas na to resno ne opozori telo. Poslanstvo Diagnostike Clarus so učinkoviti in vsakomur dostopni preventivni pregledi, ki so ključ do zdravega življenja.

Zakaj so pomembni preventivni pregledi

Kakovost življenja je močno odvisna od našega zdravja. V Diagnostiki Clarus poudarjamo, da so za ohranjanje zdravja izredno pomembni preventivni pregledi, saj številne bolezni razvijejo simptome, ko je že prepozno in je nato zdravljenje omejeno. Primer so srčno-žilne bolezni, ki se razvijajo počasi in so glavni vzrok smrti na svetu. Pravočasno odkritje dejavnikov tveganja nam omogoča učinkovito zdravljenje.

Menedžerski preventivni pregledi

Naporno in stresno delo menedžerjev prinaša velike obremenitve, zato je preventivni menedžerski pregled pomemben. In kaj vse vključuje menedžerski pregled? V Diagnostiki Clarus pravijo, da je obseg pregleda odvisen predvsem od stopnje zahtevnosti delovnega mesta in s tem povezane stopnje stresa.





Čim prej na pregled

Pregledi so lahko manj ali bolj obsežni

Ponujamo sedem različnih programov menedžerskih pregledov, ki se med seboj razlikujejo po obsežnosti. Bolj ko se vzpenjamo proti vrhu ponudbe Clarusovih menedžerskih pregledov, bolj so temeljiti. Srednje obsežni programi, ki pa so še vedno dovolj temeljiti, so namenjeni srednjemu menedžmentu, najbolj obsežni pa so namenjeni najvišjim menedžerjem, ki jih specialisti pregledajo celostno. Lahko izbirate med Clarusovimi programi Srčni, Enodnevni in Diamantni. Programi vsebujejo tudi oceno stresa na delovnem mestu, ki jo izdelajo s pomočjo kakovostnega psihometričnega vprašalnika in pogovora s terapevtom.

Stres, naš največji sovražnik – v Diagnostiki Clarus se naučite obvladovati stres

Ljudje, ki so zaradi službene narave dela podvrženi velikim pritiskom in psihofizičnim obremenitvam, so zaradi hitrega tempa življenja zdravstveno še bolj ogroženi.

Prav zaradi tega smo v Diagnostiki Clarus popestrili naš izbor storitev za obvladovanje stresa. V sklopu ambulante za psihoterapevtsko svetovanje ponujamo: TEST ZA OCENJEVANJE STOPNJE STRESA/IZGORELOSTI S SVETOVANJEM, 5-tedenski individualni ANTISTRESNI PROGRAM in PROGRAM SPROSTITVENIH TEHNIK, ki ga opravite v osmih obiskih. Pričakujemo vas torej v Diagnostiki Clarus, kjer že vrsto let opravljamo raznolike specialistične preglede in preiskave v sodelovanju z več kot 30 različnimi priznanimi zdravniki.

Več o naših storitvah si lahko preberete na naši spletni strani www.diagnostik-clarus.si ali nas pokličete na 01/2000 910 ali nam pišete na mdps@clarus.si. Najdete nas v Ljubljanskem trgovskem središču BTC.

Zaprtje

Najpogostejša prebavna težava ljudi v razvitem svetu



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



Normalno iztrebljanje blata poteka od trikrat na dan do enkrat na tri dni. Pogostost odvajanja je odvisna od:

- našega osnovnega metabolizma,
- osnovnega avtonomnega delovanja prebavne cevi oziroma peristaltike,
- načina hranjenja,
- vrste zaužite hrane,
- telesne aktivnosti,
- jemanja zdravil,
- reakcije na stres,
- stanja hrbtenice, medeničnega dna in mišic medeničnega dna,
- starosti ter
- anatomskih značilnosti našega črevesja in zadnjične mišice.

Zakaj pride do zaprtja?

Vzroki so lahko:

- psihični (stres, sprememba okolja) ali
- organski, kot so motnje v delovanju črevesja (mlajše ženske), bolezni črevesja in danke (tumorji, hemoroidi, vnetje, sindrom razdražljivega črevesja), nosečnost, dolgotrajna uporaba ali zloraba odvajal in stranski učinki nekaterih zdravil.

Med najpogostejše vzroke za kronično zaprtje uvrščamo sodoben način življenja z malo telesne dejavnosti in prehrano z industrijsko predelanimi – rafiniranimi živili z malo vlaknin. Vlaknine ali balastne snovi se v prebavilih ne presnavljajo in ne absorbirajo, temveč le vežejo vodo v črevesju. Na ta način večajo volumen blata in omogočajo mehkejše ter rednejše iztrebljanje. Zaradi pretežno sedečega načina življenja in pomanjkanja telesne dejavnosti so naše trebušne mišice oslabljene, črevesno gibanje pa upočasnjeno. Pomanjkanje časa nas pogosto prisili na zadrževanje in odlaganje opravljanja velike potrebe. Blato tako ostane dalj časa v črevesu, voda se vsrka, blato pa postane bolj trdo. Pogosto ljudje zaužijejo tudi premalo tekočine. Pomembno je vedeti, da uživanje zadostnih količin tekočine ni pomembno le za normalno delovanje ledvic in sečil, ampak tudi za ureje-

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 LEŽI moč.



no prebavo. Poleg nepravilne prehrane na neurejeno prebavo vpliva tudi sam način življenja, zlasti pomanjkanje gibanja in nenehna naglica, zaradi katere ljudje zanemarijo sicer samoumevni, a vendar potrebni opravili:

- Redno hranjenje.
- Redno odvajanje.

Ko črevo z urejenimi, potiskajočimi gibi potisne črevesno vsebino oziroma blato v svoj končni del, danko (pri večini ljudi se to zgodi enkrat ali dvakrat na dan), se ta napolni in raztegne. Raztegovanje danke ljudje začutimo kot občutek tiščanja na blato. Če so razmere za to ugodne, gremo na stranišče in odvajamo blato. V primerih, ko nam okoliščine ne omogočajo odvajanja, pa lahko trdo blato zavestno zadržimo, saj so mišice medeničnega dna, ki zapirajo izhod iz črevesa, pod nadorom naše volje. Neprijeten občutek tiščanja na blato bo minil v nekaj minutah. Verjetno bomo ponovno začutili potrebo po odvajanju šele čez nekaj ur, z novo »pošiljko« blata iz višje ležečih delov črevesa v danko. Pri ljudeh, ki prepogosto zadržujejo trdo blato in so zaprti, pa se začne blato kopičiti v danki (vzrok nastanka lenega črevesja). Danka je praktično ves čas polna. Črevo se »navadi« na takšno stanje in ne pošilja več signalov, da je blato treba odvajati. Črevo se polni in razširi. Blato, ki dneve zastaja v takem črevesu, pa postaja trdo in široko, kot je široko zdaj že razširjeno črevo. Odvajanje takšnega trdega in širokega kosa blata pa je seveda boleče. Nastanejo lahko celo poškodbe zadnjika, kot so poke in raztrganine, ki bolijo in krvavijo. Zato se pojavi strah pred bolečinami ob odvajanju in posledično – zadrževanje blata. Kar seveda vodi v vedno hujše zaprtje. Prav zadrževanje blata in strah pred bolečim odvajanjem sta najpogostejša mehanizma razvoja zaprtja pri otrocih.

