Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 53, november 2018

Tema meseca

Sladkorna bolezen

- kronična in doživljenjska

- **KONOPLJA**
  - njen zdravilni potencial
- **Vitamin B12**
  - le v hrani živalskega izvora

POGOVOR

Doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist internist, pulmolog in alergolog.

Rad delam z bolniki in všeč mi je občutek, da lahko pomagam sočloveku

NEDELJSKI



Se vam je že zgodilo, da ste morali na pregled pri specialistu čakati več mesecev? Zagotovite si hitro pot do rešitve svojih zdravstvenih težav.

Specialisti z asistenco

www.as.si **080 11 10**

Adriatic Slovenica d. d.,Ljubljanska cesta 3a, 6503 Koper, oktober 2018.

KAZALO

UVODNIK

Preprečimo, prepoznajmo in ukrepajmo 3

POGOVOR:

Doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist internist, pulmolog in alergolog: Rad delam z bolniki in všeč mi je občutek, da lahko pomagam sočloveku 4

TEMA MESECA:

Sladkorna bolezen 8

Diabetično stopalo 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Težave s prostato 14

Hemoroidi ali zlata žila 16

Slike – takšne in drugačne 18

Sonce vpliva na zdravje naših kosti 22

Sklepna bolečina 24

Suha usta 28

Konoplja in njen zdravilni potencial 30

Pokažimo mrazu zobe 32

Vitamin B12 34

S cepljenjem lahko preprečimo gripo in pljučnico 35

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 27

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: Naslovnica: Blanka Mavrič
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

Preprečimo, prepoznajmo in ukrepajmo

Vsako leto 29. oktobra zaznamujemo svetovni dan možganske kapi, ki v Sloveniji predstavlja tretji najpogostejši vzrok smrti. Statistika kaže, da vsako leto v Sloveniji zabeležimo približno 4000 primerov možganske kapi oziroma kar deset na dan. Možganska kap prestavlja izredno težko stanje za bolnika, saj v prvem mesecu po kapi umre petina bolnikov, v letu dni pa še dodatna petina, visok delež bolnikov trpi zaradi trajne oviranosti. Glede na navedeno zdravniki ponovno poudarjajo pomen hitrega prepoznavanja možganske kapi, hitrega sodobnega zdravljenja in dobre rehabilitacije. Drage bralke in bralci, zaradi velike pomembnosti hitrega prepoznavanja možganske kapi slehernega med nami vas želim ponovno spomniti na lahko zapomljivo besedo GROM, ki nam služi kot opomnik za hitro prepoznavanje. Ugotavljamo, ali oseba Govori jasno, ali lahko dvigne Roko, ali opazimo na Obrazu povešen ustni kot, Minuta – čas, ko v primeru navedenih znakov takoj pokličete 112. Uspešnost zdravljenja je namreč odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji usposobljeni zdravstveni center.

Temo meseca smo posvetili sladkorni bolezni, katere svetovni dan zaznamujemo vsako leto 14. novembra. Zelo zanimiv in poučen prispevek o sladkorni bolezni je pripravila specialistka družinske medicine Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med. V prispevku se boste lahko na razumljiv način podučili, zakaj pride do sladkorne bolezni, katere tipe poznamo, kako preprečevati in zdraviti, kaj lahko storite sami. Doktorici Plausteinerjevi se za zelo zanimiv prispevek lepo zahvaljujem v imenu uredniškega odbora.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist na področju pljučnih bolezni doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist internist, pulmolog in alergolog.

Dr. Eržen v pogovoru razlaga, da so bolezni pljuč pravzaprav pogoste, denimo astma je ena najpogostejših kroničnih bolezni, njena prevalenca v zadnjih dvajsetih letih narašča. Pravi, da ima astmo 4–5 odstotkov odraslih ljudi. Tudi kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je še vedno pogosta. V svetovnem merilu je na četrtem mestu med vzroki smrtnosti. Za zelo zanimiv prispevek se dr. Erženu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci, z veseljem vas ponovno vabimo k sodelovanju pri zastavljanju vprašanj našim specialistom, ki vam bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja. Hvala. In še enkrat se vračam k uvodu, ki je po moji oceni izrednega pomena – ob dejstvu, da se večina možganskih kapi dogodi v domačem okolju, da boste znali pravilno uporabiti besedo GROM in boste s tem lahko rešili svojca, prijatelja, sodelavca. Hvala.

Vidmar Vito



Doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist internist, pulmolog in alergolog.

Rad delam z bolniki in všeč mi je občutek, da lahko pomagam sočloveku

V gimnaziji so mu bili naravoslovni predmeti najbolj všeč. Poleg jezikov, takoj doda in pojasni: »Družboslovje oziroma družboslovni način razmišljanja mi ni bil blizu. Med naravoslovnimi znanostmi se mi je medicina zdela najbolj praktično uporabna. Sem se pa v najstniških sanjarijah videl bolj kot družinskega zdravnika.«

Vito Avguštin

Kako je bilo torej s specializacijo, je šlo za naključje?

Bil sem kadrovski štipendist v Bolnišnici Golnik. V devetdesetih letih so bile razmere v slovenskem zdravstvu precej drugačne od sedanjih. Zdravnikov ni primanjkovalo, prej nasprotno. Nekateri kolegi so na obvezno pripravništvo čakali tudi leto ali več. Meni je bilo omogočeno, da sem takoj po diplomi začel enoletni staž v Bolnišnici Golnik, en teden po končanem stažu sem v žepu že imel specializacijo iz interne medicine. Najbrž ima precej zaslug pri tem moj prvi učitelj in takratni direktor prof. Jurij Šorli. Šlo je torej za kombinacijo želje in naključja. Alergologija je bila pa želja.

Ali se število obolelih na dihalih povečuje?

Bolezni pljuč so pravzaprav pogoste. Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti. Je ena najpogostejših kroničnih bolezni, njena prevalenca v zadnjih dvajsetih letih narašča. Ocenjujemo, da ima astmo 4–5 odstotkov odraslih. Tudi KOPB je še vedno pogosta bolezen. V svetovnem merilu je na četrtem mestu med vzroki smrtnosti. KOPB se razvije pri 20 odstotkih kadilcev. V preprečevanju KOPB naredimo največ z napori za prenehanje kajenja. Tudi okužbe pljuč veljajo za pogoste. V razvitih evropskih državah zbolijo za zunajbolnišnično pljučnico povprečno štiri osebe na 1000 prebivalcev na leto. Večino bolnikov obravnavamo ambulantno, hospitalizacija je potrebna pri petini. V Sloveniji sprejmemo zaradi pljučnice v bolnišnico 2500–3000 bolnikov na leto.

Prihaja letni čas, ki je neprijeten še posebno za tiste, ki imajo težave s pljuči. Kaj svetujete?

V hladnem delu leta so virusne okužbe dihal pogostejše. Že sicer zdravemu človeku so prehladna obolenja neprijetna, pljučnim bolnikom pa povzročijo dodatno poslabšanje klinične slike, poslabšanje simptomov in dodatno okvaro funkcije pljuč. Kroničnim pljučnim bolnikom se zdravstveno stanje ob prebolevanju virusnega prehlada lahko poslabša do te mere, da je potrebna hospitalizacija. Kroničnim pljučnim bolnikom zato priporočamo, da se cepijo proti sezonski gripi in pnevmokokni pljučnici. Svetujemo jim tudi, da se v zimskem obdobju izogibajo prostorom, kjer se zadržuje večje število ljudi, kot so trgovska središča, kinodvorane … Nekaj svojih bolnikov sem v mestu že srečal z zaščitno masko na obrazu.

Nekateri dajejo vedno večji pomen okolju, ko gre za bolezni dihal.

Okolje seveda pomembno prispeva k nastanku pljučnih bolezni. Za nastanek KOPB je nujna izpostavitev škodljivemu dejavniku, največkrat je to kajenje. Poznamo skupino poklicnih bolezni pljuč, ki nastanejo po bolj ali manj dolgotrajni izpostavitvi škodljivim vplivom delovnega okolja. Iz te skupine je najbolj znana azbestoza. Plesni ali organski delci v okolju lahko povzročajo preobčutljivostno reakcijo v pljučnem tkivu. Pri bolnikih s senenim nahodom, ki so preobčutljivi za cvetni prah, se vnetje lahko razširi tudi na spodnja dihala in razvijejo alergijsko astmo.

Katere so sicer najpogostejše bolezni dihal in kako je z njihovo ozdravljivostjo?

Uspehi zdravljenja so odvisni od narave bolezni in stopnje okvare pljučnega tkiva. Na izid zdravljenja vedno vplivajo tudi pridružene kronične bolezni oziroma splošno zdravstveno stanje.

Pri akutnih okvarah pljuč so uspehi zdravljenja načeloma dobri, po končanem zdravljenju bolnik nima nobenih posledic. Primer take bolezni je pljučnica.

Večina bolnikov z astmo za obvladovanje bolezni potrebuje protivnetno zdravljenje, ki v znatni meri umiri klinično sliko. Za dobro nadzorovano in urejeno astmo je značilno, da ima bolnik minimalno težav in tudi pljučna funkcija ni okrnjena. Drugače je pri KOPB, kjer gre za drugačen tip vnetja in nepopravljive strukturne okvare pljuč. Pri teh bolnikih predpisujemo protivnetno in bronhodilatatorno terapijo, s katero upočasnjujemo napredovanje bolezni in preprečujemo številna akutna poslabšanja.

Na vprašanje je težko enovito odgovoriti, ker se bolniki med sabo zelo razlikujejo tako po značilnostih bolezni kot po teži simptomov.

Prav na področju kroničnih bolezni se situacija bistveno spreminja v smeri personalizirane medicine …

Res je. Princip personalizirane medicine je, da vsi bolniki s isto diagnozo niso enaki. Glede na značilnosti bolezni in prisotnost določenih označevalcev govorimo o različnih fenotipih znotraj ene diagnoze. V zadnjih letih smo priča intenzivnemu razvoju bioloških zdravil. Vsako biološko zdravilo deluje na točno določeno tarčo oziroma fenotip. Glede na bolnikove značilnosti predpišemo zdravilo, od katerega pričakujemo največje koristi, upoštevamo pa tudi možne stranske učinke. Nova biološka zdravila lahko spremenijo potek kronične bolezni in bolniku bistveno izboljšajo kakovost življenja. Pred uporabo bioloških zdravil je treba opraviti natančen diagnostični postopek, s katerim ugotovimo, katero zdravilo je za bolnika oziroma njegovo obliko bolezni najboljše.

Slišali smo za prvo presaditev pljuč pri nas – kaj pomeni to za pljučne bolnike in v katerem primeru je možna presaditev?

Presaditev pljuč prihaja v poštev pri bolnikih, katerih pljuča so zaradi bolezni nepopravljivo in do te mere okvarjena, da je pričakovano preživetje krajše od leta dni. Največkrat so to bolniki s cistično fibrozo, KOPB, boleznimi pljučnega žilja ali pljučno fibrozo.

Prva presaditev obeh pljučnih kril je velik strokovni uspeh in upanje za neozdravljivo bolne pljučne bolnike. Sam ga doživljam kot občudovanja vredno zmago timskega dela. In multidisciplinarnega pristopa, ki se uveljavlja kot način obravnave najbolj kompleksnih bolnikov.

Imate tudi magisterij in doktorat iz alergologije. Je res, da je alergijskih bolezni in obolelih z alergijskimi boleznimi vedno več?

Glede na rezultate nekaterih raziskav pogostnost alergijskih bolezni narašča. Vsaj deloma je za to krivo dejstvo, da se je ozaveščenost prebivalstva povečala in da imamo na voljo diagnostične teste, s katerimi lahko alergijske bolezni odkrivamo.

Kaj menite, zakaj je vedno več obolelih z alergijskimi boleznimi?

Natančnega odgovora na to vprašanje ne poznamo. Teorij je več. Najbolj znana je higienska hipoteza, ki trdi, da smo v zgodnjem otroštvu preveč čisti oziroma premalo izpostavljeni alergenom. Pozneje naj bi imela vlogo tudi onesnaženost zraka. Delci smoga naj bi bili ravno dosti veliki nosilci alergenov, da lahko zaidejo globoko v pljuča in predstavijo alergen imunskim celicam.

Zakaj določeni posamezniki ustvarijo specifična protitelesa ali specifične limfocite, oziroma se senzibilizirajo, ni znano. Veliko vlogo pri tem pripisujemo genetskim dejavnikom, zato se alergijske bolezni pogosteje pojavljajo znotraj določenih družin. Samo prisotnost specifičnih protiteles ali limfocitov še ne pomeni, da se bo pri takem posamezniku razvila katera od alergijskih bolezni

Kaj se sploh zgodi, da pride do alergije?

Alergija je prekomeren odziv imunskega sistema na snov (alergen), ki sicer organizmu ni škodljiva. Alergeni so največkrat velike proteinske molekule. Poznamo več tipov preobčutljivostne oziroma alergijske reakcije. Najpogostejši je prvi tip preobčutljivostne reakcije, ki jo posredujejo specifična protitelesa IgE. Ob prvem srečanju z alergenom se pri dovzetnih posameznikih lahko razvijejo specifična protitelesa razreda IgE. Pravimo, da se bolniki senzibilizirajo. Ko se senzibilizirani bolniki, ki imajo specifična protitelesa IgE v krvi vezana na imunske celice, ponovno srečajo z alergenom, to povzroči reakcijo, pri kateri se sproščajo histamin in drugi mediatorji, ki s svojimi učinki povzročajo simptome alergijske reakcije. Po tem mehanizmu potekata seneni nahod, preobčutljivost za strup kožekrilcev, lahko tudi alergija za hrano.

Igra kakšno vlogo pri tem tudi stres?

Stres je znan kofaktor pri alergijskih reakcijah. Lahko zniža prag za sproženje alergijske reakcije, kar pomeni, da nam v stresu lahko težave povzročajo tudi alergeni, ki jih sicer prenašamo brez težav. Znano je tudi, da pod stresom pride do izrazitega poslabšanja nekaterih alergijskih bolezni.

Katere so sicer najpogostejše težave, s katerimi pridejo po pomoč k vam, katere alergijske bolezni so najbolj pogoste?

Seneni nahod, alergijska astma, preobčutljivost za strup kožekrilcev, nutritivna alergija, alergija na zdravila, diagnostika urtikarije in angioedema so diagnoze, ki pokrivajo pretežni del alergoloških bolnikov. Največkrat se

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

srečujemo z bolniki, ki imajo simptomatiko senenega nahoda, torej prehladu podobnega stanja, ki pa lahko traja več mesecev in se pojavlja vedno v enakem obdobju leta. Precej je tudi bolnikov, ki so imeli težave po piku kožekrilcev.

Katere pa so najpogostejše kronične alergijske bolezni?

Simptome senenega nahoda ima približno četrtina mladih odraslih. Klinična slika je seveda lahko različno težka. Bolniki se morajo izogibati cvetnemu prahu, za katerega so preobčutljivi, predpisujemo jim protialergijska in protivnetna zdravila, najtežje primere pa zdravimo s specifično imunoterapijo z alergeni.

Kako je z ozdravljivostjo alergijskih bolezni?

Zelo različno. S specifično imunoterapijo lahko spreminjamo imunski odziv na določen alergen in povzročimo, da ob srečanju z alergenom ne pride več do alergijske reakcije. Na ta način lahko pozdravimo bolnike s preobčutljivostjo za strup kožekrilcev in bolnike s senenim nahodom, ki so preobčutljivi na cvetni prah. Nova biološka zdravila spreminjajo potek bolezni, omalizumab tako uspešno uporabljamo v zdravljenju kronične urtikarije in idiopatske anafilaksije. Alergije za hrano za zdaj ne znamo ozdraviti; izvajamo diagnostiko, da ugotovimo mehanizem neprenašanja hrane in bolniku pomagamo s predpisom eliminacijske diete.

