Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 54, december 2018



POGOVOR

Ana Debevc Prašnikar, dr. med., spec. interne medicine

Tema meseca

Več let, več padcev – preprečimo jih!

- **Se tudi vi težko zberete?**
- **Boleče žrelo in grlo – poznate razliko?**

- **Medicina je moja prva ljubezen, služba, hobi, strast**

NEDELJSKI

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

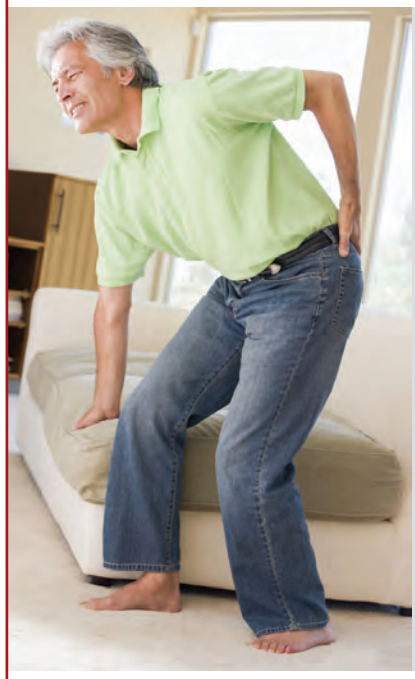
Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

Bolečine v hrbtu?



- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.
Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

- zmanjša intenzivnost bolečine
- izboljša zdravstveno stanje
- izboljša kakovost življenja
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

** Viri:*
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine.
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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

KAZALO

UVODNIK

Testiraj, zdravi, prepreči 3

POGOVOR:

Ana Debevc Prašnikar, dr. med., spec. interne medicine
Medicina je moja prva ljubezen, služba, konjiček, strast 4

TEMA MESECA:

Več let, več padcev – preprečimo jih 9
Pogosti razlogi za padce 13

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Imunski sistem pred zimo 17
Krvni tlak 22
Kaj je prenajedanje in kakšne so posledice 24
Boleče žrelo in grlo – poznate razliko? 26
Vnetje očesne veznice 28
Lasersko zdravljenje žilnih sprememb na koži 30
Diagnosticiranje in zdravljenje kroničnih glavobolov 32
Beljenje zob 34
Se tudi vi težko zberete? 37

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 36

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

Testiraj, zdravi, prepreči

Svetovna zdravstvena organizacija je pred 30 leti razglasila 1. december za svetovni dan boja proti aidsu. Zaznamujemo ga s simbolom rdeče pentlje, v tem času po vsem svetu potekajo različne aktivnosti ozaveščanja in testiranja na okužbo s HIV. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) sporoča, da je bilo letos do 20 novembra prijavljenih 32 novih diagnoz okužbe s HIV, kar je sedem manj kot v letu 2017 in manj kot kadar koli po letu 2010. Prav tako je bilo letos manj okužb s HIV odkritih med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Odkrili niso nobene okužbe s HIV med uživalci drog in nobenega prenosa okužbe z nosečnice na novorojenca. Na NIJZ so mnenja, da je razmeroma nizko število novih diagnoz, tudi poznih novih diagnoz, predvsem posledica večletne sistematične preventivne dejavnosti, predvsem številnejšega testiranja med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, in takojšnjega zdravljenja po diagnozi.

Drage bralke in bralci, možnosti testiranja na okužbo s HIV so različna, in sicer lahko osebo na testiranje napoti izbrani zdravnik, takšno testiranje je najenostavnejše in brezplačno, ker je krito iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Na voljo pa je tudi anonimno brezplačno testiranje na okužbo s HIV ter okužbi s hepatitisoma B in C – na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana vsak ponedeljek med 12. in 14. uro.

V pogovoru meseca je sodelovala internistka Ana Debevc Prašnikar, dr. med., ki pravi, da je vedela, da bo zdravnica, že ko je bila stara osem let, medicina pa je njena prva ljubezen, služba, konjiček in strast. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Tematiko meseca sta specialistki družinske medicine Maja Miklič, dr. med., in Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., posvetili padcem, ki so še nekoliko številnejši v zimskim mesecih in pogosto lahko usodno zaznamujejo posameznika, še zlasti med starejšo populacijo. Specialistki ugotavljata, da dve tretjini aktivnih starostnikov padeta zunaj, saj je teren manj predvidljiv oziroma njim neznan, bolj ogroženi so posamezniki s slabšim vidom in sluhom, neurejenim krvnim tlakom, sladkorni, nevrološki in srčni bolniki (parkinsonova bolezen, epilepsija, motnje srčnega ritma …). Za zelo zanimiv in poučen prispevek, ki bo lahko marsikomu služil kot opomnik obvarovanja, se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in jima želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Spoštovane bralke in bralci, vstopili smo v veseli december, ki ga običajno zaznamujejo številne zabave, druženja s prijatelji in družino, vendar le v idealnih pogojih, ki pa jih niso deležni vsi. Ne pozabimo, da so mnogi naši sodržavljani tudi lačni, osamljeni, brez tople odeje in besede. Morda so celo v naši neposredni bližini. Prosim vas, da se vsaj malo ozrete okoli sebe, poiščete uboge in pomoči potrebne ter jim skušajte vsaj malo pomagati doživeti ta čarobni čas, ki prihaja. Hvala in srečno v prihajajočem letu 2019!

Vidmar Vito



Ana Debevc Prašnikar, dr. med., spec. interne medicine

Medicina je moja prva ljubezen, služba, konjiček, strast

Ana Debevc Prašnikar pravi, da se je vedela, da bo zdravnica, že ko je bila stara osem let. »Mami je patronažna sestra. Vedno dosegljiva vsem: na ulici, v trgovini, na domači telefon.

Vito Avguštin

Od desetega leta se nisem oglašala na domači stacionarni telefon, ker so našo telefonsko številko imeli vsi njeni bolniki. Starša sta nama z bratom, ki je tudi zdravnik in zobozdravnik, privzgojila občutek kolektivnega zavedanja; da je svet lahko tak, kot si ga ustvariš sam. Ljudje okoli nas so naša nebesa ali pa pekel. Če jim pomagam, s tem ustvarjam lepše okolje zase.«

- Kako je bilo s specializacijo?

Na potovanju po Italiji, tik preden sem postala študentka medicine, sem spoznala novinarko, ki se je vračala iz Kitajske, kjer se je zdravila (in pozdravila) zaradi poststresnega sindroma po poboju cele družine v Vukovarju. Na vlaku je opisovala celostni pristop zdravljenja, ki ga je doživela, in želela sem si, da bi bila nekoč sposobna pomagati ljudem na podoben način: z obravnavo vseh vidikov nastanka bolezni. Edina veja, ki bi mi lahko omogočila to znanje v zahodnem svetu, je bila interna medicina: kraljica medicine, kot jo imenujemo internisti sami.

- Specialistka internistka – nekje ste izjavili, da je v sodobni medici zdravljenje vseh notranjih organov, s čimer se ukvarja interna medicina, razmetano. Res ni več zdravnikov, ki bi vse povezali v neko celoto?

Žal ne. Imela sem srečo spoznati nekaj starejših zdravnikov, ki so še imeli kompleksen pristop. Danes vsak naredi svoje: za vsako klinično sliko, bolezenske znake, so predpisane klinične poti, ki narekujejo diagnostiko in zdravljenje.

- Večkrat ste tudi poudarili, da ni več prave komunikacije med pacienti in zdravniki. Kaj se je zgodilo, kaj se dogaja in kakšne so posledice tega dejstva?

Zdravniki znotraj sistema so pri ambulantnem delu časovno in finančno omejeni. Zdravniki družinske medicine imajo dnevno v obravnavi tudi po 90 in več pacientov. Zdravniki specialisti, ki pregledujejo kompleksne bolnike, imajo v enem dnevu naročenih tudi po 40 bolnikov. Jaz si sama določam, koliko časa imam za pacienta. Za kardiološki pregled si vedno vzamem vsaj 25 minut. V tem času vzamem osnovne podatke glede

bolnikovih težav, pregledam izvide, naredim klinični pregled. Pogosto imam še dodatnih 30 minut za ultrazvok srca, med katerim nadaljujem pogovor in spoznavam pacienta.

Ljudje že pred vstopom v ambulanto vedo, da morajo biti hitri, da »ni časa«. Zato pripravijo »povzetek« svojih težav na čim krajši možni način. Denimo: boli me v prsnem košu. Zamolčijo pa, da so imeli smrt ali hudo bolezen v družini, da že nekaj mesecev ne spijo, imajo nemogočo službo … Ker si vzamem čas za pogovor, sta moja diagnostika in zdravljenje lažja. Vem, da bi večina mojih kolegov v javnem sistemu želela delati drugače. Vem, da si vsi želimo, da bi bil bolnik zadovoljen.

- Nekje ste zapisali, da sodoben način življenja, odnos do prehranjevanja, pomanjkanje časa za gibanje na prostem, prinaša tudi zanemarjen odnos do našega telesa. Vsak problem, težavo, spremembo, bolečino torej obravnavate vedno celostno?

Problemi, stresne situacije, pomanjkanje čustvene varnosti, hrup, nočno svetlobno onesnaženje, elektromagnetno sevanje, pomanjkanje stika z naravo, rastlinami, izogibanje sončnim žarkom … Vse to in še več vpliva na delovanje našega organizma. Vse našteto vpliva na regulacijo hormonskega sistema. Melatonin je denimo samo en hormon, ki vpliva na številne druge: na ščitnično funkcijo, pravilen ritem izločanja stresnega hormona kortizola, znižuje tudi hormon prolaktin, ki se zvišuje ob stresu, vpliva na pravilno razmerje spolnih hormonov. Če smo izpostavljeni nočnemu hrupu, nočnemu svetlobnemu onesnaženju, nočnemu delu … okvarimo pravilen ritem izločanja melatonina in s tem porušimo usklajeno delovanje številnih organskih sistemov. Kdaj hodimo spat, kje spimo, kdaj in kaj jemo, koliko kave popijemo, kakšna je naša fizična aktivnost … Vse to je zelo pomembno. Vse je povezano.

- To pomeni, da lahko večino težav odpravimo, še več, da to lahko naredimo s spremenjenim načinom življenja?

Verjamem, da si tako zdravje kot bolezen vedno trdno prigaramo.

- Kako pa sploh ugotovimo, kaj je z nami narobe, kaj moramo izboljšati, spremeniti?

Ko se pojavijo alarmi. Bolečina, nespečnost, nervoza, negativne misli, neskončna in stalna lakota, prebavne težave, konstantna utrujenost, motnje menstrualnega cikla, neplodnost, izguba libida … To niso normalna stanja našega telesa. Naše telo želi biti zdravo, a potrebuje zdravo okolje.



- Kako je videti pregled v vaši že omenjeni ambulanti v Kranju?

Najpomembneje je, da mi pacient pove čim več o sebi. Večina trenutnih obiskovalcev me najde na spletu, na družbenih omrežjih, kjer spremljajo moje poglede na zdravje. Ti pacienti imajo že ob vstopu v mojo ambulanto občutek, da me poznajo. In jaz vem, da mi zaupajo. Zato mi lažje povedo, kakšne težave imajo. Zgodbo začnejo tako, kot bi jo morali vsi: kdaj in kako so se začele njihove težave, s tem lažje sami pridejo do vzroka svojih težav. Pred pregledom dobijo navodila glede razširjenih laboratorijskih preiskav, s katerimi dobim osnovni vpogled v njihovo trenutno zdravstveno stanje.

- Preiskave, podrobni pregledi so pomembni, seveda, če znamo iz podatkov, ki jih dobimo s pregledi, izluščiti, kaj nam manjka, česa imamo preveč …

V ZDA zdravniki funkcionalne medicine pred podobnim posvetom zahtevajo zelo drage laboratorijske preiskave, ki pri nas sploh niso dostopne. Z njimi potrdijo svoje klinične sume, ki jih sama pridobim na način, ki sem se ga naučila: več kot 70 odstotkov pravilne diagnoze predstavlja dobra anamneza, torej natančna zgodba. Vedno več je študij, ki kažejo, da so za bolezni kriva pomanjkanja mikrohranil, vitaminov, mineralov, na tisoče spojin iz rastlinskega sveta, ki izboljšajo delovanje naših celic na molekularni ravni.

- So ti podatki, ki jih dobimo s pregledi, absolutni?

Ljudje smo si zelo različni. Imamo različen genetski potencial. Pacientom razložim, da imajo nekateri encimske sisteme fičota, drugi pa mercedesa. Polimorfizem genov pomeni, da imajo nekateri modre, drugi rjave oči, ob tem pa tudi zelo različno presnavljanje hranil, različno porabo vitaminov in različen hormonski status.

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

- Ste vegetarijanka?

Vedno sem si želela biti vegetarijanka zaradi etičnega vidika, tudi okus mesa mi ni najljubši. V preteklosti sem večkrat poskusila živeti brez mesa, a se nikoli ni obneslo. Nimam genetike za vegetarijanko. O zadržkih glede vegetarijanstva bi lahko govorila ves dan: pomanjkanje železa, vitamina B12, aminokisline holina, maščobnih kislin omega 3 (alfa linoična kislina ne omogoča zadostne pretvorbe v DHA in EPA, ki sta potrebni za zdravo celično membrano in zdrave možgane) …

- Je obed za vas družabni dogodek?

Ne več. Hrana je pomembna zato, da moje telo dobro deluje. Moja profesionalna deformacija mi ne dovoljuje več, da bi bil to pogosto družabni dogodek. Hrana je zdravilo, ne pa socialno orodje. V naši kulturi in tem času je hrana postala strup.

- Kaj je zdrava, uravnotežena prehrana?

Zame je to dieta, ki temelji na rastlinski osnovi, ker ta vsebuje največ vitaminov, mineralov, vlaknin in na tisoče še neodkritih sestavin: polifenolov (antocianini, flavonoidi, lignani, fenoli …), to so naravna rastlinska barvila, ki delujejo kot antioksidanti in izboljšujejo parametre srčno-žilnih bolezni (znižujejo vnetne pokazatelje, holesterol, LDL holesterol), imajo zaščitni učinek pred alzheimerjevo demenco in drugimi duševnimi boleznimi.

Poleg mikrohranil pa so seveda pomembna tudi makrohranila, zato skrbim za zadosten vnos različnih beljakovinskih živil s ciljnim dnevnim vnosom 0,8–1 grama beljakovin na kilogram telesne teže v obliki lokalno gojene perutnine, divjega lososa, skuše, postrvi. Izogibam se industrijsko predelanim mesnim



izdelkom, procesirani hrani, sladkorju …

- Zakaj menite, da je zato treba dodajati prehranske dodatke, minerale, vitamine?

Zemlja je osiromašena, hrana je onesnažena, izpostavljeni smo na tisoče kemikalijam, ki jih v preteklosti niso poznali. Naš organizem se bori na popolnoma novih bojnih linijah in potrebujemo ustrezno podporo.

- Kako je s prehranskimi dopolnili in otroki?