Sindrom razdražljivega črevesja

Podobna motnja odvajanja blata, kot je zaprtje, je sindrom razdražljivega črevesja. Značilno zanj je bolečina in neugodje v trebuhu, ki se po iztrebljanju zmanjša. Bolniki čutijo napetost, pogosto jih pritiska na blato, imajo občutek nepopolnega iztrebljanja. Iztrebljanje je lahko pogostejše (več kot trikrat na dan) ali pa redkejše (manj kot trikrat na teden). Ponavadi se izmenjujejo obdobja zaprtosti in pogostejšega odvajanja. Spreminja se tudi oblika blata, in sicer je to lahko kepasto, trdo, tanko kot svinčnik, v obliki bobkov, mehko ali tekoče. V blatu se lahko pojavi sluz. Ponavadi ženske tožijo zaradi zaprtosti, moški pa zaradi driske.

Kaj se vidi v blatu?

Normalno blato je zlatorjave barve, tipičnega vonja, brez lepljivosti, ne premastno, se zlahka odplakne in brez sledi neprebavljene hrane. Če ni tako, kaže na slabo stanje črevesja.

a) *Smrdljivo blato* opozarja na slabo prebavo in zastajanje razkrojkov v debelem črevesju. Vzrok je preveč kisline v prebavnem traktu. Pomoč: sok iz korenčka, zelene in kumarice.
b) *Lepljivo blato*: vzrok je pomanjkanje vlaknin v prehrani.
c) *Blato svetle barve:* vzrok je pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin. Pomoč: več rib in ribjega olja, bučnih in lanenih semen ter avokada.
č) *Blato, ki se težko odplakne:* vzrok je slabo delovanje jeter. Pomoč: uživajmo več cvetače, brstičnega ohrovta, repe, zelja, česna, kolerabe, lešnikov, orehov, sončničnih in bučnih semen.
d) *Sledi neprebavljene hrane:* vzrok je slabo žvečenje. Pomoč: več žvečimo in pijmo; dopolnjujmo prehrano s prebavnimi encimi in z alojo.
e) *Neizoblikovano blato:* pomoč je več riža, ovsa, pire, čebule, pora, ingverja, cimeta in koromača. Vsaj sprva pa se izogibajmo sveži zelenjavi.

Hrana, ki pomaga črevesju

Pri zaprtju potrebujemo: pektine, kalij, cink in magnezij, žveplene snovi ter vitamine B1, B5, B6, B9 (folna kislina), B12, B16 (inozitol) in vitamin E. Omenjene snovi vsebujejo čebula, med, kislo zelje, bezgove jagode, bezgova marmelada, fižol, lanena semena, peteršilj, stebelna zelena, špinača, banane, fige, mandlji, pistacije, arašidi, slive, ingver, rozine in oljčno olje.

Pri lenem črevesju potrebujemo: koruzno moko, zdrob, proseno kašo, oves, sezam, sojo, kislo mleko, jogurte, sir, kislo zelje in zelnico, olja, vodo ter gibanje (telovadbo).

Pri driskah so potrebni: probiotične bakterije, flavonoidne snovi (katehini) in vlaknine. Priporoča se uživanje: probiotičnih bakterij v jogurtih in dopolnilih, veliko vlaknin, polnovrednih žit (kruh, riž), borovnic, čokolade, zelenega čaja, sezama, bučnih semen in suhega sadja (nadomesti izgubo kalcija).

Pri sindromu razdraženega črevesja potrebujemo: lahko razgradljive beljakovine, veliko vitaminov, maščobne kisline omega 3, minerale in vlaknine, ki jih zaužijemo s korenjem, marelicami, krompirjem, pustim mesom, ribami in oljčnim oljem.

Kako si pomagamo pri zaprtju:

Pri zaprtju si lahko pomagamo vselej, kadar je to posledica življenjskega sloga. Ukrepi, ki jih moramo izvesti, so: spreminjanje prehranjevalnih navad, redna telesna dejavnost ter določanje rednega časa za praznjenje črevesa, kar pomeni, da ne zatiramo potrebe po odvajanju takrat, ko se pojavi. Hrana mora biti sestavljena iz več vlaknin – suho in sveže sadje ter zelenjava (fige, slive, rozine, grah, fižol, ohrovt, gozdne jagode, breskve, jabolka, orehi, česen, čebula, paradižnik, kisla repa in zelje, špinača, solata), polnozrnati kruh (rženi, črni z otrobi), ješprenj …

Hrano je treba uživati v manjših obrokih, večkrat na dan in jo dobro prežvečiti. Nikoli ni prepozno, da se začnemo zdravo prehranjevati. Piti je treba veliko (2–3 litre) tekočine, najbolje navadno vodo, da bo vsebina črevesa primerno vlažna. Priporočljivo je pitje sadnih ali zelenjavnih sokov (paradižnikov oziroma pomarančni sok) ali pa napitkov z več magnezijevih soli (mineralna voda donat) na

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

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

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

tešče, saj delujejo kot naravna, blaga odvajala. Pomaga tudi masaža trebuha. Masažo je treba začeti desno spodaj pod popkom, potem pa navzgor po desni strani trebuha, pod desnim rebrnim lokom in nato pod levim rebrnim lokom navzdol po levi strani trebuha. Masaža ne sme biti pregroba in jo večkrat ponovimo. Odvajal, tudi čajev ali zdravilnih zelišč, kakšni sta sena (posušeno listje afriškega ali azijskega grma) in krhlika, ne uporabljajte brez predhodnega posveta z zdravnikom, ki bo določil najprimernejšo terapijo.