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

PULMOLOŠKO ALERGOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri pulmologu

RENTGEN
10 % nižja cena
za rentgen pljuč

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

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



Ste imeli sami kdaj kakšno alergijo?

Tudi. V osmem razredu osnovne šole sem pohodil čebelo in doživel reakcijo, ki bi jo po sedanjih kriterijih uvrstili v težjo alergijsko reakcijo. Pozneje me 40 let ni nič pičilo, tako da so moji testi trenutno negativni oziroma je alergija izzvenela. V zgodnjih dvajsetih sem imel težave s holinergično urtikarijo, kar je neke vrsta alergija na sestavine lastnega znoja. Tudi to se je v nekaj letih spontano zazdravilo. Po nekaterih zdravilih sem opazoval pojav kožnih izpuščajev, zato jih ne jemljem več.

Posebno poglavje zajema alergija na strupe žuželk …

Alergija na strupe kožekrilcev (osa, čebela, sršen, čmrlj …) je pogost zdravstveni problem. Približno pet odstotkov populacije doživi sistemsko preobčutljivostno reakcijo po piku kožekrilca. Sistemska preobčutljivostna reakcija je lahko blaga in prizadene samo kožo in podkožje, lahko pa ima težek potek s prizadetostjo dihal in obtočil.

V najtežjem primeru gre za anafilaktični šok ali celo smrt. Bolnike, ki so po piku doživeli težko reakcijo, uspešno zdravimo s specifično imunoterapijo. Na ta način lahko ozdravimo okrog 90 odstotkov preobčutljivih za strup ose in 80 odstotkov preobčutljivih za strup čebele. Gre torej za zelo uspešno metodo zdravljenja.

Koliko smrtnih primerov na leto beležimo v Sloveniji zaradi pikov žuželk?

Umrljivost zaradi alergije na strup kožekrilcev je v svetu in pri nas eden na milijon prebivalcev. Računamo torej, da imamo v Sloveniji dva smrtna primera na leto.

Kaj pomaga takoj, kaj naj imajo vedno s seboj vsi, ki so preobčutljivi za strup kožekrilcev?

Po končanem diagnostičnem postopku, s katerim dokažemo preobčutljivost za strup kožekrilcev, bolnikom naročimo, naj se izogibajo situacijam, v katerih je velika verjetnost ponovnega pika. Opremimo jih s setom za samopomoč, ki vsebuje antihistaminik in steroid, pa tudi z adrenalinskim avtoinjektorjem, ki si ga bolniki aplicirajo, če po piku začnejo oteženo dihati oziroma se jim pojavijo znaki anafilaktičnega šoka.

Kako izkoristite prosti čas?

Rad in veliko se rekreiram. Življenje je gibanje. Lepoto gibanja sem odkril šele sredi tridesetih. Prepričan sem, da je za premagovanje dnevnih obremenitev in obveznosti te-



lesna rekreacija nujna. Najraje imam tek po gozdu, ki je pravzaprav kombinacija telesne rekreacije in psihične regeneracije. Starejši ko sem, bolj mi je všeč čas, ki ga preživim na prostem, zato sem pristaš pohodništva in hribolazništva. Ker sem zaljubljen v besedo, redno in veliko berem.

Kje raje preživljate dopust: na morju, v hribih, na potovanju, aktivno?

Kadar sem utrujen, je morje primerna izbira. Seveda v kombinaciji s knjigo in prijetno senco. Ko so baterije napolnjene, mi je ljubše aktivno dopustovanje, hribolazenje in raziskovanje novih mest.

Lahko rečete, da živite zdravo?

Če odmislim stres in občasno pomanjkanje spanja, bi bil odgovor pritrdilen. Ničesar takega ne počnem, da bi me uradna skupina razglasila za ogroženo skupino za razvoj določene bolezni. Skrbim, da je prehrana čimbolj uravnotežena. Priznam, da so sladkarije moja šibka točka. Ali pa gorivo, da potem še bolj zagnano telovadim. Skušam vzdrževati primerno telesno težo in primerno telesno kondicijo. Redno se rekreiram. Rad spim in skušam paziti na higieno spanja. Razvade so minimalne ali pa jih ni. Sem zagovornik cepljenja.

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

Testenine v vseh oblikah. Če bi me zakopali v kup testenin, se zagotovo pregrizem na prosto.

Katero glasbo najraje poslušate?

V bistvu sem precej glasbene sorte in si neprestano kaj žvižgam ali popevam. Moj glasbeni okus je precej širok in v vsaki zvrsti najdem sozvočja, ki se me dotaknejo. Zaljubljen sem v vse lepo.

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

Ne. Se pa najbrž vsi občasno sprašujemo, kaj bi bilo, če bi bilo. Drugačne realnosti ne poznam. Še vedno rad delam z bolniki. In še vedno mi je všeč občutek, da s svojim znanjem lahko pomagam sočloveku. Včasih si zaželim malo več prostega časa. Zadovoljen sem z izborom specializacije. Tako v pulmologiji kot alergologiji je zaslediti intenziven strokovni razvoj tako na področju diagnostike kot zdravljenja.

SPAROVA ZAVEZA: MANJ SOLI!

Pri Sparu skrbijo za lepši jutri. Tokrat so sklenili pomembno zavezo pri ohranjanju javnega zdravja. Do konca leta 2020 bomo kupci z njihovo pomočjo zaužili kar 25 ton soli manj. **Preberite, kako nameravajo to doseči.**

IZBRANI IZDELKI S SPREMENJENO VSEBNOSTJO SOLI

Raziskave kažejo, da Slovenci pojemo preveč soli*. Spar zato skupaj s proizvajalci spreminja recepture izbranih izdelkov iz lastnih linij. Eden takih izdelkov je Spar čajna klobasa, ki ima že spremenjeno vsebnost soli, in sicer za petino. S spreminjanjem vsebnosti soli v izbranih prehranskih izdelkih namerava SPAR izpolniti svojo zavezo in do konca leta 2020 prihraniti kar 25 ton soli.

* Raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje kažejo, da v Sloveniji v povprečju zaužijemo skoraj 12 g soli dnevno. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča dnevni vnos 5 g soli.

SPAR čajna klobasa,
Celjske mesnine



** Velja za 100 g izdelka.

V KRUHU SE SKRIVA VELIKO SOLI

Slovenci imamo izredno radi kvašene dobrote, a tudi v teh je pogosto več soli kot se zavedamo. V **Pekarni SPAR so zato že spremenili vsebnost soli** pri nekaterih vaših priljubljenih vrstah kruha in pekovskega peciva, ponujajo pa vam tudi izdelke, ki že od začetka vsebujejo manj soli kot njihovi običajni izdelki.

Inovacija leta 2017,
Ječmenov hlebček
Pekarna SPAR



INOVACIJA LETA 2017
Nagrada Inštituta za nutricionistiko za inovativnost v skupini nepredpakiranih pekovskih izdelkov.

*** v primerjavi s povprečno vrednostjo soli v kruhu Pekarne Spar.

Oglasno sporočilo

SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26, www.spar.si



Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus je kronična dosmrtna presnovna bolezen. Nastane zaradi motnje v delovanju inzulina, ki skrbi za uravnavanje krvnega sladkorja. Vzrok je lahko napredujoče propadanje določenih celic (celic beta) v trebušni slinavki, ki so zadolžene za proizvajanje inzulina ali pa slabši odgovor oziroma občutljivost celic za inzulin.



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

Kaj je sladkorna bolezen

Inzulin ima obenem tudi vpliv na raven maščob v krvi. Njegovo izločanje je v normalnem stanju organizma stalno, a se po zaužitju hrane in vsrkanju hranil, ko koncentracija sladkorja v krvi naraste, poveča in poskrbi, da raven sladkorja v krvi sorazmerno pade. Če inzulina ni ali pa njegovo delovanje moteno, pride do povišanih vrednosti sladkorja v krvi, kar vodi v številne težave …

Poznamo več tipov sladkorne bolezni. Skupna lastnost vseh je, da se raven krvnega sladkorja dvigne nad normalno, razlogi, zakaj do tega pride, pa so različni.



Imate povišan sladkor?

KONTROLIRAJTE SVOJ SLADKOR

Narava je prva izbira

naravno

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

NutriLAB www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2

Ima jo približno 90 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo; ponavadi zbolijo starejši, lahko pa se pojavi kadar koli. Raven sladkorja v krvi se dvigne zaradi bolezenskih procesov na dveh ravneh: zmanjša se delovanje trebušne slinavke, ki izdela premajhno količino inzulina, po drugi strani pa se telesna tkiva, še posebno jetra, mišičje in maščevje, slabo odzovejo na delovanje inzulina. Osnovni razlog za to bolezen je prirojena povečana hitrost propadanja celic trebušne slinavke, ki izdelujejo inzulin. Na ta razlog za zdaj še ne znamo vplivati, vplivamo pa lahko na to, kako zgodaj v življenju se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi. Nižja ko je telesna teža, dalj časa bo sicer že okrnjeno delovanje trebušne slinavke še zadoščalo za vzdrževanje primerne ravni krvnega sladkorja. Večja ko je telesna teža, prej se bo sladkorna bolezen izrazila – v tem se odraža tudi osnovni vzrok, zakaj lahko zdaj sladkorno bolezen tipa 2 zaznamo tudi že pri otrocih in mladostnikih. Značilnost te bolezni je, da krvni sladkor narašča počasi, lahko skozi leta, kar posamezniku ne povzroča težav, zato lahko dolgo ostane prikrita. Ob tem skritem poteku pa visok krvni sladkor že škoduje telesu, zato je zelo priporočljivo, da sladkorno bolezen tipa 2 odkrijemo čim prej. Zanesljivo odkrivamo sladkorno bolezen z določanjem ravni krvnega sladkorja, pomembno pa je, da se preiskavo opravi v standardiziranem laboratoriju in iz venske krvi (merjenje s prenosnimi merilniki sladkorja tako ni zanesljivo pri postavljanju diagnoze).

Sladkorna bolezen tipa 1

Sladkorna bolezen tipa 1, ki je veliko redkejša, nastane hitreje in prej v življenju. Trebušna slinavka »propade« v nekaj dneh, največ nekaj tednih. Krvni sladkor se naglo poviša, povzroči tipične težave, ki bolnika privedejo k zdravniku. To je predvsem povečano izločanje urina, hujšanje, hujša žeja, slabo počutje, utrujenost, razdražljivost. Po preiskavi krvi in urina je zdravljenje z inzulinom treba začeti čim prej, saj lahko zelo visok krvni sladkor privede tudi do močno spremenjenega stanja metabolizma ter se lahko konča tudi s komo in smrtjo.

V nosečnosti

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi v nosečnosti. Ker je normalna raven krvnega sladkorja potrebna za normalen razvoj otroka, vsem nosečnicam v Sloveniji določimo krvni sladkor na tešče. Če je treba, opravimo tudi tako imenovani oralni glukozni toleračni test, ki obsega določanje glukoze po pitju tekočine z natančno določeno vsebnostjo glukoze. Izjemno pomembno je obdobje zgodnje nosečnosti, ko se pri plodu razvijajo organi, zato je res pomembno pravočasno, zgodnje testiranje. Raven krvnega sladkorja nato skrbno spremljamo, kadar je poleg zdrave prehrane potrebno še zdravljenje, uporabljamo inzulin. Če sladkorna bolezen mine po koncu nosečnosti oziroma dojenja, je šlo za tako imenovano nosečnostno sladkorno bolezen. Glede na kratko trajanje povišanih vrednosti krvnega sladkorja pri mami ne povzroča kroničnih zapletov. Pomembno je, da nosečnostna sladkorna bolezen pomeni visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pri ženski v naslednjih desetletjih.

Redko pa se pojavljajo drugi tipi sladkorne bolezni, ki so povezani z boleznimi trebušne slinavke, povzročijo jo lahko nekatera zdravi-

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR?
IMEJTE GA POD KONTROLO!

Glukoril je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo!

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi.

Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi.



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica

Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si
03/563 00 22, 040/214 620

la, zelo redki pa so tudi genetsko povzročeni tipi sladkorne bolezni. Zdravljenje teh tipov sladkorne bolezni prilagajamo klinični sliki in vzroku.

Kaj povzroča sladkorna bolezen in zakaj je previsok krvni sladkor škodljiv

Ko je visok krvni sladkor prisoten dalj časa, povzroči okvaro notranje stene drobnih in velikih žil. Ta okvara je še hitrejša in hujša, če sladkorno bolezen spremljajo povišane maščobe (holesterol) in povišan krvni tlak. Okvara večjih žil se kaže kot pospešena ateroskleroza (zožitev žil), te zožene žile zmanjšajo pretok krvi v možgane, srčno mišico, ledvice in noge. Bolezni, ki so s tem povezane, so možganska kap, srčni infarkt in srčno popuščanje, popuščanje delovanja ledvic in z naporom povezane bolečine v nogah. Poškodba drobnega žilja ima posledice tudi za oči, ledvice ter stopala. Pojavijo se lahko krvavitve v očesnem ozadju in slepota ter še dodatno okvara delovanja ledvic, na stopalih pa skupaj z moteno prekrvitvijo pride tudi do okvare živčevja in s tem zaščitne občutljivosti, kar privede do nastanka ran, katerih posledica je lahko tudi amputacija.

Najučinkovitejše je preprečevanje zapletov s primernim in dovolj hitrim zdravljenjem sladkorne bolezni. Če pride do kroničnih zapletov sladkorne bolezni, poznamo učinkovite načine in preglede in jih odkrijemo zelo zgodaj ter v vsaj neki meri preprečimo poslabševanje in razvoj dodatnih zapletov. Potreben je reden nadzor pri oftalmologu, prav tako je nujno spremljanje ledvičnega delovanja, zelo pomembna pa je tudi skrb za stopala, da ne pride do pojava ran, ki so lahko zelo težavne.

Zdravljenje

Zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 je stopenjsko, včasih za neko obdobje zadošča zdrav način prehranjevanja in gibanja, prej ali slej pa je treba dodati zdravila. Uporabljamo zdravila različnih skupin, vrsto in odmerke stopnjujemo v skladu s hitrostjo propada trebušne slinavke. Sladkorno bolezen tipa 1 pa se od začetka zdravi z inzulinom, saj je osnovni problem bolezni, da telesu lastnega inzulina ni na voljo. Zdravljenje z inzulinom je tako dosmrtno (razen v primeru SB v nosečnosti, kot že zgoraj opisano). Bolnik se mora naučiti razumeti potrebe svojega telesa po inzulinu in si samostojno odmerjati primerne odmerke inzulina glede na vrednosti sladkorja, ki mora biti tudi prave vrste. Ker večina bolnikov s tipom 1 zboli v otroštvu in mladostništvu, je v zdravljenje in oskrbo vključena celotna družina.

Preventiva

V Sloveniji že od leta 2002 teče preventivni program. Med preventivnim pregledom se med drugim določi dejavnike tveganja za sladkorno bolezen (telesna teža, prehranjevanje, gibanje) in diagnosticira morebitno mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo, ki sta nekakšni predstopnji sladkorne bolezni. Če pa se ob pregledu ugotovi že razvito sladkorno bolezen, se takoj začne zdravljenje in celotna oskrba bolnika s sladkorno boleznijo.

S takojšnjim učinkovitim zdravljenjem ne samo povišanega krvnega sladkorja, ampak tudi povišanih krvnih maščob (holesterola) in krvnega tlaka, ki sta stanji, ki jo pogosto spremljata, lahko tekom let zmanjšamo tveganje za kronične zaplete sladkorne bolezni na polovico.

HydroClean advance in HydroTac

Obloge za inovativno vlažno zdravljenje različnih ran (razjede zaradi pritiska, rane na diabetičnem stopalu, golenje razjede,...)

HARTMANN
Naprej k zdravju

DVA IZDELKA ZA POPOLNO ZACELITEV RANE



PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana, Tel.: 01/548 45 80, Fax: 01/548 45 89, www.hartmannplus.si

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?

Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



Visoko dozirano

Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

- **100% krilovo olje (500mg):** edinstvene Omega-3
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za normalno delovanja srca in možganov.

- **povišan holesterol**
- **srčni infarkt**
- **angina pektoris**
- **možganska kap**
- **koronarna srčna bolezen**
- **srčno popuščanje**



V kapsulah brez vonja in okusa.



** Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428*

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave. www.srceinozilje.si



Diabetično stopalo

Sladkorna bolezen prinaša s seboj obilico težav in ena zelo resnih je diabetično stopalo. Predvsem sladkorna bolezen, ki več let ni bila odkrita, ali dolgotrajna previsoka vrednost sladkorja v krvi pri slabo zdravljeni bolezni lahko vodita do motenj pri prekrvitvi, poškodb živčevja in posledično tudi do diabetičnega stopala. Pri vsakem četrtem sladkornem bolniku pride do težav z nogami.



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

Diabetično stopalo je skupek bolezenskih okvar na stopalu, ki vodi v razjede, ki se zelo slabo celijo, nikakor ne brez ustrezne strokovne oskrbe, včasih pa vodijo do amputacije. Je posledica okvar na ožilju (okluzivne arteriopatije, ko se pretok skozi arterije močno zmanjša ali celo ustavi) in živčevju (diabetične nevropatije, ko gre za okvaro živcev, predvsem tistih, ki prevajajo občutke za dotik in bolečino). Pri nekaterih bolnikih so v ospredju žilne okvare (govorimo o arteriopatskem ali ishemičnem stopalu), pri drugih pa okvare na živčevju (nevropatsko stopalo), vendar so bolezenske spremembe vedno posledica medsebojnega učinkovanja obeh.

Kako in zakaj pride do razjed?

Zmanjšana je torej arterijska prekrvitev stopala, to je hladno in utripi niso tipni, tkiva ne dobijo dovolj kisika in hranil. Na izpostavljenih delih, zlasti na prstih in robovih stopala, nastanejo zaradi dolgotrajnega pritiska obuvala površinske mrtvine in nato razjede. Te so boleče in nepravilnih robov, ker pogosto nastajajo nove mrtvine oziroma nekroze. Pri hudi obliki so nekroze obilne, govorimo o gangreni, in sicer suhi, če ni okužena, in vlažni, če nastane gnojno vnetje.

Diabetična nevropatija zajame periferno nitje: senzorično in motorično (izguba občutka za dotik, bolečino, izguba proprioceptivnih refleksov in atrofija mišičja) in avtonomno živčevje (povečanje nekoristnega pretoka krvi, posledica je otekanje stopal in suha koža/anhidroza). Poleg vzročne vloge pa ima izguba občutka za dotik in bolečino pomembno vlogo tudi pri samem poteku bolezni, saj bolniki tako kasneje ali pa sploh ne opazijo velikokrat že obsežnih sprememb. Ker ne čutijo bolečine, bolno stopalo obremenjujejo s hojo, kar seveda poveča možnost dodatne poškodbe in zavira celjenje.

Zaradi izgube kostne gmote se arhitektura stopala in prstov spremeni in so med hojo zato bistveno bolj obremenjeni nekateri deli stopala, ki so se posedli – del ob stopalnih (metatarzalnih) kosteh, kjer se pojavlja čezmerno zaroženevanje kože (hiperkeratoze rade pokajo, še posebno, ker ni normalnega vlaženja kože. Poke omogočajo vdor klic v globlja tkiva, ki so manj odporna).

Oslabljena odpornost je posledica slabše prekrvitve tkiv in tudi imunskih motenj, ki se pojavljajo pri sladkornih bolnikih. To predstavlja večjo nevarnost in hujši potek ob vsaki okužbi in ni povezano le z dogajanjem na stopalih.

In zdravljenje?

Je zelo dolgotrajno, velikokrat neuspešno in se nemalokrat konča z amputacijo.

Kako se izogniti amputaciji?

Predvsem s preprečitvijo nastanka diabetičnega stopala – z redno oskrbo stopal in pregledovanjem. Ko bolnik opazi kakršno koli neugodno spremembo, mora takoj poiskati pomoč. V Ljubljani se lahko obrnete na posebno ambulanto za diabetično stopalo, ki

deluje v okviru Kliničnega oddelka za diabetes v Kliničnem centru, v vseh ambulantah za diabetike v Sloveniji ter tudi pri pedikerjih, ki so dodatno strokovno usposobljeni. Zdravnik ponjavadi predpiše zdravila, ki jih potrebujete, da se vnetje ne širi naprej, oceni stanje živčevja in seveda vodi urejanje krvnega sladkorja, po potrebi pa vas napoti k kirurgu, kadar je potrebna kirurška oskrba razjed.

Možnost za nastanek diabetičnega stopala se lahko zmanjša, če je raven krvnega sladkorja stalno urejena, če se opusti kajenje (ki dodatno prispeva k okvari žil), nujna sta normalna telesna teža in – kot je bilo že omenjeno – redno pregledovanje stopal.

Kako pa naj si pregledujemo stopala?

Stopala je treba pregledovati pogosto; če je že nastopila okvara žil in živcev, vsak dan. Najlažje po tuširanju ali umivanju nog oziroma preden obujete nogavice, lahko s pomočjo zrcala, če ste sami. Pri tem je treba biti še posebej pozoren na predele med prsti, ker je tam koža bolj občutljiva. Pozoren je treba biti na temperaturo kože (stopalo mora biti v celoti normalno toplo, brez mrzlih ali vročih mest), obliko in velikost stopala, če opazite kakšne spremembe na prstih, stopalih ali oteklino, na boleče dele (ali na kakšnem delu pod pritiskom zaboli), barvo kože (če je nenormalno pordela, višnjevo modrikasta ali bela), seveda je treba biti pozoren tudi na rane, žulje, otiščance, vreznine, razpoke med prsti in v otiščancih, na vraščene nohte.

Kako skrbeti za svoja stopala?

Stopala naj bodo čista. Umivati jih je treba s tekočo mlačno vodo in blagim milom, po umivanju jih je treba dobro osušiti. Lahko jih namažete z vlažilno kremo, predele med prsti izpustite (nevarnost pojava glivic). Nosite primerno obutev – stopala je treba dobro zavarovati pred poškodbami, zato nosite udobne čevlje in čiste nogavice. Notranji del čevlja naj bo gladek, usnje mehko, velikost takšna, da bo stopalo v njem sproščeno. Pred obuvanjem se prepričajte, da v čevljih ni ničesar. Vedno nosite nogavice. Nogavice ne smejo imeti izrazitih šivov, tesne elastike, tudi šivati jih ne smete (saj bi neraven šiv lahko povzročil poškodbo kože). Zamenjajte jih vsaj enkrat na dan, najboljše so bombažne in volnene. Stopala naj bodo topla, zato nosite nogavice tudi ponoči, če je treba.



Pozorni morate biti pri oblikovanju nohtov, da se izognete morebitnim poškodbam ali urezninam.

Čemu se še izogibajte? Različnim grelnikom in termoforjem (nevarnost opeklin), umivanju nog v lavorju (umazanija), sedenju s prekrižanimi nogami, nogavicam s tesno elastiko (slabša prekrvitev), preveč stisnjenim robovom hlač in tesni obutvi.

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**



Zdravilo, ki vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thiogamma® 600mg
tioktinska kislina

***Odmerjanje:** 1 tableta dnevno, ki jo vzamemo približno 30 minut pred prvim obrokom.*

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

WÖRWAG PHARMA
www.woerwagpharma.si

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

Prepoznate
težave
s povečano
prostato?

Na malo potrebo ponoči?

Šibak curek in kapljanje?



Prostasan
je učinkovito naravno zdravilo.
Olajša uriniranje in
ne moti spolnosti.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si

Prostata

Težave s prostato



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



Prostata je moška spolna žleza v velikosti kostanja, ki leži tik pod mehurjem. Skozi njo poteka sečnica. Prostata izloča tekočino, ki pomaga spermijem preživeti na poti do oploditve jajčeca. Kadar se prostata vname, govorimo o prostatitisu. V takem primeru prostata oteče in postane občutljiva za dotik, kar bolniki občutijo kot bolečino v presredku.

Bakterijsko vnetje

Akutno bakterijsko vnetje prostate prizadene predvsem mlade in spolno aktivne moške, medtem ko je pri starejših pogost razlog za težave prisotnost stalnega urinskega katetra. Bolečini v presredku so ponavadi pridruženi še burni simptomi vnetja sečil. Bolniki navajajo pogostejše in pekoče odvajanje vode, potrebo po takojšnjem uriniranju, krvav urin, povišano telesno temperaturo, mrzlico, ter bolečine v spodnjem delu trebuha ali ledveno. Najpogostejši povzročitelji vnetja so gram negativne bakterije (E. coli), medtem ko pri mlajših spolno aktivnih moških najprej pomislimo na spolno prenosljive bolezni. Potreben je odvzem urina, urinokultura (sanford) in zdravljenje z antibiotiki, ki traja ponavadi 4–6 tednov. Ob nezadostnem oziroma neučinkovitem zdravljenju se lahko pojavi kronični prostatitis. Klinična slika je v tem primeru blažja. Bolniki lahko navajajo pritisk v presredku, rahlo pekoč občutek pri uriniranju, bolečine v spodnjem delu trebuha, erektilne težave, bolečine ob ejakulaciji, ter občasno kri v ejakulatu (izlivu sperme). Diagnozo postavimo s pridobitvijo pravilnega vzorca za mikrobiološke preiskave. V tem primeru ne gre le za analizo urina, temveč pride v poštev eksprimat prostate ali prvi curek po masaži prostate. Tudi v tem primeru je potrebno večtedensko zdravljenje z ustreznim antibiotikom. Ob bolečinah lahko bolniku svetujemo še analgetike in tople kopeli.

Kronični prostatitis brez bakterijske okužbe

Nekoliko zahtevnejša je diagnostika v primerih, ko bolniki navajajo kronične bolečine (več kot 3 mesece) v predelu presredka, mod, penisa, dimelj ali spodnjega dela trebuha. Opisujejo tudi težave s pogostejšim uriniranjem, napenjanjem pred začetkom in oslabljenim curkom urina, vendar ob tem ne uspemo dokazati bakterijske okužbe. Značilno je prisotna bolečina med ali po ejakulaciji. Diagnozo potrdimo z izključevanjem. Bolezen prizadene predvsem mlajše moške in moške srednjih let. Gre sicer za nenevarno stanje, ki nima resnih medicinskih zapletov in ne skrajšuje življenjske dobe moškega, lahko pa močno zmanjšuje kakovost življenja. Kronično nebakterijsko vnetje prostate lahko traja nekaj mesecev in se nikoli ne ponovi ali več let in se pogosto ponavlja. Ponavadi se simptomi vsaj začasno omilijo po terapiji z antibiotikom in zaviralci alfa adrenergičnih receptorjev (finasterid, dutasterid), ki izboljšajo praznjenje mehurja. Bolnika napotimo na pregled k urologu, ki lahko izvede dodatne preiskave (bris sečnice, analiza ejakulata, transrektalni UZ, cistoskopija, meritev pretoka urina, MRI, CT …) in svetuje najprimernejše zdravljenje. Razlog za tovrstne težave ni jasno opredeljen. Možni vzroki so poškodbe, avtoimunske bolezni, hormonske motnje, nevrogena bolečina, preplet psihogenih, telesnih ter morda tudi genetskih dejavnikov. Bolniku svetujemo masaže, sedeče tople kopeli, diete s prepovedjo uživanja močno začinjene in mrzle hrane ter alkohola, fizioterapijo s sproščanjem mišic medeničnega dna, akupunkturo in omejitev kolesarjenja (zaradi pritiska na prostato). V poštev pride tudi poskus zdravljenja s fitofarmacevtski pripravki za prostato.

Benigno povečanje prostate (BPP)

Težave z odvajanjem urina pri moških zaradi BPP se največkrat začnejo pojavljati po 50. letu. BPP je počasi napredujoča bolezen in je del normalnega staranja moškega. Prostata se pod vplivom testosterona toliko poveča, da pretisne sečnico ter povzroči težave pri odvajanju urina. Bolniki navajajo potrebo po večkratnem nočnem uriniranju, šibkejši in prekinjen curek ter občutek nepopolne izpraznitve mehurja. Če se pojavi retenca urina (nezmožnost odvajanja urina), je potreben operativni poseg. Za opredelitev resnosti in jakosti težav uporabljamo poseben vprašalnik (IPSS- International prostate symptom score). Izbrani zdravnik izvede digitorektalni pregled (tipanje prostate skozi črevo), UZ sečil z oceno zaostanka urina po mikciji, odvzem krvi za prostato specifični antigen (PSA) ter po potrebi bolnika napoti k urologu. Velikost prostate ne korelira s stopnjo težav ali pogostostjo raka. Ob povišanem PSA, na otip sumljivi (grčasti) prostati ali ob nejasnem UZ izvidu je potreben natančen pregled in biopsija prostate za opredelitev, ali gre za nenevarno povečanje prostate (BPP) ali za raka prostate. Pri zdravljenju simptomov BPP se v prvi vrsti odločamo za uporabo zaviralcev alfa adrenergičnih receptorjev, ki hitro ublažijo težave. Pri bolnikih s povečano prostato in povišanim PSA se odločimo za hkratno zdravljenje z inhibitorji 5-alfa reduktaze (blokirajo pretvorbo testosterona v aktivno obliko). Na ta način dosežemo zmanjšanje prostate in občutno izboljšanje simptomov. Zdravljenje je dolgotrajno, saj učinki izzvenijo takoj, ko se zdravljenje prekine. Med nezaželene, a dokaj pogoste učinke jemanja zdravil sodijo padci krvnega tlaka (alfa zaviralci) in motnje erekcije, na kar je treba bolnike opozoriti. Po potrebi dodajamo zdravila, ki ublažijo težave z ohranjanjem/zadrževanjem urina. Potrebno je redno spremljanje simptomov (1–2-krat na leto) in pregled pri urologu po presoji izbranega zdravnika.

Erektilna disfunkcija

Težave s prostato pogosto spremljajo težave z erekcijo. Pogovor o tovrstnih težavah je smiseln, saj je zadovoljujoče spolno življenje eden od pomembnih dejavnikov za uspešen partnerski odnos in dobro samopodobo. Pri mlajših moških je vzrok za erektilno disfunkcijo največkrat psihogen in pogosto zadostuje že pomoč v obliki psihoterapije. Po 50. letu pa je vzrok pretežno organski (90-odstotno). Zanimivo je dejstvo, da lahko težave z erekcijo posredno pričajo o pridruženih zdravstvenih težavah (koronarna bolezen, depresija, pomanjkanje testosterona, težave s ščitnico, zapleti sladkorne bolezni, zloraba alkohola, stranski učinki zdravil …). Pravočasna prepoznava in ustrezno zdravljenje lahko omejita škodo ali celo rešita življenje. Za zdravljenje erektilne disfunkcije so na voljo zdravila v obliki tabletk, vakuumskih črpalk, aplikacij injekcij z vazoaktivnimi snovmi neposredno v penis ali v obliki kirurškega posega (penilna proteza). Najboljši terapevtski pristop je odvisen od mehanizma nastanka erektilne disfunkcije, bolnikovih želja in stroškov ter upoštevanja varnosti, invazivnosti in učinkovitosti izbrane metode.

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

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

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

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

Kaj lahko storimo sami?