Jaz svojima otrokoma dopolnila dajem, a nerada svetujem ostalim. Nisem pediatrinja. Pridigam glede nadomeščanja vitamina D in svetujem določitev serumskega vitamina D takoj, ko je otrok dovolj star za odvzem v samoplačniškem laboratoriju. Osnova je vedno pestra, zdrava prehrana.

- Kaj je z magnezijem, še posebno v času rasti?

Magnezij je med štirimi najpomembnejšimi minerali v telesu. Potreben je za delovanje na stotine encimov, ki potrebujejo magnezij. Ti encimi so udeleženi v celičnem rastnem ciklu, uravnavanju genov, prenosu ostalih elektrolitov. Zaradi neustrezne prehrane in povečane porabe imamo epidemično relativno pomanjkanje magnezija, ki se kaže kot povečana vzdražnost živčnega sistema (nervoza, nespečnost), utrujenost, krči v mišicah, kronično zaprtje, glavoboli, različne srčne težave od razbijanja srca (palpitacij), izpadov utripov (ekstrasistolije) do resnejših aritmij. Pomanjkanje magnezija vodi tudi do pomanjkanja kalija in motenj v presnovi kalcija. Večina pomanjkanja magnezija je zaradi premajhnega vnosa listnate zelenjave, ki vsebuje klorofil, v katerem je veliko magnezija. Za pomanjkanje pa je kriva tudi povečana poraba magnezija. Dodajanje magnezijevega citrata v odmerku 400 mg na dan dokazano zmanjšuje srčne aritmije, srčno-žilne dogodke, kot je srčni infarkt, izboljša urejenost sladkorne bolezni, koristno je nadomeščanje med nosečnostjo za preprečitev prezgodnjega poroda in zmanjšanje materine umrljivosti zaradi eklampsije, pomaga tudi pri zmanjševanju števila migrenskih napadov.

Magnezijev citrat dajem tudi svojima otrokoma, ker sem čisto slučajno ugotovila, da jima pomaga zmanjševati rastne bolečine; verjetno zaradi sodelovanja v kostni presnovi kalcija, pa tudi zaradi mišične relaksacije, ki jo omogoča.

- Katerih snovi sicer najbolj primanjkuje, katerih je v sodobni prehrani škodljivo preveč?

Primanjkuje sveže zelenjave z obilico mikrohranil, antioksidantov, vlaknin, pestrega nabora živil, premalo časa posvetimo kuhi in pripravi obrokov iz osnovnih živil. Preveč je procesirane prehrane, pekovskih izdelkov, ki vsebujejo na desetine aditivov, konzervansov, ki jih v funkcionalni medicini imenujemo antihranila.

- Kaj menite o mastni hrani?

Mastna hrana lahko pomeni procesirane klobase in živalsko maščobo, kar v večjih količinah odsvetujem. Pomeni pa tudi rastlinska olja z nenasičenimi maščobnimi kislinami in koristnimi polifenoli, kot je denimo oljčno olje. Mastni so tudi oreščki, semena, avokado, jajca, mastne ribe … Vse to so živila, ki so na našem družinskem jedilniku vsak dan.

- Pravite, da je srce najboljši strojček, kar jih poznamo. Kaj je pomembno, da bo delal nemoteno čim dalj?

Uravnotežena prehrana z ogromno antioksidanti, vlakninami za hranjenje našega mikrobioma (bakterij, ki živijo v našem črevesju), esencialnimi maščobnimi kislinami (DHA, EPA). Vsakodnevna fizična aktivnost mora biti raznolika: od visoko intenzivnih intervalnih treningov, konstantnega gibanja (ob sedečem delu je priporočljivo vstajanje na vsaj 15 minut), vsakodnevne hoje, vaj za gibljivost. Vedno več je znanstvenih dokazov glede pozitivnih učinkov meditacije ali drugih metod psihičnega umirjanja na delovanje

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled ali UZ srca pri kardiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

srčno-žilnega sistema. Pomembno je, da se izogibamo samozastrupljevanju kot sta kajenje in pretirana zloraba drugih psihostimulansov.

- Precej svojega poklicnega časa namenjate tudi negi kože. Prav zanimivo, da je za vas podatek, ali je koža suha ali mastna, še najmanj pomemben.

Nega kože je moj konjiček. Na koži se kaže zdravje notranjih organov. Različne oblike aken kažejo na okvare črevesne sluznice, hormonsko neravnovesje, preobremenitev jeter. Luskavica, atopični dermatitis in ostale avtoimunske bolezni kože se vse začnejo v notranjih organih.

- Vitamina D večini prebivalcem naše celine primanjkuje. Kaj to pomeni in kako ga dobiti zadostno količino?

Vitamin D večinoma dobimo prek kože, v kateri UV-sevanje aktivira proces sinteze iz holesterola. Za končni produkt aktivnega vitamina D potrebujemo še zdrava jetra in ledvice. Soncu smo izpostavljeni le tri mesece na leto. Idealno bi bilo, da bi 365 dni na leto vsaj eno uro izpostavljali kožo soncu. Problem nastane, ker UV-sevanje povzroča tudi poškodbe genetskega materiala v kožnih celicah in s tem prezgodnje staranje in nastanek kožnega raka. Sama sem zagovornica letnih samokontrol vitamina D v krvi in nadomeščanja v obliki prehranskih dopolnil (spreji, kapsule, kapljice).

- Kaj vi najraje in kaj najpogosteje popijete za žejo?

Vodo. Voda odžeja. Vsi drugi »napitki« so stvar navade.

- Pijete kavo?

Ja. Zelo malo. To je moja razvada.

- Kako izkoristite prosti čas?

Kuham, berem, tečem z otroki, hodim v hribe, udeležujem se organiziranih vadb za mišično moč in zmogljivost, hodim na jogo, spremljam tuje zdravnike funkcionalne medicine.

- Kje najraje preživljate dopust?

Vedno aktivno, najraje na potovanjih.

- Lahko rečete, da živite zdravo?

Trudim se in se še vedno učim. Tudi meni še veliko manjka; predvsem v smislu doseganja višje stopnje zavesti, ki bi mi omogočala več notranjega miru.

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

Pester nabor zelenjave in sladice iz črne čokolade brez moke in mlečnin.

- Katero glasbo najraje poslušate?

Hodila sem v glasbeno šolo in šest let igrala klavir. V tem hrupnem svetu z dvema majhnima otrokoma je moj najljubši zvok tišina … Ali pa beli šumi, kot so zvoki narave: šumenje listja, morskih valov, zvok dežja …

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

Medicina je moja prva ljubezen, služba, konjiček, strast. Moje življenje se vrti okoli medicine. Ves čas raziskujem. Bazično raziskovalno delo, spoznanja tradicionalne kitajske medicine in ajurvede, poslušam indijske guruje in zdravilce. Srečo imam, da je možev oče prav tako srčni zdravnik v dobesednem pomenu. Zaradi tega mož mojo strast razume, podpira in spodbuja mojo rast.

Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)

100% čisto Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide,
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB ...,
- KAPSULE so brez vonja in spahovanja po ribah,
- v nasprotju z ribjim oljem **ne vsebuje konzervansov**.



Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **(NKO, gama linolenska** kislina iz boragovega olja) in **vitamin D3**.



NaturaMedica

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



Vse bo v redu.

triglav

zivljenje.triglav.si



Več let, več padcev – preprečimo jih

O padcu govorimo, kadar oseba nenadno in nepričakovano pristane na tleh. Padci so pogostejši pri starostnikih in predstavljajo velik zdravstveni problem, saj lahko povzročijo invalidnost, zmanjšajo mobilnost ter poslabšajo kakovost življenja posameznika. Ob tem nemalokrat precej finančno obremenijo prizadetega in njegove svojce.



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

Statistika padcev

Jasen dejavnik tveganja za padce je starost. Tako denimo starejši od 85 let padajo kar šestkrat pogosteje kot 65-letniki. Kar 20–30 odstotkov starejših ob padcu utrpi zmerne do hude poškodbe, kot so zlom zapestja, kolka, hrbtenice ali poškodbe glave. Polovica ljudi po padcu ne more več vstati brez pomoči druge osebe. Razlog za to niso vedno poškodbe, temveč slaba fizična zmogljivosti. Pomanjkanje moči v rokah in nogah, okornost, prekomerna telesna teža in težave z ravnotežjem jih pogosto prisilijo, da pomoč pričakajo na tleh. To postane večji problem predvsem v hladnejših mesecih in ponoči, saj lahko preteče več ur do prihoda pomoči in poškodovanega ogroža še podhladitev. V domovih za starejše občane so ponavadi nastanjeni najbolj krhki starostniki. Statistika kaže, da na leto pade 30–50 odstotkov stanovalcev, od tega jih ima kar 40 odstotkov ponavljajoče se padce. Ženske padajo pogosteje kot moški. Razlog za to je v povprečno višji starosti, ki jo dočakajo, in splošni šibkosti, ki se pojavi z leti.

Razlogi za padce

Starejši kot razlog padca najpogosteje navedejo zdrs, spotik ali šibkost mišic. Dve tretjini aktivnih starostnikov pade zunaj, saj je teren manj predvidljiv oziroma njim neznan. Verjetnost padcev je večja pri tistih, ki so že kdaj padli. Bolj ogroženi so posamezniki s slabšim vidom in sluhom, neurejenim krvnim tlakom, sladkorni, nevrološki in srčni bolniki (parkinsonova bolezen, epilepsija, motnje srčnega ritma …).

Pri starejših sta dve bolezni, ki sta močno povezani s pogostejšimi padci. To sta urinska inkontinenca in demenca. Pri nočnem in urgentnem uriniranju naletimo na nevarno kombinacijo hitenja, slabše budnosti in slabšega ravnotežja. Zlasti to velja, če je prizadeti pod vplivom uspaval ali antipsihotikov. Do padca lahko pride tudi zaradi zdrsa na gladki in mokri podlagi zaradi izhajajočega urina. Bolniki s kognitivnimi motnjami imajo pogosto, poleg urinske inkontinence, spremenjeno tudi hojo. Z napredovanjem bolezni postanejo težje vodljivi (zlasti ponoči), zato so poškodbe pogostejše.

Prekomerna telesna teža poveča verjetnost padcev, saj zmanjša okretnost. V tem primeru predstavlja celo večji problem kot podhra-





njenost, saj so telesno shirani posamezniki ponavadi vezani na posteljo. Na frekvenco padcev vplivajo, poleg splošnega zdravstvenega stanja, določena zdravila, intoksikacije z alkoholom in okolje, v katerem se starostnik nahaja. Padci doma se lahko pripetijo praktično povsod. Zlasti pogosti so na stopnicah ter ob robovih preprog in pragov.

Posledica padcev

V izogib bolečini, poškodbi in zaradi strahu pred ponovnim padcem starejši pogosto opuščajo običajne dnevne aktivnosti in se pretežno zadržujejo doma. Vse to vodi v socialno izolacijo in vse večjo odvisnost od drugih. Opustitev telesne aktivnosti pomeni dodatno izgubo mišične moči, povečanje krhkosti kosti (osteoporoza) in težave z uravnavanjem krvnega tlaka (zaradi dolgotrajnega ležanja). Upočasni se tudi prebava, zato se pojavijo težave z zaprtjem. Ležeči bolniki pogosto tožijo zaradi bolečin v hrbtenici zaradi pomanjkanja gibanja. Če se uspejo ponovno postaviti na noge, se pojavijo bolečine v najbolj obremenjenih sklepih, kot so kolena in kolki, ker oslabljene mišice slabše podpirajo sklepe ob hoji. Dnevno poležavanje, dremanje in telesna neaktivnost vodijo v nespečnost. Sčasoma se pojavi kronična dnevna utrujenost, ki dodatno prispeva k razvoju tesnobe in depresije. Nenazadnje prizadetega obremenijo še stroški zdravstvenih storitev, rehabilitacije, konzultacij, oskrbe in zdravil. Družinski proračun lahko dodatno obremeni izguba dohodka zaradi oskrbe družinskega člana.

Ocena tveganja za padce

Obstaja nekaj hitrih testov za oceno tveganja za padce. Vprašalniki se med seboj razlikujejo, vendar skušajo, vsak na svoj način, oceniti moč, ravnotežje in koordinacijo. Z vajo se rezultati lahko izboljšajo.

Naloge, ki jih taki testi vključujejo oziroma jih je treba izvesti, so denimo meritev, koliko časa lahko stojite na eni nogi, ali zmorete stati z zaprtimi očmi, ali lahko dosežete predmet, ki je več kot 15 centimetrov oddaljen od vas (nezmožnost je znak večje verjetnosti padcev), v kakšnem času lahko vstanete s stola z rokami, prekrižanimi na prsih (5 ponovitev v čim krajšem času), ocena ravnotežja med obračanjem za 360 stopinj ali hoja v kvadratu.

Nasveti za preprečevanje padcev

Pomembna je predvsem ozaveščenost starostnikov, saj jih večina podcenjuje nevarnost padcev in precenjuje svoje sposobnosti. Pri tem opozarjamo, da:

- ustrezna stopnja prehranjenosti zagotavlja boljše izhodišče;
- treba je opravljati letne preglede vida in sluha;
- uporaba kombiniranih očal lahko zmanjša zaplete zaradi slabovidnosti;
- aktivnosti naj bodo prilagojene sposobnostim posameznika. Opustite tiste dejavnosti, ki vključujejo nagle telesne gibe (smučanje, gimnastika …) in izogibajte se tveganemu vedenju (delo na višini, obrezovanje dreves, čiščenje oken in žlebov …); za pohode in sprehode si izberite primeren teren. Namesto planin in drevesnih korenin se odločite raje za urejene pohodne poti. Vedno imejte primerno obutev, z nedrsečim podplatom.

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



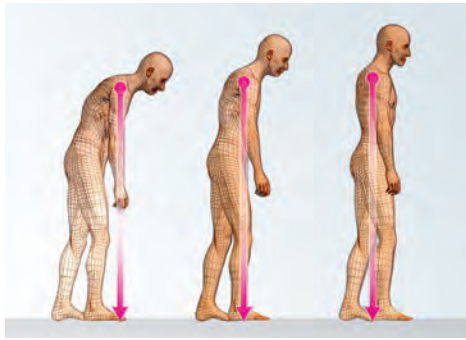
Spinomed® - ostanite aktivni

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

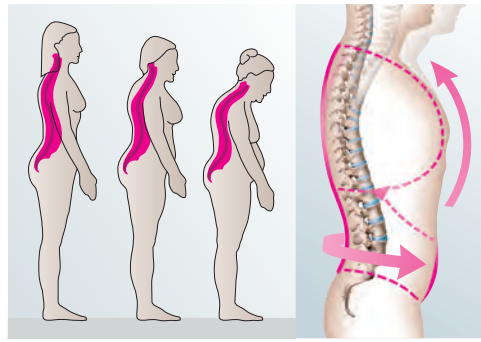
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

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

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



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



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

Spinomed *je* **medicinsko testirana opornica**, *kar je razvidno iz spodaj navedene študije:*
Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Effects of a new spinal orthosis on posture, trunk strength, and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis: a randomized trial. Am J Phys Med Rehabil. 2004;83(3):177-186

Ali vas pogosto boli v križu? Ortopedske opornice so ena od rešitev!