Uporaba odvajal pri zaprtju

Odvajala so zdravila v obliki tablet, svečk, sirupov, zdravilnih čajev, zrnc ali praškov, ki pospešijo izločanje blata. Z uporabo odvajal si lahko pomagate le občasno in kratek čas. Izogibajte se dolgotrajni in redni uporabi odvajal, saj ta pogosto povzroči poslabšanje zaprtja in navajenost.

Vrste odvajal:

Odvajala, ki povečajo volumen blata (lanено seme, seme indijskega trpotca …):
Zaužijemo jih z veliko količino vode. V črevesu nabreknejo, mehčajo blato, povečajo volumen blata in tako sprožijo gibanje črevesja. Učinek lahko nastopi šele v nekaj dneh. Primerna so tudi za uporabo pri kroničnem zaprtju.

Drsljivci (glicerinske svečke):
Olajšajo gibanje blata. Odvajalni učinek nastopi v 15–30 minutah. Uporabljamo jih pri akutnem zaprtju.

Stimulativna odvajala (zeliščna odvajala z antrakinonskimi učinkovinami, bisakodil …):
Povečajo pogostnost krčenja črevesne stene in s tem gibljivost črevesja. Učinek nastopi po 6–12 urah. Uporabljamo jih pri akutnem zaprtju, brez nadzora zdravnika največ en do dva tedna. Pogosto je škodljivo medsebojno delovanje z drugimi zdravili. Stimulativna odvajala niso primerna za uporabo pri otrocih, v času nosečnosti in dojenja ter pri vnetnih boleznih črevesja. **Zeliščna odvajala z antrakinonskimi drogami so namenjena lajšanju težav pri kratkotrajni zaprtosti (7–14 dni), ki je ni mogoče odpraviti s spremenjeno prehrano ali izdelki z vlakninami. Daljša uporaba odvajal lahko zveča lenobnost črevesa, poruši elektrolitsko ravnovesje v telesu in povzroči spremembe na sluznici debelega črevesa ter poslabša težave z zaprtjem. Niso primerno sredstvo za hujšanje.**

Osmozna odvajala (laktuloza, laktitol, salinična odvajala –magnezijeve soli …):
Zaužijemo jih z veliko količino vode. V debelem črevesu zadržujejo vodo, naredijo črevesno vsebino mehkejšo in povečajo volumen blata. Tako olajšajo izločanje blata. Odvajalni učinek nastopi v nekaj urah do nekaj dneh.

Druga odvajala (natrijev hidrogenkarbonat/natrijev dihidrogenfosfat):
Zdravilo sproži refleks za izpraznitev črevesa. Primerno je za vse oblike pogostega zaprtja, tudi za izpraznitev črevesja pred kirurškim posegom ali nekaterimi diagnostičnimi postopki. Odvajanje blata lahko pričakujete od 15 do 30 minut po uporabi. Zdravilo je na voljo v obliki svečk.

Kdaj morate k zdravniku?

Pozorni bodite pri spremembi količine ali oblike blata in pogostosti iztrebljanja. Zdravnika obiščite:

- če opazite sledove krvi v blatu ali črno blato;
- pri nenadnem (akutnem) zaprtju ali pa dolgotrajnem in ponavljajočem se zaprtju, ki ga spremlja občutek nepopolne izpraznjenosti;
- ob izmeničnem zaprtju in driskah;
- pri blagi do zmerni bolečini v trebuhu, ki traja dalj kot 48 ur, ali pri nenadni močni bolečini v trebuhu;
- ob sočasnem nenamernem hujšanju;
- če zaprtje spremljajo bruhanje, izguba apetita in slabost.



Vitamin K2 – gradnik kosti

Vitamin K v telesu aktivira beljakovine, ki imajo v različnih organih pomembne naloge: zaužit kalcij povežejo v kostno maso, zavirajo škodljivo nalaganje kalcija v ožilje, v jetrih pa so dejavnik strjevanja krvi.

Za zdrave kosti in ožilje je še posebno pomemben vitamin K2, ki pa ga pri evropskem načinu prehranjevanja pogosto ne zaužijemo dovolj. Pomanjkanje je še posebno izrazito pri vegetarijanskem in veganskem načinu prehranjevanja.

Novo prehransko dopolnilo K2+D3 vsebuje vitamin D3 in naravni vitamin K2, iz fermentirane soje (natto) v obliki MK-7, ki se najbolje absorbira in se v telesu zadrži najdalj. Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



Nespečnost

Spanje je fiziološki proces, ki je biološko nujno potreben za rast, pravilno delitev celic, uravnavanje apetita in telesne temperature, oblikovanje spomina in za naše normalno delovanje. Zanimivo je dejstvo, da med spanjem izmenjujejo različne faze (REM, ne-REM), v katerih so nekateri deli živčevja celo bolj aktivni kot med budnostjo.



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

Količina in kakovost spanja se s starostjo spreminja. Novorojenčki tako potrebujejo okoli 20 ur spanja na dan, otroci do četrtega leta približno 12 ur, medtem ko med adolescenti in odraslimi ni več velike razlike (okoli 8–9 ur). Seveda obstajajo individualne razlike v količini in bioritmu, ki je potreben, da je posameznik spočit.

Pri starejših osebah je vzorec spanja pogosto prekinjen, zato potrebno količino težko prespijo v enem kosu. Pojavi se večja potreba po dnevnem dremežu. Ponavadi se skupen čas spanja z leti zmanjša, premakne v zgodnejše večerne ure in zgodnejša jutranja prebujanja. Motnje spanja ima danes kar 20 odstotkov ljudi in število se še povečuje. Izjema niso niti otroci. O nespečnosti govorimo, kadar je spanje prekratko, se pogosto zbujamo ali ne moremo zaspati. Ob tem oseba toži tudi o dnevnih težavah zaradi neprespanosti. Pomanjkanje spanja (nekaj noči) se kratkoročno odraža z pomanjkanjem energije, razdražljivostjo, slabšim spominom ter slabšo delovno učinkovitostjo. Dolgoročni učinki neprespanosti (več kot tri mesece) lahko vodijo v dodatne zdravstvene probleme, kot so tesnoba, depresija, debelost, sladkorna bolezen, zmanjšana imunska odpornost in celo nekatere vrste raka.