Simptome lahko poslabšajo razvade, kot so kajenje, uživanje alkohola, kave, visoko kalorična in močno začinjena hrana, mrzle mehurčkaste pijače in povišana raven holesterola v krvi. Na prvem mestu je torej preventiva z zdravim življenjskim slogom. Primerna prehrana, redna telesna aktivnost in izogibanje oziroma obvladovanje stresa so dober začetek. Priporočamo tudi živila, bogata z vitaminom A, E in D, fitosteroli, antioksidanti, cinkom in selenom. Čeprav se težavam s prostato ni mogoče izogniti, je pomembno, da se jih zavedate in ob spremembah opozorite izbranega zdravnika. Vsem moškim po 50. letu (lahko že po 40. letu) svetujemo redni letni preventivni pregled prostate.



www.nutrilab.si

MOŠKI, POZOR!
Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu
Pretočnost kot v najboljših letih



Primerno tudi za vegetarijance

NutriLAB Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in drogerijah Tuš.



Hemoroidi ali zlata žila



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

Več kot polovica ljudi naj bi vsaj enkrat v življenju izkusila težave s hemoroidi. Na razširjenost ven v danki vpliva tudi sodoben način življenja z veliko sedenja. Kako se znebiti težav?

Hemoroidi so bolezensko razširjene vene v spodnjem delu črevesja in danki. Primerjamo jih lahko s krčnimi žilami na nogah. Pojavljajo se pri obeh spolih in so med najpogostejšimi boleznimi sodobnega časa.

Ločimo zunanje hemoroide, pri katerih so razširjene vene pod analnim sfinktrom (mišico zapiralko), in notranje hemoroide, pri katerih gre za razširjene vene znotraj zadnjikovega kanala, ki lahko tudi zdrsnejo skozi mišico zapiralko in štrlijo iz zadnjika.

So najpogostejši povzročitelji neprijetnosti v predelu zadnjika. A čeprav ima veliko ljudi hemoroide, z njimi nimajo vsi težav.

Kako se kažejo?

Draženje in srbenje v predelu zadnjika.

Prisotnost sveže krvi na toaletnem papirju ali v školjki po odvajanju blata.

Občutek nepopolnega izpraznjenja po odvajanju blata.

Vidne otekline v predelu zadnjika, ki jih lahko zatipamo.

Pojavi se lahko sluzast izcedek.

Kadar se notranji hemoroidi močno povečajo, ima bolnik občutek, da ga ob koncu iztrebljanja še nekaj tišči v zadnjiku. Želi izprazniti črevo, se napenja, v resnici pa izstopijo hemoroidi. Zaradi pritiskanja, okvare sluznice in vnetja pride do krvavitev. Notranji hemoroidi ponavadi močno krvavijo.

Zunanji hemoroidi redkeje povzročajo težave. Nenadno nastala, zelo boleča oteklina ob zadnjiku, ki je ni mogoče potisniti v črevo, se imenuje akutna tromboza zunanjih hemoroidov. Kirurg z manjšim kirurškim posegom izprazni krvne strdke, kar takoj olajša bolečino in pospeši zdravljenje.

Večkrat pa bolniki zmotno menijo, da imajo hemoroide, pa gre le za močneje izražene kožne gube okoli zadnjika, ki pa so redko vzrok težav. Včasih lahko pride do vnetja med gubami, ki povzroča neprijetno srbenje.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

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

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

Zakaj nastanejo?

Najpogosteje nastanejo zaradi naprezanja pri odvajanju blata, do katerega pride zaradi zaprtja. Tudi zadrževanja blata oziroma odlašanje z veliko potrebo, driska in dolgotrajno sedenje na straniščni školjki jih povzročajo. Sodoben način življenja z dolgotrajnim sedenjem, nosečnost, debelost, kihanje, kašljanje prav tako povečujejo tveganje pojava hemoroidov, povzročajo pa jih lahko tudi bolezni jeter. Pozabiti pa ne smemo niti na dedno nagnjenost k nastanku hemoroidov (prirojeno oslabele zadnjikove vene).

Kdaj k zdravniku?

- Ob spremembi navad pri odvajanju blata.
- Ko težave s hemoroidi trajajo več kot teden dni brez znakov izboljšanja.
- Ob dolgotrajni krvavitvi iz zadnjika, pojavu krvi v blatu, temne krvi v blatu ali na njem.
- Če hemoroide spremlja bolečina, napetost v trebuhu, bruhanje.
- Pri nenadni, hudi bolečini pri odvajanju blata.
- Pri pojavu hemoroidov pri ljudeh, ki se zdravijo z zdravili proti strjevanju krvi.

Kaj lahko storite sami?

Prvi ukrepi k preprečevanju in lajšanju težav, povzročenih s hemoroidi, so izogibanje dolgotrajnemu sedenju, redna telesna dejavnost in zdrave prehranjevalne navade.

Preprečevati je treba zaprtje in napenjanje pri odvajanju blata. Ustrezna hidracija, z vlakninami bogata hrana, skrb za redno odvajanje mehkega blata so ključni. Izogibati se je treba močno začinjeni hrani in jedem, ki napenjajo.

Skrbeti je treba za redno higieno zadnjika, blagodejno vplivajo hladni polivi po danki po vsakem odvajanju blata, ki zavirajo srbež in zapirajo poškodovane žile. Olajšanje lahko prinesejo tudi sedeče kopeli.

Izogibati se je treba uporabi suhega, odišavljenega toaletnega papirja. Področje hemoroidov je treba vzdrževati suho in čisto.

Zdravljenje

Za samozdravljenje hemoroidov se lahko odločite le, če jih je s pregledom potrdil tudi zdravnik. Raziskati je treba vsako krvavitev in izključiti druga obolenja, predvsem rakavo obolenje širokega črevesa in danke.

Najbolj enostavna oblika zdravljenja hemoroidov so rektalne svečke in mazila, ki



vsebujejo zdravilne učinkovine, ki lokalno zmanjšajo vnetje, draženje, bolečine in nadležno srbenje.

Pri hujših težavah, močnejših krvavitvah in drugih pridruženih težavah v področju zadnjika ter če je v blatu vedno znova prisotna kri, je obvezen pregled pri specialistu proktologu, ki bo opravil endoskopski pregled črevesja, postavil diagnozo in nato določil nadaljnjo terapijo.



Slike – takšne in drugačne

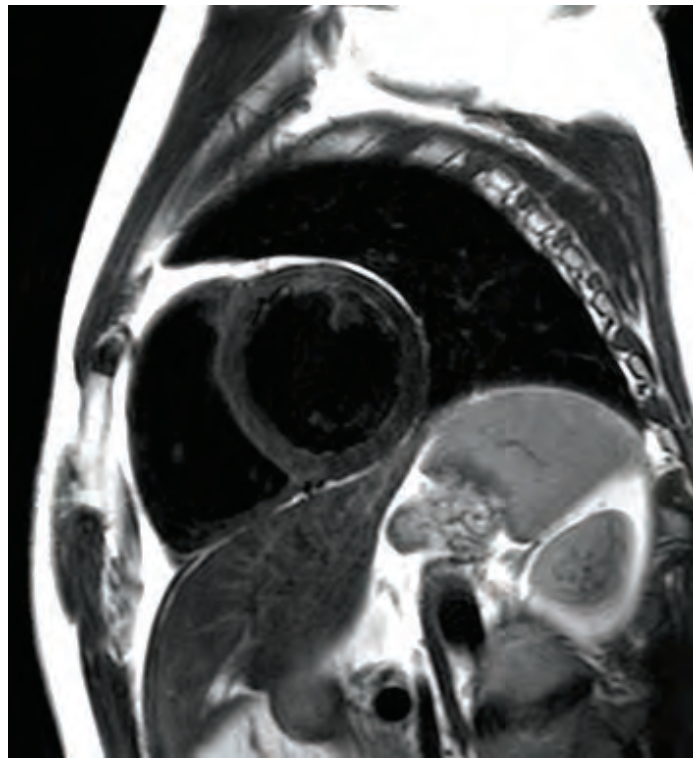
Kakovostna obravnava v sodobni medicini temelji na vedno večjem naboru slikovnih preiskovalnih metod. Rentgen, računalniška tomografija (CT), ultrazvok, magnetna resonanca (MR), pozitronska emisijska tomografija (PET-CT), scintigrafija in še bi lahko naštevali. Slikanje ponuja neprecenljiv vpogled v dogajanje znotraj telesa. Istočasno pa ima vsak tehnološki pristop tudi določene neželene značilnosti in omejitve.

Slikovne tehnologije lahko razdelimo na tri velike skupine

Presevna – rentgensko slikanje

Prva skupina je najstarejša in najbolj razširjena: presevna. Pred 123 leti je Wilhelm Conrad Röntgen odkril posebno nevidno vrsto svetlobe, ki z lahkoto prečka mehka tkiva, kostnina pa jo ustavi. Sodobne oblike rentgenskega slikanja uporabljamo še danes. Z rentgensko cevjo ustvarimo žarkovni snop, ga usmerimo skozi del telesa, ki nas zanima, in na drugi strani zajamemo sliko. Fizikalno najgostejši deli vpijejo največji delež rentgenske svetlobe in ustvarijo senco – sliko. Ta pristop lahko primerjamo z grafoskopom, pacienta pa s prosojnico.

Med presevne tehnike spadajo še slikanje zob, mamografija in posegi z živo sliko (diaskopija). Poseben pripadnik te skupine je računalniška tomografija. Posebnost preiskave je v tem, da ne zajamemo samo ene sence z enega zornega kota. Rentgenska cev znotraj obroča kroži okrog pacienta in omogoči zajem več sto senc istega dela telesa. Pridobljene podatke računalniško obdelamo in na koncu ustvarimo tridimenzionalne podobe slikanega predela. Sevalna obremenitev CT je žal precej višja od običajnega rentgenskega slikanja.



Izsevna – nuklearna medicina

Druga, izsevna skupina preiskav uporablja naravno radioaktivnost. Ta izvira iz razpadajočih atomskih jeder, ki jih pred slikanjem vbrizgamo preiskovancem v telo. V to skupino spadajo nuklearno-medicinske preiskave: pozitronska emisijska tomografija (PET-CT), enofotonska emisijska računalniška tomografija (SPECT/CT) in slikanja s ploskovno gama kamero. Sevalne obremenitve so tu nižje kot v prvi

Pregled ARTERIJSKEGA OŽILJA

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

Meritev arterijskega ožilja je diagnostična, nekomplicirana, neinvazivna in neboleča metoda. Meritev je kratka, ne boli in ni nevarna.

CENA PREGLEDA:
37,50 EUR
Redna cena: 75 EUR/osebo

JESENSKA PREVENTIVNA AKCIJA





Ali ste ogroženi tudi vi? Preverite čimprej!
do 31. 12. 2018 druga oseba **GRATIS**
v zaporednem terminu
NAROČANJE IN REZERVACIJA TERMINA:
040 289 800 ali **info@zavodzdravje.si**

ORDINACIJE: LJUBLJANA, MARIBOR, IZOLA

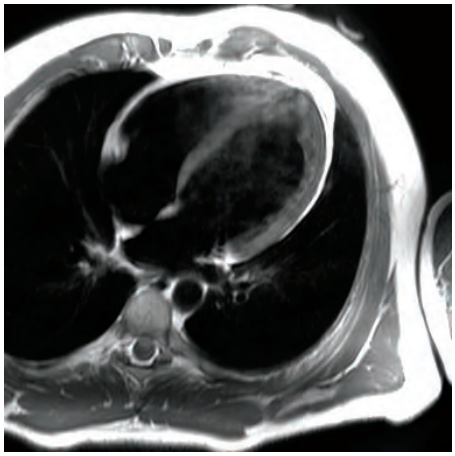
ULTRAZVOČNI pregled za OSTEOPOROZO

Osteoporoza prizadene vsako 3. žensko in vsakega 5. moškega po 50. letu.

Prvič lahko v Sloveniji izmerimo stanje vaše kostne gostote brez nevarnega sevanja!

CENA PREGLEDA:
50,00 EUR
Redna cena: 75 EUR/osebo

ZAVOD ZDRAVJE®
Zavod Zdravje,
Zaloška c. 149, Ljubljana,
www.zavodzdravje.si



skupini. V nuklearni medicini se zadovoljimo s slikami nižje ločljivosti, zato lahko uporabimo zelo malo izotopa. Naš namen namreč ni prikaz oblike kosti ali organov, temveč prikaz razporeditve radioaktivnih jeder po telesu. Ta jedra so vezana na molekule, ki se razporedijo glede na preiskovani klinični pojav – denimo kopičenje izotopa samo v aktivnih celicah tumorja. Če smo prej omenjali primerjavo z grafoskopom, je tu boljša vzporednica teleskop. Skušamo ujeti sleherni foton, da bi na temnem ozadju našli svetle točke.

Nesevalne metode

V tretjo, najsodobnejšo skupino slikovnih metod sodijo tehnologije brez ionizirajočega sevanja. Sem spadata ultrazvok in slikanje z magnetno resonanco. Ultrazvok deluje tako, da odda neslišne zvočne valove in meri odboj zvoka od različnih tkiv. Računalniška obdelava omogoča prikaz živih slik v dveh ali treh dimenzijah ter izvedbo nekaterih meritev.

Magnetna resonanca je največji posebnež med posebneži. Slikanje opravljamo v aparatu s superprevodnim magnetom, ki je potopljen v tekočem heliju pri temperaturi blizu absolutne ničle. Osnovno magnetno polje aparata je 20.000-krat močnejše od Zemljinega. Sprožitelj slikanja je naprava, ki je podobna radijskemu oddajniku na Krvavcu. Medtem ko so pri drugih metodah slikana tkiva dokaj pasivna, pri MR-slikanju oddajo radijski signal, ki je osnova za nastanek slike.

V človeškem telesu je veliko vodikovih atomov. Če vodikovo jedro izpostavimo točno določeni radijski frekvenci, bo po kratkem presledku oddalo povraten signal. Običajno se signali sosednjih atomov tako motijo, da jih ne moremo izmeriti. Znotraj močnega magnetnega polja motnje zadosti pojenjajo, da lahko pridobimo uporabne informacije – sliko. Naprava je seveda bolj zapletena, obstaja pa tudi veliko različnih vrst MR-slikanja. Za zdravnike in paciente je najpomembnejše dejstvo, da gre za neinvazivno metodo brez ionizirajočega sevanja, ki izvrstno prikaže notranjost telesa, zlasti mehka tkiva. Glavne omejitve te tehnologije so povezane z dolgotrajno izvedbo preiskave in popačenjem slik v bližini kovinskih vsadkov.

Slikamo ljudje – za ljudi

V preteklih desetletjih je bila znanost prepričana, da bodo v medicini 21. stoletja povsem prevladale avtomatizirane slikovne preiskave, s katerimi bomo človeka preslikali od glave do peta, računalnik pa bo z avtomatično analizo sam podal pravilno diagnozo in predlagal zdravljenje.

Sedanjost je bistveno drugačna: slikovne preiskave nam sicer podajo obilo informacij o notranjosti telesa, a šele natančen opis težav in bolečin pacienta, dobra izvedba preiskave s strani radiološkega inženirja in pravilna interpretacija teh podatkov pri zdravnikih ustreznih specialnosti lahko loči nebistveno od bistvenega in s sodelovanjem vseh treh prispeva k optimalni zdravstveni obravnavi.

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

RADIOLOŠKA DIAGNOSTIKA
MAGNETNA RESONANCA, SPLOŠNI RENTGEN, ULTRAZVOK
10 % nižja cena
za MR, RTG, UZ

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

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

8. novembra 2018 bo prvič v Ljubljani, na Zdravstveni fakulteti UL potekalo vseslovensko srečanje ob mednarodnem dnevu radiologije in radiološke tehnologije.

Tema dogodka bo srce, najrazličnejši načini diagnostike in zdravljenja. Z nami bodo svoje znanje delili vrhunski strokovnjaki na področju klasične radiologije, interventne diagnostike, magnetne resonance, računalniške tomografije, ultrazvoka, nuklearne medicine, radioterapije in varstva pred sevanji.