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših in skoraj vsakdo, si je že kdaj »nategnil križ«. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu si lahko pomagate **z opornicami nemškega podjetja medi. Široka izbira modelov, kvaliteta materialov in izdelave ter izbira velikosti** so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja medi.



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E+motion®



Lumbamed® disc

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

Smo pogodbeni partner

Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah

Domača obuvala naj se držijo stopal, natikači so nezaželeni.

Obleka naj ne sega do tal, saj se vanjo lahko zapletete ali vam onemogoči, da bi se pravočasno ujeli in preprečili padec.

Poskrbite za primerno osvetlitev v domačem okolju. Varčne žarnice omogočajo zelo nizko porabo, zato jih imejte ponoči vedno prižgane. Stikalo za luč naj bo ob postelji oziroma vedno na dosegu roke.

Doma odstranite vse nepotrebne preproge in pragove ter pospravite kable in navlako, ki leži na tleh.

Ob posteljo, stopnice in kopalno kad namestite oprijemalne drogove oziroma ograjo.

Redno jemljite predpisana zdravila. Posebno pozorni bodite pri zdravilih s psihotropnim učinkom, saj vplivajo na telesno stabilnost.

Bodite pozorni pri uživanju alkohola. Izguba mišične mase ter slabša funkcija jeter in ledvic pri starostnikih pomeni, da bo učinek alkohola večji, kot je bil v mlajših letih. Alkohol tudi moti delovanje zdravil (antibiotikov, antitrombotičnih zdravil …) ter okrepi sedativni učinek pomirjeval, uspaval in opiatnih analgetikov.

Pri težavah s stabilnostjo oziroma ravnotežjem je priporočljiva uporaba pripomočkov za hojo (palica, bergli, hodulja ali voziček).

Dodatna gospodinjska pomoč in stalna prisotnost druge osebe v domačem okolju ponavadi pomeni manjše število padcev in hitrejšo pomoč, če do njega vseeno pride.

Telesna aktivnost dokazano izboljša mišično moč, koordinacijo gibov, ravnotežje in fleksibilnost. Za še aktivne starostnike so seveda priporočljive njim primerno hitra in intenzivna vadba (joga, pilates, ples) ter vaje za moč z lastno telesno težo in utežmi. Tudi tisti, vezani na posteljo ali voziček, jih lahko izvajajo v prilagojeni obliki (stiskanje žogic v rokah in med koleni, dvigovanje uteži z iztegom kolena …). Poskrbite za dnevno telesno aktivnost in vsaj trikrat na teden izvedite vaje za krepitev moči in ravnotežja. Tistim, ki so vezani na dom, svetujemo pomoč fizioterapevta (in pozneje svojcev) pri doslednem in pravilnem izvajanju vadb.



Nasveti za starejše in svojce

Z razvojem državnih in družbenih programov za kakovostnejšo življenje in varnost v starosti sta ponudba pomoči in izbira storitev večji kot kadar koli prej. Koristne informacije lahko dobite pri izbranem zdravniku, na centru za socialno pomoč, v najbližjem domu starejših občanov in na spletnih straneh. Z uporabo interneta boste prišli do informacij najhitreje. V spletni iskalnik lahko vtipkate ključne besede, kot so varna starost, rdeči gumb, pomoč na domu, zdravniški obiski na domu, fizioterapija ali vadba za starejše in ponudilo se vam bo kar nekaj možnosti. Prek spleta je prav tako možno pridobiti pravno in finančno svetovanje ter opraviti nakupe v trgovinah.

Danes je starejšim na voljo varovanje na daljavo, kjer posameznik s pritiskom na gumb aktivira pomoč svojcev in ustreznih služb. Pomoč na domu je lahko delno sofinancirana s strani občine. Na predlog izbranega zdravnika lahko prejmete pomoč patronažne službe. Za celostno oskrbo je na voljo najem ali nakup oskrbovanega stanovanja oziroma domskega varstva, kjer se starejšim poleg prehrane in gospodinjskih del ponuja tudi različne družabne in učne programe.

Vse to lahko prihrani veliko časa in nevšečnosti ter posredno zmanjša nevarnost padcev. Ob manjši pomoči naštetih služb boste zagotovo našli ustrezno rešitev zase ali za svoje domače.

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

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Pogosti razlogi za padce

Padci povzročijo 80 odstotkov vseh poškodb pri starejših in so najpogostejši vzrok za napotitve v bolnišnice. Pri starejših so poškodbe zaradi padcev težje kot pri mladih in se tudi slabše zdravijo. Pogosto sta posledici invalidnost in odvisnost od tuje pomoči.



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



Najpogostejši dejavniki tveganja

Zanimivo je, da smo v največji nevarnosti, da bomo padli, tam, kjer se počutimo najbolj varne, to je doma. Zaradi padcev v stanovanjih vsako leto umre več ljudi kot zaradi avtomobilskih nesreč. Starejši so doma pogosto sami, če ni nikogar, ko padejo in ne morejo več vstati, so v smrtni nevarnosti. Posledično je smrtnost najvišja pri padcih doma.

Padci so pri starostnikih pogosti in veljajo za vodilni vzrok poškodb pri ljudeh v starostni skupini 65 let in več. Statistični podatki kažejo, da od 30 do 40 odstotkov ljudi v tej starostni skupini doživi padec enkrat na leto, 15 odstotkov jih pade najmanj dvakrat na leto in kar pri 5 odstotkih padcev pride do zloma in resnih poškodb. Padci so vzrok za 90 odstotkov zlomov podlahti, kolka in medenice. Študije so pokazale, da od 6 do 12 mesecev po zlomu kolka od 22 do 75 odstotkov starostnikov ne doseže funkcionalnega statusa, ki so ga imeli pred poškodbo, zato je preprečevanje zloma kolka pri starostnikih zelo pomembno.

Dejavniki tveganja za padec

Danes že zelo dobro vemo, da sta kronološka in biološka starost lahko zelo različni. Nekateri so še pri dobrih 70 in več letih fizično zelo aktivni, drugi pa se borijo s kroničnimi boleznimi in številni so odvisni od pomoči drugih. Ravno pri starostnikih se najbolj pokažejo razlike med posamezniki, razlike v fizični kondiciji in zdravju. Treba se je zavedati, da je izpostavljenost tveganju za padce



največja tako pri neaktivnih kot tudi pri najbolj aktivnih ljudeh. Nekatere aktivnosti, denimo obiranje sadnega drevja in kolesarjenje, dokazano povečujejo tveganje za padce pri starostnikih.

Vzrokov za padce je veliko in se medsebojno prepletajo. Večinoma so to spremljevalci starosti, in sicer telesne spremembe zaradi staranja, kronične bolezni, jemanje zdravil in razmere v življenjskem okolju, kjer starostnik živi. Imenujemo jih tudi dejavniki tveganja. Ker jih je večino mogoče preprečiti, je njihovo poznavanje in ukrepanje proti njim še toliko pomembnejše.

Padcem so izpostavljeni predvsem starejši, ki se premalo gibljejo in zanemarjajo svoje gibalne sposobnosti, se večinoma zadržujejo v stanovanjih, skoraj nič na svežem zraku, živijo v neurejenem in njihovim letom neprilagojenem stanovanju, jedo enolično hrano z malo ali nič zelenjave, so neprimerno obuti ali oblečeni, preveč kadijo, pijejo preveč alkohola, so slabokrvni in imajo oslabljene mišice, boleče sklepe in osteoporozo. Prav tako so k padcem nagnjeni tisti, ki imajo različne kronične bolezni ali stanja, ki vplivajo na gibljivost in ravnotežje, imajo nereden utrip srca, zvišan ali znižan krvni tlak, so iz različnih razlogov podvrženi vrtoglavicam, jemljejo veliko zdravil, med njimi pripravke za pomirjanje in uspavala, slabo slišijo in vidijo, so nesrečni, osamljeni in depresivni.

Dejavniki, ki povečajo tveganje za padec

Kronične bolezni, ki povečajo pešanje mišičnih funkcij in sklepov, vida, nadzora sfinktrov, ravnotežja, hoje in spoznavnih sposobnosti.



Vpliv alkohola in zdravil (antidepresivov, antipsihotikov, antihipertenzivov) zaradi povzročanja sedacije, upada spoznavnih sposobnosti, ortostatske hipotenzije (hitro znižanje krvnega tlaka ob vstajanju), inkontinence, ataksije, ekstrapiramidnih stranskih učinkov in mišične oslabelosti.

Zunanji dejavniki okolja, kot so mokra ali neravna tla, stopnice, preproge, slaba razsvetljava, domače živali, neprimerna obutev, vožnja stoje v mestnih avtobusih in drugo.

Strah pred padci

Strah pred padci je pomemben dejavnik tveganja, saj povzroča izogibanje dnevnim dejavnostim, zmanjša socializacijo ter slabša dinamiko drže. Starostniki, ki so telesno dejavnejši (predvsem dejavnosti, povezane s hojo), imajo manj strahu pred padci in boljše ravnotežje. Strah pred padci je pri ženskah pogosteje prisoten kot pri moških.

Padci so pogostejši med starostniki, ki so ženskega spola, imajo vsaj dve kronični bolezni, imajo težave z ravnotežjem in hojo ter imajo majhno telesno težo. Izguba mišične mase in posledično slabša mišična zmogljivost progresivno naraščata z leti. Zmanjšanje mišične zmogljivosti je odvisno od telesne aktivnosti in je v povprečju večje pri ženskah kot pri moških. Glede na to, da imajo ženske manjšo mišično zmogljivost na telesno maso kot moški, lahko s starostjo povzročeno zmanjšanje mišične zmogljivosti pri ženskah bolj prizadene zmožnost obdržati ravnotežje v nevarnih pogojih. To lahko delno razloži dejstvo, da je pri ženskah večja pojavnost padcev kot pri moških.

Bolezni živčevja in padci

Samostojni vzrok za padce je lahko že hujša bolezen živčevja ali gibal, denimo možganska kap, demenca, okvare malih možganov in ekstrapiramidalnega sistema, parkinsonova bolezen, okvare hrbtenjače kot posledica degenerativnih sprememb hrbtenice in težje artroze kolena in kolka (zaradi bolečin, mišične slabosti in zmanjšane gibljivosti).

Možganska kap je pogost nevrološki dogodek, ki privede do različnih motoričnih in kognitivnih okvar. Pri pacientih po možganski kapi so padci približno dvakrat pogostejši in so eden najpogostejših zapletov med rehabilitacijsko obravnavo teh pacientov. Zaradi spodbujanja pacientovega gibanja in njegove neodvisnosti se vsaj začasno lahko tveganje za padec še poveča. Poškodbe pri pacientih z demenco so zelo različne in so lahko neposredna posledica motenj gibanja ali pa so posledica neprimernega vedenja v danem stanju. Pogosti padci so del klinične slike demence z lewyjevimi telesci. Padci so še zlasti pogosti pri pacientih z ortostatsko hipotenzijo, ki prejemajo različna psihotropna zdravila z izrazitejšim delovanjem na kardiovaskularni sistem ali zdravila s sedativnim učinkom. Verjetnost padca je zelo velika, ko se zbudijo sredi noči in v temi ter pod vplivom uspaval iščejo pot do sanitarij ali drugih delov stanovanja. Multipla skleroza je kronična avtoimunska vnetna bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Znaki, ki se pojavljajo pri multipli sklerozi, kot so motnje vida, šibkost enega ali več udov, občutek teže, utrujenosti ali togosti udov, vlečenje noge za sabo, motnje občutkov na trupu, okončinah, občutek bolečine, omrtvičenosti, nestabilna drža zaradi motenj zaznavanja ravnotežja, dvojni vid utrujenost in bolečina, ki se pojavi pri okoli dveh tretjinah pacientov in je največkrat kronična, lahko predstavljajo dejavnik tveganja za padec. Simptomi parkinsonove bolezni, kot so tremor (ritmično izmenično tresenje), rigi-

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

dnost (okorelost), bradikineza (upočasnjenost gibov) in motnje ravnotežja (nestabilnost) ter stranski učinki zdravil, lahko privedejo do padca.

Pri dolgoletni sladkorni bolezni pride do poškodbe perifernih živcev. To je diabetična periferna nevropatija. Predvsem zmanjša prenos občutkov, ki jih zaznamo s kožo, lahko pa tudi oslabi mišice. Poškodovani živci povzročajo številne težave, med katerimi sta najpogostejša ščemenje in izguba občutka v rokah in nogah. Poškodba živcev ob povišanem krvnem sladkorju napreduje počasi, mesece ali celo leta. Periferne nevropatije nastanejo poleg sladkorne bolezni tudi pri škodljivem pitju alkohola in pomanjkanju vitamina B12. Okvara živcev v stopalih poveča tveganje za padce.

Mišično-skeletne bolezni in padci

Degenerativne spremembe v sklepih omejujejo gibanje. Osteoartroza prizadene večino populacije nad 60. letom in je ena najpogostejših ortopedskih bolezni. Značilno za to bolezen je izginevanje sklepnega hrustanca, osteoskleroza (zgostitev kosti) in tvorba kostnih izrastkov na robovih sklepnih površin, povečano je izločanje sinovialne sklepne tekočine, pojavita se deformacija sklepa in omejena gibljivost. Sam hrustanec nima niti krvnih žil niti živčnih končičev. Delci odmrlega hrustanca dražijo sklepno ovojnico in povzročijo vnetje ovojnice. Ker je sklepna ovojnica bogato oživčena struktura, to povzroča močne bolečine. Skupek teh simptomov pa lahko hitro pripelje do padca. Artritis povzroča zmanjšan obseg gibanja, bolečine in šibkost v mišicah in sklepih. To lahko prispeva k nestabilnosti ali bolečini, kar lahko ob gibanju privede do padca. Ukrivljena drža pri osteoporozi premakne center telesa bliže mejam stabilnosti. Hrbtne mišice so pri teh osebah slabše kot pri enako starih ženskah brez ukrivljene drže.

Obtok in padci

Omejen krvni pretok od srca do možganov je glavni vzrok ponavljajoče se kratkotrajne vrtoglavice, do katere lahko pride že ob prehitrem vstajanju. Posturalna (sprememba krvnega tlaka 20 mm Hg ali več, če preiskovanec vstane iz ležečega položaja) in postprandialna hipotenzija sta lahko pomemben etiološki dejavnik pri padcih. Slednja lahko v eni uri po večjem obroku privede do omotice, sinkope in padca. Druge, bolj resne vrtoglavice in omotice pa spremljajo nereden srčni ritem, zoženje srčnih žil ali nabiranje maščobnih oblog v vratnih arterijah.

Večje tveganje za padec pomeni tudi dehidracija in zmanjšan pritok krvi v srce zaradi krčnih žil in starostne bolezensko pogojene okvare avtonomnega sistema.