Razlogi za nespečnost so lahko telesni, duševni ali izvirajo v okolju (hrup, premočna svetloba, otroški jok, nočno delo …). Z natančno anamnezo, pregledom, odvzemom krvi, slikovno diagnostiko, snemanjem spanja in obravnavo pri specialistih skušamo opredeliti razloge za težave in izključiti nekatere bolezni. Zdravstveni vzroki za nespečnost so lahko denimo razna vnetja, bolečine, pljučne bolezni, težave z želodčno kislino, presnovne bolezni, težave s prostato, motnje srčnega ritma, motnje dihanja v spanju (OSA), motnje arterijske prekrvitve nog (PAOB), sindrom nemirnih nog, težave s ščitnico, nevropatije, krčne žile, psihološke težave (tesnoba, depresija) …

Z zdravljenjem osnovne bolezni, higieno spanja in odstranitvijo zunanjih motečih faktorjev se izboljšajo tudi simptomi nespečnosti. Nujna je predvsem sprememba življenjskega sloga. V nekaterih primerih se odločimo za kratkotrajno pomoč pri uspavanju z uspavali. Tovrstno zdravljenje ni primerno za kronično nespečnost, saj večmesečno jemanje uspaval poruši arhitekturo spanja in povzroča odvisnost. Poleg tega so ob jemanju večjih odmerkov tovrstnih zdravil pogostejše motnje ravnotežja, kar pri starejših vodi v padce in zlome. V skladu z bolnikovimi težavami in zdravstvenim stanjem se lahko odločamo za zdravljenje z melatoninom, anksiolitiki, antidepresivi, nevroleptiki, sedativnimi antihistaminiki in psihoterapijo (hipnoza, tehnike sproščanja, vedenjska terapija …).

HIGIENA SPANJA

Cilj je ponovno vzpostaviti pravilen bioritem spanja in budnosti. To dosežemo tako, da omejimo čas, ki ga bolnik preživi v postelji. V posteljo in iz nje bi morali odhajati ob istih urah, tudi ob koncih tedna. Bolnikom svetujemo, da preživijo čim več časa na dnevni svetlobi in telesno aktivni. Telovadba naj ne poteka v poznih popoldanskih ali celo večernih urah, saj dodatno predrami. Če se ne morete odpovedati popoldanskemu dremežu, naj ta ne bo po 16. uri in ne daljši od pol ure.

Za mirno noč in dober spanec si zagotovite tišino ter zatemnjen in primerno ohlajen spalni prostor. Pred odhodom v posteljo odložite telefone in ne sedajte pred računalnik. Modra svetloba moti normalno izločanje melatonina (spalnega hormona). Izogibajte se alkoholu, kavi in tobaku. Zadnji večerni obrok naj ne bo prepozno. Izberite lahko prebavljivo hrano v manjših količinah. Omejite dražljaje iz okolja tako, da ne gledate televizije ali poslušate radia v postelji. Spolna aktivnost sama po sebi izboljša in poglobi spanec.

Občasno bolniki tožijo o utrujenosti, a se sami niti ne zavedajo, da so njihove težave povezane s slabim spanjem. Nemalokrat šele njihovi partnerji potrdijo nemirne noči in morebitne simptome (smrčanje, pavze dihanja, motorične motnje …). O opažanjih zato povprašajte tudi svojo boljšo polovico.

Če se prebujate utrujeni in neprespani, poiščite zdravniško pomoč, saj se po noči še ves dan pozna.

Imate težave s spanjem?

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

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

avogel.si · farmedica.si





Krčne žile

Poletja je konec, vendar se težav, ki jih je prineslo s seboj, še vedno nismo rešili. Eden takih problemov so krčne žile (varice). Bolezen, ki prizadene več kot 80 odstotkov starejših od 60 let ter kar polovico vseh odraslih, se značilno poslabša ob vročini, dolgotrajnem stanju ali sedenju. Ko sprožilni dejavnik odstranimo, se sicer stanje izboljša, vendar posledice ostanejo. Govorimo o kronični venski bolezni (KVB).



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

Razlog za težave leži v okvari venskih zaklopk. Kri v nogah se mora po venah vrniti nazaj v srce. Sila teže ji to onemogoča, zato imamo v venah, na približno vsakih pet centimetrov, zaklopke.

Te preprečujejo, da bi se kri vračala nižje oziroma po žilah nazaj (refluks). Kadar so zaklopke okvarjene, je njihova funkcija oslabljena oziroma onemogočena. Kri se zato zadržuje v spodnjih delih okončin in pritiska na stene žil. To povzroči vnetje in odmiranje celic v steni, zaradi česar se vene razširijo in postanejo vijugaste. Redkejši razlog za KVB je prebolela globoka venska tromboza.

Značilni simptomi KVB so tope, napete, težke oziroma pekoče noge, ki jih ponavadi spremlja neprijetna bolečina. Poleg otekanja se lahko pojavijo nočni krči, srbenje kože in tudi občutek nemirnih nog. Na površini nog

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 / DTX02180KVB / KRAFT&WERK



Najbolj priljubljen koencim Q10 že 20 let!

KREPI SRCE IN DAJE MOČ!

Fidi koencim 10®

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

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

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

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

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

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

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

PharmaSwiss
Choose More Life

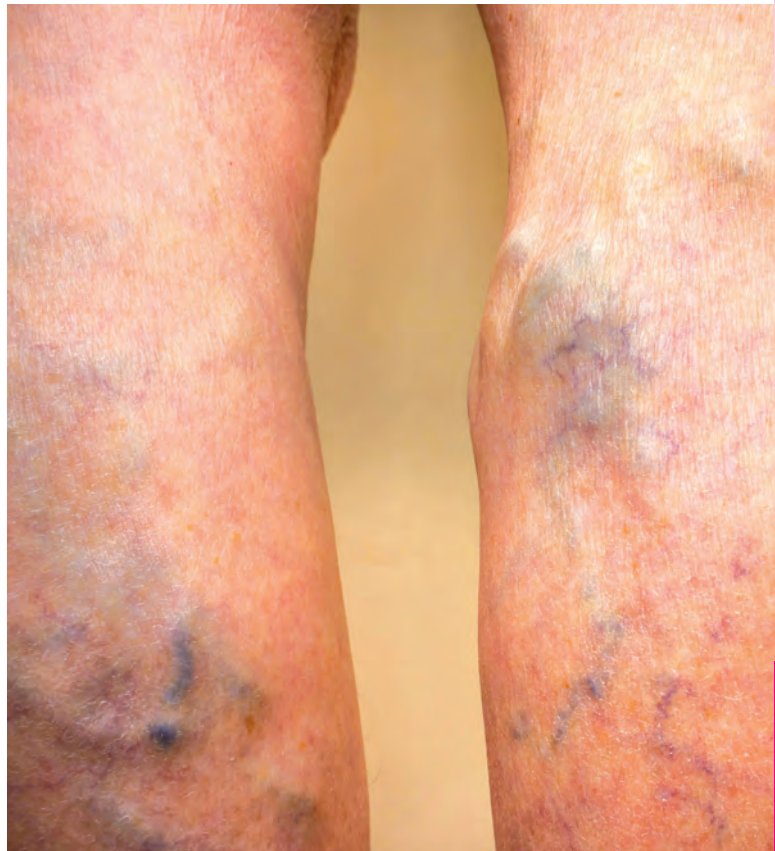
FKO0817-03, avgust 2017



lahko vidimo modro vijolično obarvane razširjene žile, ki jih imenujemo krčne žile. Zaradi povečanega pritiska v venah tekočina uhaja iz žil v okoliško tkivo nog, kar povzroči nastanek oteklin.