Ker bi naše področje radi približali širši javnosti vas vabimo k sodelovanju.
Več na www.bit.ly/2NBSCHX



Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.facebook.com/doktor24si

ZDRAVSTVENE STORITVE PO VAŠI MERI IN TAKOJ

BREZ DOPLAČIL, BREZ OMEJITEV IN BREZ ČAKANJA



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

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

Radiološka diagnostika

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

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo
Izberite med samostojnimi paketi:

a) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK Plus+	29,75 €
b) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO Plus+	26,75 €
c) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK – Osnovni	18,75 €
d) SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - Osnovni	12,75 €
e) ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 u r	5 €

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

f) ZOBJE	6 €
g) MR in CT preiskava	6 €

Mi ponujamo, vi izberete.

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

Doktor 24
OPTIKA



Informativno merjenje dioptrije v Optiki Doktor 24

brezplačno in takoj, brez predhodnega naročanja



Lepo te je videti...

optika@doktor24.si 0820 08240

Pripravite se na sproščen december in prihajajoče praznike. Poskrbite že zdaj, da jih boste preživeli zdravi.



*DARILO - do 4 mesece brezplačno oziroma do 160 € nižja cena

*** januar in februar 2019 brezplačno, ne glede na izbrane pakete in njihovo število**
*** in še brezplačno celotno obdobje od dneva pristopa in vse do konca leta 2018.**

Pristopite takoj, saj vaša hitra odločitev pomeni za vas tudi daljše brezplačno obdobje!

*Velja za novo sklenjene pogodbe, podpisane na izpolnjeni spodnji pristopni izjavi, poslani najkasneje do 31.12.2018.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

- ☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**
- ☐ 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

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(označite želeno)
☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava

Doktor 24 ASISTENCA

☐ Želim, da mi pošljete izključno e-račun na gornji elektronski naslov.

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

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.

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

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Družinski član _____
(lastnoročni podpis)



Rahitis

Sonce vpliva na zdravje naših kosti

V časih, ko je bila prehrana otrok zaradi revščine ali vojnih razmer skromna, je bilo nekaj otrok z značilno deformirano hrbtenico, prsnim košem in okončinami.



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

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za pregled

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

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

Tako imenovane kurje prsi, značilne zadebelitve na sklepih (med rebri in prsnico) ter slaba mišična razvitost niso bili redek pojav. Poleg teh sprememb je bilo opaziti še druge motnje v razvoju, kot so zmanjšana inteligenca, nepravilno oblikovana lobanja, zapoznela rast zob, mišični krči, in večjo dovzetnost za okužbe. Vse to je bila posledica pomanjkanja vitamina D. Ta je zadolžen za absorpcijo kalcija in fosforja v prebavilih, s čimer posredno uravnava rast in obnovo kosti. Brez vitamina D se kalcij ne more primerno naložiti v kosti, zaradi česar je kost manj trdna in rast upočasnjena. V otroški dobi se bolezen imenuje rahitis.

Danes rahitis uspešno preprečimo z načrtnim dodajanjem vitamina D (v obliki kapljic) vsem majhnim otrokom (do prvega leta starosti), saj materino mleko ne pokriva dnevnih potreb. Primerna prehranjenost je v Sloveniji vse redkejši problem, trenutno bolj problematičen je naš način življenja. Današnje generacije otrok preživijo vse več časa za ekrani. Odrasli prebijejo svoj delovni čas pretežno v zaprtih prostorih, medtem ko so starejši, predvsem zaradi slabše mobilnosti, vezani na dom. Tako smo vsi pogosto prikrajšani za blagodejne vplive sončnih žarkov. Pomanjkanje vitamina D je postal svetovni problem. Po raziskavah sodeč ga primanjkuje večini Slovencev skozi vse leto.

Vitamin D – sončni vitamin

Vitamin D je v maščobah topni vitamin. Nastaja pod vplivom ultravijoličnih žarkov v koži. Najdemo ga tudi v hrani v dveh oblikah: kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 najdemo v rastlinskih živilih, medtem ko se vitamin D3 nahaja v živilih živalskega izvora, kot so mle-

ko, jajca in ribje olje oziroma ribe (sardine, losos, tun…). Ta se bolje absorbira v tankem črevesju. Vitamin D, ki ga vnesemo s hrano ali tvorimo v koži, je biološko neaktiven. Da bi se spremenil v aktivno obliko, se mora dvakrat hidroksilirati. Prvič se to zgodi v jetrih, nato še v ledvicah, kjer se spremeni v kalcitriol ali hormon D. Po količini se ga v koži tvori več, kot ga zaužijemo s hrano.

Pomanjkanje vitamina D – rahitis in osteomalacija

Pomanjkanje vitamina D, ne pusti posledic le pri otrocih, temveč tudi pri odraslih. Gre za isti mehanizem, le da v tem primeru bolezen imenujemo osteomalacija. Bolniki tožijo, da so utrujeni. Bolijo jih kosti, ki so še posebno občutljive na pritisk. Pojavi se tudi zmanjšana moč proksimalnih mišičnih skupin. Dvigovanje in sedanje ter hoja po stopnicah postanejo velik problem. Pri starejših se stanje pogosto prekriva z osteoporozo, kjer gre za pospešeno razgradnjo kosti in izgubo že pridobljene kostne mase. Zato so pogostejši zlomi že ob najmanjših obremenitvah.

Vitamina D lahko primanjkuje zaradi nezadostnega vnosa s hrano ali premajhne izpostavljenosti soncu. Razlogi so lahko tudi nezadostna pretvorba vitamina D v aktivno obliko, bolezen oziroma starostne spremembe ledvic. Med drugimi razlogi so predvsem bolezni, ki poslabšajo absorbcijo hranil (celiakija, vnetna črevesna bolezen …), ter bolezni jeter (biliarna ciroza …). Pomanjkanje vitamina D je povezano tudi z visokim krvnim tlakom, depresijo, ekcemi, debelostjo, imunskimi boleznimi in sladkorno boleznijo. Ker vitamin D stimulira diferenciacijo telesnih celic (specializacija celic za različne funkcije) in zavira proliferacijio (hitra delitev oziroma razmnoževanje celic), sklepamo, da bi njegovo pomanjkanje lahko vodilo v nekontrolirano proliferacijo celic in s tem do rakavih obolenj.

Diagnostika

Ob sumu na rahitis ali osteomalacijo opravimo klinični pregled in vzamemo natančno anamnezo. Povprašamo o morebitnih simptomih, boleznih in predhodnih operacijah, prehranskih navadah in izpostavitvi sončnim žarkom. Sledijo laboratorijske preiskave in rentgenska slika kosti, s čimer v večini primerov ločimo osteomalacijo od ostalih bolezni, ki povzročajo bolečine v mišicah in kosteh.

Preprečevanje

Več vitamina D potrebujejo predvsem otroci v razvojnem obdobju ter ženske v nosečnosti in času dojenja. Nagnjeni k pomanjkanju v kasnejših letih so predvsem kronični bolniki in slabše pokretni starostniki. Poleg tega, da starostniki redko zapustijo svoj dom, njihova koža slabše sintetizira vitamin D. Sluznica črevesja z leti atrofira, kar dodatno zmanjša absorpcijo vitamina D, medtem ko ga starostno spremenjeni ledvici težje spremenita v aktivno obliko. V takih primerih je smiselno uživanje prehranskih dopolnil. Pogosto vitamina D primanjkuje tudi bolnikom z laktozno intoleranco, vegetarijancem in veganom. Za preprečevanje bolezni oziroma pravilno gradnjo kosti je treba zagotoviti tudi zadosten vnos kalcija. Bolniki, ki jemljejo glukokortikoide (zaviranje vnetja), zdravila za hujšanje ali antikonvulzive, naj bodo pozorni na simptome pomanjkanja vitamina D, saj je zaradi zdravil lahko moten njegov metabolizem. Glede nadomeščanja se vedno posvetujte z izbranim zdravnikom.

Zdravljenje

Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije dnevnim potrebam po vitaminu D zadostimo z vnosom okoli 1000 IE/dan. Tako je povprečno treba dodati približno 400–800 IE/dan (odvisno od posameznika). Bolnikom svetujemo vitamin D (v obliki kapljic) zlasti v zimskih mesecih. Študije so pokazale, da le večmesečno uživanje odmerkov, ki močno presegajo priporočeno dnevno količino (več 10-krat), lahko škoduje zdravju. Ob predoziranju vitamina D se namreč močno zveča raven kalcija v krvi, kar lahko povzroči slabost, drisko, izgubo teka, bruhanje, motnje srčnega ritma in zmedenost. Poveča se izločanje kalcija z urinom in s tem možnost nastanka ledvičnih kamnov in okvare ledvic.

Doktor svetuje

Nasvet: Pretirano izpostavljanje soncu poveča tveganje za sončne opekline in kožnega raka, medtem ko predoziranje z vitaminom D na ta način ni mogoče. Poleti čas sončenja le ustrezno skrajšate oziroma uporabite ustrezno zaščito (pokrivala, dolgi rokavi, sončna krema). Potrebe po vitaminu D pokrije že 10–15 minut sončne svetlobe med 10. in 16. uro, četudi izpostavite samo obraz in roke. Preživite svoj prosti čas zunaj, aktivno in varno!

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





Sklepna bolečina

Sklepna bolečina (latinsko arthralgia) je ena najpogostejših bolezenskih težav. Otekanje in bolečino v sklepu – brez predhodne poškodbe – imenujemo artritis. Vzroki so različni; daleč največ je osteoartritisa, to je degenerativnih sprememb sklepov.



Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.

Med revmatičnimi boleznimi prednjači revmatoidni artritis, precej redkejša oblika je ankilozirajoči spondilitis. Razmeroma pogosta sta še vedno protin (putika) in psevdoprotin. Boleči sklepi so tudi pogost pridružen pojav pri drugih boleznih; to najpogosteje velja za avtoimunske bolezni, kjer je prizadetost sklepov precej pogosta. Nenadna bolečina v številnih sklepih je zelo pogosta tudi pri različnih okužbah. Vzroka otekline in bolečine v sklepu pogosto tudi zdravnikom ni enostavno razjasniti.

Pogostost problema

Zanesljivih podatkov o tem, koliko ljudi trpi zaradi bolečih sklepov, nimamo. Podatki o pogostosti so precej različni med posameznimi državami, predvsem zaradi različnih meril postavljanja posameznih diagnoz.

Iz podatkov razvitih držav, kjer je zaradi daljše življenjske dobe pogostost starostnih sklepnih težav bistveno večja – pa tudi podatki so zaradi enostavnega dostopa do zdravnika številčnejši –, v grobem velja, da ima približno vsak deseti prebivalec osteoartritis, vsak stoti protin oziroma putiko in vsak dvestoti revmatoidni artritis.

Slednji je bolezen, ki prizadene že mlade, protin se ponavadi začne v srednjem starostnem obdobju, pogostost osteoartritisa pa raste z leti (kar je razumljivo, saj gre za »bolezen staranja«). Zgolj za predstavo o razsežnosti problema: v ZDA (podatek njihovega centra za nadzor bolezni, CDC) ima v starostni skupini 45–65 let diagnozo osteoartritisa vsak tretji, v skupini nad 65 let pa vsak drugi prebivalec.

Preventiva

Zoper revmatične bolezni sklepov lahko v smislu njihovega preprečevanja sami storimo razmeroma malo. V primeru napredujočih revmatičnih bolezni je ključnega pomena ustrezno zdravljenje z zdravili. Povsem drugače je pri degenerativnih spremembah (osteoartritisu), kjer je uspeh v največji meri odvisen od nas samih.

Poglavitno orožje v boju zoper osteoartritis je gibanje. Čeprav večina zdravnikov pri opisu osteoartritisa uporabi izraz, da gre za

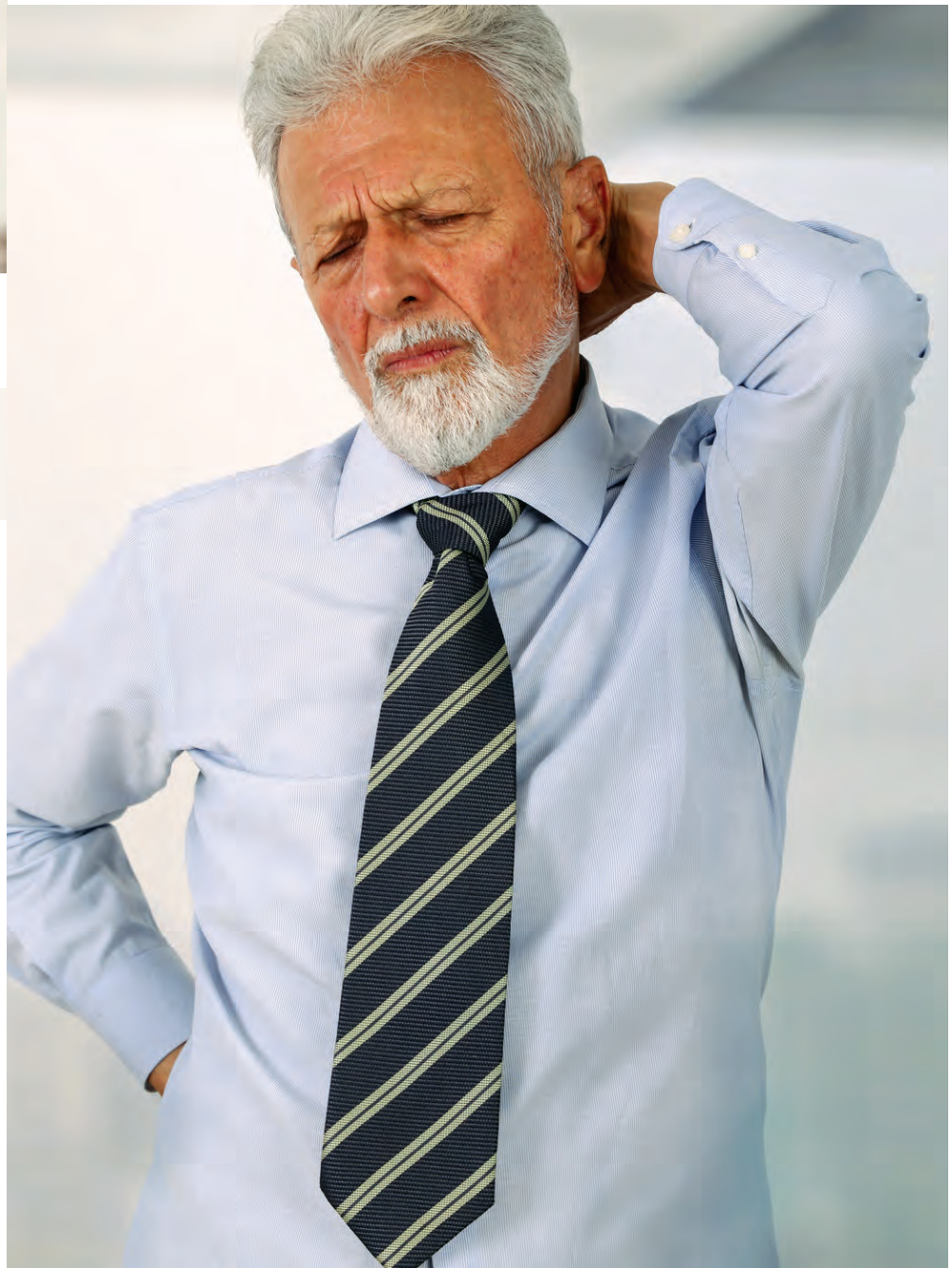
obrabo sklepov, je ta opis nekoliko neroden, saj je ob tem včasih težko v isti sapi ljudem dopovedati, da je temelj zdravljenja gibanje, torej uporaba sklepov. Redna dnevna telesna aktivnost (vsaj uro hoje na dan) v preventivnem smislu zoper bolezni sklepov naredi več kot kateri koli zdravnik.