Druge bolezni in padci

Samostojen vzrok za padce je lahko pri starem človeku tudi huda oslabelost pri akutnih boleznih, kot so: pljučnica, nenadno dekompenziranje pri bolezni srca in okužba sečil. Večkrat pa se srečujemo z več medsebojno delujočimi vzroki za padce. Poleg zmanjšane ostrine vida in slabšega vida v mraku so v starosti pogosti siva in zelena mrena ter degeneracija makule (rumena pega).

Zaključek

Vzrokov za padce je veliko in se medsebojno prepletajo. Večinoma so spremljevalci starosti (telesne spremembe zaradi staranja, kronične bolezni, jemanje zdravil, neprilagojene razmere v življenjskem okolju, kjer starostnik živi). Ker je večino vzrokov mogoče preprečiti, je njihovo poznavanje in ukrepanje proti njim še toliko pomembnejše.



E-oskrba za samostojno in varno starost

V Sloveniji vsako leto zaradi padcev oziroma posledic dolgega čakanja na pomoč umre več kot 500 ljudi. Starostniki, invalidi in kronično bolni se pri samostojnem bivanju doma ali ob odsotnosti skrbnikov pogosto srečujejo z osamljenostjo in socialno izključenostjo. Prav posledice padcev v domačem okolju, ko pomoč ni pravočasno zagotovljena, so namreč v Sloveniji velikokrat razlog prevelikega števila trajnih poškodb in nepotrebnih smrti. Raziskave kažejo, da od padca do pomoči starostniku mine v povprečju več kot 18 ur. Strah pred padci jih pogosto vodi v opuščanje različnih aktivnosti, kar sčasoma lahko privede do nevarne popolne izolacije v lastnem domu.

Storitev E-oskrba, ki lahko rešuje življenja

Padci zaradi nenadnih slabosti, zdrsov v kopalnicah, kroničnih bolezni so pogosti razlogi nesreč, ki se lahko zgodijo kadar koli doma ali na domačem dvorišču. Takrat je izredno pomembno, da bolnika, ki je padel, čim prej najdejo in ga pripeljejo do zdravniške pomoči. Starostniki, kronično bolni ali invalidi, ki večino dneva preživljajo sami ali živijo samostojno v lastnem domu, so zato najranljivejši segment naše družbe, skrb njihovih najbližjih pa je ravno zaradi teh dejstev na dnevnem urniku.

Na srečo imamo tudi v Sloveniji sodobno rešitev oskrbe na daljavo (E-oskrba), kakršna je v razvitih državah že dolgo prisotna in jo uporablja več kot 10 odstotkov starejših od 65 let. Tako imenovana E-oskrba zagotavlja vsem, ki potrebujejo podporo pri samostojnem življenju v domačem okolju, 24-urno povezavo z osebjem medicinskega asistenčnega centra, posredno pa tudi s svojci in/ali skrbniki. Rešitev E-oskrba prek sodobnih tehničnih naprav, nameščenih v domu, gumba za povezavo z asistenčnim centrom oziroma detektorja padca, ki samodejno zazna padec in sproži klic, uporabniku zagotavlja hitro organizirano pomoč asistenčnega medicinskega centra in obveščanje sorodnikov ali skrbnikov.

E-oskrba dostopnejša v projektu Varni in povezani na domu tudi s pomočjo subvencije

Telekom Slovenije v sodelovanju z Zvezo društev upokojencev Slovenije (ZDUS) ter slovenskimi občinami izvaja projekt Varni in povezani na domu. Telekom Slovenije in občine, ki so se že vključile v projekt, z dodeljevanjem subvencij občanom zagotavljajo lažjo dostopnost do storitve E-oskrba in posledično daljše, bolj neodvisno, aktivno in varno bivanje na svojem domu.

Preverite, ali na vaši občini že poteka razpis za dodelitev subvencije

Postopki za pridobitev subvencije v občinah so ponavadi preprosti. Podatke o razpisu dobite na svoji občini, kjer vam bodo pojasnili tudi vse potrebno v zvezi z razpisnimi pogoji, razpisno dokumentacijo, potrebno za oddajo vloge na razpis. V skladu s pogoji razpisa boste od občine pozneje prejeli tudi odločbo o višini dodeljene subvencije, z njo pa se boste odločili za ponudnika storitve. Če je to Telekom Slovenije, boste lahko v najbližjem Telekomovem centru ali prek klicnega centra sklenili naročniško razmerje za E-oskrbo. Prijazni svetovalci vam bodo storitev podrobno predstavili, tako njeno delovanje kot tudi dodatne akcijske ugodnosti, ki jih lahko izkoristite v okviru projekta Varni in povezani na domu. Podrobna navodila boste dobili tudi pozneje, ko vas bo obiskal monter.

Če vaša občina (še) ne sodeluje v projektu Varni in povezani na domu, se lahko za uporabo storitve E-oskrba Telekoma Slovenije odločite sami. V tem primeru lahko informacije dobite v klicnem centru na številki 080 8000, prek spletne strani ali pa v najbližjem Telekomovem centru, kjer boste lahko tudi sklenili naročniško razmerje.

Z E-oskrbo je lahko starost varnejša, dnevi pa brezskrbnejši in prijetnejši za vso družino.

TelekomSlovenije



ZA VARNO
BIVANJE NA DOMU

S storitvijo **E-oskrba** varno in samostojno bivate v svojem domu, svojci pa vam lahko z opremo, ki je enostavna za uporabo, stojijo ob strani in vam nemudoma priskočijo na pomoč, ko je potrebno. Osnovni in Premium paket vključujeta **najem in montažo opreme, asistenčne storitve 24 ur na dan** ter uporabno **mobilno aplikacijo za spremljanje alarmov**. Možne so tudi dodatne prilagoditve.

E-OSKRBA

V okviru projekta »Varni in povezani na domu« T**elekom Slovenije sofinancira vzpostavitev in delovanje E-oskrbe**. V projekt pa so se vključile tudi **nekatere občine, ki subvencionirajo storitev E-oskrba**.

Za več informacij obiščite **www.telekom.si/e-oskrba**, najbližji **Telekomov center**, ali pokličite **080 8000**.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana



Imunski sistem pred zimo

Nestanovitno vreme in zadrževanje v zaprtih prostorih je idealno za mikroorganizme, ki lahko vdrejo v naše telo in posledično zbolimo. Pred zimskim obdobjem si lahko za izziv postavimo okrepitev našega imunskega sistema.



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

Mnogi so prepričani, da so razlog za povečanje števila prehladov in gripe v zimskem času nizke temperature, vendar to ne drži. Prej na povečano obolelost vpliva dejstvo, da v jesenskem in zimskem obdobju več časa preživimo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi, kar seveda močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov.

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

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

dalj časa, da se izognemo tveganju podhladitve in ozeblin.

Ko opeša imunost

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

Odrasli v povprečju od dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci od šest- do dvanajstkrat. V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve imunosti. Za uspešno delovanje potrebuje imunski sistem ravnotežje in harmonijo.

Premišljena prehrana lahko pomaga

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

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



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

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naši prebavilih, bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, bodisi tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če

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.

Doktor svetuje

Ukrepi za podporo imunskega sistema:

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

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

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

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

Premišljeno z zelišči in preparati

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

Vadba in imunski sistem

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in ostale komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge.

Vpliv staranja na imunski sistem

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



ALI 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®

Doktor 24 ASISTENCA

www.facebook.com/doktor24si

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Za srečo in zadovoljstvo je zdravje izredno pomembno. Poskrbite zanj pravočasno.

- 24 ur – zdravnik na telefonu
- 24 ur – zdravnik na vašem domu.
- Preventivni pregledi
- Možnost takojšnje vključitve in hkratnega naročila na pregled.
- Specialistični pregledi in diagnostika brez napotnice, čakanja in doplačil.

Naredite v novem letu korak zdravju nasproti

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.

Vsem želimo lepe praznične dni, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2019!

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)

Izberite zdravje in unovčite ugodnost brezplačnega obdobja.

* DARILO - do 3 mesece brezplačno oziroma do 120 € 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.

Doktor 24 OPTIKA
Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Naročanje in informacije
0820 08240
optika@doktor24.si

Optika Doktor 24 praznuje 1. rojstni dan

Praznujte z nami v petek, 7. decembra in soboto, 8. decembra
Izkoristite **25 % popusta** na vsa sončna in korekcijska očala priznanih blagovnih znamk.*

Izžrebajte svoj decembrski popust
Preizkusite svojo srečo in si priigrajte svoj praznični popust **od 10 % do kar 40 %.****

Ste imetniki Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana?
V mesecu decembru lahko v Optiki Doktor24 s Kartico zvestobe unovčite **25 % popusta.*****

Brezplačni pregledi vida
Pregled vida za ugotavljanje dioptrije vam podarimo.******

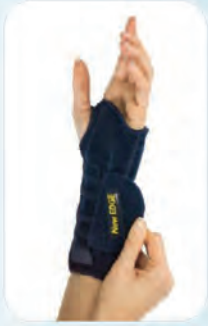
Očala tudi na napotnico.*****

Popusti se med sabo ne seštevajo.
* Akcija velja za vsa sončna in korekcijska očala iz redne ponudbe na dan 7. 12. 2018.
** Akcija velja za vsa sončna očala in korekcijske okvirje iz redne ponudbe v času od 1. 12. do 31. 12. 2018.
*** Akcija velja za vsa sončna očala in korekcijske okvirje iz redne ponudbe v času od 1. 12. do 31. 12. 2018, ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana.
**** Ob nakupu korekcijskih očal vam pregled vida podarimo.
***** Pogodbeni dobavitelj ZZZS za medicinske pripomočke.

Praznična ponudba za imetnike kartice Doktor 24 Asistence



ŽENSKI ČEVLJI "SHOPPING" HERGOS
V črni barvi. Na voljo številke od 37 do 42.
redna cena: 133,74 €
akcijska cena 106,99 € | POPUST: 20 %



OPORNICA ZA ZAPESTJE PAVIS
Medicinski pripomoček.
redna cena: 36,38 €
akcijska cena 29,10 € | POPUST: 20 %



VLOŽKI ZA ČEVLJE
Na voljo številke od 36 do 46.
redna cena: 12,90 €
akcijska cena 9,03 € | POPUST: 30 %



USNJENI OTROŠKI COPATI
V bež, modri, rjavi, cognac in roza barvi. Na voljo velikosti 17/18, 19/20, 21/22, 23/24.
redna cena: 16,90 €
akcijska cena 11,83 € | POPUST: 30 %

Akcijske cene veljajo ob predložitvi kartice Doktor 24 Asistence do 14. 1. 2019 oz. do odprodaje akcijskih zalog v specializirani prodajalni LL Viva Prisojna. Popusti se ne seštevajo, slike so simbolne. Ostala ponudba izdelkov in ugodnosti v LL Vivi je za imetnike kartice Doktor 24 Asistence na voljo na spletni strani www.llviva.si

LL VIVA
življenju v oporo

LL Grosist d.o.o, Komenskega 11, Ljubljana



Krvni tlak

Vam kdaj kdo dvigne pritisk? Ali pa potrebujete jutranjo (in še kakšno dodatno) kavo, da ni prenizek? Pa sploh vemo, o čem govorimo in kaj se dogaja v telesu?



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

Malo fiziološkega ozadja. Krvni tlak je tlak, ki ga kri med kroženjem vrši na steno arterij. Merimo ga v milimetrih živega srebra (mmHg). Izražamo ga z dvema vrednostma, denimo 120/80 mm Hg. Sistolični krvni tlak (višja vrednost) je najvišji tlak v arteriji v času srčnega utripa (ko se srce skrči). Diastolični krvni tlak (nižja vrednost) je najnižji krvni tlak v času med dvema srčnima utripoma (ko srce počiva in se polni s krvjo). Krvni tlak ni ves čas enak. Normalno je, da v času dneva večkrat prehodno naraste (lahko tudi do visokih vrednosti) in nato spontano upade. Spreminja se s spreminjanjem telesnega položaja in telesne aktivnosti, ob izpostavljenosti stresu, višji je v času budnosti in nižji med spanjem, višji pozimi kot poleti, narašča pa tudi s staranjem …

O visokem (previsokem) tlaku oziroma o arterijski hipertenziji govorimo takrat, kadar je krvni tlak trajno višji kot 140/90 mm Hg (se pravi, da mora biti več meritev ob različni delih dneva nad to vrednostjo). Lahko sta hkrati zvišana tako sistolični kot diastolični tlak, lahko pa je zvišan le sistolični oziroma diastolični krvni tlak.

O nizkem (prenizkem) tlaku pa govorimo, kadar so vrednosti pod 100/60 mmHg, nekateri celo o tlaku pod 90/60 mmHg. Pa je kronično nizek krvni tlak bolezen? Če so vrednosti kronično, se pravi dolgotrajno nizke, ne predstavljajo posebnega zdravstvenega problema, so celo ugoden napovedni dejavnik za daljše življenje … Seveda je drugače, kadar gre za nenaden padec sicer normalnega ali celo povišanega pritiska na tako nizke vrednosti. Ponavadi je to posledica prevelikega odmerka zdravil ali določenih resnih akutnih bolezenskih stanj, do padca pritiska pa lahko pride tudi ob prekomerni telesni aktivnosti brez zadovoljivega nadomeščanja tekočin in elektrolitov. Načeloma velja, da kronično nizek pritisk ni bolezen, akutno znižanje pa kliče po presoji in iskanju vzroka.

Drugače pa je z dolgotrajno zvišanim krvnim tlakom. Ta povzroča spremembe na ožilju ter lahko privede do možganske, srčne in ledvične prizadetosti. Teh sprememb večinoma, kljub dobremu nadzoru krvnega tlaka, ni mogoče v celoti odpraviti. Ker arterijska hipertenzija večinoma poteka nemo, lahko ob postavitvi diagnoze nemalokrat ugotovimo tudi že prisotnost njenih posledic. Višji ko je krvni tlak, večje je tveganje. Z vsakim (dolgotrajnim) zvečanjem sistoličnega krvnega tlaka za 20 mm Hg ali diastoličnega krvnega tlaka za 10 mm Hg se tveganje podvoji. Izjema je seveda situacija, kadar se sicer normalen ali povišan krvni tlak dvigne na res visoke vrednosti, ponavadi nad 200 mmHg, takrat je nevarnost trenutna in take vrednosti je treba takoj začeti zniževati.

Kako ugotovimo visok krvni tlak?

Z merjenjem krvnega tlaka. Za zanesljivo diagnozo je potrebnih več merjenj v različnih delih dneva in v različnih okoljih. Znana je »hipertenzija bele halje«, ko ima pacient povišan tlak le pri zdravniku (tudi če ta ne nosi bele halje), zato so pomembne tudi meritve doma. Veliko pomoč pri postavitvi diagnoze predstavlja 24-urno spremljanje krvnega tlaka med običajnimi dnevnimi aktivnostmi in ponoči, saj povprečje 24-urnih meritev najbolje odraža dejanski krvni tlak posameznika.

Kaj pa so vzroki hipertenzije?