Te se sprva pojavljajo samo proti večeru ali po daljšem stanju oziroma sedenju ter ponoči splahnijo, pozneje pa so stalno prisotne. Lahko se pojavijo akutna vnetja povrhnjih žil (tromboflebitis). Oteklina in vnetje povzročita spremembe tudi na koži. Pojavi se temnejša obarvanost ali otočki stanjšanje svetlejše kože. Koža je bolj suha, luščeča se in ranljiva. Ekcemi in vnetja so pogostejši. Potek bolezni je kroničen. V zadnji fazi se pojavi venska razjeda na goleni. Verjetnost pojava je kar trikrat večja pri ženskah in se s starostjo povečuje.

Čeprav bolezen ni ozdravljiva, lahko z ustreznim načinom življenja in zdravljenjem upočasnimo napredovanje in omilimo težave. Bolnika napotimo na flebološki pregled z dopplerjevim ultrazvokom za oceno venskega sistema in hkrati ovrednotimo arterijsko prekrvitev nog (s tipanjem pulzov in meritvijo gleženjskega indeksa).





Zgodnja prepoznava bolezni in kompresijsko povijanje nog oziroma nošenje kompresijskih nogavic je ključ do uspeha. Na ta način, s povečanim pritiskom od zunaj, preprečujemo otekanje nog in napredovanje bolezni. Bolnikom svetujemo tudi jemanje venoaktivnih zdravil (flavonoidov), ki učinkovito zmanjšujejo prepustnost in krhkost kapilar.

Zdravila hkrati zmanjšujejo tudi vnetje v stenah žil in celo pospešijo celjenje razjed. Glede na zdravstveno stanje, stopnjo bolezni in težave lahko zdravnik dodatno priporoči še sklerozantno, lasersko ali kirurško zdravljenje.

Čeprav bolezen ni smrtno nevarna, je pogosto že v začetnih fazah estetsko moteča, medtem ko v napredovalih fazah močno poslabša kakovost življenja. Vzrok za kronično vensko popuščanje ni znan. Pomemben dejavnik je dednost, vendar na nastanek in poslabšanja vplivajo še prekomerna telesna teža, kajenje, nosečnost, oralna kontracepcija in prehrana s premalo vlakninami. Dolgotrajno sedenje ali stanje onemogoči učinkovito delovanje mišic in venskih zaklopk ter na ta način poslabša simptome. Sami lahko poskrbite predvsem za redno telesno aktivnost in vzdrževanje primerne telesne teže. Ob pojavu prvih simptomov obiščite zdravnika, ob počitku noge privzdignite višje in dosledno (vsakodnevno) izvajajte kompresijsko povijanje nog.

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

ŽILNE BOLEZNI

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

50 % nižja cena
Za dva pregleda ožilja hkrati
Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog in Merjenje gleženjskega indeksa
oba pregleda skupaj SAMO 20 €

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

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

medi



medi – svet kompresije

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

Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

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

Naj bodo naše kompresijske nogavice vaša najboljša izbira!

duomed®

Odlična kakovost za prijazno ceno

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.

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

Cena dokolenk:
27,90 €

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

Cena samostoječih nogavic:
44,90 €

Cena hlačnih nogavic:
57,35 €

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

Smo pogodbeni partner

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



Maraton – zadnje priprave

Za vse udeležence maratona se odštevajo zadnji dnevi do velike preizkušnje. V upanju, da ste se pravočasno začeli pripravljati, vam v tem času svetujemo le še, na kaj morate biti pozorni, da si ne pokvarite najboljše možnosti za uspeh.



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

Izognite se pasti »prehitro-preveč«

veliko tekačev skuša pridobiti čas oziroma izboljšati pripravljenost tako, da se ženejo bolj, kot jim telo dovoljuje. Učinek je ravno nasproten. Utrujenost, poškodbe in padec motivacije so neizogibne posledice prevelike obremenitve. Študije so dokazale, da je najboljši učinek, če povečujte pretečeno razdaljo za od 10 do največ 20 odstotkov na teden. Če niste prepričani, kje je vaša meja, bodite pozorni na znake pretreniranosti. Stres povzroči dvig ravni kortizola, kar zmanjša imunsko obrambo. To pomeni, da lahko zaradi pretiravanja obležite v postelji. Temu se izognite z zadostno količino počitka, s primerno količino spanca (vsaj osem ur na dan) ter s pravilnim vnosom hranil, vitaminov in mineralov.

NOW® Celebrating 50 Years

Zanesljivo do cilja



Na voljo tudi 100 % magnezijev citrat v prahu

dr. Mirko B. Miklič
Spartatlon team Slovenija, 2018

Glukozamin & hondroitin z MSM,
90 kapsul
Revolucionarna trojna formula s sinergičnim delovanjem.

Magnezijev citrat,
200 mg, 100 tablet
Magnezijev citrat ima visoko stopnjo absorpcije.
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

Ne trenirajte samo v coni udobja

Če želite izboljšati svojo hitrost in vzdržljivost, kombinirajte svoje treninge z visokointenzivnimi vajami oziroma z intervalnimi treningi. Začetnikom svetujemo, da se za prvič osredotočijo izključno na premagovanje razdalje. To pomeni, da je cilj treningov pridobivanje kondicije. Držite svoj tempo tudi na tekmi.

Izkušenim tekačem bo pomemben predvsem čas na cilju. Bodite pozorni na pravilno držo in način teka. Tecite pokončno in lahkotno. Glava naj bo vzporedna s tlemi. Med vaje pred tekmo vključite tek z visokim dvigovanjem kolen. Sprva to izvajajte na mestu, nato ga dodajte kot tek na kratke razdalje (denimo 30 metrov). Za boljši odriv ne pozabite okrepiti gležnjev in mišic trupa.