Tudi v primeru, da že imamo težave s sklepi, je gibanje najboljše orodje. Sklepi se namreč prehranjujejo pasivno (nimajo neposredne prekrvavitve), kar poenostavljeno pomeni, da hrano dobivajo samo med gibanjem, v mirovanju pa počasi propadajo. V luči tega je razumljivo, zakaj se pri osteoartritisu sklepi razbolijo proti jutru; ko vstanemo in razgibamo, bolečina hitro popusti. Pri revmatoidnem artritisu je tozadevno poglavitna razlika v tem, da zjutraj traja več ur, preden sklepe razgibamo do te mere, da manj bolijo.

Precej samoumevno je – in potrjeno tako z raziskavami kot z izkušnjami –, da imajo debeli ljudje več težav s sklepi, predvsem kolki, koleni, gležnji in stopali. Manj jasno je, ali se že obstoječe težave res pomembno zmanjšajo, če shujšamo. Vsekakor naj bo nadzor nad primerno telesno težo na seznamu prednostnih nalog vsakega posameznika – iz številnih dobrih razlogov.

Kdaj k zdravniku

Vsak boleč sklep seveda ni razlog za obisk pri zdravniku; obisk pa je potreben takoj, če je sklep tudi otekel, pordel in vroč na otip. V nasprotnem primeru je zagotovo smiselno, da najprej poskusimo težavo razrešiti sami.



Vaša PRVA izbira za sklepe!

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje.
Je popolnoma varen za dolgotrajno jemanje.

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

Koristne lastnosti KurkuFita:

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



KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT



Moji sklepi so kot namazani.

NaturaMedica

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

Če bolečina ni prehuda, najprej poskusimo sklep razgibati; res je, da razgibavanje bolečega sklepa bolečino pogosto prehodno poslabša, vendar se običajno hitro izboljša. Škode s tem ne bomo naredili.

Pri zelo hudih bolečinah, kot na primer pri »napadu« putike, o kakšnem razgibavanju seveda ni govora; tisti, ki so ga že doživeli, vedo povedati, da »boli že rjuha, če pokriješ nogo«.

Sklepom običajno prija toplota, kar včasih velja tudi za razbolele sklepe. Če je bolečini pridružena tudi oteklina, pogosto pomaga hlajenje z ledom (kriomasaža). Vendar previdno: ledu nikoli ne damo neposredno na kožo in ne hladimo dalj kot pet minut naenkrat, lahko pa postopek ponavljamo. Da ne pretiravamo, sproti preverimo tako, da se s prstom rahlo dotaknemo kože na mestu, ki ga hladimo. Če dotika ne čutimo več, je treba s hlajenjem prenehati. Kako presoditi, ali naj grejemo ali hladimo? Najenostavneje tako, da poskusimo. Tisto, kar bolečino olajša, je prava izbira.

Predvsem za manjše sklepe, občasno tudi za večje, so geli in kreme s protibolečinskimi in protivnetnimi učinkovinami večinoma presenetljivo učinkoviti in vsekakor varnejši od tablet. Kadar boli toliko, da je zares moteče in drugi ukrepi ne pomagajo, je čas za kakšno protibolečinsko zdravilo. Najprej velja poskusiti denimo z dvema tabletama 500 mg paracetamola. Druga dobra možnost je 400 mg ibuprofena; če posamezno zdravilo ne zadošča, je dovoljeno vzeti tudi oboje skupaj. Obe učinkovini sta z različnimi tovarniškimi imeni v prosti prodaji v lekarnah. Če po zdravilu bolečina popusti, a se čez čas spet pojavi, je smotrno zdravila jemati nekaj dni (omenjeno kombinacijo lahko trikrat dnevno). Če se v tem času bolečina ne umiri (pomeni, da je potem, ko zdravilo popusti, enako huda, kot je bila pred pričetkom jemanja), je v primeru, da gre za novonastalo težavo, ponavadi čas za obisk pri zdravniku.





Doktor svetuje

Sklepi propadajo v mirovanju, gibanje je zanje – dobesedno – življenje. Zato se gibajmo čim več! Vsaj uro hoje na dan, še raje pa dve, bo zadostilo potrebam tako sklepov kot srčno-žilnega sistema.

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



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

Farmacevt svetuje

Pozdravljeni!
Sem zelo aktivna upokojenka in dvakrat tedensko, tudi v hladnejših jesenskih dneh, zelo rada obiskujem bližnje hribe, kar me sprošča in razveseljuje. A zadnje čase opažam, da me ob vrnitvi domov boli grlo – še posebno zvečer in zjutraj. Zelo bom vesela vaših nasvetov, saj mi topel čaj z medom in limono ne pomaga.
Jožica, Ljubljana

Izbira zdravil za lajšanje težav pri bolečem grlu je odvisna od vzroka in intenzivnosti težav. V primeru šibkejše bolečine, praskanja v grlu in občutka suhega grla, ko težav pri požiranju še ni, lahko uporabljate pastile z islandskim lišajem. Te vsebujejo sluzi, ki prekrijejo sluznico grla, omilijo težave ter pospešijo njeno obnavljanje. Za nego in hitrejšo obnovo sluznice svetujemo tudi pastile ali raztopino za grgranje z dekspantenolom. Suha sluznica je bolj dovzetna za poškodbe in okužbe, zato svetujemo uživanje tekočine v zadostnih količinah.

Pri močnih bolečinah, ko je požiranje boleče in oteženo, svetujemo uporabo zdravil z anestetičnim delovanjem ali zdravila s protibolečinskim in protivnetnim učinkom, ki vsebujejo flurbiprofen ali benzidamin. Kadar je vzrok bolečin bakterijsko vnetje, priporočamo sočasno uporabo zdravil, ki vsebujejo antiseptike ali kombinacije navedenih učinkovin.

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.**

20% popust na izdelek meseca*

Ženski in moški gležnjar iz modne linije **ortopedske obutve**



Čevlji blagovne znamke **Hergos** že več kot stoletje skrbijo za udobje nog. Izstopajo po kakovosti, uporabi tehnično naprednih naravnih materialov in sodobnih oblikah.



HERGOS
Cultura del Benessere

Čevlji iz modne linije so opremljeni s posebnim odstranljivim ortopedskim vložkom. Izdelani so za vsak trenutek dinamičnega dneva, zagotavljajo udobje in dobro počutje.

*Akcija Izdelek meseca velja na gležnjarja št. H9228 in H4033 **od 2. do 30. 11. 2018** oz. do odprodaje zalog, v specializirani prodajalni LL Viva Prisojna. Popusti se ne seštevajo.

LL VIVA
življenju v oporo

Ortopedska obutev, medicinski pripomočki, izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja so na voljo v specializirani prodajalni LLViva.

LL VIVA PRISOJNA
Prisojna ulica 7, 1000 Ljubljana
T: 01 230 61 53,
E: llviva.prisojna@llgrosist.si

Odpiralni čas:
Od ponedeljka do petka:
9.00 - 17.00
Sobota, nedelja in prazniki zaprto.

www.llviva.si

Suha usta

Občutek suhih ust strokovno imenujemo kserostomija. Beseda izhaja iz grščine in pomeni: xeros – suh in stoma – usta. Občutek suhih ust nastane zaradi zmanjšanega ali popolnoma izgubljenega izločanja sline iz žlez slinavk. Vzrok za to je lahko kakršna koli sprememba v delovanju žlez slinavk, ki povzroči upad pretoka sline. Ugotovljeno je, da se 10 odstotkov odraslih in kar 30 odstotkov starejših od 60 let srečuje s problemom suhih ust.



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



Vzroki za suha usta

S to težavo se občasno sreča skoraj vsakdo med nami, na primer ob psihičnem stresu in napetosti, ko imamo tremo pred nastopom ali izpitom. Vzrok za to je delovanje avtonomnega živčnega sistema (tistega, ki deluje avtomatsko, brez našega zavestnega vpliva) in ki v primeru stresa ne stimulira žlez slinavk, da bi izločale slino. Drugi pogosti vzrok suhih ust je dihanje skozi usta zaradi zamašenega nosu (ob prehladu ali drugih motnjah), kar izsuši ustno sluznico. Prekomerno uživanje alkohola in premajhen vnos tekočin prav tako izsuši ustno sluznico.

S starostjo se žleze, ki izločajo slino, nekoliko zmanjšajo (atrofirajo) in postanejo manj aktivne, tako je zmanjšano izločanje sline v starosti do neke mere normalen pojav.

Suha usta so spremljevalec mnogih sistemskih bolezni, kot so sladkorna bolezen in sjögrenov sindrom, sistemski lupus eritematosus, revmatoidni artritis, hormonske motnje, moteno delovanje žleze ščitnice, okužba z virusom HIV, vročinska stanja, depresija, nevrološke motnje, pojavljajo se tudi pri bolnikih na dializi … Suha usta so tudi posledica obsevanja glave in vratu zaradi tumorjev v tem področju, kar lahko trajno uniči žleze slinavke. Kemoterapije, operacije ali poškodbe, kjer je prišlo do okvare (poškodbe) živcev, ki oživčujejo žleze slinavke, tudi povzročajo suha usta.

Suha usta se lahko pojavijo tudi kot le subjektiven občutek, brez ugotovitve zmanjšanega izločanja sline (po možganski kapi ali pri alzheimerjevi bolezni …).

Veliko zdravil (prek 400) ima za stranski učinek občutek suhih ust. Najpogosteje je ta moteč stranski učinek zaznan pri antidepresivih, antipsihotikih, zdravilih za zniževanje krvnega tlaka (antihipertenzivih) in diuretikih. Druga zdravila, kjer se tudi lahko pojavijo suha usta, so analgetiki, antiepileptiki, antiparkinsoniki, anksiolitiki, zdravila za zdravljenje zasvojenosti z nikotinom, nesteroidna protivnetna zdravila, zdravila za obstruktivne pljučne bolezni, antihistaminiki, zdravila za zdravljenje benigne hipertrofije prostate … Tako se občutek suhih ust pogosteje pojavlja pri starejših ljudeh, ki se zdravijo z več zdravili hkrati zaradi različnih kroničnih bolezni.

Zakaj je slina pomembna

Ustrezno izločanje sline vlaži tkiva v ustih, čisti ustno votlino in med žvečenjem hrane začne prebavni proces. Slina ima tako nekaj zelo pomembnih funkcij. Deluje antimikrobno, mehansko čisti, nadzira pH-vrednost v ustih, odstranjuje koščke hrane iz različnih kotičkov v ustih in tudi preskrbuje zobe z minerali. Kadar je izločanje sline zmanjšano oziroma ga ni, se pojavijo težave s prehranjevanjem, požiranjem, govorjenjem, suha usta pa lahko vplivajo tudi na spalne navade. Če imamo suha usta dalj časa, lahko nastanejo parodontalna bolezen, zobna gniloba, izguba zob, poškodbe sluznice, trajen slab zadah, nezmožnost pravilnega okušanja hrane, pekoč občutek v ustih in vnetje v zgornjem prebavno-črevesnem traktu. Imetniki protez pogosto tožijo, da njihove zobne proteze postanejo neudobne in jih čedalje teže obdržijo na svojem mestu. Ponoči se lahko bolniki prebujajo z nenehno potrebo po vlaženju ust.

Znaki so:

- lepljiv, suh občutek v ustih,
- težave pri žvečenju, požiranju, okušanju in govorjenju,
- pekoč občutek v ustih,
- občutek suhosti v grlu,

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

PSIHIATER
10 % nižja cena
za pregled 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 31. decembra 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

- suh, razbrazdan jezik,
- afte,
- vnetje v ustni votlini.

Lajšanje občutka suhih ust

Če je občutek suhih ust pogosto ali trajno prisoten, je treba najprej ugotoviti vzrok zanj in ga odpraviti, če je mogoče. Sicer pa lahko občutek suhih ust omilimo z:

- vlaženjem ust in pitjem zadostne količine tekočine (najbolje vode),
- dihanjem skozi nos (ne skozi usta),
- žvečenjem žvečilnega gumija (brez sladkorja), ker stimulira izločanje sline.

Pri dolgotrajno suhih ustih prva pomoč ne bo dovolj. Pitje vode ne more zagotoviti občutka trajne vlažnosti, prav tako ne more nadomestiti naravne sline in njene vloge pri vzdrževanju ustnega zdravja, udobja in svežine. Zato si v takšnih primerih pomagamo z izdelki, ki imajo posebne aktivne sestavine, posebej namenjene negi suhih ust, vzdrževanju njihove vlažnosti in spodbujanju nastajanja sline. Temeljita vsakodnevna ustna higiena je nujna, saj se v suhih ustih zobna gniloba in vnetje obzobnih tkiv razvijeta še prej kot sicer. Zato moramo skrbeti, da redno odstranjujemo zobne obloge, kjer se skrivajo bakterije – povzročiteljice zobne gnilobe in vnetja dlesni. Uporabimo nežno zobno pasto z vlažilnimi učinkovinami in brez natrijevega lavril sulfata. Nego dopolnimo z ustno vodo brez alkohola. Za dolgotrajno vlaženje ponoči, pa tudi čez dan, uporabimo vlažilne gele s posebnimi učinkovinami, ki se počasi sproščajo in zagotavljajo dolgotrajno vlaženje suhih ust. Takšni geli hkrati zavirajo nastajanje zobnih oblog. Za spodbujanje nastanka sline žvečimo žvečilni gumi brez sladkorja. Izogibati se je treba agresivnejšim proizvodom, ki vsebujejo alkohol, mentol, močno začinjeni in pikantni hrani, gaziranim pijačam in kavi. Tudi kajenje lahko poslabša stanje.

Še nekaj nasvetov

Občutek suhosti ust blažite s pogostimi požirki navadne ali mineralne vode oziroma kakšnih drugih napitkov, ki so vam všeč – ponavadi najbolj ustrezajo ohlajene pijače, saj blagodejno delujejo na izsušeno ustno sluznico.

Uporaba umetne sline je koristna. Uporabljate jo lahko v obliki razpršila, gela ali ustne vodice. Izdelke uporabljajte skladno s priporočili proizvajalca.



Žvečenje žvečilnih gumijev ali lizanje kislih bombonov brez dodatka sladkorja je priporočljivo, če vam to ustreza. Oboje spodbuja in pospešuje tvorbo in izločanje sline.

Hrana naj bo prilagojena. Priporočamo uživanje bolj mehke, tekoče hrane, npr. juhe, pudingi, pire krompir, jogurti, sladoled, mlečni napitki … Kot prilogo lahko uživate razne omake in goste sokove.

Izogibajte se trdi, suhi hrani, kot so krekerji, toast … Izogibajte se tudi sladki, začinjeni ali pikantni hrani.

Ob hranjenju uživajte majhne požirke vode, mleka ali čaja, da boste lažje požirali. Priporočeno je, da pijete tekočine ob vseh obrokih.

Koristna je lahko tudi uporaba majhnih količin masla, margarine, rastlinskega, olivnega ali kokosovega olja, ki ga trikrat na dan in pred spanjem z jezikom razmažete po ustih.

Žvečenje koščkov ananasa (svežega ali konzerviranega) je priporočljivo kot dodatna pomoč pri čiščenju ust.

Skrbite za primerno vlažnost zraka. Suh zrak lahko občutek suhih ust poslabša.

Če menite, da imate suha usta, ugotavljanje vzroka prepustite strokovnjaku. Ne pozabite, da suha usta niso zgolj del staranja in da je treba za to težavo poiskati pravi vzrok. Zdravnik ali zobozdravnik je tisti, pri katerem boste dobili pravi odgovor.

Težave s suhimi usti in grlom?

Pri močnejših simptomih

Pastile Isla Medic Hydro+

S hidrogelom, hialuronsko kislino in islandskim lišajem

- Pri suhih ustih in težavah z vnetim grlom
- Pri draženju h kašlju in hripavosti
- Pri povečani uporabi glasilk

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.farmedica.si



Konoplja in njen zdravilni potencial

Konoplja je ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek. Izvira iz osrednje Azije, od koder so jo prenesli v Indijo. Pozneje se je hitro razširila po vsem svetu. Je nezahtevna, hitrorastoča rastlina, ki zraste od 0,5 do 6 metrov visoko.



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

Poznamo tri podvrste: Cannabis sativa , Cannabis indica in Cannabis ruderalis. Konopljo so gojili že pred 5000 leti zaradi njenih trpežnih vlaken, ki so jih uporabili za izdelavo gradbenih materialov, papirja, tekstila in vrvi. Iz njenih semen, so stiskali olje za pripravo jedi in kozmetike. Tako včasih kot danes jo nekateri uporabljajo tudi kot rekreativno drogo.

Prvi zapisi o uporabi konoplje v terapevtske namene so stari že 4000 let

Rastlina je v zadnjih letih ponovno pod drobnogledom prav zaradi njenega zdravilnega potenciala. Že dolgo je znano, da uspešno zavira slabost in bruhanje (deluje kot antiemetik) ter lahko izboljša apetit. To dejstvo lahko s pridom uporabimo pri pacientih z rakavo boleznijo, z aidsom ali pri tistih, ki prejemajo kemoterapijo. Konoplja ne deluje pri vseh bolečinah, je pa lahko zelo učinkovita pri zdravljenju težavne kronične in nevropatske bolečine (deluje analgetično) in celo zmanjša potrebo po opiatnih analgetikih. V državah, kjer je njena uporaba dekriminalizirana, jo zaradi njenega antikonvulzivnega učinka uporabljajo za zdravljenje epilepsije, blaženje bolečih krčev mišic pri multipli sklerozi in mišični distrofiji, uporabljajo jo tudi pri zdravljenju tourettovega sindroma, amiotrofične lateralne skleroze (ALS), huntingtove bolezni, alzheimerjeve demence in za zmanjševanje tremorja pri parkinsonovi bolezni. Zaradi njenega imunomodulatornega delovanja so jo že poskusili uporabiti za blaženje revmatoidnega artritisa, lajšanja prebavnih težav pri crohnovi bolezni in celo za zmanjšanje zavrnitvenih reakcij po transplantacijah.

Poročali so o uspešnem zdravljenju nespečnosti, nočnih mor, migren, anksioznosti, depresije, shizofrenije in posttravmatskega stresa. Uporabljena je bila celo pri zdravljenju odvisnosti, saj lahko zmanjša potrebo po alkoholu in ublaži abstinenčne simptome pri odvisnikih od heroina. V Izraelu in nekaterih državah Amerike so jo uporabili v domovih starejših občanov pri starejših in vznemirjenih osebah, saj je zmanjšala potrebo po uporabi antipsihotikov in pomirjeval ter izboljšala njihovo kakovost življenja. Možna terapevtska učinkovitost se je nakazovala celo pri zdravljenju arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni ter zmanjšanju škode na srčni mišici po miokardnem infarktu. Zaenkrat so pri nas indikacije za zdravljenje s konopljo precej omejene, saj še ni bilo izvedeno dovolj obsežnih študij, ki bi lahko zanesljivo potrdile njeno učinkovitost v vseh zgoraj naštetih primerih.

V konoplji je več kot 100 vrst kanabinoidov in še vsaj okoli 500 drugih snovi. Nekateri med kanabinoidi (oziroma njihove kombinacije) imajo dokazano blagodejne učinke v človeškem telesu. Žal še ne poznamo pomembnosti in delovanja vseh. Ker ni pomembna le koncentracija ene, temveč medsebojno delovanje dveh (ali celo več) kanabinoidov med seboj, so zdravilni učinki različni. Nekateri kanabinoidi imajo celo nasprotujoče si delovanje. Za različne bolezni se tako uporablja različne pripravke medicinske konoplje. Ker pa je težko standardizirati terapevtski odmerek aktivne snovi v naravnih pripravkih, je zdravljenje z naravno konopljo za zdaj še nekoliko bolj zahtevno.

THC

Delta-9-tetrahidrokanabinol (THC) je tisti, ki je odgovoren za psihoaktivni učinek, po katerem je konoplja najbolj znana in je bil kriv za prepoved njene uporabe. Največ THC je v posušenem cvetu ženske rastline (marihuana). S križanjem vrst so uspeli vzgojiti hibride z različno vsebnostjo THC. Minimalno količino THC vsebuje industrijska konoplja (manj kot 0,2 %), medtem, ko imajo nekateri medicinski pripravki konoplje visoko vsebnost THC (5–30 odstotkov).

Iz industrijske konoplje izdelujejo jedilna olja, prehranske dodatke in kozmetiko, saj vsebuje dobro razmerje nenasičenih maščobnih kislin, je bogata s proteini in vitamini. Izdelki iz industrijske konoplje lahko vsebujejo različne količine THC in drugih snovi. Zaradi pomanjkanja primernih študij o varnosti je za zdravo odraslo populacijo Evropska komisija za varnost hrane predlagala, da dnevni vnos THC s prehranskimi dopolnili in hrano za zdaj ne presega referenčne vrednosti 2 mg THC.

CBD

Znanstveniki so odkrili receptorje za nekatere kanabinoide (CB1 in CB2) tudi v našem telesu. Ravno ti so se izkazali pomembni pri regulaciji imunskega odziva, zmanjševanju vnetja in ohranjanju živčnih celic. Velik terapevtski potencial ima še en novoodkriti kanabinoid, ki ga vsebuje konoplja, dihidrokanabinol ali CBD. CBD, v nasprotju s THC, nima psihoaktivnega učinka. Uporaba obeh kanabinoidov hkrati (THC in CBD) modulira delovanje THC tako, da se psihoaktivni učinek celo zmanjša. THC in CBD sta dobro topna v maščobah in z lahkoto prehajata celično membrano.

Znotraj terapevtskega območja pacient zaradi THC ne bo imel motečega psihoaktivnega učinka. V državah, kjer je uporaba medicinske konoplje legalna, terapevtsko širino pacient postopno ugotovi sam. Naravno konopljo (marihuano) uporabniki najpogosteje inhalirajo. Maksimalni učinek je pri taki uporabi zelo hiter (ena ura), uporabniki pa morajo biti pozorni tudi na dejstvo, da previsoka temperatura uniči CBD (optimalna okoli 210–230 stopinj). Pri tem ne smemo za-

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 ...)

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

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

nemariti podatka, da so dosedanje študije pri kadilcih marihuane, pokazale povečano tveganje pljučnih in kardiovaskularnih bolezni. Hitrejša je absorpcija pri vnosu kanabinoidov prek ustne ali nosne sluznice. Navadno je pri oralni uporabi maksimalni učinek THC zakasnel (4–6 ur), vendar manjši oziroma težje predvidljiv. Pri prehodu skozi prebavila se absorbira le del aktivnih snovi iz konoplje. Po drugi strani pa je recimo pri kožnih obližih učinek zelo podaljšan (do 48 ur).

Možnost uporabe pri zdravljenju tumorjev

Vsekakor je najzanimivejša med vsemi možnostmi ta, da bi konopljo uporabljali za zdravljenje različnih vrst tumorjev. Pri poskusih na živalih in-vitro (na celicah) in na manjših skupinah ljudi so nekateri poročali o uspešnem zdravljenju malignih tumorjev debelega črevesja, kože, dojke, nekaterih možganskih in jetrnih tumorjev ter tumorjev v območju glave. Žal večje študije na ljudeh za zdaj še niso dale enako prepričljivih rezultatov. Kanabinoide zato uporabljamo kot podporno (simptomatsko) zdravljenje in paciente opozarjamo, da tovrstna terapija nikakor ni nadomestilo za dokazano učinkovite načine zdravljenja rakavih bolezni.

Zakaj bi lahko bila konoplja uspešna v boju proti rakavim celicam

Konoplja naj bi delovala na nenormalne celice na naslednje 4 načine:

- Antiproliferativno: ustavi rast in prekomerno delitev tumorskih celic.
- Antiangiogeneza: prepreči tvorbo novih žil, s katerimi bi se tumor prehranjeval, zato odmre.
- Antimetastatično: prepreči zasevanje (širjenje) tumorja.
- Apoptotično: izzove celično smrt nenormalne celice in ne pusti posledic na zdravih celicah.

Legalnost konoplje je odvisna od vsebnosti THC v njej. V Sloveniji sta uporaba in gojenje druge kot industrijske konoplje prepovedana. THC je po slovenski zakonodaji na seznamu prepovedanih drog. Kljub nelegalnosti konopljo pacienti pogosto uporabljajo kot obliko samozdravljenja.

Opozoriti je treba, da se naš lastni endokanabinoidni sistem razvija vse do 20. leta in bi zato uporaba konoplje pred tem časom lahko motila njegovo normalno dozorevanje. Zloraba konoplje lahko sproži psihoze, anksioznost (tesnobo), težave s spominom, poveča lahko nevarnost za srčne bolezni in pri nekaterih odvisnost. Vseh dolgoročnih škodljivih učinkov še ne poznamo. Veliko pripravkov konoplje na črnem trgu vsebuje visoke koncentracije pesticidov, ki s segrevanjem postanejo še bolj toksični. Ker vsebnost aktivnih učinkovin ni standardizirana, se dogaja, da večina uporabnikov jemlje višje odmerke, kot bi jih potrebovali denimo za blokado bolečine, zato imajo več stranskih učinkov. Leta 2001 so terapevtsko uporabo konoplje legalizirali v Kanadi, pozneje še na Nizozemskem, Češkem, v Izraelu in nekaterih državah v Ameriki. Tudi v Sloveniji je od leta 2014 dovoljena uporaba sintetičnih pripravkov THC in CBD v medicinske namene. Zdravilo predpiše zdravnik na recept v dvojniku, vendar le za zdravljenje tistih bolezni, pri katerih so ta zdravila dokazano učinkovita.

Zaradi pomanjkanja študij in izkušenj zaenkrat še nimamo optimalnih kliničnih smernic za zdravljenje s konopljo, kar se bo v naslednjih letih zagotovo spremenilo. Za več informacij se lahko obrnete na spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ministrstva za zdravje RS ali na izbranega zdravnika.

BE HEMPY
SPREMINJAMO SVET NA BOLJŠE

KONOPLJINA PASTA
SLOVENSKI IZDELEK IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



Konopljina pasta BE HEMPY, pridobljena s pomočjo ekstrakcije vršičkov pri nizkih temperaturah zagotavlja, da so v izdelku poleg CBD-ja tudi ostali kanabinoidi, ki še dodatno pripomorejo k vašemu zdravju in močnemu imunskemu sistemu.

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



Pokažimo mrazu zobe

Ljudje smo, kot vsa živa bitja, podvrženi dnevnemu bioritmu. Količina svetlobe in zunanje temperature vplivajo na naše razpoloženje in obnašanje. Če vas je s prihodom hladnejših in krajših dni zamikala zimska hibernacija, se ji uprite. Če vam bo uspelo zapustiti udobje toplega doma, tvegate samo to, da se vam razpoloženje lahko spremeni na bolje.



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

Vztrajajte pri vadbi tudi v hladnejših dneh

Vadba pripomore k boljši cirkulaciji, kar omogoči celicam imunskega sistema, da učinkoviteje opravijo svoje delo. Pol ure do ena ura vadbe na dan zmanjša verjetnost, da boste zboleli za prehladom za skoraj polovico. Z rednim izpostavljanjem fizičnim naporom lahko dvignete tolerančni prag za stres, kar je najbolj naravna obramba pred morilcem številka ena današnje dobe. Ker se po vadbi sproščajo endorfini – serotonin (hormon sreče), vas bo to obvarovalo utrujenosti in zimske depresije. Redna fizična aktivnost izboljša spanec in dviguje samozavest. Izboljšali se bodo tudi vaši laboratorijsko sledljivi parametri. Pričakujete lahko nižjo vednost celokupnega holesterola in dvig HDL. Ker mišice za delo potrebujejo glukozo, se poveča privzem slednje iz krvi ter izboljša občutljivost tkiv na inzulin. Na ta način vadba preprečuje razvoj sladkorne bolezni. Z rednim gibanjem trošite višek kalorij, ki bi sicer lahko prispeval k porastu telesne teže in debelosti. Z vadbo se niža tudi krvni tlak in izboljša funkcija srčno-žilnega sistema. Pri starejših je ugoden vpliv vadbe lahko še izrazitejši, saj se z vadbo izboljšata **gibljivost in ravnotežje, ter s tem zmanjša številu padcev in zlomov.** Mišična **moč začne postopno upadati** po 65. letu, še bolj očitno pa po 85. zaradi propada živčno-mišičnih povezav in odmiranja mišičnih celic. Ohranjanje moči v pozni starosti je eden glavnih ciljev vadbe, zato je takrat še večji poudarek na vajah za moč. Med hojo, tekom, skoki ali z dvigovanjem uteži obremenjujete kosti in preprečujete osteoporozo. Nenazadnje je znano tudi, da redna telesna aktivnost preprečuje nekatere vrste raka (dojke, prostate, debelega črevesa, danke …) in že sama po sebi podaljšuje življenjsko dobo. Med pozitivne učinke telesne vadbe sodi tudi dvig testosterona (rast mišic, dviguje libido) in rastnega hormona (obnova tkiv).

Lotite se vadbe, pokažite mrazu zobe

Kako? Z naslednjimi koraki:

1. Za vadbo zunaj se oblecite večplastno, nepremočljivo in namenite dodatno pozornost zaščiti glave, prstov rok in nog posebno pri starejših in otrocih. To so deli telesa, od koder se toplota izgublja najhitreje.

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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

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

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

2. Ogrejte se na toplem. To bo pognalo kri po žilah in izboljšalo prenos toplote na periferijo. Ogrete mišice in tetive imajo boljši izkoristek in manjšo možnost poškodb. Najenostavneje to dosežete s poskoki ali denimo s kolesarjenjem na sobnem kolesu.



3. Poiščite si zaveznika. S partnerjem se boste lažje držali dogovorjenih terminov in verjetno dali od sebe več, kot bi sicer. Vse v duhu prijateljskega tekmovanja, seveda.
4. Družbeni mediji so vam lahko v pomoč z nasveti in motivacijo. Poiščite aplikacije za vadbe doma, štetje korakov, porabo kalorij in še mnogo več. Zadeva deluje tudi obrnjeno. Z objavljanjem in sledenjem svojemu napredku in predanosti boste krepili samozavest ter hkrati spodbudili druge k podobnemu obnašanju. Vsekakor bodo fotografije, posnete zunaj in med aktivnostjo, zanimivejše od recimo izjave, da se dolgočasite. Vedite, da so ponavadi privlačnejši ljudje, ki znajo sami poskrbeti za svojo srečo in zabavo. Bodite eden od njih!
5. Pozimi je idealen čas, da poskusite nekaj novega. Če ste sicer zagnan tekač ali smučar, lahko izboljšate svojo pripravljenost s komplementarnimi vajami v fitnesu. Krepitev trupa, zgornjega dela telesa ter mišic nog bo nudila dobro oporo, boljši odriv, večjo vzdržljivost in zmanjšala možnost poškodb.
6. Najemite trenerja, saj je tako manj verjetno, da se vadbe ne boste udeležili – že zaradi stroška. Njegovo delo bo, da vas usmerja in popravlja ter hkrati žene in motivira ravno toliko, da zagotovi vaš varen napredek. Zastavite si cilj do pomladi kot je denimo prijava na maraton ali katero koli drugo tekmovanje. Tudi nakup nove športne opreme je včasih zadosten razlog, da se odpravite od doma in jo koristno uporabite.
7. Naj bo določena količina dnevne svetlobe oziroma sončnih žarkov eden vaših ciljev. Napolnili boste baterije, dvignili raven energije, dobili zadostno količino vitamina D in okrepili svojš imunski sistem.

Izkoristite mraz in sneg

Samo v zimskem času lahko smučate, drsate, tečete na smučeh, deskate na snegu in se obmetavate s sneženimi kepami. Izberite katero koli vrsto telesne aktivnosti, ki bo vas in družino obdržala v dobri telesni pripravljenosti do toplejših dni. Naj vam ti dnevi ostanejo v lepem spominu.