Velika večina bolnikov z visokim krvnim tlakom ima primarno ali esencialno arterijsko hipertenzijo, ko vzroka ne odkrijemo in lahko bolezen zdravimo, ne moremo pa je pozdraviti. Pojavi se lahko pri vsakomur,

pogostejša pa je pri osebah z družinsko obremenjenostjo s hipertenzijo, pri starejših (po 60. letu), pri osebah s čezmerno telesno težo ali debelostjo, pri tistih, ki uživajo preveč soli, alkohola in nezdravo prehrano, pri osebah, ki niso dovolj telesno aktivne, in pri kadilcih. Na skoraj vse naštete vzroke imamo vpliv in lahko razvoj hipertenzije z zdravim načinom življenja preprečimo ali vsaj odložimo. Kadar pa je vzrok arterijske hipertenzije znan in predstavlja neko bolezensko dogajanje v telesu, govorimo o sekundarni hipertenziji, ki je včasih lahko ozdravljiva.

Kako zdravimo arterijsko hipertenzijo?

Zdravimo jo z zdravili, zelo pomembno vlogo pri zdravljenju pa ima tudi sprememba življenjskega sloga. Sem sodijo opustitev kajenja, omejitev vnosa soli, uživanje zdrave prehrane, zmanjšanje telesne teže pri osebah s čezmerno telesno težo, redna zmerna telesna aktivnost in zmanjšanje prekomernega uživanja alkohola. Zdravo življenje pa nima le neposrednega učinka na znižanje krvnega tlaka, temveč zveča tudi učinkovitost antihipertenzijskih zdravil in je zato potreba po zdravilih manjša. Zdrave navade imajo tudi ugoden učinek na druge dejavnike tveganja, izboljšajo izid zdravljenja in kakovost življenja. Pa še nobenih stranskih učinkov nimajo in zanje ni nobenih kontraindikacij.

Zdravil za zniževanje krvnega tlaka je več vrst. Zdravila, ki bi bilo učinkovito pri vseh in primerno za vse, ni. Večina bolnikov z arterijsko hipertenzijo za uspešen nadzor krvnega tlaka potrebuje dve, nekateri pa tudi več zdravil. Zdravljenje arterijske hipertenzije je vseživljenjsko, kar pa ne pomeni, da bo ves čas enako. Pri nekaterih bo izbrana terapija lahko učinkovita več let, drugim jo bo treba zaradi novonastalih okoliščin (denimo pridruženega obolenja) pogosteje prilagajati oziroma spreminjati. Nekaterim bolnikom, ki imajo dalj časa dobro nadzorovan krvni tlak in so osvojili zdrav način življenja, je mogoče odmerek antihipertenzijskih zdravil zmanjšati ali zdravila celo ukiniti.

Kakšen pa je cilj in zakaj?

Za večino odraslih ljudi z arterijsko hipertenzijo je zaželeno, da se krvni tlak zniža pod 140/90 mmHg. Obstajajo pa tudi izjeme, mednje sodijo bolniki s sladkorno boleznijo, pri katerih je zaželeno, da je krvni tlak nižji kot 140/85 mm Hg, in osebe, stare 80 let ali več, pri katerih je lahko primerno že znižanje krvnega tlaka pod 150/90 mm Hg.

Z znižanjem krvnega tlaka za 10/5 mmHg se zmanjša tveganje za nastanek srčnega popuščanja za 50 odstotkov, možganske kapi za 38 odstotkov, miokardnega infarkta za 15 odstotkov in smrti za 10 odstotkov.

Kaj lahko storite sami?

Z rednim jemanjem predpisanih antihipertenzijskih zdravil na predpisan način, spremembo življenjskega stila in spremljanjem učinkov zdravljenja z merjenjem krvnega tlaka doma (samomeritvami) boste zanesljiveje dosegli ciljni krvni tlak. In izogibajte se situacijam in ljudem, ki vam ga dvigujejo.



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



NOVO

Kardio3Aktiv®

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



razvito v Sloveniji

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

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

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

Kardio3Aktiv®

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®



Popoldan po (pre)obilnem nedeljskem kosilu je kot nalašč za analizo prenajedanja

Kaj je prenajedanje in kakšne so posledice

V širšem smislu prenajedanje pomeni, da posameznik zaužije več, kot porabi. Na ta način ustvarjeni bilančni presežek energije se pri tistih, ki se pogosto prenajedajo, najenostavneje opazi v obliki odvečnega maščevja – tisti, ki preveč jedo, se seveda redijo.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Mirno lahko zapišem, da precejšnja večina ljudi v razvitem svetu uživa preveč hrane, ki je – vsaj kar se sestave tiče – tudi precej neprimerna. Nenazadnje so pravi »suhci« postali redkost, poleg tega se sploh ne spomnim primera iz svoje klinične prakse, da v izvidu ultrazvočne preiskave trebuha pri odraslem ne bi bila opisana zamaščena jetra. Da prenajedanje dolgoročno ni dobro za zdravje, pove tudi dejstvo, da je vsem najdalj živečim skupinam ljudi na svetu skupna zgolj ena lastnost: čeprav imajo zelo različne prehranske navade, jedo malo in skromno.

Vzroki in delitev prenajedanja

Za lažje razumevanje vzrokov lahko prenajedanje delimo v aktivno in pasivno. Pri aktivni obliki posameznik zavestno zaužije več hrane, kot je potrebuje, pri pasivni obliki pa bi bil morda vnos sicer primeren za posameznika, ki se dovolj giblje, a zaradi sedečega načina življenja vseeno tvori presežek energije. Aktivna oblika prenajedanja je lahko socialno in kulturno pogojena: v nekaterih – predvsem manj razvitih – družbah je debelost cenjena, saj odraža blagostanje. V zahodnem svetu je aktivna oblika prenajedanja predvsem posledica uspešnega marketinga, ki iz nas dela požrešne potrošnike. Načinov, kako se to doseže, je precej; najenostavnejši je v širši družbi spodbuditi določeno mero nezadovoljstva, kar večina posameznikov rešuje s prekomernim potrošništvom, s katerim gre z roko v roki tudi prenajedanje. Da se to v resnici dogaja, ni težko preveriti. Koliko novic, ki jih dnevno slišite, je pozitivno naravnanih in v nas spodbujajo optimizem, umirjenost in zadovoljstvo?

Praznovanja

Priložnostno prenajedanje (razne proslave

S-biotik Forte = probiotiki + prebiotiki
Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro?
Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami živih probiotičnih kultur iz kar 7 sevov.
Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. **S-biotik Forte** je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula na dan**. Probiotične kulture so stabilne pri sobni temperaturi in zelo odporne proti želodčni kislini in žolčnim solem. **Za samo 12,95 EUR.**


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

in podobno) samo po sebi ni problematično, če ni pretirano pogosto, da bi ustvarilo nepotreben presežek. Ključno dodatno težavo v razvitem svetu predstavlja predvsem že omenjeni sedentarni življenjski slog, zaradi katerega je večina že sama po sebi podvržena pasivnemu prenajedanju; če k temu prištejemo še priložnostna aktivna prenajedanja, je vzrok pretirane debelosti povprečnega posameznika jasen kot na dlani.

Alkohol

Glede na širšo družbeno sprejemljivost je prenajedanju vse prepogosto pridruženo prekomerno uživanje alkohola. Res je, da zmerno uživanje alkohola širše gledano ne pušča trajnih zdravstvenih posledic (čeravno ni povsem jasno, katera je tista prava »varna« mera), vendar je prenajedanju običajno pridruženo povsem nekritično uživanje bistveno prevelikih količin alkohola. Poleg tega, da ta močno pripomore k povečanju bilančne vsote energije, pomeni tudi bistveno večje tveganje za zdravje kot samo prenajedanje.

Kaj lahko storimo

Odgovor je seveda jasen: jejmo manj, gibajmo se več. To vemo vsi. Težava je v tem, da družbena klima zaradi splošne potrošniške naravnanosti posameznika pravzaprav sili, da nadaljuje v starem slogu. Ko enkrat debelost pokaže svoj pravi, grdi obraz in telesu povzroči nepopravljive posledice, je pogosto že prepozno. Zaradi debelosti uničeni sklepi, presnovno sprožene bolezni, kot na primer arterijska hipertenzija in sladkorna bolezen, okvare ledvic, žilni zapleti in še bi lahko našteval.

Dramatični zasuki v načinu življenja so težje izvedljivi, sami po sebi precej stresni in jih je zategadelj težje vzdrževati. Kot pri vseh velikih in pomembnih rečeh se tudi te težave lahko lotimo po korakih; enotnega recepta, ki bi ustrezal vsakomur, ni. Nekaterim je lažje omejiti količino vseh obrokov, spet drugim je manj stresno, če negativno energijsko bilanco enostavno ustvarjajo tako, da kakšen dan ali dva v tednu ne uživajo nič drugega kot sadje, kar se vsekakor obnese.

Večini bi zadoščalo, če bi omejili število obrokov na tri na dan, nekoliko zmanjšali velikost posameznega obroka (predvsem količino zaužitih sestavljenih ogljikovih hidratov – krompirja, kruha in testenin) ter pazili, da po šesti uri zvečer ne bi več jedli. Če bi temu dodali še uro vsakodnevne hoje, bi bili v povprečju mnogo bolj zdravi in zadovoljni. Tudi denarja bi porabili precej manj, zaradi česar bi marketing moral zaostriti svoje prijeme, a to je že druga zgodba.

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

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



NA KRATKO



Imejte sladkor pod nadzorom

GLUKORIL je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.
Pet sestavin za vrhunski rezultat!
Edinstvena formulacija z dokazanim učinkom.

Vsebuje izvlečke cimeta, banabe in gurmarja, ki podpirajo presnovo sladkorja. KROM prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. BIOTIN prispeva k sproščanju energije pri presnovi.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ali na **www.naturamedica.si**

Dodatne informacije na 03/56 300 22 ali 040-214-620



Boleče žrelo in grlo – poznate razliko?

V pogovornem jeziku večkrat rečemo, da nas boli grlo. Pa je res tako? Žrelo in grlo sta dva organa, ki v našem telesu opravljata različne naloge. Ob vnetju enega ali drugega imamo ljudje različne težave, tudi zdravljenje ni povsem enako.



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialist otorinolaringolog

Žrelo je organ cevaste oblike, ki sega od baze lobanje do vhoda v požiralnik. Po njem potujeta hrana in pijača iz ustne votline proti požiralniku. Žrelo je tudi del dihalne poti, po njem potuje zrak do dihal. Žrelo zaradi svoje oblike in velikosti daje našemu glasu barvo in omogoča, da je naš govor razumljiv. Ena pomembnejših nalog žrela je obramba. V žrelu imamo obilico obrambnega tkiva, ki je zbrano v skupkih: to sta dve nebnici ali mandlja, eden je jezični mandelj na koncu – korenu jezika, otroci pa imajo še žrelnico v nosnem delu žrela. To tkivo predstavlja prvo obrambno linijo našega telesa pri vdoru tujkov, virusov in bakterij. Izloča obrambne snovi in tako pomaga premagati oziroma obraniti se bolezni. Ob srečanju z mikroorganizmi se v sluznici žrela in mandljih razvije vnetje, kar občutimo kot bolečino, draženje in pekoč občutek, požiranje postane boleče in je lahko močno ovirano – torej nas boli v žrelu.

Sluznico žrela najpogosteje napadejo virusi. Obstaja več sto različnih virusov, ki povzročajo vnetje žrela. Govorimo o prehladu. Ker obstaja tako veliko število različnih virusov, proti vsem ne moremo razviti odpornosti, zato se prehladi pogosto ponavljajo. Mali otrok lahko preboli tudi do deset prehladov na leto, zdravi odrasli zbolevamo nekoliko manj. Pri virusni okužbi žrela se poleg bolečin v žrelu pri bolniku pojavijo zamašen nos, izcedek iz nosu in včasih povišana telesna temperatura. Ob prehladu ni treba vedno takoj obiskati zdravnika, bolniki si lahko poskušajo pomagati sami. Treba je uživati dovolj tekočine, najbolje vode ali mlačnih zeliščnih čajev. Prostori, kjer se zadržujemo in spimo, naj ne bodo pretopli in suhi. Zagotoviti moramo dobro prehodnost nosu, trudimo se dihati skozi nos, saj se zrak v njem ogreje, navlaži in očisti. Če dihamo skozi usta, lahko suh in hladen zrak dodatno dražita sluznico žrela. Ob bolečinah v žrelu uporabimo tabletke za lizanje ali pršila in tekočine, ki delujejo lokalno protivnetno in hkrati omilijo bolečine v žrelu. Pri akutni virusni okužbi je pomembno, da si vzamemo čas za počitek, ostanemo doma in se ne naprezamo. S tem, ko ostanemo doma, preprečimo širjenje okužbe med sodelavce, sorodnike in druge.

Redkeje je okužba žrela bakterijskega izvora. Tedaj govorimo o angini. Za angino je značilno, da ima bolnik hude bolečine v žrelu, komajda požira, prehladnih znakov pa ni – ni zamašenega nosu, ni izcedka iz nosu. Pri angini sta pogosti povišana telesna temperatura in splošna oslabelost bolnika. Angino zdravimo z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik. Zelo narobe je, če bolniki začnejo zdravljenje z antibiotiki iz starih rezerv ali od soseda. Antibiotik je treba jemati natančno po navodilih zdravnika, običajno deset dni, čeprav se bolnik že po nekaj dneh počuti bistveno bolje. Tako dolgotrajno jemanje antibiotika je potrebno, da preprečimo sistemske in lokalne zaplete angine. Lokalni zaplet je tvorba abscesa ognojka v žrelu, ki ga je treba kirurško prerezati in izprazniti gnoj iz votline ob mandlju. Sistemski zapleti se lahko pojavijo na srcu, ledvicah in sklepih.

Grlo je organ, katerega osnovna naloga je dihanje, leži nad sapnikom in omogoča zraku, da pride od zgornjih do spodnjih dihal, to

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

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



NOVOST!

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

je pljuč. Poleg tega v grlu nastaja glas, kadar izdihani zrak zaniha glasilki, kar nam omogoča glasovno sporazumevanje. Naslednja naloga grla je, da poskrbi za zaščito pljuč. Pri hranjenju in pitju deli grla povsem zatesnijo vhod v sapnik, da hrana in pijača ne zatekata v pljuča, ampak mimo grla zdrkneta v požiralnik.

Pri akutni okužbi zgornjih dihal (nahod, prehlad), ki jo najpogosteje povzročajo virusi, je lahko poleg žrela vneto tudi grlo, pride do vnetja glasilk in sapnika. Ob tem se pojavi hripavost, bolnik lahko nekaj dni ostane celo povsem brez glasu. Običajno se pridruži dražeč kašelj. V tem primeru je pomembno, da bolnik molči in se ne trudi govoriti. Ob glasovnem počitku se bo glas sam povrnil, ko bo vnetje grla izzvenelo. Dobrodejne so še vlažne inhalacije in uživanje dovolj tekočine. Če pa se bolnik muči govoriti kljub težavam in ne upošteva navodil o glasovnem počitku, lahko glas dolgotrajno ostane hripav.

Redkokdaj vnetje grla in sapnika povzročajo bakterije. Tedaj je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik.