Prihranite moč za tekmo

Zadnja dva tedna zmanjšajte količino treningov za 30–50 odstotkov, vendar ohranite visokointenzivne intervalne treninge. Tako boste prišli na tekmo spočiti in optimalno pripravljeni. Tekme ne začnite prehitro. Progo si razdelite na odseke in si določite sprejemljiv časovni interval, v katerem ga boste pretekli. Vsaj prvo polovico naj bi pretekli v aerobnem pragu. Na ta način se bo mlečna kislina tvorila pozneje ter ne bo povzročala bolečine in utrujenosti že na začetku.

Ne izpuščajte ogrevanja

Z ogrevanjem se izboljša vaša mentalna pripravljenost in skrajša reakcijski čas. Ogreta mišica je eksplozivnejša in prenese več stresa, zato so poškodbe ob nenadni obremenitvi manj verjetne. Z ogrevanjem se povečata minutni volumen srca in maksimalna aerobna kapaciteta (VO2 max), kar omogoči boljši izkoristek mišice.

Pri ogrevanju pred tekmo je najpomembneje, da ga opravite v pravem času.



Veroval®
DIAGNOSTIKA

HARTMANN
Naprej k zdravju



PREHRANA DIAGNOSTIKA VADBA

Trije stebri za zdravo življenje



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



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

Diagnostika v udobju vašega doma

www.veroval.si

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



To pomeni, da ga končate tik pred samo tekmo. Učinek ogrevanja namreč traja le dobrih 10–15 minut in po 45 minutah že popolnoma izzveni.

Začnite z 10–15 minutami zmernega teka in izvedite nekaj dinamičnih vaj (izpadni korak, poskoki, tek z visokim dvigovanjem kolen in brci do zadnjice …). Opravite tudi nekaj kratkih šprintov. Začnite počasi in postopno povečujte obremenitev. Cilj je, da se le rahlo spotite in se ob tem ne utrudite preveč. Pravilno izvedeno ogrevanje vas bi moralo dodatno napolniti z energijo.

Bolečine v mišicah

Mišična bolečina je posledica mikropoškodb mišičnih vlaken. Privoščite si krajši počitek (dan ali dva), dokler ne popusti. Počivajte z rahlo dvignjenimi nogami. Boleče predele hladite večkrat na dan po 10 minut (s hladno krpo ali gelnato blazinico) in mišice nežno masirajte. Uporabite masažne valje in lokalne analgetične kreme oziroma mazila. Boleči predel lahko povijete z elastičnim povojem. V primeru hujših bolečin vzemite analgetik (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki …) in se posvetujte z izbranim zdravnikom. Mišični krči so pogosta posledica preobremenitve. Nadomeščajte tekočine, dodajte magnezijeve in kalcijeve preparate ter mišice predvsem raztezajte po vadbi.

Hrana in pijača

Za daljše napore potrebujete redno nadomeščanje energije. Dobro uro 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. 15–30 minut po tekmi zaužijte obrok, bogat z ogljikovimi hidrati (visok glikemični indeks), v naslednjih štirih urah pa še manjši beljakovinski obrok, ki bo pripomogel k regeneraciji.

Telo pripravite na optimalno ohlajanje s primernim vnosom tekočin. 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. Koliko tekočine morate popiti, je odvisno od vaše teže, temperature zraka in vlažnosti oziroma potenja, časovnega trajanja in stopnje samega napora.

Dnevna potreba se tako lahko hitro podvoji ozirma potroji. Topli napitki oziroma na sobni temperaturi so primernejši kot mrzla pijača. Na dan maratona popijete 0,5–1 liter vode dobro uro pred tekom. Želodec se v tem času sprazni, tako da voda v njem med tekom ne bo poskakovala. Izotonični ali hipertonični napitki so potrebni pri dolgih in napornih treningih, sicer zadostuje voda. Uživanje kofeina lahko izboljša rezultat intenzivnega treninga in je dovoljeno poživilo, kar je dobra novica za ljubitelje temnega napitka. Prav tako naj bi skodelica kave po tekmi zmanjšala pojav bolečin v mišicah in pospešila regeneracijo.

Predvsem svetujemo uživanje kofeina v zmernih količinah, da vas ne bi na tekmi presenetile težave s prebavo ali srcem. Alkohol odsvetujemo, saj prispeva k dehidraciji in upočasni regeneracijo. Hladite se tako, da si zmočite zapestja oziroma na zapestja, vrat in glavo položite mokro brisačo. Po končani tekmi oziroma treningu se vedno preoblecite v suha oblačila.

Ker je življenje kot maraton, ne pozabite, da so stvari videti nemogoče samo do tistega trenutka, ko nam končno uspe.

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



Kaj je izgorelost in kaj je depresija?

Izgorelost in depresija – ali obstaja razlika?

Kaže, da izgorelost postaja množičen pojav, ki mu strokovna javnost, predvsem pa popularni družbeni mediji namenjajo vse več pozornosti. Šlo naj bi za širok nabor psihičnih in telesnih simptomov, nastalih zaradi stresa, povezanega predvsem z delovnim okoljem.



Julija Kržišnik,
dr. med.,
specialistka psihiatrije

Pojem je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja osnoval ameriški psiholog Freudenberger, ki je preučeval izčrpanost pri zaposlenih v poklicih, usmerjenih v pomoč drugim, kot so medicinske sestre in zdravniki.

Pozneje naj bi porast pojavljanja tridimenzionalnega sindroma, za katerega so značilni čustvena izčrpanost z utrujenostjo, znižanim razpoloženjem in telesnimi težavami, cinizem z zmanjšano motiviranostjo za delo in izogibanjem ter končno zmanjšana delovna učinkovitost, ugotavljali pri vseh profilih delovne populacije.

Kljub naraščajoči odmevnosti pojava izgorelosti pa za sindrom nikoli niso bile znanstveno utemeljene metode za postavitev diagnoze ali določeni klinični kriteriji, ki bi razmejevali sindrom od drugih psihičnih in psihosomatskih motenj ter bolezni s podobnimi znaki.

Posledično izgorelost doslej ni bila vključena v sezname psihiatričnih diagnoz in se pojavlja le kot zunanji dejavnik, ki lahko vpliva na zdravje ljudi.

Raziskovanje pojava izgorelosti je tako temeljilo predvsem na podlagi samoocenjevalnih vprašalnikov, zato se podatki o značilnostih in pogostosti med seboj zelo razlikujejo in imajo manjšo napovedno vrednost.

Depresija je v medicinski znanosti globoko zakoreninjen pojem, njegove opise lahko zasledimo že v Hipokratovi teoriji o melanholiji iz časa grške antike.

Danes v raziskovalne in klinične namene depresijo in sorodne motnje s časovnimi in simptomatskimi kriteriji natančno utemeljujemo v klasifikacijskih sistemih bolezni.