Vitamin B12

Vitamin B12 (kobalamin) najdemo v hrani živalskega izvora. Največ ga je v mesu (jetra in mišice), mleku, jajcih, siru in ribah. Ta vitamin kot kofaktor deluje pri številnih procesih v telesu.



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

Ima pomembno vlogo pri delovanju živčevja, zmanjša utrujenost in izčrpanost ter sodeluje pri tvorbi rdečih krvniček. Za absorpcijo v končnem delu tankega črevesja se mora najprej vezati s proteinom v želodcu in nato z intrinzičnim faktorjem v dvanajstniku. Ker je proces zahteven, lahko napaka na kateri koli stopnji privede do pomanjkanja vitamina B12.

Kje ga najdemo

Ljudje z mešano prehrano potrebe po vitaminu hitro pokrijejo, medtem ko je pomankanje pri strogih vegetarijancih in veganih pogostejše. Pomanjkanje lahko doleti tudi starejše, alkoholike in socialno ogrožene posameznike. Rastlinska živila vsebujejo vitamin B12 le, če so fermentirana. Veganom in drugim ogroženim zato priporočamo dodajanje v obliki prehranskih dopolnil. Uporabniki naj bodo ob nakupu pozorni le, da je vitamin v eni od aktivnih oblik (cianokobalamin, hidroksikobalamin, metilkobalamain ali 5-deoksiadenozilkobalamin).

Dnevno potrebujemo približno 2,5 µg vitamina B12. Potrebe so nekoliko večje v nosečnosti in med dojenjem. Pomanjkanje nastopi počasi, saj zaloge vitamina B12 v jetrih zadostujejo za štiri do pet mesecev. Ker je vitamin vodotopen, ga ne moremo predozirati, saj se presežek izloči z urinom. Pomanjkanje vitamina B12, ki nastane zaradi zmanjšane absorpcije, pa je treba nadomeščati z injekcijami.

Razlogi za pomanjkanje vitamina B12

- premajhen vnos : vegetarijanci in vegani, revščina, starejši …
- povečane potrebe: nosečnice, maligna obolenja, kadilci …
- zmanjšana absorpcija: operacija želodca ali tankega črevesa,
- celiakija, crohnova bolezen, pankreatitis, alkoholiki, črevesni paraziti …
- interakcije z zdravili ali hrano: zdravila za zaviranje izločanja želodčne kisline, antiepileptiki, nekatera zdravila za sladkorno bolezen, nekatere kontracepcijske tablete, črna kava, pravi čaj, alkohol.

Znaki pomanjkanja

Nevrološki simptomi: se lahko pojavijo še pred pojavom slabokrvnosti. Demielinizacija (propad ovojnic živcev) in nato propad samih živcev (perifernih, hrbtenjača in mali možgani) lahko pustita nepopravljive posledice. Najpogosteje se kažejo kot parestezije (odrevenelost, mravljinčenje, ščemenje, pekoč občutek, težave z ravnotežjem in koordinacijo (ataksija), motnje vida, negotova/nenormalna hoja, tresenje (tremor), izguba spomina, zmedenost/dezorientiranost, pozabljivost ali celo demenca. Psihiatrični simptomi: razdražljivost, apatija, halucinacije, psihoza, osebnostne spremembe, poporodna depresija/psihoza. Hematološki znaki: slabokrvnost (anemija), pancitopenija (pomanjkanje vseh vrst celic). Drugi simptomi: utrujenost, splošna oslabelost, pomanjkanje energije, bledica, omedlevica, padci, izguba teka, vnetje jezika/glositis, driska, slabost in anoreksija.

Ali ste vedeli?

Vitamin B12 lahko dobimo le iz hrane živalskega izvora – mesa, mleka, jajc, sira in rib. Zato ga pogosto primanjkuje vegetarijancem in veganom, socialno ogroženim, starejšim in alkoholikom. Pomanjkanje vitamina B12 preprečimo z zadostnim vnosom s hranili ali prehranskimi nadomestki. Postopek absorpcije je zapleten in zahteva več vmesnih faktorjev za uspeh. Ob pomanjkanju zaradi nezmožnosti absorpcije ga je treba nadomeščati z dajanjem injekcij vitamina v mišico. Prehransko vnosa ne morete predozirati, saj se presežek sproti izloča iz telesa.

Znaki ob pomanjkanju vitamina B12 so predvsem posledica slabokrvnosti (bledica, vnetje jezika, izguba apetita, utrujenost, zaspanost, manjša zmogljivost, težje dihanje) in nevrološke prizadetosti (periferno in centralno živčevje – hrbtenjača, mali možgani). Posledice demielinizacije in propada živčnih celic so lahko nepopravljive. Znaki se lahko kažejo kot motnje občutkov (mravljinčenje, odrevenelost, pekoč občutek), koordinacije in ravnotežja, tremor rok, motnje spomina ali celo demenca, kot psihoza ali le kot motnja razpoloženja. Pogoste so tudi prebavne težave v smislu drisk, slabosti in izgube apetita, ki so posledica ali vzrok osnovne bolezni.

CureSupport

Bodite zahtevni, izberite liposomalno!



Liposomi so sodobna transportna oblika vnosa aktivnih učinkovin v telo. Omogočajo zaščito učinkovin in boljšo biološko izkoristljivost. Zato aktivna učinkovina preide skozi črevo do tarčne celice v nespremenjeni obliki in se tam bolje absorbira.

Hidroksikobalamin kot liposomalna oblika vitamina B12 najlaže prehaja v telo in prispeva k:
• delovanju živčnega sistema,
• normalnemu psihološkemu delovanju,
• zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



VEGETARIJANSKO
BREZ SLADKORJA
GMO
BREZ GSO
BREZ GLUTENA

Izdelki so v tekoči obliki.

CureSupport® liposomalni Vitamin B12 priporočajo tudi bioresonančni terapevti kot najbolj primerno obliko.

Na voljo so vam tudi drugi liposomalni izdelki: **vitamin C**, **vitamin D3**, **B-kompleks**, **Glutation, koencim Q10 in Cureit® kurkumin**.

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



S cepljenjem lahko preprečimo gripo in pljučnico



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

S 1. oktobrom 2018 se je začelo cepljenje proti sezonski gripi. Priporoča se tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, ki posebno ogrožajo predvsem starejše osebe in nekatere kronične bolnike.

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, vrhunec sezone je običajno januarja in februarja. Po ocenah NIJZ (Nacionalnega inštituta za javno zdravje) gripa vsako leto prizadene okoli deset odstotkov prebivalstva.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilne so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo ponavadi ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

Zdravljenje je simptomatsko, torej počitek, uživanje zadostnih količin tekočine in izogibanje stiku z drugimi ljudmi. Pri hujši obliki bolezni oziroma pridruženih kroničnih boleznih se bolnikom lahko predpiše protivirusno zdravilo, ki pa ga je treba začeti jemati znotraj 48 ur po začetku simptomov in skrajša potek bolezni.

Najmočnejša krepitev imunskega sistema
TUDI PRI KRITIČNI OSLABELOSTI



Iz kar šestih vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in Ganoderma lucidum (reiši) **za krepitev naravne odpornosti!**

Bioaktivne sestavine iz vseh razvojnih faz (spore, micelij, plod) **za močno podporo imunski obrambi** in **najširši spekter delovanja**.

Najvišja vsebnost aktivnih učinkovin (polisaharidi in betaglukani).

NaturaMedica

AWARD BEST PRODUCT 2017 MIKOMED
Najboljši izdelek leta 2017

V lekarnah , spec. prod. in na
www.naturamedica.si
Tel.: 03/56 30 022, 040 214 620



Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, vrhunec sezone je običajno januarja in februarja. Po ocenah NIJZ (Nacionalnega inštituta za javno zdravje) gripa vsako leto prizadene okoli deset odstotkov prebivalstva.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilne so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo ponavadi ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

Zdravljenje je simptomatsko, torej počitek, uživanje zadostnih količin tekočine in izogibanje stiku z drugimi ljudmi. Pri hujši obliki bolezni oziroma pridruženih kroničnih boleznih se bolnikom lahko predpiše protivirusno zdravilo, ki pa ga je treba začeti jemati znotraj 48 ur po začetku simptomov in skrajša potek bolezni.

Simptomi, ki kažejo na hujši potek bolezni, so težave z dihanjem, kratka sapa, bolečine v prsih ali trebuhu, nenadna vrtoglavica, zmedenost, bruhanje. V tem primeru je potreben takojšen pregled pri zdravniku.

Cepljenje proti gripi

Priporočljivo je za vsakogar, še posebej pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, svojce kroničnih bolnikov, osebe z oslabljenim imunskim sistemom, nosečnice, zdravstvene

Okrepite svoj imunski sistem!

✓ Večja odpornost in hitrejše prebolevanje
✓ Manj zapletov prehlada
✓ V uporabi že več kot 60 let



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

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

delavce ter otroke, stare od šest mesecev do dve leti, in njihove družinske člane.

Cepljenje je potrebno vsako leto, zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju. Cepite se lahko pri izbranem zdravniku in v ambulantah na območnih enotah NIJZ po vsej Sloveniji. Cena cepljenja znaša 14 evrov, za kronične bolnike in starejše od 65 let pa 7 evrov.

Kontraindikacije za cepljenje proti gripi so alergija na sestavine cepiva, akutno vročinsko obolenje s povišano telesno temperaturo nad 38 stopinj Celzija, alergija na jajca ali piščančje beljakovine, resni stranski učinki po predhodnem cepljenju z istim cepivom, pri osebah z nagnjenostjo h krvavitvam pa je kontraindicirano intramuskularno cepljenje.

Cepljenje odraslih proti pnevmokoknim okužbam

Pnevmokok (Streptococcus pneumoniae) je najpogostejši povzročitelj pljučnice domačega okolja, za katero zbolijo predvsem starejši. Bakterija je pri večini prisotna v ustno-žrelnem prostoru in v ugodnih razmerah vstopi v pljuča, kar lahko privede do nastanka pnevmokokne pljučnice. Zanjo so značilni nenaden začetek, splošno slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica, gnojno izkašljevanje in povišani kazalniki vnetja v periferni krvi. Potrebni so jemanje antibiotika, zdravil za nižanje povišane telesne temperature, ustrezna hidracija in počitek. Povprečno trajanje hospitalizacije pri pnevmokokni pljučnici je deset dni, okrevanje lahko traja več tednov ali celo mesecev, za petino obolelih pa je bolezen usodna.



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®

NA KRATKO



Najboljši vitamin C – Nutrivit C forte

100-odstotno naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja. V eni kapsuli je kar 500 mg naravnega vitamina C.
Ima številne prednosti pred drugimi oblikami vitamina C:

- se 2-krat bolje in hitreje vsrka v celice in tam dalj časa deluje,
- ima večjo antioksidativno moč.

Za imunski in živčni sistem, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.
V lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si**
Informacije na **03/563 00 22** in **040 214 620**

Pnevmokok lahko povzroči tudi vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, vnetje možganskih ovojnic in okužbo krvi (bakteriemijo). Pri starejših je delovanje imunskega sistema oslabljeno, zato je verjetnost okužb večja.

V zadnjem času je vse več pnevmokokov odpornih na antibiotike, zato je zdravljenje oteženo. Zato je še posebno pomembno preprečevanje okužb, predvsem s cepljenjem.

Cepljenje je najprimernejše za sladkorne bolnike, starejše od 65 let, onkološke in hematološke bolnike, bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi (astma, KOPB …), dializne bolnike, bolnike z oslabljenim imunskim sistemom (po presaditvi kostnega mozga, organov, na imunosupresivni terapiji) ter kadilce in alkoholike.

Na voljo sta dve vrsti cepiva proti pnevmokoknim okužbam, polisaharidno in konjugirano, obe sta mrtvi. Cepivo pri starejših od dveh let dajemo z vbodom v mišico ali podkožje nadlahti, odvisno od vrste cepiva.

Cepiva so se s kliničnimi raziskavami izkazala kot varna in učinkovita. Pri starejših od 65 let je učinkovitost nekoliko manjša, a je cepljenje zaradi visoke ogroženosti za okužbe vseeno priporočljivo.

Cepiti se ne smejo osebe, alergične na katero koli sestavino cepiva oziroma tiste, ki so imele hudo alergično reakcijo po predhodnem odmerku istega cepiva. Osebe z blagim prehladom so lahko cepljene, pri zmerno ali resno bolnih z vročino pa se cepljenje do okrevanja začasno odloži.

Kje se lahko cepite?

Samoplačniško cepljenje je možno opraviti v pristojnem zdravstvenem domu po predhodni najavi (če storitev seveda izvajajo) ali pa v krajevni izpostavi NIJZ.

Do cepljenja na stroške Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZZS) so upravičeni bolniki po presaditvi kostnega mozga, po odstranitvi vranice, okuženi s HIV, s prirojeno ali pridobljeno imunsko pomanjkljivostjo, kronično ledvično odpovedjo, nefrotskim sindromom, levkemijo, limfomom, hodgkinovo boleznijo, multiplim mielomom, generaliziranim malignomom, nekateri bolniki na imunosupresivnem zdravljenju ter bolniki s presajenimi organi.

Revakcinacija (ponovno cepljenje) je priporočljiva enkrat po petih letih ali več za osebe z oslabelim imunskim sistemom in enkrat za osebe, stare 65 let ali več, če je od cepljenja minilo najmanj 5 let in je bila starost osebe ob zadnjem odmerku manj kot 65 let (tudi pri ljudeh z oslabljeno imunostjo).



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

SE TE NEKAJ LOTEVA?

VROČINA ALI BOLEČINA OB GRIPI IN PREHLADU?





VARNA IN ZANESLJIVA
IZBIRA ZA VSO DRUŽINO.

DALERON® C

www.daleron.si

KRKA

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

PAMETNI SLUŠNI APARATI in vrhunske storitve

Vse za boljši sluh na enem mestu

Ne slišite jasno? Imate dovolj zadreg?

Dovolite, da vam pomagamo!

Naredite konec dilemam, kako je z vašim sluhom. Vabimo vas, da obiščete najbližji AUDIO BM slušni center in opravite brezplačni informativni test sluha. Napotnica ni potrebna, čakalnih vrst ni. Pokličite nas čim prej in si rezervirajte termin. Telefonske številke so napisane desno spodaj.

Pametni slušni aparati

Ali želite, da se slušni aparati popolnoma samodejno prilagajajo vsem vašim zvočnim okoljem? Ali želite, da slušni aparati zmanjšujejo šume in poudarjajo govor? Ali želite s slušnimi aparati telefonirati prostoročno ne glede na vrsto vašega mobilnega telefona? Ali želite, da imajo slušni aparati v vsakem trenutku primerno glasnost? Ali želite poslušati televizijo kristalno jasno? Ali želite odlično slišati vaše vnuke? Ne oklevajte več in brezplačno preizkusite najnovejše slušne aparate. Za slušne aparate smo pogodbeni dobavitelj in sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Izbira dobavitelja je vaša pravica.

Izjava naše stranke

Za razliko od mojih nekaterih predhodnih odločitev, sem tokrat izbrala prav. Vesela sem! Odkrito moram pohvaliti slušnega akustika, ki me je obravnaval z vso pozornostjo, bil nadvse prijazen, mi potek jasno razložil in tudi svetoval. Zato njemu in ostalim v firmi iskrena hvala. Hvala za vse!

Več izjav naših strank: www.audiobm.si/izjave-nasih-strank

Poskrbite za sluh. Obiščite nas. Radi vam bomo pomagali!



Vaši slušni akustiki

BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH IN IZKORISTITE UGODNOSTI

OB OTVORITVI SLUŠNEGA CENTRA JESENICE SAMO ŠE DO 30. 11. 2018 S TEM OGLASOM VELIKI POPUSTI V VSEH AUDIO BM SLUŠNIH CENTRIH

Oglas ND11

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