Kronično vnetje žrela in grla

V žrelu in grlu oziroma na glasilkah se lahko pojavi tudi kronično vnetje, če so prisotni dejavniki, ki kronično – dolgotrajno dražijo sluznico. Dejavniki tveganja za kronično vnetje žrela in grla so za oba organa podobni. Najpomembnejši dejavnik, ki škodljivo deluje na sluznico, je gotovo kajenje. Ni pomembno le število let kajenja, temveč tudi število pokajenih cigaret na dan. Med drugimi škodljivimi dejavniki so še uživanje alkoholnih pijač, predvsem žganja, različne vrste alergije, vračanje želodčne vsebine navzgor po požiralniku vse do žrela in grla ter slabe mikroklimatske razmere v prostorih, kjer se zadržujemo (delovno mesto, domače okolje), hlapi, prah, mraz, vročina … Škodljivi učinki kajenja in uživanja močnih alkoholnih pijač se med seboj množijo, ne le seštevajo.

Zloraba glasu, dolgotrajen glasen govor in kričanje dodatno škodljivo vplivajo na sluznico glasilk.

Osnovne težave, ki jih ob kroničnem vnetju grla navajajo bolniki, so hripav glas, glasovna utrudljivost, izgubljanje glasu in draženje h kašlju.

Bolniki s kroničnim vnetjem žrela pa tožijo za pekočimi bolečinami v žrelu, občutkom suhega žrela, praskanjem v žrelu, bolečinami pri požiranju in občutkom cmoka ali tujka v žrelu.

Pri zdravljenju kroničnega vnetja žrela in grla skušamo odstraniti vse tiste dejavnike, ki povzročajo draženje. Bolniku svetujemo opustitev kajenja in uživanja alkoholnih pijač, zdravljenje alergije in želodčnega refluksa, izogibanje prostorom, kjer so slabe mikroklimatske razmere, izogiba naj se zelo mrzli ali zelo vroči ter preveč začinjeni hrani in pijači.

Doktor svetuje

- *Večino akutnih vnetij žrela in grla povzročajo virusi.*
- *Za preprečevanje prenosa virusov je pomembna dobra higiena rok, pogosto in natančno umivanje rok.*
- *Izogibajmo se zaprtim prostorom, kjer se zadržuje množica ljudi. Tudi pozimi in v mrazu se veliko gibajmo v naravi.*
- *Zaščitimo se cepivom proti gripi.*
- *Pri akutnem vnetju žrela so v ospredju bolečine pri požiranju.*
- *Pri akutnem vnetju grla so bolniki hripavi, draži jih h kašlju.*
- *Zaradi virusne okužbe ni treba vedno takoj obiskati zdravnika.*
- *Oboleli naj ostanejo doma, počivajo in ne širijo okužbe.*
- *Zdravila za prehlad ne poznamo.*
- *Če povišana telesna temperatura vztraja več dni, če se pojavijo splošna oslabelost, kašelj, bolečine v ušesih, hude bolečine v žrelu ali obrazna bolečina z gnojnim izcedkom iz nosu, je treba obiskati zdravnika.*

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

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

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

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Vneto grlo?



Pastile Isla Medic Hydro+

S hidrogelom, hialuronsko kislino in islandskim lišajem

› Pri draženju h kašlju in hripavosti

› Pri suhih ustih in težavah z vnetim grlom

› Pri povečani uporabi glasilk

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

isla®
www.farmedica.si



Vnetje očesne veznice

Vnetje očesne površine je ena najpogostejših težav, s katero se srečujemo v oftalmoloških ambulantah. Vzrokov za vnetje očesne površine je veliko, vse pogosteje suho oko, virusna, bakterijska, glivična vnetja. Lahko so toksična vnetja, alergijska vnetja, vnetja kot posledica lokalnih sprememb veznice, vnetja pri sistemskih boleznih (revmatološka obolenja ...).



Alenka Šket Kontestabile, dr. med., specialistka oftalmologinja, FEBO

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

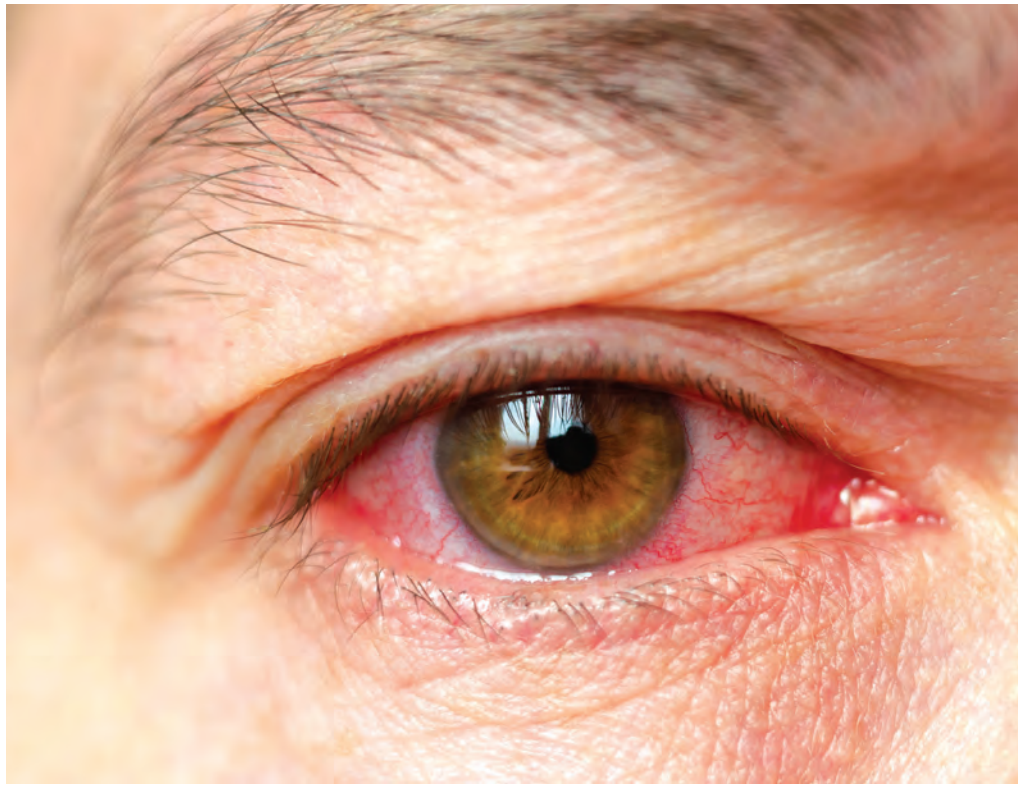
Simptomi pri vnetju očesne površine se sicer razlikujejo glede na vzrok oziroma povzročitelja vnetja, vendar imajo v večini skupne težave, kot so pordele oči, občutek nelagodja, prekomerno solzenje, bolečine, slabšo vidno ostrino, izcedek.

Pri bakterijskem, virusnem ali glivičnem vnetju očesne površine so simptomi in znaki hudi, oko zelo boli, se solzi, svetloba je moteča, prisoten je izcedek, oko je zelo rdeče, vid je slab. Je enostransko ali prisotno na obeh očeh. Potek je akuten. Nujna je obravnava v specialistični ambulanti, terapijo predpišemo glede na povzročitelja in klinično sliko. Najbolj nezaželen zaplet ob vnetju oči je dolgoročno zmanjšana vidna ostrina, ki pa je na srečo redka, lahko prisotna po hujšem vnetju roženice ali globljih delov očesa.

Obdobno opažamo porast virusnih obolenj, takrat moramo biti še posebno pazljivi pri higieni, saj se hitro kontaktno prenašajo.

Najpogostejše vnetje očesne površine, ki ga srečujemo v ordinaciji, je bolezen suhega očesa, načeloma prisotna na obeh očeh in ima pomemben vpliv na kakovost življenja. Ključno vlogo pri nastanku imajo nestabilnost in hiperosmolarnost solznega filma, vnetje in okvara očesne površine ter nevrosenzorne motnje. Pomembna je določitev podvrste suhega očesa – pretežno evaporativno (zmanjšano izločanje solz) ali hiposekretorno (prekomerno izhlapevanje) suho oko, kar nam usmerja zdravljenje.

Simptomi suhega očesa so lahko občutek suhosti, draženja, utrujenosti, zbadanja, tujka ali peska v očeh, pekoče oči, rahlo srbenje, bolečina, slabši vid, ki fluktuira prek dneva, solzenje, občutljivost za svetlobo in veter, slabo prenašanje kontaktnih leč, vlecljiv izcedek. Simptomi se lahko sprožijo ali poslabšajo ob sprožilnih dejavnikih (mraz, suh zrak, veter in delo), kadar je zmanjšana frekvenca mežikanja (branje, delo na računalniku, gledanje televizije, vožnja).



Pogosteje so težave pojavljajo pri starejših in pri ženskah. Drugi pomembni dejavniki tveganja so disfunkcija meibomovih žlez (angl. meibomian gland disfunction, MGD), bolezni vezivnega tkiva, bolezen ščitnice, sjögrenov sindrom, rozacea, pomanjkanje androgenov, nadomestno hormonsko zdravljenje, presaditev kostnega mozga, refraktivna kirurgija. Pogosteje se pojavlja pri ljudeh, ki prejemajo določena zdravila: antihistaminiki, antidepresivi, anksiolitiki, antiholinergiki, beta blokatorji, diuretiki, retinoidi.

Pomembni so tudi dejavniki okolja, kot so onesnaženost, nizka vlažnost, kontaktne leče. Tudi pri dolgotrajnem bližinskem delu (denimo z računalnikom), ko strmimo v besedilo, pozabimo mežikati, očesna površina se izsuši in lahko privede do vnetja. Če je ob tem prisotna še slabša kakovost solznega filma, so težave še hitreje izražene.

Zdravljenje je stopenjsko. Če je mogoče, je treba odpraviti vzroke suhega očesa, zdravljenje pa je sicer usmerjeno v veke, protivnetno terapijo in podporno lubrikantno terapijo. Ne glede na izraženost bolezni vsem bolnikom s suhim očesom svetujemo ukrepe za prilagoditev okolja: čim manj zadrževanja v suhih, klimatiziranih, onesnaženih in zakajenih prostorih. Ob delu z računalnikom so na mestu uporaba umetnih solz, pogostejše mežikanje in premori ob delu, računalniški zaslon naj bo pod ravnjo oči, da se zmanjša očesna reža in s tem izpostavljena očesna površina.

Bistvenega pomena za zdravljenje je nega vek, ki vključuje 1–2-krat na dan gretje vek s toplimi obkladki ali drugimi pripomočki v obliki posebnih očal ali blazinic, ki dalj časa oddajajo toploto. S tem se zmehča in utekočini vsebina meibomovih žlez, ki jo tako z masažo, fizičnim pritiskom na veke, lažje iztisnemo. Robove vek potem očistimo, najlažje in najtemeljiteje s s čistilom za veke prepojenimi krpicami, ki so na razpolago v lekarnah. Po nekaterih študijah je priporočljivo tudi redno uživanje maščobnih kislin omega 3, ki delujejo protivnetno. Glede na ocenjeno klinično sliko lahko predpišemo tudi lokalno ali sistemsko antibiotično terapijo in protivnetno terapijo.

Ne smemo pa pozabiti na še enega neredkega povzročitelja vnetih oči, in sicer alergije. Pri alergijskem vnetju veznice – alergijskem konjunktivitisu opažamo pordele, otekle veke, močno srbenje, prekomerno solzenje, oteklo in nekoliko pordelo veznico oči. Ob tem sta pogosto prisotna tudi kihanje in voden izcedek iz nosu. Praviloma sta prizadeti obe očesi, razen ob kontaktni alergiji. Alergični smo lahko na kozmetične pripravke, zdravila, najpogosteje pa na različne vrste trav in pelodov v različnih letnih časih, alergije so pogosteje prisotne pri atopikih.

Sezonske alergije se največkratrazvijejo spomladi ob cvetenju trav in pelodov. Potekajo lahko zelo burno – z intenzivnim solzenjem, srbenjem, oteklino vek in veznice. Alergije na prah in pršice so prisotne skozi vse leto, opažamo pa, da se intenzivneje pojavljajo jeseni. V terapiji seveda na prvem mestu svetujemo izogibanje alergenu, če je to možno. Sicer za zdravljenje uporabljamo specifična antialergijska in protivnetna zdravila. Uporabljamo jih lokalno, pri hujših težavah pa tudi sistemsko.

Doktor svetuje

V primeru hitrega, burnega nastanka simptomov vnetja očesne površine, ki so močno izraženi, je nujen čimprejšnji pregled v ambulanti.

Če so težave kronične, ne tako intenzivne, obojestranske, lahko poskusimo najprej s prilagoditvijo okolja in načina dela, z uporabo umetnih solz ter izvajamo ustrezno higieno vek. Če težave v kratkem ne izzvenijo, obiščite zdravnika.
Še posebno naj bodo pozorni uporabniki kontaktnih leč.

Kot vedno je na mestu dobra psihofizična kondicija. Skrbite za dobro telesno kondicijo, primerno okolje in uravnoteženo prehrano. Naj bo pogled skozi okno v svet lep in bister.

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

Zelo suhe, pekoče in utrujene oči?

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

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

avogel.si





Lasersko zdravljenje žilnih sprememb na koži

V teku življenja vsak med nami opazi na koži različne spremembe. Lahko so različnih barvnih odtenkov, od rjavkastih do rdečkastih, v ravni kože ali nad njo. Največkrat so posledica staranja, izpostavljenosti UV-sevanju ali pa v sklopu različnih obolenj.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

V ambulanti se dermatologi vsakodnevno srečujemo s pacienti z željo po odstranitvi različnih sprememb, ki so bodisi funkcionalno bodisi estetsko moteče. Pred vsako odstranitvijo kakršne koli spremembe na koži (izrastki, razširjene žilice …) je vedno treba naprej opraviti dermatoskopski pregled in postaviti diagnozo. Šele nato pacientu predstavimo možnosti zdravljenja oziroma odstranitve, ki je za dotično spremembo najbolj primerna. V današnjem prispevku bomo predstavili lasersko zdravljenje žilnih sprememb.

Katere žilne spremembe na koži zdravimo z laserjem

Med najpogostejšimi motečimi spremembami na koži so zagotovo razširjene kapilare ali strokovno rečeno teleangiektazije. Pojavljajo se pri obeh spolih, na obrazu ali drugod po telesu med procesom staranja kože, kot posledica UV-sevanja ali v sklopu rozacee. Pri tej je značilno, da se pojavlja rdečina na obrazu, ki je sprva prehodna, sčasoma postane trajna. Gre za povrhnje ležeče kapilare, ki so zaradi različnih vzrokov postale trajno razširjene. Nemogoče jih je odstraniti s pomočjo mazil ali z drugimi lokalnimi pripravki. Tudi s kakovostno, za to primerno kozmetiko jih včasih težko prekrijemo. Z leti se prav tako pojavljajo rdeče do vijolično obarvane kožne bunčice različnih velikosti, do nekaj milimetrov. Gre za senilne hemangiome ali žilne preplete, ki so prav tako nenevarne ali benigne tvorbe.