Depresivno razpoloženje ter anhedonija oziroma izguba zanimanja in zmožnosti uži-

Potrtost, pobitost, črn brezup ...



SaffraMed vam razsvetli pogled!

ŽAFRAN pomaga ohranjati pozitivno razpoloženje,
KURKUMA podpira mentalno ravnovesje.
VITAMINA B6 in B12 prispevata k normalnemu delovanju živčnega sistema …

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO!



Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
Info tel. 03 563 00 22, 040 214 620

NaturaMedica

vanja predstavljata glavna kriterija depresije, ki se jima pridružujejo še motnje teka, motnje spanja, utrujenost, brezvoljnost, občutki krivde, nizko samospoštovanje, motnje gibanja, upad spoznavnih sposobnosti in samomorilnost.

Za postavitev diagnoze velike depresije morata biti pri osebi prisotna oba glavna kriterija ali eden od njiju s pridruženimi vsaj štirimi drugimi simptomi vsaj dva tedna.

Depresija je najpogostejša razpoloženjska motnja, za katero oboleva približno 10 odstotkov svetovne populacije in je vzrok za 72 odstotkov vseh samomorov.

Nastanek je povezan s stresnimi dogodki, z genetskimi in razvojnimi dejavniki, z osebnostno strukturo in s socialnimi okoliščinami.

Povezava med izgorelostjo in depresijo

O prekrivanju in razlikovanju med izgorelostjo in depresijo se razpravlja že od rojstva konstrukta izgorelosti.

V prvem strokovnem članku o izgorelosti je avtor Freudenberger leta 1974 zapisal, da človek, ki trpi zaradi izgorevanja, »je videti, deluje in se zdi depresiven«. Kljub precejšnjemu številu raziskav o izgorelosti ostaja edinstvenost pojava izgorelosti nasproti depresiji še vedno nejasna zaradi skupne poti nastanka in prekrivajočih se simptomov.

Za nastanek tako izgorelosti kot depresije naj bi bil pomemben nerešljiv stres oziroma neučinkovito spopadanje z neskladjem med posameznikovimi pričakovanji ali vrednotami in resničnimi razmerami v določenem okolju.



Kronični stres, značilen tako za izgorelost kot za depresijo, je povezan s spremembami v srčno-žilnem, imunskem in hormonskih sistemih.

Obe stanji predstavljata dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, okužbe in telesne poškodbe.

Kot temeljna razlika med izgorelostjo in depresijo se je vseskozi pojavljala ideja, da je izgorelost omejena na delovno okolje, medtem ko depresija ni vezana na kontekst in so njeni znaki lahko prisotni v vseh situacijah posameznikovega življenja.

Nasprotniki razlikovanja med izgorelostjo in depresijo pa so mnenja, da lahko izgorelost in stres, povezan z delovnim okoljem, predstavljata le fazo v razvoju depresije, saj sta tako izgorelost kot depresija v svojem poteku pervazivni, kar pomeni, da sta na začetku lahko omejeni samo na eno življenjsko področje, pozneje pa lahko s stopnjevanjem simptomov, kot so na primer motnje spanja, vplivata na vsa področja življenja.

Na vsaj delno prekrivanje med motnjama kaže tudi ugotovitev, da naj bi dobra polovica vseh posameznikov, ki naj bi trpeli zaradi izgorelosti, izpolnjevala kriterije za diagnozo depresije.

Pri tem je bilo poudarjeno, da je tveganje za depresijo večje pri napredovali izgorelosti.

Čeprav je depresija pogostejša pri ženskah kot pri moških, je bilo tveganje za depresijo z resno izgorelostjo večje pri moških, medtem ko za samo izgorelost niso bile dokazane razlike v pogostosti med spoloma.

Navedeno lahko govori o pomembnosti dela v življenju moških.

Dokazano je bilo tudi obrnjeno, da minule in aktualne depresivne epizode povečujejo tveganje za izgorelost.

V neki drugi raziskavi so primerjali prisotnost devetih ključnih simptomov depresije pri izgorelih in pri depresivnih osebah in ugotovili primerljivo zastopanost pri obeh skupinah oseb za osem od devetih simptomov.

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

PSIHOTERAPIJA
10 % nižja cena
terapije pri psihiatru

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

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



Bistvena razlika se je pokazala samo pri samoobtoževanju oziroma občutkih krivde, ki naj bi bili bolj značilni za depresivne kot za izgorele.

V prid razlikovanju med motnjama govorita še teorija recipročnosti in pomen občutka večvrednosti.

Teorija recipročnosti govori o globoko zakoreninjenem in evolucijsko pomembnem nagnjenju ljudi, da v odnosih z drugimi težijo k recipročnosti.

Recipročnost naj bi bila izpolnjena, kadar so vložki in izidi v odnosu med dvema osebama proporcionalni. Prepoznavanje odnosov kot nerecipročnih pa naj bi pri ljudeh povzročalo stres.

Za izgorelost so dokazali, da je direktno povezana z nerecipročnimi odnosi v delovnem okolju, medtem ko naj bi bili za razvoj depresije pomembnejši nerecipročni odnosi v zasebnem življenju.

Doživljanje občutka večvrednosti v odnosu do drugih naj bi prav tako imelo evolucijski pomen, in sicer v povezavi z bitko za prevlado in položaj v družbi. Občutek večvrednosti pa naj bi bil povezan z občutki sreče in zadovoljstva.

Raziskava je pokazala, da je zmanjšano doživljanje občutka večvrednosti bolj značilno za depresivne kot za izgorele. Videti je, kot da bi bili izgoreli še vedno v bitki za položaj, medtem ko so depresivni že obupali. Dokazali so tudi, da so tisti izgoreli posamezniki, ki so doživljali manj občutka večvrednosti, nosili večje tveganje za razvoj depresije.

Večina raziskovalcev, ki so tako empirično kot teoretično poskušali določiti razmerje med izgorelostjo in depresijo, se torej strinja, da med njima obstaja kompleksna povezava, in hkrati priznava, da med motnjama ne moremo enostavno postaviti enačaja. Večkrat je bilo poudarjeno, da je konstrukt izgorelosti v medicinskem smislu premalo natančno določen, da bi ga lahko dokončno razmejili od drugih psihičnih motenj, kot je na primer depresija.