Včasih opazimo vijoličasto presevajoče tvorbe na spodnji ustnici, ki jim rečemo venska jezerca. Na obrazu (pogosto na nosu) ali drugod po telesu se lahko kadar koli pojavijo pajkasto razširjena znamenja, ki jim rečemo spider nevus, kar je prav tako žilna nepravilnost.

Razširjene kapilare – venektazije se pojavljajo tudi v sklopu kronične venske bolezni na spodnjih okončinah. Opažajo jih že zelo mlade ženske, in sicer okoli gležnjev, mestoma na nartih, golenih ali stegnih kot drobne razširjene kapilare. Tudi v takih primerih ni

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

DERMATOESTETSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
na LASERSKO terapijo

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

na voljo gelov ali krem, ki bi moteče kapilare odstranile. Za preostale žile večjega premera prihajajo v poštev druge metode zdravljenja (sklerozacijska terapija, drugi operativni posegi).

Laserska energija

Omenjene razširjene kapilare na obrazu ali drugod po telesu lahko učinkovito in varno zdravimo z laserjem ali drugimi svetlobnimi viri.

Gre za to, da z lasersko svetlobno energijo selektivno delujemo na kapilare. Ob tem se svetlobna energija spremeni v toplotno, s čimer pride do uničenja žilne stene. V naslednjih tednih se ta popolnoma razgradi.

Kako poteka laserski poseg

Laserski poseg izvaja zdravnik ambulantno, brez splošne anestezije. Pred posegom se s pacientom pogovori o njegovih željah in možnostih, ki jih lahko po posegu pričakuje. Najprej oceni tip kože, opravi pregled sprememb na koži, ki so za posameznika moteče.

Zdravljenje z laserjem se vedno izvaja na neosončeni koži (zaželeno je, da se zadnja dva meseca pacient izogiba UV-žarkom). V primeru prisotne okužbe na koži (herpetični izpuščaj …) se posega ne izvaja.

Med posegom predel hladimo, s čimer zaščitimo zgornje plasti kože in obenem zmanjšamo bolečino. Za večino pacientov je poseg minimalno boleč, navajajo le občasno zbadanje ali občutek vročine.

Za omenjene žilne spremembe so največkrat potrebne 2–3 ponovitve z vmesnimi 3–4-tedenskimi premori. V tem času se uničene strukture žilne stene razgradijo.

Kaj se dogaja na koži po posegu

Po posegu je koža zdravljenega predela blago otečena, vidna je rdečina, ki izzveni v nekaj dnevih. Zelo redko se pojavi kakšna krastica oziroma brazgotina. Puder in podobna ličila lahko nanesete takoj po posegu, doma kožo negujete z negovalnimi neagresivnimi sredstvi, občasno jo lahko pohladite s hladnimi obkladki. Po posegu odsvetujemo obisk savn in kopanje v bazenih, opravljate pa lahko normalne fizične aktivnosti.

Rezultati se po posegu razlikujejo, kar je odvisno od občutljivosti kože in površine tretiranega predela. Tudi po posegu se je treba izogibati sončenju še vsaj štiri tedne oziroma redno uporabljati kreme z visokim zaščitnim faktorjem (SPF 50+).

Lasersko zdravljenje primerno za različna stanja in spremembe na koži

Z laserjem lahko poleg žilnih sprememb učinkovito in varno zdravimo tudi druge zelo pogoste kožne spremembe, kot so starostne bradavice (seboroične keratoze) in številne druge. Laser je primeren tudi za pomlajevanje kože, s čimer dosežemo mladostnejši in osvežen videz, in za odstranjevanje dlak na različnih predelih kože.

Pred vsemi naštetimi posegi se je predhodno vedno treba posvetovati z dermatologom.





Diagnosticiranje in zdravljenje kroničnih glavobolov

Glavobol predstavlja bolečino v predelu glave. Lahko je posledica bolezni ali poškodb, ki okvarjajo možgane, ali psihosocialnih dejavnikov, ki vplivajo na kognitivno-afektivni sistem. Prve glavobole imenujemo sekundarne glavobole, ki jih moramo prepoznati in ustrezno zdraviti.



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

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

AMBULANTA ZA GLAVOBOL
10 % nižja cena
na celotno obravnavo
NEVROLOŠKI PREGLED
+ MAGNETNA RESONANCA GLAVE
+ LABORATORIJ

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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Drugi tip glavobola je primarni glavobol, ker vzročnost-posledičnost ni jasna zaradi številnih in pogosto ne povsem znanih bioloških in psihosocialnih dejavnikov, ki delujejo istočasno. Med primarne glavobole uvrščamo migreno in tenzijski glavobol. Zato je pri tej obliki glavobola pomemben poseben pristop, ki so ga poimenovali biopsihosocialni pristop.

Kognitivno-afektivni sistem ali spoznavno-čustveni motivacijski sistem (SČMS) je pomemben za naše delovanje in nastanek bolečine ter glavobola. Na uravnavanje in delovanje SČMS vplivajo številni psihološki in socialni dejavniki. Med njimi so pomembni osebnostne značilnosti posameznika, socialna situacija in njuno medsebojno učinkovanje. Slednje lahko povzroči motnje čustvovanja, ki vplivajo tudi na naše mišljenje, kar privede do samobnovljivega kroga. Negativno čustvo, kot je strah, vzbudi negativne misli, te pa dodatno povečajo strah. Možgani delujejo kot ojačevalnik za bolečinske informacije, ki se jih ob normalnem delovanju SČMS ne zavedamo. Ob spremenjenem delovanju SČMS se zavemo bolečine in glavobola, ne da bi se zavedali psihosocialnega vzroka. Zato ob glavobolu stereotipno iščemo vzrok v resni, življenje ogrožajoči bolezni, kar predstavlja del naših negativnih misli ob negativnem razpoloženju.

Nevrolog v okviru nevrološke preiskave opravi tudi pregled kognitivnih dejavnosti. Z naborom simptomov in nevrološkim pregledom skuša izločiti sekundarne oblike glavobola. V pomoč so mu opozorilni znaki, ki jih mora sistematično izključiti. Pomaga si z dodatnimi laboratorijskimi in nevroških-mi slikovnimi preiskavami, kot je magnetna resonance glave. Stanje kognitivnih dejavnikov lahko preveri s kognitivnim psihološkim pregledom. Pogosto so kognitivne dejavnosti motene zaradi motenj razpoloženja, ki so posledica psihosocialnega medsebojnega delovanja. Zato je potreben pregled pri psihiatru, ki je usmerjen v zdravljenje in obvladovanje razpoloženjskih motenj ter predstavlja del

strokovnega tima, ki se ukvarja z motnjami SČMS.

Kognitivni dejavniki so pomembni za izkušanje in doživljanje glavobola in migrene. Med njimi omenjajo pozornost, način obvladovanja, prepričanja, pričakovanja in spomin o glavobolu. Spoznanja pričajo o tem, da imajo posamezniki s ponavljajočo se bolečino pozornostno motnjo, ki jih naredi preveč odzivne na ponavljajoče se glavobolne dražljaje. Glavobol namreč ne le zmoti pozornost, ampak jo tudi zahteva, ker pomeni alarm za ukrepanje. To je še posebno značilno za ljudi, ki so zelo zaskrbljeni in preplašeni. Raziskave so tudi potrdile, da pozornost, ki je osredotočena na bolečino, aktivira sivo substanco v možganskem deblu, ki je pomembna za nadzor bolečine. Odvračanje pozornosti od bolečine pa zmanjša aktivacijo številnih možganskih področij, ki sodelujejo pri nastanku bolečine, kot so talamus, inzula, sprednji cingulum.

V povezavi z migreno je vpliv kognicije opazen, ko se bolnik ukvarja z vedenjem, ki zmanjša verjetnost migrene, se drži jemanja zdravil in zna obvladovati migrenske napade. Dva kognitivna vidika še posebno vplivata, in sicer prepričanje o nadzoru in prepričanje o samoučinkovitosti. Pri prvem je stopnja, do katere posameznik zazna, da je dogodek pod njegovim nadzorom. Prepričanje se giblje od popolnoma notranjega tipa nadzora, kadar posameznik zazna, da je dogodek popolnoma pod njegovim nadzorom, do popolnega zunanjega tipa nadzora, kjer posameznik dogodek zaznava kot nekaj popolnoma zunaj njegovega nadzora. Večina situacij, kjer imamo manj notranjega in več zunanjega nadzora, negativno učinkuje na razpoloženjski odziv, vedenjski odziv in fiziološki odziv, ki je povezan z izčrpanjem noradrenalina in serotoninsko senzitizacijo. PSU se nanaša na prepričanje posameznika, da lahko učinkovito sodeluje pri ustvarjanju želenega izhoda. Prepričanje o samoučinkovitosti predstavlja vedenje, s katerim posameznik sodeluje pri zdravljenju in je specifično za določeno situacijo. Spreminja se v skladu z uspešnimi ali neuspešnimi izkušnjami in vpliva na to, kako posameznik obvladuje glavobol in onesposobljenost.

Bolečina ima senzorično in čustveno komponento. Čustvena obremenitev poveča dovzetnost za bolečino in sproži simptome. Deluje tako, da spremeni okrepitev simptomov. Čustva, ki so povezana z bolečino, so praviloma neprijetna, negativna. Čustva vplivajo na posameznikovo zavedno izkušnjo o glavobolu, o njegovi intenziteti in onesposobljenosti zaradi glavobola. Domnevajo, da stres aktivira center za uravnavanje bolečine in aktivira bolečinski sistem, kar povzroči migrenski napad.

Biopsihosocialni dejavniki so pomembni tako pri migreni kot pri drugih bolečinskih motnjah. Zato je poleg farmakološkega zdravljenja nujno izvajati tudi vedenjsko in kognitivno obnovitveno zdravljenje. Zato je potrebno sodelovanje s specialistom, ki se ukvarja z glavobolom, in z drugimi strokovnjaki, kot so fizioterapevti, psihologi in psihiatri.

NA KRATKO



Za 72 odstotkov manj antibiotikov

Nova švicarska raziskava je pokazala za 72 odstotkov manj predpisanih antibiotikov pri otrocih, ki so štiri mesece prejemali Echinaforce, v primerjavi z otroki, ki so dnevno prejemali 150 mg vitamina C. Pri nas je, tako kot v Švici, Echinaforce na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si





Beljenje zob

Barva naših zob je določena z barvo zobovine (dentina), ki se nahaja pod sklenino. Sklenina je prosojna in prepušča svetlobo do zobovine, od koder se odbije. Ta odbita svetloba daje barvo naših zob, ki jo vidimo. To je naravna barva naših zob.

Pitje kave, pravih čajev in uživanje zelo pigmentirane hrane vpliva na barvo naših zob. Vsi ti pigmenti se vežejo na zgornje sloje sklenine in na sklenino samo. Svetloba se tako lomi na njih, še preden doseže zobovino. Govorimo o zunanjih dejavnikih, ki lahko zabarvajo zob. Seveda pa imajo na barvo naših zob vpliv tudi bolezenski procesi – karies, pulpitis.

Karies z razstapljanjem mineralov v sklenini in zobovini omogoči večji vnos vode in spet drugačno lomljenje svetlobe v strukturah zoba. Zaradi delovanja bakterij in propadanja zobovine nastajajo kavitete rjave barve. Tudi z nadomestnimi materiali, ki zapolnijo te defekte, lahko vplivamo na barvo zob. Posnemanje naravne prosojnosti zdravih zobnih tkiv z materiali za izdelavo belih zalivk je običajno zelo težavno. Za doseganje zadovoljivih rezultatov je potrebna uporaba modifikatorjev, s katerimi se zalivke bolj naravno zlijejo s preostalim delom zoba.

Tudi zobni živec lahko vpliva na barvo zoba in je pogosto diagnostično vodilo za zobozdravnika. Ob poškodbi (udarec, travmatski ugriz …) lahko pride do krvavitve v votlini zoba, kjer je živec. Kri se v tem predelu kemijsko spremeni in rezultat so presnovki, ki zob obarvajo temneje. Proces je dolgotrajen in ni povezan z nesrečnim dogodkom. Potemnjeni zob ne pomeni nujno odmrtja zoba, kajti živec se lahko s tvorbo trdih struktur tudi ohrani. Stanje se spremlja in ugotavlja ob vsakem kontrolnem obisku zobozdravnika. Zob zaradi podobnega razloga potemni tudi, ko zobozdravnik odstrani živec. Pogosto gre tedaj za ostanke tkiv, ki s propadanjem puščajo pigmente v zobovini. V teh primerih govorimo o notranjem zabarvanju zoba.

Velikokrat gre v tem primeru za obarvanje enega zoba v zobni vrsti, kar je še bolj moteče.

Barva zob je seveda tesno povezana z estetiko in urejenostjo pacienta. Svetli zobje so bolj poudarjeni, temnejši so manj izraziti. Seveda je barvo zob dobro izbrati s kančkom razuma. Mora biti v harmoniji z barvo naše kože, oči, las in ustnično rdečino. Običajno z

izbiro barve ne želimo okolici sporočiti, da imamo »umetne«, »nove«

zobe. Naše sporočilo okolici mora biti, da imamo naravne, zdrave in čvrste zobe. Zobe, za katere skrbimo in so odraz našega zdravja. Takšni zobje ob sproščenem širokem nasmehu odražajo našo samozavest in vzbudijo pozornost.

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

ZOBNA AMBULANTA
20 % nižja cena
za beljenje zob s sistemom **fläsh**

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

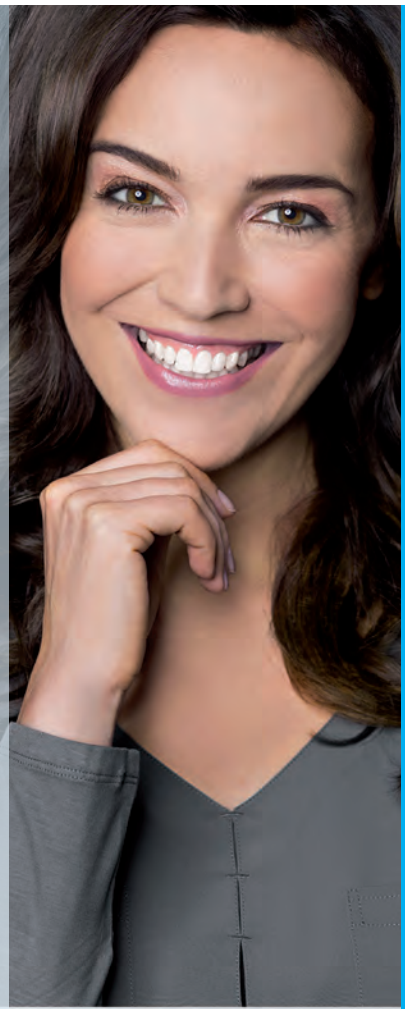
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Beljenje zob pogosto vzbuja tabuje, predvsem zato, ker je pogosto nenadzorovano in nestrokovno izvedeno. Seveda poznamo različne načine beljenja in tudi različna klinična stanja. Vsekakor je treba o barvi zob premisliti, ko se odločamo o spremembah v ustih. Od vseh protetičnih estetskih posegov velja beljenje še vedno za najmanj invazivnega. V postopku ne gre za odstranjevanje zobovine ali sklenine. Belilni gel deluje predvsem na zgornje sloje sklenine, kjer nevtralizira nakopičene madeže. Poleg tega s spremembo strukture sklenine v teh slojih spremeni prepustnost svetlobe. Ta se lomi prej, ne prodira več v popolnosti do zobovine in zato so zobje svetlejši.

Vsekakor pa gre za postopke, kjer nekaj na zobu spremenimo. Zelo dobro je, da te spremembe nadzira zobozdravnik in jih ne opravljamo doma po lastnem občutku. Zobozdravnik je seveda tudi najbolj kompetenten strokovnjak, ki presodi stanje našega zobovja (karies, notranje zabarvanje zoba) in mero, do katere lahko zobe kontrolirano posvetlimo. Po opravljenem postopku je seveda nujna redna zobozdravniška kontrola.



fläsh.
vaš svež in sijoč nasmeh



WHITEsmile
Made in Germany

Prvi vtis šteje

V desetinki sekunde se odločimo o tem, kakšen občutek imamo o ljudeh, ki jih srečamo. Nimamo druge možnosti narediti prvega vtisa. Prvi pogled se pogosto ustavi na obrazu. Z zdravimi, bleščeče belimi zobmi je vaš nasmeh sproščen in samozavesten.

Privoščite si lep nasmeh

Skupaj z vašim zobozdravnikom in njegovo strokovno podporo bo vaš nasmeh s sistemom za beljenje zob fläsh svež in sijoč. Beljenje zob s sistemom fläsh je proces, pri katerem se barvila, ki so prisotna globoko v zobni sklenini, razgrajujejo s procesom kemične oksidacije. Optimalni svetlobni spekter fläsh sistema za beljenje zob pospeši proces oksidacije in omogoča varno in sproščeno uporabo, s katero je vaš nasmeh po samo enem obisku lep in sijoč, kot ni bil še nikoli.

Varna metoda

Sistem fläsh za beljenje zob se uporablja samo pri zobozdravniku, kar zagotavlja varno in zanesljivo obravnavo.

Vprašajte svojega specialista ali obiščite:
www.beljenjezob.si



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

Farmacevt svetuje

Pozdravljeni!
Zadnje čase imam v obeh rokah bolečine na spodnji strani zapestja, včasih tudi bolečine v prstih in na zgornji strani zapestja. Sem programer in veliko delam z računalnikom. Rad bi se izognil uživanju protibolečinskih zdravil. Slišal sem, da pri tovrstnih težavah pomagajo tudi kisline omega 3. Zanima me, kakšne učinke imajo, ali zares pomagajo in koliko časa jih moram jemati? Hvala!

Izdelki, ki vsebujejo maščobne kisline omega 3, so prehranska dopolnila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano in se jim ne pripisuje zdravilnih učinkov.

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je o maščobnih kislinah omega 3 podala zdravstvene trditve, in sicer, da ima vnos 250 mg EPK in DHK maščobnih kislin omega 3 na dan vlogo pri delovanju srca, 250 mg DHK pa vlogo pri ohranjanju vida in delovanja možganov. EFSA o protivnetnem delovanju maščobnih kislin omega 3 ni podala zdravstvene trditve. Različne raziskave kažejo, da jemanje maščobnih kislin omega 3 v višjih odmerkih (1,8 g ali več na dan) pomaga umiriti vnetje. Pri težavah, ki jih navajate, je zato smiselno daljše obdobje dodajati višje odmerke maščobne kisline omega 3 v obliki prehranskih dopolnil.

Za lajšanje bolečin svetujemo zdravila brez recepta, ki vsebujejo paracetamol, ibuprofen, naproksen ali acetilsalicilno kislino.

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.**

30% popust na izdelek meseca decembra*

Lahka aluminijasta **zložljiva hodulja** z nastavljivo višino

Izdelki, ki izboljšajo počutje in kakovost življenja.



Zložljiva hodulja Aidapt je lahka, zelo stabilna, ima mehke ročaje, po višini nastavljive noge in enostaven sistem zlaganja. Zložena zavzame malo prostora in je idealna za na pot.

Pripomočki **Aidapt** so namenjeni predvsem starejšim in gibalno oviranim osebam. To so izdelki, ki izboljšajo kakovost življenja in počutje. V ponudbi so: pripomočki za hojo (bergle, palice, hojice), opornice, preventivne in terapevtske nogavice, pripomočki za vsak dan, sanitarni pripomočki, inkontinenčni program, razkužila, antialergijske prevleke, pripomočki za krepitev mišic, merilniki, diagnostični aparati in drugi izdelki.

*Akcijski izdelek meseca velja na Aidapt zložljivo hoduljo VP129F **od 3. do 31. 12. 2018** oz. do odprodaje zalog, v specializirani prodajalni LL Viva Prisojna. Popusti se ne seštevajo.

aidapt

LL VIVA
življenju v oporo

Ortopedska obutev, opornice, medicinski propomočki, diagnostični aparati, pripomočki za dom in za gibalno ovirane osebe, izdelki za oskrbo poškodb in ran, kozmetični izdelki ter drugi izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja so na voljo v specializirani prodajalni LL Viva.

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

Se tudi vi težko zberete?

Težave z zbranostjo se občasno pojavljajo pri večini ljudi. Povprečno naš um pri enostavni dejavnosti, kot je branje, tava stran od vsebine od 15 do 20 odstotkov časa, ki ga namenimo branju. Največkrat se s težavami z osredotočenjem srečamo ob utrujenosti in čustvenem stresu.



Julija Kržišnik,
dr. med.,
specialistka psihiatrije



Na koncentracijo oziroma sposobnost usmerjanja pozornosti v določeno miselno aktivnost za neko časovno obdobje vplivajo še drugi telesni in psihični dejavniki. Več o simptomih motenj koncentracije, vzrokih za njihov nastanek in o učinkovitem obvladovanju težav z zbranostjo si lahko preberete v nadaljevanju.

Kakšni so simptomi in znaki motenj pozornosti in koncentracije?

Pozornost se običajno zelo hitro premika z enega predmeta na drugega, saj gre za vklop in izklop določene miselne dejavnosti in nenehne odločitve, čemu bomo namenili pozornost in čemu ne. Z zadostnimi sposobnostmi koncentracije preprečujemo vpliv motenj, kot so nepomembne misli in dražljaji iz okolja, in zaviramo dejanja, ki bi lahko povzročila, da izgubimo pozornost. Za vzdrževanje pozornosti je pomembno uglašeno medsebojno delovanje živčnih celic v prednjih delih možganov in ustrezno ravnovesje med živčnimi prenašalci, kot so noradrenalin, dopamin in serotonin. Ko je koncentracija na najvišji ravni, delamo lažje, hitreje in bolj učinkovito. Težave s koncentracijo postanejo moteče, ko ovirajo našo sposobnost, da dokončamo delo. Raven koncentracije se razlikuje glede na interes za nalogo, naše primarne sposobnosti, telesno in psihično stanje in glede na količino motenj v okolju, v katerem delamo.

Otroci nimajo enakih sposobnosti za osredotočanje kot odrasli, saj njihovi možgani še niso dokončno razviti. Pri otrocih se motnje pozornosti kažejo predvsem pri sledenju pouku v šoli in pri opravljanju domačih nalog. Težave imajo lahko tudi pri spremljanju televizijskih oddaj in filmov ali z organiziranostjo pri igri. V pogovoru delujejo odsotni, kot bi neprestano sanjarili. Odrasli težko opravljajo miselno delo dalj časa, veliko pozabljajo, vse jih hitro zmoti, težko berejo, delo opravijo le »na pol« oziroma za dokončanje neke naloge porabijo preveč časa.

Kaj so vzroki za nastanek težav?

Poznavanje vzrokov za težave z zbranostjo in razločevanje med občasnimi težavami in pravimi motnjami, ki jih srečamo pri nekaterih psihičnih motnjah in telesnih boleznih, je pomembno za njihovo učinkovito obvladovanje. Pomanjkanje koncentracije se pri zdravih ljudeh najpogosteje pojavi ob izčrpanosti zaradi pomanjkanja spanja ali počitka in ob prevelikih obremenitvah. Pomemben negativen vpliv ima lahko tudi nezadosten vnos hranil in tekočine. Trajnejše motnje koncen-

Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije?

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

Izberite SENSORIL in delovali boste kot švicarska ura.

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



POLNI ENERGIJE VES DAN

NaturaMedica

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

tracije so lahko povezane s telesnimi bolečinami, hormonskimi spremembami v nosečnosti in menopavzi ter s čustvenim stresom oziroma zaskrbljenostjo.

Vzdrževanje pozornosti je seveda težje v kaotičnem okolju z veliko dražljaji, kot so na primer telefoni in informacije, ki nas bombardirajo iz interneta, ali hrup iz okolja. Še posebno naporno je vzdrževanje pozornosti takrat, ko je pričakovano, da moramo hkrati opravljati več različnih miselnih dejavnosti.

Sposobnost osredotočanja je lahko trajno zmanjšana pri telesnih stanjih, kot so bolezni ščitnice, možganske poškodbe in ob škodljivi rabi psihoaktivnih substanc. Zelo moteče so motnje koncentracije pri anksiozno-depresivnih in stresnih motnjah ter ob izgorelosti. Največkrat pa o motnjah pozornosti govorimo pri hiperkinetični motnji (ang. ADHD – attention deficit hyperactivity disorder), pri kateri se motnjam pozornosti lahko pridružujejo še znaki povečane gibalne aktivnosti in impulzivnost.

Kako učinkovito obvladovati težave z zbranostjo?

Koncentracija je dejanje volje in se ne izvaja avtomatično. Je spretnost, ki se je moramo naučiti in jo je mogoče izboljšati z vajo. Za uspešno dokončanje neke miselne naloge so pomembni motiviranost, ustrezna psihofizična pripravljenost in primerno, predvsem dovolj mirno delovno okolje.

Razumljivo se zdi, da je za zbrano miselno delo potrebna spočitost oziroma od devet do sedem ur spanja na noč, vprašanje pa je, če si dandanes kot šolajoči ali kot zaposleni za spanje in kakovosten počitek ob vseh dnevnih obveznostih lahko vzamemo dovolj časa. Najhitreje izčrpanost prizadene prav selektivno pozornost oziroma sposobnost slediti enemu viru informacij in ignorirati druge vire. Ob moteni koncentraciji zaradi kronične utrujenosti in ob poplavi informacij, ki nas obdajajo, se čas reševanja enostavnih nalog lahko tako podaljša, da nam zmanjka časa za počitek in težave se kopičijo.

Večopravilnost, ki je velikokrat pričakovan način dela v različnih delovnih okoljih, stalno terja sprejemanje odločitev, katero nalogo bomo obravnavali prednostno in katero bomo začasno odložili. Nenehno izbiranje prednostnih opravil pa pomeni dodaten miselni napor in s tem tudi dodaten psihični stres.

Pogosto kaotična delovna okolja, kronična utrujenost in kompleksnost delovnih zadolžitev so torej dejavniki, ki največkrat s skupnimi, med seboj prepletajočimi se vplivi otežujejo zbranost pri delu tudi pri ljudeh brez primarnih težav s koncentracijo, še bolj pa pri tistih, ki se že sicer soočajo s telesnimi boleznimi in psihičnimi motnjami.

Povzamemo lahko, da je ob težavah z zbranostjo najprej treba poskrbeti za vzpostavitev zdravega življenjskega sloga. Poleg ustrezne prehrane sta pomembna ustrezen ritem spanja in budnosti ter dovolj časa za počitek od dela, ki naj bi vključeval telesno aktivnost in druge sprostitvene dejavnosti. Od zunanjih dejavnikov je pomembno zagotoviti ustrezno delovno okolje s čim manj motečimi dejavniki, kot so viri motečih informacij in hrup.

V primeru vztrajanja težav kljub zagotovitvi primernih pogojev za delo in ustreznemu življenjskemu slogu je smiselno skupaj z zdravnikom ali drugim strokovnjakom za duševno zdravje raziskati druge možne vzroke motenj koncentracije. Najpogosteje po izključitvi organskih vzrokov, kot so na primer hormonske motnje, ugotavljamo anksiozno-depresivne motnje in hiperkinetično motnjo oziroma ADHD, ki naj bi se pojavljala pri 10–20 odstotkih otrok in 4 odstotkih odraslih. Simptomatika ADHD ovira splošno funkcioniranje, kar se pri otrocih ponavadi najprej pokaže z učnimi težavami in slabšim učnim uspehom. Pozneje v mladostništvu postajajo izrazitejše težave v medvrstniških odnosih, v odrasli dobi pa je pogosto dosežena nižja stopnja izobrazbe in se motnji pridružujejo zapleti, kot so disocialno vedenje, kriminalna dejanja in zloraba psihoaktivnih snovi. Pomembno je vedeti, da lahko z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem tako z zdravili kot z vedenjsko-kognitivnimi ukrepi motnjo uspešno obvladujemo in tako preprečujemo nadaljnje zaplete.

Doktor svetuje

- ***Trening koncentracije: Reševanje miselnih nalog, uporaba računalniških programov za urjenje koncentracije, igranje miselnih iger.***
- ***Skrb za zdrav življenjski slog: Dovolj spanca, redne telesne aktivnosti in uravnotežene prehrane ter izogibanje alkoholu in drugim škodljivim psihoaktivnim substancam.***
- ***Skrb za sprostitev: Priporoča se čuječnost in meditacijo.***
- ***Organizacija dela: Razdelitev dela na manjše enote s pogostimi odmori, med katerimi se priporoča raztezanje mišic, zmerno pitje kave in zadosten vnos tekočin. Razvrstitev delovnih nalog po težavnosti in nujnosti, delovni načrt. Če je le mogoče, opravljajmo eno nalogo naenkrat in se izogibajmo večopravilnosti.***
- ***Ustrezno delovno okolje: Poleg primerne opreme, ki omogoča udobno sedenje, sta pomembni ustrezna sobna temperatura ter zaščita pred motečimi informacijami in pred hrupom. Pomagajo lahko ušesni čepki, mirna glasba, čim manj odprtih okenc na računalniku in ugašanje telefona. V službenem okolju so priporočljivi vnaprejšnji dogovori s sodelavci glede komunikacije in medsebojnega zagotavljanja nemotenega dela.***
- ***Posvet s strokovnjakom: V primeru dolgotrajnih težav s koncentracijo in organizacijo dela in ob prisotnem nemiru ali nihanju razpoloženja sta priporočljiva čimprejšnji posvet z zdravnikom ali drugim strokovnjakom za duševno zdravje in usmeritev v nadaljnje zdravljenje.***

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

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

PSIHIATER
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. januarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Zobne paste CURAPROX [BE YOU.] lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

www.zdrav-nasmeh.com



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.