Preprečevanje in zdravljenje izgorelosti in depresije

Pri preprečevanju in zdravljenju izgorelosti avtorji poudarjajo, da izgorelost ni le delovna izčrpanost in da so za njen nastanek poleg od zunaj povečanih delovnih obremenitev pomembne predvsem notranje prisile posameznika v obliki deloholizma, perfekcionizma in preobčutljivosti za kritiko in izgube, ki naj bi bile posledice vzgoje, pri kateri je bila naklonjenost staršev do otroka pogojena zgolj z otrokovimi dosežki. Iz navedenega sledi, da za preprečevanje in zdravljenje izgorelosti ni dovolj samo počitek ali reorganizacija v delovnem okolju, temveč temeljite osebnostne spremembe.

Za posameznika, ki trpi zaradi depresivnih znakov, povezanih z dolgotrajno psihofizično izčrpanostjo, povezano z delom, je tako ključen posvet s strokovnjakom, ki bo prepoznal tako notranje kot zunanje vzvode za nastanek težav in jih naslovil z ustrezno psihoterapevtsko obravnavo in v primeru ugotovljene klinično pomembne depresije tudi s psihofarmakološkimi sredstvi.

Kako še zmorete?



Enduranza®

Najmočnejša in naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

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

Endurnaza® je že drugič zapored št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

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

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Cink ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NARAVNI POLIFENOLI ABIGENOL IZ KOČEVSKEGA GOZDA

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com
T 080 87 66

Narava je modra

ARS PHARMAE



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

Farmacevt svetuje

Spoštovani!
Z možem sva navdušena rekreativca, ob prostem času rada obiskujeva bazene in savne, dvakrat na teden si omisliva hitro hojo, enkrat na teden skupaj igrava tenis. Tako je že približno deset let. Nobeden od naju doslej ni imel nobene poškodbe, zato sva toliko bolj žalostna, da mož že dva meseca občasno toži nad bolečinami oziroma trganjem v sklepih. Zelo sva zaskrbljena, zato bova vesela čimprejšnjega nasveta.
Pozdrav, Pavčičeva

Vsaka športna aktivnost mora biti izvedena pravilno, pred športno aktivnostjo se je treba ogreti, po zaključku pa narediti raztezne vaje. Na ta način hitreje dosegamo boljše rezultate ter zmanjšamo možnost poškodb mišic in sklepov.

Bolečine v sklepih, ki jih navajate, lahko lajšate z zdravili brez recepta. Če gre za simptome osteoartroze kolena, lahko vnetje zdravite z zdravili, ki vsebujejo glukozamin, vnetja drugih sklepov pa z zdravili rastlinskega izvora, ki vsebujejo vražji krempelj. Za dosego optimalnega učinka je treba zdravila z glukozaminom in zdravila rastlinskega izvora uporabljati dalj časa, to je tri mesece in več.

Bolečine v sklepih boste ublažili tudi z geli za zunanjo uporabo, ki vsebujejo diklofenak ali izvlečke različnih zdravilnih rastlin. Če so bolečine hujše, svetujemo uporabo zdravil s protibolečinskim in protivnetnim delovanjem, ki vsebujejo naproksen ali ibuprofen. Pri dolgotrajni uporabi omenjenih zdravil pa je treba poskrbeti tudi za ustrezno zaščito želodca.

Samozdravljenje s protibolečinskimi in protivnetnimi zdravili je omejeno na 5–7 dni.

Pri težavah s sklepi je smiselna tudi uporaba ustreznih opornic, ki lahko zmanjšajo pritisk na sklepe in tako preprečijo bolečine ter obrabo sklepov.

Če bolečine kljub vsem ukrepom vztrajajo, svetujemo, da poiščete zdravniško pomoč.

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.**

SPLETNA LEKARNA LJUBLJANA
lekarna po meri sodobnega človeka

- Posebne spletne akcije.
- Brezplačna navadna dostava vsak prvi torek v mesecu.
- Članki in nasveti strokovnih sodelavcev Lekarne Ljubljana.
- Posvetovanje s farmacevti prek spletnega obrazca Vprašajte farmacevta.



LEKARNA LJUBLJANA .si
zvesta vašemu zdravju

NE SPREGLEJTE akcijske ponudbe v Spletni Lekarni Ljubljana



ZA DOBRO POČUTJE V HLADNEJŠIH DNEH



STE UTRUJENI?

Vitamin C in železo prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju.

– 20 %

ARS PHARMAE

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija – 20 % na vse izdelke iz linije BetaCold, Ars Ganoderme, Acerola, OmegaMulti Junior in Enduranza velja **od 15. 10 do 28. 10. 2018** v Spletni Lekarni Ljubljana: www.lekarnaljubljana.si. Popusti se med seboj ne seštevajo. Slika je simbolna.

Lekarna Ljubljana, Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana


ODKRIJTE SVOJO ZGODBO NA croatia.hr
Polna dobrega počutja
Ne polnite življenja z dnevi, polnite dneve z življenjem.
HRVAŠKA
Polna življenja
PHOTO BY HRVOJE SERDAR


PHOTO BY MARKO VRDOLJAK

SAMSUNG GALAXY A8 PINK RIBBON Z DARILOM

Povezani v boju proti raku dojk.





SAMSUNG
Galaxy A8

z Bluetooth zvočnikom

24x 8 €*

Telekom Slovenije in Samsung ob vsakem prodanem kompletu prispevata **10 EUR** za **slovensko združenje Europa Donna**.

TelekomSlovenije

*Akcijska cena kompleta velja ob sklenitvi oz. podaljšanju mobilnega naročniškega razmerja s paketi Dostopni B in C ali Neodvisni B (z vezavo za 24 mesecev) z obročnim plačilom kupnine v 24 zaporednih mesečnih obrokih (8 EUR mesečno za komplet Samsung Galaxy A8 Pink Ribbon s prenosnim Bluetooth zvočnikom, skupaj 192 EUR), ki se obračunajo prek mesečnega računa. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa št. 20/2013 (z vezavo naročniškega razmerja za 12 ali 24 mesecev) ali veljavnega Dodatka k pogodbi o sklenitvi naročniškega razmerja v zvezi z nakupom terminalne opreme, sklenjenega z družbo Debitel, d.d., (z vezavo naročniškega razmerja za 12 ali 24 mesecev) in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba velja do odprodaje zalog. Slike so simbolične. Cene so v EUR z DDV. Telekom Slovenije si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Brezplačna aplikacija BREAST TEST je na voljo za pametne mobitele z operacijskim sistemom Android. Naložite si jo prek spletne trgovine Google Play. Prenos podatkov, potreben za prenos aplikacije in uporabo, se zaračunava po veljavnem ceniku izbranega operaterja. Za več informacij, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana