Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 55, januar 2019



Tema meseca

Hrbtenica drži vrečo pokonci

POGOVOR

Doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., spec. anestezio-logije

- Urejena prehrana ni odpovedovanje tistemu, kar imamo radi
- Ves dan zeham, ponoči pa ne morem zaspati
- Ko vas stalno nekam tišči

NEDELJSKI



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

Farmacevt svetuje

Spoštovani!
Zadnja tri leta se v zimskem času pogosto soočam z oslabljenim imunskim sistemom, kar občutim predvsem kot slabo razpoloženje, brezvoljnost in utrujenost. Sem sredi štiridesetih let, redno zaposlena in mama dveh otrok. So moje težave res povezane s stresom? Kako naj si pomagam?
Hvala za vaš odgovor!
Sabina

Zaradi zmanjšanega vnosa svežega sadja in zelenjave ter povečanega tveganja za okužbe lahko v jesenskem in zimskem času pride do padca imunske odpornosti. Pomanjkanje sončne svetlobe in stres v prazničnem času prav tako vplivata na razpoloženje in posledično na imunski sistem.

Morebitne prehlade lahko preprečite z zdravilom rastlinskega izvora, ki vsebuje ameriški slamnik. Čeprav Evropska agencija za varnost hrane ni odobrila zdravstvene trditve, študije kažejo, da lahko tudi prehransko dopolnilo z betaglukanom prepreči okužbe in omili prehlad. Ob pomanjkanju svežega sadja in zelenjave svetujemo dopolnjevanje prehrane z vitamini in minerali. Kadar ste v stiku z okuženimi osebami, poskrbite za higieno z umivanjem rok ali razkuževanjem z antiseptikom. Z redno telesno dejavnostjo in različnimi aktivnostmi, ki vam pomagajo pri sproščanju, boste pozitivno vplivali na delovanje svojega imunskega sistema in razpoloženje. Brezvoljnost lahko izboljšate tudi z zdravilom rastlinskega izvora, ki vsebuje šentjanževko.

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 januarja*

Kompresijske spodnje hlače



Razkošni bombaž, hipoalergene tkanine, funkcionalnost, učinkovitost in udobje.



Redna cena 58,66 € **Akcijska cena 41,06 €**

Na voljo različne velikosti, črne barve.

PAVIS SPORT. HEALTH AND COMFORT

Redna cena 56,90 € **Akcijska cena 39,83 €**

Na voljo različne velikosti, kožne barve.

Podjetje **Pavis** že več kot 45 let skrbi za kakovostno in aktivno življenje ljudi. Nudi inovativne in učinkovite rešitve s širokim naborom ortopedskih proizvodov za preventivo in rehabilitacijo različnih predelov telesa – noge, roke, hrbet, vrat, trebuh...

Spodnje hlače zagotavljajo kompresijo in oporo trebušnemu predelu po operaciji, kar preprečuje, da bi tkivo popustilo in/ali se povesilo ter preprečuje izbočenje dimeljske kile. Priporoča se jih kot oporo pri športu in opravljanju težkega dela. Uporabljeni materiali so podloženi in se sami ustrezno prilagodijo telesu zaradi posebnega sistema izdelave. Narejene so iz 100% bombaža, ki zagotavlja najvišji standard higiene, svežine in udobja. Spodnje hlače imajo posebne notranje žepke, kamor se lahko vstavi anatomsko oblikovane blazinice za kilo, kar zagotavlja še močnejšo oporo.

*Akcija Izdelek meseca velja na modele spodnjih hlač od št. 823787 do 823802 **od 3. do 31. 1. 2019** oz. do odprodaje zalog, v specializirani prodajalni LL Viva Prisojna. Popusti se ne seštevajo.

LL VIVA
življenju v oporo

Ortopedska obutev, opornice, medicinski pripomočki, 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 - 18.00
Sobota, nedelja in prazniki zaprto.

www.llviva.si

KAZALO

UVODNIK

Kadilci, prizanesite sebi, svojim najbližjim in celotni družbi 3

POGOVOR:

Doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.,
specialistka anesteziologije
Urejena prehrana ni odpovedovanje tistemu, kar imamo radi 4

TEMA MESECA:

Ko te ‚štihne' v hrbtu 8
Nikoli ni prepozno – vaje za hrbtenico 10
Otroci in deformacije hrbtenice 13

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Ko vas stalno nekam tišči 14
Kaj pa govorite tako tiho? Nič ne slišim 20
Kašljanje, smrkanje, boleče grlo... 22
Ves dan zeham, ponoči pa ne morem zaspati 25
Kako je dobro! Samo še en grižljajček ... .27
Tveganje za bolezni srca in ožilja – 1. del 29
Doktor odgovarja 31

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 2

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: 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

Kadilci, prizanesite sebi, svojim najbližjim in celotni družbi

Vsako leto 31. januarja zaznamujemo dan brez cigarete, ki je lahko dan spodbude, da kadilci opustijo kajenje. V Sloveniji je skoraj četrtina odraslih podvržena tej nespametni razvadi, večina jih kadi vsak dan. Po zbranih podatkih Onkološkega inštituta v Ljubljani lahko povzamemo, da je rak pljuč drugo najpogostejše rakavo obolenje na svetu glede pojavnosti in najpogostejše glede umrljivosti. V Sloveniji za to boleznijo zboli več kot 1200 ljudi na leto, zaradi bolezni, ki jih povzroči kajenje, pa vsako leto umre 3600 ljudi. Najpogostejši vzrok nastanka pljučnega raka je aktivno kajenje, ki poveča verjetnost za nastanek pljučnega raka do 30-krat, pasivno kajenje pa poveča verjetnost za nastanek raka pljuč za 20 odstotkov. Drage bralke in bralci, za zmanjševanje obolelosti za rakom pljuč ima največjo vlogo primarna preventivna dejavnost, ki vključuje predvsem preprečevanje in opuščanje kajenja, zato tiste med vami, ki kadite, na tem mestu prosim in predlagam, da dodobra razmislite o pomenu kajenja, kaj s tem pridobite in kaj ta razvada slabega prinaša za vas in vaše bližnje. Razmislite in ugasnite cigareto, še je čas.

Temo meseca so trije priznani specialisti posvetili hrbtenici, v njej opisujejo zgradbo, razvoj, pravilno držo, kaj lahko storimo sami za izboljšanje morebitnih težav. Za zelo poučen prispevek, ki bo lahko koristil vsem tistim bralkam in bralcem, ki imajo težave s hrbtenico, se v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem mag. Boštjanu Matosu, dr. med., specialistu nevrokirurgu, mag. Robertu J. Cirmanu, dr. med., specialistu ortopedu, ter Maji Miklič, dr. med., specialistki družinske medicine. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., specialistka anesteziologije z Onkološkega inštituta in podpredsednica Slovenskega združenja za klinično prehrano, ki v prispevku razlaga, da pri pravilno načrtovani prehrani vedno izhajamo iz presnovnih potreb posameznika, s hrano namreč vnašamo presnovne substrate za delovanje telesa. Poznati moramo torej vsaj v osnovi, kaj posameznik potrebuje glede na starost, spol in svoje aktivnosti. Prehrana naj bo zato mešana oziroma pestra in kakovostna, da bomo z njo vnesli tudi primerne količine mikrohranil, kot so na primer vitamini, minerali in podobno. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci, zakorakali smo v novo leto in s tem v številne zaobljube, ki jih bomo ali pa ne bomo dosledno spoštovali. Morda se ponovno lotimo uvodnega premisleka glede škodljivosti kajenja ter vendar naredimo ta odločilni začetni korak in ugasnemo cigareto. S tem bomo naredili res veliko za svoje zdravje, zdravje svojih najbližjih in ne nazadnje vplivali na boljše socialno stanje celotne družbe, v kateri živimo. Hvala.

Vidmar Vito



Doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., specialistka anesteziologije z Onkološkega inštituta in podpredsednica Slovenskega združenja za klinično prehrano

Urejena prehrana ni odpovedovanje tistemu, kar imamo radi

Dr. Nado Rotovnik Kozjek bi lahko opisali na veliko načinov – je specialistka anesteziologije, pa tudi terapije bolečine, avtorica številnih strokovnih publikacij, predavateljica o klinični prehrani, ustanoviteljica in vodja Enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu, zdravnica slovenskih olimpijskih reprezentanc, znana triatlonka, saj aktivno tekmuje zadnjih 20 let in je doslej premagala tudi skoraj 30 ironmanov (4 kilometre plavanja, 180 kilometrov kolesarjenja in 42 kilometrov teka!) ...

Vito Avguštin

To in še veliko vsega, predvsem pa je točno to, kar potrebuje vsak, ki mora k zdravniku: pozitivna, optimistična, vedra, polna energije in v vsakem trenutku pripravljena pomagati. »Imam nekako prirojeno, da je pozitivno, da je kvaliteta, da je lepo, če pomagaš. V okolju, v katerem sem rasla, je bila to vedno vrlina,« se bolj opravičuje kot pojasnjuje.

- Je bila medicina prva izbira študija?

Želja je bilo kar nekaj. Zelo me je mikala recimo filozofija, ki je ostala nekakšen konjiček, saj še vedno rada berem in študiram filozofijo. Medicinsko fakulteto sem končala v času, ko služb ni bilo ravno na pretek. Saj bi ostala in delala doma, ampak ni bilo služb. Zato sem šla v Maribor, kjer sem pristala na anesteziologiji. Bila sem tehnološka zdravnica. Delala pa sem tudi v protibolečinski ambulanti.

- Čudna so pota gospodova …

Ja, čudna so.

- Pa vam je bilo kdaj žal za vsa ta »čudna pota« od anesteziologinje do strokovnjakinje za klinično prehrano?

Ne, nikoli. Kje pa. Zdaj mi je medicina prišla blizu.

- Imate poleg triatlona in filozofije še kakšen konjiček?

Še preden odgovori intervjuvanka, se iz sosednjega prostora sliši glas medicinske sestre: »Njen konjiček je služba. Definitivno. Služba!«

- Jasno, seveda. Zdaj pa prehrana. Kako se prehranjevati čim bolj prijazno do svojega telesa, na kaj je treba paziti?

Pri prehrani izhajamo iz presnovnih potreb posameznika, s hrano namreč vnašamo presnovne substrate za delovanje telesa. Poznati moramo torej vsaj v osnovi, kaj posameznik potrebuje glede na starost, spol in njegove ak-



tivnosti. Ter seveda bolezenska stanja, če so prisotna. Ker presnova deluje ves čas, je treba zagotoviti primerno porazdelitev vnosa hrane. Za zdrave glede na fiziološke značilnosti prebavil to pomeni vsaj tri redne obroke, ki naj bodo sestavljeni iz vseh glavnih hranil. Prehrana naj bo zato mešana oziroma pestra in kakovostna, da bomo z njo vnesli tudi primerne količine mikrohranil, kot so na primer vitamini, minerali in podobno.

- Se moramo torej odpovedati nečemu, kar imamo sicer radi?

Niti približno. Le vedeti moramo, kaj je v živilih oziroma hrani, ki jo imamo radi. Na ta način prilagodimo vnos tega, kar imamo radi, in ga dopolnimo s tem, kar potrebujemo. Seveda je smiselno, da vedno upoštevamo načelo zmernosti. Pri prehranskem svetovanju skušamo prehransko strategijo vedno urediti v okviru tistega, kar ljudje radi jedo. Slednje je tudi najboljše zagotovilo, da se bodo naših nasvetov držali. Ljudem ne predpisujemo živil, ampak skušamo urediti prehranjevanje znotraj nabora živil, ki jih že tako jedo radi.

- Kaj je torej z groznimi ogljikovimi hidrati in sladkimi pijačami?

Kadar jih potrebujemo, so zdravo živilo. Tudi sol …

- Pa rdeče meso?

Rdeče meso je samo po sebi po moje bistveno manj problematično kot to, kaj s tem mesom počnemo. Ko ga pečemo, cvremo in podobno, s tem spremenimo in poslabšamo njegove lastnosti. Ne nazadnje je rdeče meso dober vir železa, ki ga je sicer s prehrano težko dobiti. Ključni problem torej ni samo živilo, problem sta njegova predelava in obdelava.

- Prej ste omenili tri obroke na dan. Kaj se torej zgodi, ko nekdo ne poje večerje?

Enakomerna porazdelitev obrokov zagotavlja tudi primerno zapolnitev telesnih zalog energije. Če na primer ne pojemo večerje, ne bomo ustrezno zapolnili naših zalog glikogena v jetrih, ker pa je glikogen v jetrih glavni vir glukoze v krvi, kadar ne jemo, bo to telo zaznalo kot stres. Dražljaj za to zaznavo je upadanje količine glukoze v krvi, kar spodbudi tvorbo stresnih hormonov in kot posledica njihovega učinka bo telo začelo proizvajati glukozo iz drugih tkiv, kot so mišice in maščobe. V začetni fazi so bolj na udaru mišice.

- Kaj pa pozna večerja?

Tudi če je večerja pozna, je bolje, kot če je ni. Je pa seveda treba prilagoditi tip živila tako, da poln trebuh ne moti spanca.

- To pomeni, da je tudi zajtrk pomemben?

Seveda, gre za pomemben del dnevne porazdelitve obrokov.

- Ali vi zajtrkujete?

Vedno.

- Zakaj oziroma kako neuravnotežena prehrana vodi v presnovni stres?

Kadar v telo s prehrano ne vnesemo vseh potrebnih hranil v potrebnih količinah, si telo pomaga z rezervnimi viri, ti so predvsem mišice in maščevje. Ti procesi so nadzorovani prek stresnega nevrohormonskega odziva, zato je neuravnotežen vnos hranil s potrebami telesa za telo stres.

- Telo torej ves čas potrebuje gorivo?

Stresno presnovo si lahko nazorno predstavljamo tako, da primerjamo na primer pomanjkanje vnosa ogljikovih hidratov s situacijo, ko nam zmanjka denarja. Takrat moramo v banko in zato plačujemo kredit. Ogljikovi hidrati namreč telesu predstavljajo vir energije za številne celice, ki so odvisne od glukoze. Kadar začne krvni sladkor v krvi padati, se prek stresnih mehanizmov sproži proces tvorbe glukoze, imenujemo ga glukoneogeneza. Glukoza v prvi fazi nastaja predvsem iz aminokislin, zato se razgrajujejo funkcionalna tkiva, predvsem mišice. Telo si začne pomagati tudi tako, da tvori ketone in poveča razgradnjo maščob. Vendar vedno plačujemo obresti s tem, da se v večji ali manjši meri razgrajujejo funkcionalna tkiva! Še zlasti bolniki, pri katerih sta otežena nastajanje ketonov in izkoriščanje telesnih maščob.

- Če tega goriva ni dovolj, govorimo o podhranjenosti. Vi pravite, da je v Sloveniji precej podhranjenih.

Ponavadi podhranjenost povezujemo z lakoto, vendar ne gre vedno za to, da nekdo ne poje dovolj, ampak da ne zaužije dovolj določenih snovi.

-Torej se lahko zgodi, da je nekdo predebel, ampak obenem podhranjen?

Seveda. Motnje prehranskega stanja vključujejo vse oblike neuravnoteženega vnosa hranil, tako lahko tudi debel bolnik zaužije

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



na primer premalo beljakovin ali določenih mikrohranil.

- Kaj pa, če jih preveč?

Vsaka stvar v pretiranih količinah škodi, tudi še tako zdrava hrana. V življenju se zmernost pri hrani zelo splača. Ampak drugo je, če se zelo intenzivno ukvarjamo s športom.

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

- V enem od intervjujev ste omenjali celo kokakolo?

Ja, če se zelo intenzivno ukvarjamo s športom, si lahko privoščimo tudi nezmernost, privoščimo si lahko tudi kokakolo, ki si je sicer ne bi smeli. Glejte, prehrana, v kateri prevladujejo živila z nizkim glikemičnim indeksom, ima smisel v vsakdanjem življenju, če se ne ukvarjaš z naporom, pri katerem bi hitro potreboval sladkor. Takrat je to neke vrste zdrava prehrana. Če pa gre za športnika, ki gre recimo na trening plavanja, potem naj tik pred tem poje nekaj z visokim glikemičnim indeksom. Če bo jedel recimo otrobe, se pravi hrano z nizkim glikemičnim indeksom, bo do energije prišel šele, ko se bo vrnil s treninga.

- Ni formul, ki bi veljale za vse, vsak je svet zase.

Hrana je del našega življenjskega stila; jemo zato, da se gibamo, premaknemo, mislimo, delamo. A pri nas prihaja tudi na tem področju ponavadi do tega, da se skuša reševati probleme kozmetično. In že v osnovi je to napaka, ker enostavno ne morejo vsi živeti zdravo po enotnem receptu. Pomembno je, kaj počne posameznik. Če se vrnem k plavalcu, ne bi rekla, da je prehranski greh, če gre po treningu na pivo in pico, saj je vse to pred tem v bazenu pokuril. Je pa seveda piti pivo in jesti pico zvečer na kavču pred televizorjem nekaj povsem drugega.

- Prav v tem času se začenjajo osebni boji za uresničitev prednovoletnih obljub in veliko jih zadeva prehrano. Kaj menite o raznih shujševalnih kurah?

Če želimo znižati maščobno maso, se predvsem več gibajmo in manj jejmo. To velja za večino, ki nima preveč izraženega gena za debelost. Nobenega čudežnega pripravka ni. Zelo preprosto. Veste, debelosti ne bomo rešili z dieto, ampak je treba predvsem ugotoviti vzrok. Na splošno velja, da so diete orodje tistih, ki nimajo znanja, kako narediti prehransko obravnavo, oceniti posameznikovo prehransko stanje ter mu prilagoditi vnos energije in posameznih hranil glede na njegovo prehransko oziroma zdravstveno stanje ter druge individualne značilnosti, na primer intenzivno telesno vadbo. Diete v tem smislu, da se izloča ali favorizira posamezno živilo oziroma hrano, so danes na smetišču zgodovine.

- Na prehrano se danes ‚spozna' že skorajda vsak …

Prehranski učinki na zdrave zahtevajo poznavanje delovanje telesa, gre torej za področje medicine. Ker pa ima hrana še številne druge konotacije v življenju posameznika, zlasti psihološke, je to verjetno poleg neusmiljenega kapitalističnega trga vir te zlorabe prehrane za dobiček in reševanje psiholoških stisk.

- V vaši ambulanti vsakemu pacientu izmerite sestavo telesa – katere ključne podatke dobite in kako jih uporabite?

V klinični praksi merimo sestavo telesa z različnimi metodami, na našem oddelku uporabljamo metodo bioimpedance. Ta metoda meri razlike v električni prevodnosti različnih predelov telesa in na osnovi vgrajene enačbe izračuna sestavo telesa. Prednost te pred drugimi metodami je njena enostavnost izvedbe, hitrost, neinvazivnost, razmeroma nizka cena, varnost, ponovljivost in izvedljivost tudi pri nepokretnih bolnikih, saj je ta naprava za merjenje sestave telesa prenosna. Z metodo bioimpedance lahko ocenimo spremembe v prehranskem stanju in sestavi telesa, še preden so te izmerljive s tradicionalnimi metodami, to je z antropometričnimi in laboratorijskimi meritvami. Treba je poudariti, da gre za dobro metodo, vendar je za njeno izvedbo in interpretacijo meritev treba upoštevati strokovna izhodišča in zelo dobro poznavati klinično prehrano.

- Kaj pomeni klinična prehrana?

Klinična prehrana predstavlja medicinsko stroko, ki se ukvarja s preventivo, diagnostiko in obravnavo prehranskih in presnovnih stanj. To pomeni, da pri prehranskih ukrepih, ki so usmerjeni k posamezniku, upoštevamo njegovo zdravstveno stanje in presnovne potrebe. Zavedati se moramo, da ima vsak prehranski ukrep kratkoročen in dolgoročen vpliv na zdravje, zato se pozna na zdravju, torej »klinično«, če prehrana posameznika ni prilagojena temu, kar potrebuje.

- Če sem prav razumel, danes znamo postaviti presnovno diagnozo, vendar to ni dovolj. Kaj je torej naslednji korak, ki bi ga morali narediti?

Načrtovanje posamezniku prilagojene prehranske strategije, na pa da vsem predpisujemo neko zdravo hrano oziroma dieto. To lahko, tega ne … to je skregano že z zdravo pametjo.

- Podhranjenost. Kdo so najbolj ogroženi?

Ogroženih je nekaj kategorij – najprej so tu kronični bolniki. Ko zbolimo, se spremeni presnova, predvsem potreba po večjem vnosu beljakovin. Ambulanto imamo na onkološkem inštitutu in znanje, ki se je razvilo pri zdravljenju rakavih bolnikov, je zelo jasno pokazalo, da je odziv na zdravljenje, če bolnika medtem ustrezno presnovno podpremo, boljši. Bolnikovo življenje je kakovostnejše, z več možnostmi za preživetje. Potem so tu starostniki. Po 60. letu se recimo izgublja občutek za žejo. Približno takrat se začnejo kazati posledice tega, kaj je nekdo jedel šestdeset let. Sicer so starostniki izjemno podhranjena populacija. Niso presuhi, premajhen pa je vnos beljakovin, saj se pri njih potrebe po beljakovinah zelo povečajo. Zato je ena hujših napak, da predebelega starostnika z zelo malo mišične mase spodbujamo k hujšanju. Tako bo izgubil še tisto malo mišične mase, ki mu je je ostalo. In potem bo res obležal. In ogroženi so seveda otroci.

- Bi se zato moral sistem prehranske podpore po vašem mnenju uresničevati že na ravni primarnega zdravstva?

Zagotovo. Ustrezna prehrana je poleg gibanja ključ do posameznikovega zdravja. Veliko prehranskih problemov, ki jih vidimo, se rodi doma in družinski zdravnik je tisti, ki lahko prvi zazna posameznikove prehranske probleme, ki načenjajo njegovo zdravje. Še več, pri vodenju kroničnih bolnikov doma predstavlja primerno prilagojena prehrana paralelno pot zdravljenja. Tako lahko kronične bolezni zdravimo učinkoviteje in jih laže obvladujemo.

- Na kaj pomislite, ko ste lačni, na katero jed?

Različno, odvisno od tega, zaradi česar sem lačna … Kadar sem lačna, ker ne pridem do hrane, bi pojedla kar koli, kadar pa sem lačna (ali žejna) zaradi telesne aktivnosti, pa ponavadi pomislim na kaj sladkega ali slanega.

- Kaj vam je zelo všeč in bi lahko jedli domala vsak dan?

Včasih sem imela priljubljene jedi, kot so žganci ali solata. Danes pa nisem nič več izbirčna. Vesela sem že, če se lahko mirno usedem k obroku. Ki pa mora biti kakovosten. Hitre, industrijske hrane ne maram.

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



Degenerativne bolezni hrbtenice

Ko te ‚štihne' v hrbtu

Skrb za zdravo hrbtenico bi se morala začeti že v mladosti, najprej z vajami za pravilno držo. Te vaje lahko v nadaljevanju dopolnimo z vajami za krepitev obhrbteničnih mišic, vendar je pomembno, da smo pri vajah zmerni, predvsem pa disciplinirani.



Mag. Boštjan Matos, dr. med.,
specialist nevrokirurg

Na ta način bo naša hrbtenica manj podvržena obrabam in bolečinam. A v resnici je velikokrat tako, da pozabimo ali pa nimamo dovolj časa, da bi ustrezno skrbeli za svoje zdravje in tudi za zdravo hrbtenico, posledica pa je, da skoraj vsak človek v času svojega življenja doživi bolečino v hrbtenici.

Če traja kratek čas, nanjo nismo zelo pozorni. Drugače pa je, če traja dalj časa in nas moti pri vsakdanjem delu. Najbolj občutljiva dela hrbtenice sta ledveni in vratni predel, saj je tam hrbtenica najbolj gibljiva. Bolečine v teh predelih so zato najpogostejše.

Veliko vzrokov za bolečino

Dejavniki tveganja za nastanek akutnih, prehodnih in v nadaljevanju tudi kroničnih bolečin v hrbtenici so slaba telesna drža, nepravilni ponavljajoči se gibi, dolgotrajne prisilne drže v delovnem in/ali domačem okolju, telesna neaktivnost, ki oslabi mišice trupa in še dodatno obremeni hrbtenico, pretirana športna aktivnost in prekomerna telesna teža.

Hrbtenica je kompleksen organ, sestavljen iz 24 vretenc, ki so med seboj povezana z malimi sklepi, vezmi in medvretenčnimi hrustančnimi ploščicami. Znotraj vretenc se nahaja hrbtenični kanal, kjer leži hrbtenjača. Iz hrbtenjače prek ozkih kostnih kanalčkov vretenc potekajo živčne korenine, ki nato nadaljujejo svoj potek do predela telesa, ki ga oživčujejo. Pomembno vlogo pri opori hrbtenice imajo vezi in obhrbtenične mišice. Vsi deli hrbtenice so v času življenja podvrženi postopnim obrabam, te pa so vzrok različnim vrstam bolečine.

Bolečina v križu – lumbalgija

Bolečine v križu so posledica degenerativnih sprememb, ki prizadenejo kostno-vezivni del hrbtenice. Pogosto pa so vnetno-degenerativno spremenjene tudi hrustančne medvretenčne ploščice.

Te obrabe so največkrat posledica dolgotrajnih statičnih obremenitev hrbtenice, kot so dalj trajajoče sedenje ali stoja. Ker ob tem največkrat ni pomembnejšega ukleščenja živčnih struktur, je bolečina omejena na križni predel. Topa moteča bolečina se pogosto razširi še v obhrbtenično mišičje, včasih pa tudi v predel ritnic.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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

MEDICINSKI CENTER

ARTROS

OHRANIMO ZDRAV0 HRBTENICO

4-urni tečaj
pod vodstvom dipl. fizioterapevta

Spoznajte vzroke za nastanek bolečin v hrbtenici.

Naučite se pravilnega izvajanja vaj
za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic.

Seznanite se s preventivo v
vsakdanjem življenju doma in na delovnem mestu.

Cena tečaja je 80 eur.



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Gibanje je življenje.

T: 01/518 7063
E: info@artros.si
artros.si

Bolečina v križu s širjenjem bolečine v nogo – lumboishialgija (išias)

Napredovala obraba medvretenčne ploščice lahko vodi do pretrganja njenega vezivnega obročka, ob tem pa se njena mehkejša vsebina iztisne v hrbtenični kanal in uklešči prileţno živčno korenino. V teh primerih se bolečini v križu pridruži še bolečina v nogi, ki največkrat zajame predel zadnjega dela stegna, goleni vse do stopala in pete. Bolečini je lahko pridružena tudi motnja občutenja po koži v teh predelih (mravljinčenje, odrevenelost) in redko tudi oslabelost mišic stopala. Zdrsu medvretenčne ploščice strokovno rečemo hernia disci. Največkrat so prizadeti spodnji deli ledvene hrbtenice.

Bolečine v vratu – cervikalgija

Bolečine v vratu so največkrat posledica dolgotrajnih prisiljenih drž telesa v vratnem delu hrbtenice. Temu so pogosto podvržene osebe, ki delajo v pisarni, za računalnikom in tudi fizični delavci s specifičnimi obremenitvami. Obrabe vratne hrbtenice se klinično največkrat pokažejo z bolečinami v vratu, bolečina pa se širi pogosto tudi v zatilje in povzroča kronične glavobole. Neredko zato posamezniki poleg slikovnih preiskav vratne hrbtenice opravijo še slikanje glave. Poleg širjenja bolečine v zatilje pa se pogosto širi tudi v predel med lopatici in ramenski obroč. Ti bolniki velikokrat tožijo zaradi vrtoglavosti in slabšanja vida, čeprav objektivno okvar na ravnotežnem organu ali očeh ni.

Bolečina v vratu s širjenjem v zgornjo okončino – cervikobrahialgija

Tudi na vratni hrbtenici napredovale obrabe vretenc in medvretenčnih ploščic lahko vodijo do zoženja hrbteničnega kanala in medvretenčnih kanalčkov, kjer se nahajajo hrbtenjača in živčne korenine. Če je zdrs medvretenčne ploščice izrazitejši, se pojavijo bolečine tudi v zgornji okončini in odrevenelost ali mravljinčenje po roki oziroma posameznih prstih. V redkih primerih se lahko huje uklešči tudi sama hrbtenjača. Takrat so prizadete vse štiri okončine in takemu bolniku grozi huda nevrološka okvara oziroma ohromelost.

Zdravljenje degenerativnih bolezni hrbtenice

Zdravljenje degenerativnih bolezni hrbtenice je kompleksno in mora biti prilagojeno posamezniku. Delimo ga na konzervativno in operativno. Na srečo velika večina bolečin mine, je prehodna. Bolečina popusti ob ustrezni protibolečinski terapiji in čas do okrevanja skrajša fizioterapevtska obravnava. Pri tem je bistveno, da vsakemu bolniku pripravimo načrt zdravljenja, pozorno spremljamo napredovanje in se sproti odločamo za bolj invazivne metode zdravljenja, kamor spada operativna/kirurška terapija. Osnovni namen kirurških tehnik je razširitev zoženega hrbteničnega kanala in prileţnih kanalčkov, kjer se nahajajo utesnjena hrbtenjača in uklešćene živčne korenine. V primeru hernije pa odstranimo tudi degenerirani del hrustančne ploščice. S tem posegom sprostimo živčne strukture in jim omogočimo, da se jim povrne normalno delovanje. Sodobne kirurške metode vključujejo tudi uporabo umetnih medvretenčnih ploščic in vijakov, s katerimi poskušamo čim bolj ohraniti naravno anatomsko strukturo hrbtenice in upočasniti nadaljnje degenerativne procese.

Nikoli ni prepozno – vaje za hrbtenico

Številni pravijo, da se mora človek z leti sprijazniti z dejstvom, da ga vsako jutro nekaj boli. Težave s hrbtenico se sčasoma pokažejo pri vsakomur, ki dočaka zadostno starost, saj je podvržena vsakodnevnim obremenitvam. Kaj lahko storimo, da težave odložimo?



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

Zaradi staranja, rabe in obrabe se hrbtenica počasi poseda. Medvretenčne ploščice se stanjšajo in izgubijo elastičnost. Zaradi drgnjenja vretenc med seboj na njih nastanejo kostni izrastki. Zoži se lahko tudi hrbtenični kanal in vse to je dodaten razlog za bolečine v hrbtenici. Kadar so te blage, nas prikrajšajo le za najljubše športne aktivnosti. V hujših primerih nam lahko onemogočijo tudi najlažja vsakodnevna opravila ali nas celo priklenejo na posteljo. Čeprav se z bolečino v hrbtenici sreča kar 80 odstotkov ljudi, se le redki zavedamo, da leži možnost rešitve pretežno v naših rokah. Če želimo zdravo hrbtenico, se moramo zanjo potruditi že v mladosti!

Vzrokov za bolečino v hrbtenici je več, vendar gre v večini primerov za mehanski vzrok. Najpogosteje je prizadet ravno predel križa, saj se vse delo nahaja pred in pod nami. Hrbtne mišice so zato stalno obremenjene. Nepravilna drža ter pogosto in nepravilno dvigovanje bremen (z nagibom ali zasukom trupa) lahko sprožita bolečine. Tveganje je večje, kadar je pri posamezniku pridruženo splošno pomanjkanje telesne aktivnosti, kadar ta opravlja pretežno sedeče delo in je podvržen večji količini stresa. Prekomerna telesna teža in kajenje pospešita degenerativne procese. Zaradi osnovnega položaja hrbtenice, ki omogoča največjo gibljivost v vratu in križu, sta ta dva predela tudi najbolj obremenjena. Mišice tik ob hrbtenici sicer omogočajo pokončno držo, vendar jim ob naporih na pomoč vedno priskočijo še mišice nog, hrbta, trebuha in medeničnega dna. Ker mora biti med njimi za nevtralno lego hrbtenice stalno ravnovesje, jim je treba posvetiti enako pozornost.

Pretežno sedeč način življenja povzroči skrajšanje stegenskih mišic oziroma upogibalk kolka. Ker se te naraščajo od stegnenice na hrbtenico, vlečejo križni predel hrbtenice naprej oziroma pretirano zvračajo medenico (v stoječem položaju) in s tem dodatno povečajo obremenitev v tem predelu. V sedečem položaju slabo podprta hrbtenica in pretirana ukrivljenost naprej povzročita podaljšanje in pretirano raztegnjenost mišic in vezi, ki držijo hrbet zravnan. Rešitev leži v zavestni poravnavi drže, ergonomski prilagoditvi delovnega mesta in vzdrževanju ravnovesja moči vseh mišic. Z vajami za krepitev mišic moramo vedno enakomerno obremeniti nasprotujoče si mišice (upogibalke/iztegovalke).



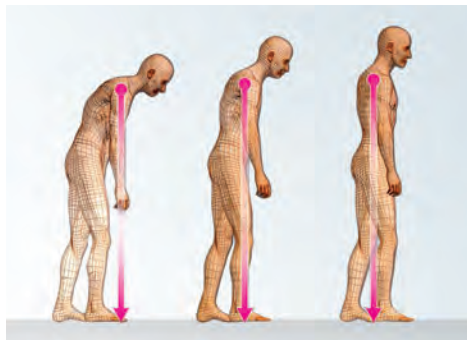
Spinomed® - ostanite aktivni

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

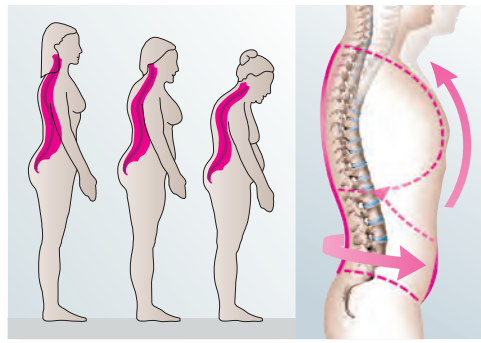
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

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

Akutna bolečina

Ob pojavu bolečin v hrbtenici svetujemo začasni počitek v razbremenjenem položaju in protibolečinska zdravila. Pomagajo lahko obkladki (hladni ali topli) in lokalna protibolečinska mazila in obliži. Počitek naj ne bo daljši od dneva ali dveh, saj je v primeru hrbtenice učinek ravno nasproten. Z gibanjem spazem mišic hitreje popusti, zato je vadba kljub bolečinam zaželena. Sprva zadostuje le hoja (2–3-krat po 15 minut na dan) ter vaje za raztezanje in razbremenitev hrbtenice. Sledijo naj vaje za boljšo gibljivost, ter ob prenehanju bolečin vaje za krepitev hrbtenice.

Vaje za križ

Vaje za hrbtenico lahko začnete izvajati takoj, ko se bolečina zadosti omili. Primerne so tudi za preprečevanje bolečine. Njihov namen je povečati zavedanje o pravilnem gibanju v spodnjem predelu hrbta, okrepiti oslabljene mišice in raztegniti skrajšane stegenske mišice ter stabilizirati področje križa.

Razbremenilni položaji

Razbremenilni položaji so tisti, ki podprejo naravne krivine hrbtenice:

- leže na hrbtu – podložite blazine pod glavo in kolena;
- leže na trebuhu – podložite glavo, trebuh in gležnje;
- leže na boku – podložite glavo in med kolena postavite blazino tako, da zgornja noga ne visi navzdol.

Vaje za raztezanje hrbtenice in stegenskih mišic

Nazorni prikaz najdete na spletnih straneh ali pri izbranem zdravniku. Izvajate jih lahko še pred vstajanjem iz postelje ali kadar koli skozi dan. Spodaj je naštetih le nekaj možnosti, ki jih je treba prilagoditi glede na težave in zmogljivost posameznika.

VAJA:

Na hrbtu iztegnite roke stran od sebe in pokrčite kolena. Počasi nagibajte kolena na levo in desno ter obračajte glavo in trup v obratno smer od nagiba kolen. Ponovite 5 x.

VAJA:

Na vseh štirih izbočite hrbet navzgor (kot mačka) ter spustite glavo. Nato ga maksimalno upognite (usločite) ter dvignite glavo oziroma pogled. Ponovite 5 x.

VAJA:

Zadnje mišice kolka lahko raztegnete tako, da leže na hrbtu potegnete eno nogo k sebi na prsi, druga ostane na tleh. Nato poskusite dvignjeno nogo počasi iztegniti vse do meje še prijetne oziroma vzdržne napetosti. Zadržite položaj 20 sekund in ponovite vajo 3–5-krat z vsako nogo.

Za razteg sprednjih mišic kolka napravite izpadni korak. Z zadnjo nogo se spustite na koleno. Počasi se ob opori nagnite naprej in začutili boste napetost v sprednji mišici iztegnjene noge. Zadržite položaj 20 sekund in ponovite vajo vsaj 3–5-krat.

VAJA:

Leže na hrbtu stisnite najprej mišice stegen, nato zadnjice ter povlecite trebuh noter. Vdihnite in stisnite mišice medeničnega dna (kot bi hoteli prekiniti curek urina). Položaj zadržite 5 sekund in nato vajo ponovite 3–5-krat.

Aktivne vaje za krepitev hrbtenice

Vključujejo izvajanje kompleksnih vaj, kot so denimo koordinirano iztegovanje nasprotne roke in noge na vseh štirih, dvig trupa od tal s strani, vaje za trebušne mišice, sklece oziroma vaje za krepitev ramenskega in hrbtnega obroča. Med športnimi aktivnostmi svetujemo plavanje, jogo, pilates in kolesarjenje. Predvsem se izogibajte aktivnostim, ki vključujejo nagle ali sunkovite gibe.

Recite ne!

Recite ne klasičnim trebušnjakom, dvigovanju uteži nad ravnjo ramen ali izvajanju počepov z utežmi na hrbtu ter dvigu obeh iztegnjenih nog hkrati. Ti gibi lahko bolečine v križu še poslabšajo. Uporabite raje prilagojeno različico, kot je denimo delni trebušnjak – z dvigom lopatic in glave, medtem ko naj hrbet in stopala ostanejo na tleh. Pri dvigovanju nog naj ena vedno ostane na tleh.

Recite da!

Recite da vajam za krepitev mišic steznika.

»Plenk« ali po domače miza je vaja, pri kateri ležete na trebuh in se oprete na komolce in stopala tako, da bo hrbet poravnan z nogami in hkrati vzporeden s tlemi. Povlecite trebuh noter in stisnite zadnjico. Zdržite 10–20 sekund ter ponovite 3-krat.

Odlična vaja za hrbtenico je tudi most. Lezite na hrbet in dvignite medenico od tal, vse dokler ne bo hrbtenica poravnana. Zadržite položaj 30 sekund in vajo ponovite 3–5-krat.

Ob rednem izvajanju vaj bodo bolečine izginile že po tednu ali dveh. Za učinkovito stabilizacijo hrbteničnih mišic bo vaje treba izvajati vsaj mesec ali dva. Če se želite tovrstnim težavam izogniti v največji možni meri, je zaželeno, da vaje vključite v svojo dnevno rutino.

Previdnost

V primeru pojava ali poslabšanja bolečin ob vadbi takoj prenehajte in se posvetujte z izbranim zdravnikom. Ob bolečinah, ki se selijo iz križa v noge, pri motnjah občutkov (mravljinčenje …) ali izgubi moči v nogah, ter ob pojavu težav z odvajanjem vode in blata takoj poiščite zdravniško pomoč!

Doktor svetuje

- ***Damam svetujemo nošenje primerne višine obutve. Peta naj ne presega 3–5 cm, saj višje pete silijo medenico v nepravilen položaj in s tem dodatno obremenimo hrbtenico. Delovno mesto prilagodite tako, da bodo vsi potrebni pripomočki neposredno pred vami. Izbira pravilnega sedala in višine lahko omili vaše težave.***
- ***Kadar ste prisiljeni dalj časa stati na mestu, se izogibajte, da bi zavzeli položaj, kjer so kolena čvrsto iztegnjena in trebuh izbočen. Zavestno poravnajte hrbet in blago pokrčite kolena. Kadar je le mogoče, izberite hojo namesto stanja pri miru.***
- ***Dan zaključite v postelji, zato naj ta primerno podpira hrbtenico med počitkom.***
- ***Namenite vsaj 10 minut na dan stebru vašega telesa, da vas bo lahko zanesljivo podpiral na vaši življenjski poti.***

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

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

Otroci in deformacije hrbtenice

Rast hrbtenice je najhitrejša do otrokovega petega leta in med puberteto, med katero starši ali šolski zdravniki med sistematskim pregledom pogosto opazijo, da je z njo nekaj narobe. Pregled otrokove hrbtenice naj bi bil kot presejalni test opravljen pri vsakem sistematskem pregledu, vendar hude oblike skolioz in kifoz, ki jih opazimo v ambulanti, ko že potrebujejo operativno zdravljenje, potrjujejo, da ni povsod tako.

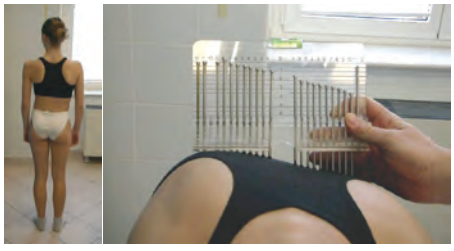
Mag. Robert J. Cirman, dr. med.,
specialist ortopedije

Slaba drža in težave s hrbtenico

Najpogostejše deformacije hrbtenice pri otrocih so skolioze in torakalne hiperkifoze, še precej pogostejša je slaba drža, ki jo moramo ločiti od prej omenjenih deformacij, saj zahtevajo popolnoma drugačno zdravljenje. O skoliozi govorimo, ko se hrbtenica ukrivlja vstran (gledano od spredaj oziroma v frontalni ravnini), pri torakalni hiperkifozi pa se poveča oblika prsnega dela hrbtenice, ki je normalno od 20 do 40 stopinj.

Slaba drža je navidezna deformacija, ki jo otrok lahko izravna (ponavadi gre za povečano kifozo), vanjo uvrščamo tudi posturalne skolioze (navidezne stranske ukrivljenosti hrbtenice zaradi neenake dolžine nog, bolečine in podobno). Večkrat se ta navidezna deformacija izravna že, če otroka poležemo.

Pri pravi skoliozi se deformacija ne izravna hote in jo opazimo pri otrokovem predklonu.



Skolioza in zdravljenje

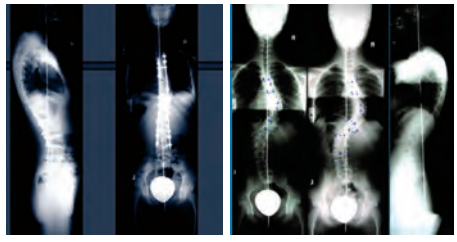
Pri pravi skoliozi gre poleg ukrivljenosti tudi za rotacijo vretenc, odkrijemo pa jo na rentgenskem posnetku. Narediti ga moramo stoje (če to ni mogoče, pa sede) in vanj zajeti celotno hrbtenico in križnico. O zdravljenju se odločamo glede na otrokovo starost in stopnjo deformacije. Izmerimo jo klinično kot izboklino hrbta.

Pri 20–25 stopinjah (meja je določena arbitrarno) se pri mlajših otrocih odločimo za zdravljenje s spinanimi ortozami, ki dokazano zmanjšujejo verjetnost napredovanja skolioz in se jih v razvitem svetu uporablja, pri nas pa se glede uporabe žal ne moremo poenotiti. Smernice konservativnega in operativnega zdravljenja v vsem razvitem svetu postavlja Scoliosis Research Society, ki ima del spletne strani namenjen tudi laikom oziroma pacientom (www.srs.org). Na spodnjih slikah so primeri novejših (zgoraj) in starejših (spodaj) steznikov, slednjih skorajda ne predpisujemo več oziroma le v redkih primerih.



Pomembno pravočasno odkrivanje

Krivine nad 40–45 stopinj zahtevajo operativno zdravljenje, kar je za otroka (in starše) neprijetno, za državo pa drago. Zato je pravočasno odkrivanje in konzervativno zdravljenje tako pomembno. Napredovanje hujših skolioz se ne ustavi niti po koncu rasti in lahko povzroči hude deformacije trupa z zmanjšano pljučno funkcijo in prezgodnjo umrljivostjo.



Naših 24 do 26 vretenc

Hrbtenica je sestavljena iz vretenc, po katerih je dobilo ime celotno živalsko deblo vretenčarjev (lat. vertebrata); pri človeku jo sestavlja sedem vratnih vretenc, 12 prsnih, pet ledvenih, pet križničnih, zraslih v kost križnico, in trtica, ki ima ponavadi od dve do štiri vretenca. Pri novorojenčku je oblika hrbtenice (gledano s strani) podobna črki C, nato se z razvojem pokončne drže med otrokovo rastjo oblikuje v obliko dvojnega S. Tako je v vratnem in ledvenem delu ukrivljena naprej, v tako imenovano lordozo, in v prsnem in križnično-trtičnem področju nazaj, v tako imenovano kifozo. Če gledamo človeka od spredaj (v frontalni ravnini), naj bi bila hrbtenica ravna.

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



Prekomerno aktiven sečni mehur

Ko vas stalno nekam tišči

Prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) je po definiciji Mednarodnega združenja za inkontinenco (International Continence Society – ICS) opisan kot težava z zelo pogostim in urgentnim odvajanjem vode, nemalokrat povezana tudi z uhajanjem vode oziroma inkontinenco.



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

Pogosto je pridruženo tudi večkratno nočno vstajanje zaradi siljenja na vodo. Ob težavah in iskanju vzroka (ki bi bilo lahko denimo vnetje mehurja ali bolezni prostate) pa običajno ne najdemo patoloških ali drugih sprememb, ki bi lahko povzročile to stanje.

Kako normalno deluje mehur?

Mehur je votel, mišičast, raztegljiv organ. Polni se prek dveh sečevodov, ki prihajata iz ledvic, in je natančno oživčen. V steni mehurja je mišica, njene vitre potekajo v vseh smereh, kar omogoča, da se mehur razteza in krči v vseh smereh. Ko je mehur poln, je raztegnitev njegovih sten signal, da je čas za krčenje sten mehurja, s čimer se mehur v curku izprazni. Kapaciteta odraslega mehurja je 400–500 ml. Iz mehurja vodi sečnica, ki je pri ženski zelo kratka, dolga okoli 3–5 cm, pri moških pa daljša.

Da urin ne uhaja, preprečujeta dve mišici zapiralki (sfinktra), krožni mišici, ki obdajata sečnico. Ko se skrčita, jo stisneta, kar onemogoči pretok urina. Notranji sfinkter oživčuje avtonomno ali vegetativno živčevje, torej ni pod vplivom naše volje. Nahaja se okoli notranjega ustja sečnice, ob izhodu sečnice iz mehurja. Zunanji sfinkter je iz progaste muskulature, je pod vplivom naše volje, torej ga lahko sprostimo, ko želimo urinirati. Nahaja se na zunanjem koncu sečnice. Medenično dno



Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje že po 24 urah.

Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**. Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.

AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.

NaturaMedica

Doktor 24 KLINIKA

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



je mišično-vezivna dinamična plošča, ki zapira medenični izhod in podpira organe male medenice in trebušne votline ter omogoča normalen položaj vratu mehurja in sečnice.

Sečni mehur se torej počasi polni s sečem, ki priteka po sečevodih iz obeh ledvic. Pri tem se mišica stene mehurja ali detruzor razteza, pri določeni napolnjenosti mehurja pa se sproži refleksni mehanizem, ki povzroči krčenje mišice sečnega mehurja, pri tem pa ta iztisne seč iz mehurja v sečnico.

Pri PASM je razteznost mehurja zmanjšana in se krčenje mišice mehurja sproži že pri najmanjši napolnjenosti mehurja. Zaradi tega imajo bolniki občutek stalnega tiščanja na vodo.

Koga prizadene ta težava?

PASM prizadene tako ženske kot moške. Med spoloma ni razlik, saj ima te težave približno 17 odstotkov žensk in 16 odstotkov moških. Pri ženskah je kar štirikrat pogosteje povezan z uhajanjem vode kot pri moških.

Pogostost teh simptomov se stopnjuje s starostjo. Uhajanja vode pri PASM pa ne smemo mešati z uhajanjem vode pri stresni inkontinenci, kjer je vzrok v oslabitvi podpornih mišic, ki obdajajo sečnico. Ta oslabitev je pri ženskah najpogosteje starostna, pri moških pa ponavadi zaradi poškodbe po operaciji prostate. Zelo pomembno je pri bolnikih s povečano prostato odkriti tiste, ki imajo pridruženo še PASM, saj je takih kar 40 odstotkov.

Postavljanje diagnoze

V pomoč nam je vprašalnik PASM, ki ga izpolni bolnik. Če je ta zbral osem ali več točk, je velika verjetnost, da ima PASM. Posebno pri moških moramo biti pozorni na težave, ki jih povzroči povečana prostata, saj te lahko oponašajo težave pri PASM.

Urologi za točno diagnozo opravijo še posebne diagnostične preiskave, potreben je tudi obisk nevrofiziologa, ki lahko izključi težja nevrološka obolenja.

Zdravljenje simptomov

Zdravljenje je večstopenjsko. Najprej poskusimo bolnika naučiti normalnega odvajanja vode. To vključuje fizioterapijo, vedenjsko terapijo, spremembo življenjskega sloga in spremembo nekaterih prehranjevalnih navad. V prehrani je treba omejiti pravo kavo, alkohol, umetna sladila in sladkor.

Pomagamo si s keglovimi vajami ali elektrostimulacijami za krepitev mišic medeničnega dna, vodenjem urnika mokrenja, metodami povratne informacije o delovanju mehurja in tudi z zdravili. Zdravil je več vrst, delujejo pa približno enako. Sproščajo gladke mišice mehurja, ki se zato lahko bolj napolni, preden se pojavijo refleksi za praznjenje. Pomembno je poudariti, da je zdravljenje dolgotrajno, v večini primerov celo vseživljenjsko. Pri bolnikih z glavkomom je potrebna posebna previdnost, prav tako pri bolnikih z okvaro ledvic ali jeter in pri nosečnicah.

NA KRATKO



Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki Novost v Sloveniji

Naravno in učinkovito. Dobrodošla novost iz Danske, kjer jih v času prehladnih obolenj množično ližejo že 35 let. Pastile za grlo Igazym vsebujejo aktivna protitelesa iz kolostruma in encim lizocim, so brez umetnih sladil. Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.

Začnite jih lizati čim prej!
Hitro se boste počutili bolje!

Pastile za grlo Igazym z okusom limone ali poprove mete so že na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

NaturaMedica, www.naturamedica.si, tel. 03/563 00 22, 040 214 620

Vnetje mehurja?

- Canephron zdravi vnetja sečil.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

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

farmedica.si



Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Koledar Doktor 24 brezplačno



Pohitite z naročilom, da ne obstanete v času.

Vsi, ki boste do konca februarja 2019 poslali spodnji obrazec, boste poleg ponudbe Doktor 24 Asistence prejeli BREZPLAČNI KOLEDAR, kar je prvi korak do nagradne križanke z lepimi nagradami.

Naslednji korak je pošiljanje rešene križanke na naš naslov. (več informacij o nagradah boste našli v koledarju)

Vmes pa odločno stopite zdravju nasproti – PRISTOPITE v Doktor 24 Asistenco!

Pošljite naročilo takoj, saj vaša hitra odločitev pomeni za vas tudi daljše aktualno obdobje koledarja

S spodnjim obrazcem naročam BREZPLAČNI KOLEDAR in (ustrezno označi)

☐ **PONUDBO** Doktor 24 Asistenca ali ☐ **PRISTOPAM** k programu Doktor 24 Asistenca

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)

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

Kaj morate vedeti, ko se odločate za svoje zdravje



Zdravstvene storitve po vaši meri in takoj
Brez čakanja, brez omejitev in brez doplačil

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

a) 24 ur nasveti zdravnika po telefonu,

b) 24 ur zdravnik za obiske na domu

c) Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali) s področij: abdominalne kirurgije, angiologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, dermatologije, endokrinologije, flebologije, gastroenterologije, ginekologije, kardiologije, nevrologije, oftalmologije, ortopedije, otorinolaringologije, plastične in rekonstruktivne kirurgije, psihiatrije, pulmologije, tirologije, urologije.

d) Diagnostični postopki: avdiometrija, elektrokardiografija, gastroskopija, kolonoskopija, mamografija, merjenje kostne gostote, obremenitveno testiranje, rektoskopija, spirometrija, ultrazvok arterijskega perifernega ožilja, ultrazvok dojk, mehkih tkiv, rodil, ultrazvok sečil, sklepov, srca, ščitnice, ultrazvok trebuha (jetra, trebušna slinavka, ledvica, mehur, prostata...), ultrazvok vratnih žil ...

Radiološka diagnostika

e) Splošna rentgenska diagnostika: Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet.

f) Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ...

g) Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA)

h) Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA)

i) Preventivni pregledi: klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi

j) Nenujni reševalni prevozi.

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi:

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

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

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

Mi ponujamo, vi izberete.

Pokličite in vprašajte, kar vas še zanima. Ali preprosto izpolnite obrazec in ga pošljite na naš naslov.

www.facebook.com/doktor24si

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Naročanje in informacije

0820 08240



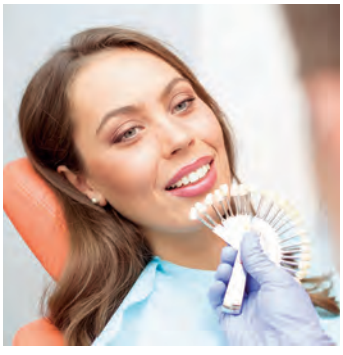
Želite biserni nasmeh

NAJSODOBNEJŠI NAČINI NADOMEŠČANJA IZGUBLJENIH ZOB



Na Hrvaškem najsodobnejša metoda vstavljanja zobnih vsadkov v brezzobo čeljust All-on-4, pri kateri zobne vsadke vstavijo v spodnjo ali zgornjo čeljustnico, ter metoda Zygoma Allon-4, s katero se je mogoče izogniti dolgotrajnemu postopku nadgradnje kosti v zgornji čeljustnici z namestitvijo vsadkov v ličnico, sta prepoznavna aduta zagrebške ordinacije Ortoimplant Dental SPA in Zdenka Trampuša, dr. dent. med., častnega člana stomatoloških in implantoloških združenj.

Doktorja Trampuša pacienti in stomatološki kolegi poznajo kot pobudnika novih usmeritev, tehnologij in znanstveno utemeljene strokovnosti v klinični praksi, zaradi česar je njegova ordinacija postala izredno priljubljena tudi zunaj hrvaških meja. Zaradi izjemnega poudarka na kakovosti in iskanju individualnih terapevtskih rešitev za vsakega posameznika posebej ordinacija Ortoimplant Dental SPA slovi po tem, da jo pacienti zapuščajo izjemno zadovoljni.



Dr. Trampuš rad poudari: »Naša izvrstnost temelji predvsem na tem, da pri nas ni nezadovoljnih pacientov in slabo opravljenega dela. Pacientov ne dojemamo kot številke, temveč se jim poskušamo stoodstotno posvetiti ter jim ponuditi najboljšo možno storitev in udobje. Če je naša stranka nepokretna, jo bomo po potrebi tudi sami prepeljali v ordinacijo. Ortoimplant Dental SPA ne podpira množičnega zobozdravniškega turizma. Naš pristop je topel, človeški, srčen – takšen, kakršen naj bi bil odnos med zdravnikom in pacientom.«

Dodatna prednost Ortoimplant Dental SPA so storitve spa centra, ki omilijo bolečino ter zmanjšajo oteklino in neprijeten občutek po stomatološkem posegu, pacientu pa omogočajo, da se lahko domov vrne sproščen.

Metoda Zygoma All-on-4

»Najnovejša rešitev po metodi Zygoma All-on-4 je namenjena pacientom s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici, zaradi katere vstavitev zobnega vsadka v čeljust ni mogoča brez dolgotrajnega postopka nadgradnje čeljustnice. Za mnoge je bila doslej edina rešitev klasična fiksna proteza. Pri tej metodi pa v kost zgornje čeljustnice ali neposredno v ličnico vstavijo od enega do štiri zobne vsadke. To je revolucionarno spremenilo možnosti, ki jih je doslej ponujala stomatologija, « pravi dr. Trampuš.



»Zigomatični zobni vsadki kar najbolj zmanjšajo kirurško travmo in zagotavljajo hitro celjenje po posegu, poleg tega pa je mogoča računalniško vodena vstavitev, ki zagotavlja skoraj stoodstotno uspešnost.

Ti vsadki omogočajo, da lahko tudi pri popolnoma uničeni zgornji čeljustnici vstavimo zobni vsadek v le ne-

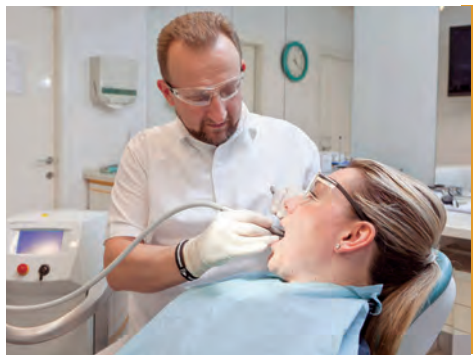
O ZDENKU TRAMPUŠU

Dr. Zdenko Trampuš, doktor dentalne medicine, je diplomiral na Stomatološki fakulteti Univerze v Zagrebu, leta 2008 pa je na kalifornijski univerzi v Los Angelesu opravil še dodatno izobraževanje o implantologiji. Leta 1993 je odprl zasebno zobozdravstveno ordinacijo, leta 2006 pa zdravstveno ustanovo s petimi ordinacijami, zobotehniškim laboratorijem in 19 zaposlenimi. Ob nenehnem izpopolnjevanju svojega kliničnega znanja in veščin je med drugim uspešno zaključil izobraževanje o implantološkem zdravljenju s tehniko »all-on-4« v portugalskem kliničnem centru Malo v Lizboni, magistrski študij estetske rehabilitacije na inštitutu ACE v Italiji ter magistrski študij na Akademiji za piezokirurgijo v Italiji. Je avtor novega in edinstvenega pogleda na stomatologijo, tako imenovanega integriranega koncepta Dental Spa, ki je edinstven v tem delu Evrope in ki brez bolečin na udoben ter sproščen način ob ustrezni pooperativni oskrbi zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev posameznika k vsakodnevnim opravilom.









»Novi zobni vsadki nam omogočajo, da lahko tudi v primeru uničene zgornje čeljusti vstavimo vsadke in s tem osebi, ki je že izgubila vsakršno upanje, v le nekaj urah od trenutka, ko sede na zobozdravniški stol, zagotovimo fiksne zobe,« je izjemne rezultate svojega dela predstavil ugledni stomatolog dr. Zdenko Trampuš.

Ponovna vzpostavitev funkcionalnosti in estetskega videza



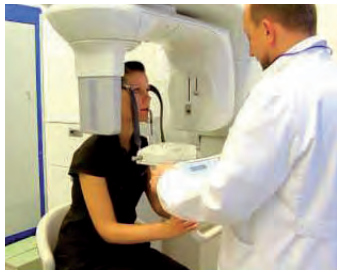
Na začetku leta 2015 sem v reviji Zdravje prebral članek o ordinaciji Ortoimplant Dental SPA v Zagrebu in tako izvedel za metodo All-on-4; pri kateri so v čeljust nameščeni le štirje vsadki. Predvsem pa je članek ob tej najnaprednejši metodi obljubljal tudi poseg in vse postopke brez bolečin ter rešitev v dveh mescih in pol, pri čemer je zagotavljal zobe že v dnevu posega, tj. operacije in vsaditve implantatov. Metodo sem takoj sprejel, še vedno pa je bila potrebna odločitev. Temeljito sem proučil fotografijo dr. Zdenka Trampuša in ugotovil, da mi njegova podoba vliva zaupanje; kar pa so reference le še potrdile.

Predvsem pa je zaupanje potrdilo opravljeno delo. V dveh urah in pol mi je doktor v operacijskem postopku s sedacijo izdrl 18 zob in v obe čeljusti namestil skupaj osem vsadkov. Dve uri pozneje me je z začasnimi zobmi, privitimi na pravkar vsajene implantate, odpeljal v hotel, kjer sem tri ure pozneje že lahko povečerjal piščančjo juho in rižoto z gobami.

Bilo je, kot so mi obljubili, brez bolečin, z izvrstno tehniko in tehnologijo, torej povsem zagotovljeno funkcionalnostjo ugriza in žvečenja. Ne spomnim se, kdaj sem nazadnje jedel s takšnim užitkom in lahkoto. Najbrž pri dvajsetih letih. Ne nazadnje pa je pomembna tudi estetika. Zobje so takšni, kot sem jih imel nekoč, predvsem pa so videti naravni. Tako jih tudi občutim.

Teodor Lorenčič, prof. fil. in soc.

kaj urah od trenutka, ko pacient sede na zobozdravniški stol,« pojasnjuje Zdenko Trampuš, dr. dent. med. Dr. Trampuš je eden redkih vrhunskih strokovnjakov, ki metodo Zygoma All-on-4 izvaja v vsakodnevni praksi in je s fiksnim protetičnim delom do zob pomagal že na stotine pacientom. Poleg tega, da je med prvimi stomatologi, ki na Hrvaškem izvajajo zahtevno tehniko vstavljanja zobnih vsadkov Zygoma, je oblikoval tudi novi integrirani koncept zdravljenja DENTAL SPA, edinstven za ta del Evrope.



Ta z nebolečimi postopki, udobjem, sproščenostjo in terapijami po posegu zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev pacienta k vsakodnevnim dejavnostim.

Zagotavljanje kakovosti

Vstavljanje zobnih vsadkov, na katere namestijo digitalno oblikovano zobno vrsto, se v ordinaciji Ortoimplant Dental SPA vodi računalniško in v skladu z najsodobnejšim terapevtskim konceptom. V čeljust vstavijo najkakovostnejše zobne vsadke na trgu, poseg pa je hiter in neboleč. Če pacientova anatomija dovoljuje, tehnika vstavljanja Flapless omogoča izvedbo posega brez rezov, oteklin ali bolečin. Med dveurnim posegom pacientu vstavijo prototip začasnega zoba, tega pa v dveh mesecih nadomestijo s trajno zobno rešitvijo. Rezultat je fiksna proteza, ki se po videzu ne razlikuje od naravnih zob. Ortoimplant Dental SPA storitve namreč izvaja po standardu TITAN/GRADIA »GC« ter tako zagotavlja najvišjo kakovost in estetsko popolnost, ki ju je z drugimi materiali težko doseči.



Podrobnejše informacije:

Spoštovani bralci, vabimo vas, da zberete dodatne informacije prek naše spletne strani, e-naslova in telefonske številke ter se odpravite v Zagreb po samozavesten, lep nasmeh. Ustno zdravje ima poleg fizičnega dokazano tudi psihološki vpliv. Ta vpliv lahko vidimo v kakovosti življenja, v tem, kako se prehranjujemo, okušamo, se socializiramo in v splošnem uživamo življenje. Vabljeni!

Ortoimplant
DENTAL SPA

Ortoimplant Dental Spa, Ilica 283, 10 000 Zagreb , T: +385 (0)1 37 03 498, E-naslov: info@ortoimplant.hr, www.ortoimplant.hr

Vpliv hrupa na sluh

Kaj pa govorite tako tiho? Nič ne slišim ...

Za nami so bučni dnevi novoletnega veselja ter praznovanja ob koncu starega in začetku novega leta. Poleg obilice hrane in pijače so ti dnevi prinesli tudi precej hrupa: veselo razpoloženje in mnogokrat (pre)glasno glasbo, predvsem pa poke pirotehničnih sredstev.



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



Opozorila oglasnih sporočil so se v glavnem nanašala na pozornost, ki jo moramo v tem primeru namenjati našim hišnim prijateljem, pa so ti poki in detonacije prav tako neprijazni za nas in vplivajo na naš sluh.

Poleg vedno glasnejšega življenjskega okolja so številni izpostavljeni intenzivnim zvokom tudi v službi. Po oceni Svetovne zdravstvene organizacije se z občutno izgubo sluha sooča kar 466 milijonov svetovne populacije. Kako obvarovati naša ušesa?

Delovanje ušesa

Naše uho je razdeljeno na zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje uho »lovi« zvočne signale, ki nato potujejo po sluhovodu do bobniča. Tresljaji bobniča, ki jih povzroči zvok, se v srednjem ušesu po treh koščicah srednjega ušesa (kladivca, nakovalca in stremenca) prenesejo v notranje uho. To je sestavljeno iz polža in koščenih lokov. Iz polža vodi prek slušnega živca v možgane več kot 30.000 živčnih vlaken, ki možganom prenašajo informacije. Iz možganov potujejo povratne informacije nazaj v uho po vzporednih vlaknih. Koščeni loki imajo pomembno vlogo pri ohranjanju ravnotežja. Sluh torej nastane zaradi usklajenega delovanja zunanjega, srednjega in notranjega ušesa, živčnega sistema ter možganov.

Kaj je hrup?

Zvok je tisto, kar slišimo. Hrup pa je vsak zvok, ki vzbuja nemir, moti človeka pri delu in škoduje njegovemu zdravju ali počutju. Ob različnih priložnostih lahko občutimo in se odzivamo na enak zvok popolnoma različno. Dojemanje zvoka je torej odvisno tudi od trenutnega razpoloženja posameznika. Hrup je nevaren za sluh, še zlasti, če mu je oseba dolgo in pogosto izpostavljena. Vsako zvišanje na glasovni lestvici za 10 decibelov (db) je za naša ušesa 10-krat večji hrup. Pri jakosti okoli 120 db pa naj bi zvok povzročal bolečino.

Nekaj primerov ravni hrupa v decibelih (db):

0 db – komaj slišno s človeškim ušesom
50 db – običajno dogajanje doma
65 db – pogovor
80 db – promet v mestu, stroji na ročni pogon, orodje
120 db – sirena rešilnega avtomobila, pnevmatski vrtalni stroj, letalo pri pristajanju
140 db – letalo pri vzletanju, rokovski koncert, pirotehnični izdelek.

WIDEX

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
www.widex.si

Več kot 50.000 Slovenk in Slovencev je z našo pomočjo odpravilo težave s sluhom.

Prisrčno vabljeni v naše slušne centre
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj, Maribor,
Murska Sobota, Novo mesto,
Ravne na Koroškem, Šempeter pri Gorici,
Šempeter v Savinjski dolini,
... da ne preslišite najlepših trenutkov.

Kakovostni slušni aparati za različne izgube sluha.

Za brezplačno testiranje sluha in slušnih aparatov pokličite najbližji slušni center!



So slušalke sluhu škodljive?

Daljša izpostavljenost zvoku nad 85 db povzroča postopno okvaro sluha. Vsakodnevno poslušanje glasbe prek slušalk zelo negativno vpliva na same slušne celice, saj lahko že po nekaj letih privede do trajne okvare sluha.

Mladi s poslušanjem zelo glasne glasbe po slušalkah vedno bolj izgubljajo sluh, kar je izjemno zaskrbljujoče. Na najvišjo glasnost nastavljena prenosna naprava za poslušanje glasbe prek slušalk doseže zvok kar 100 db.

Da do poslabšanja sluha ne bi prišlo, je najbolje, da zvok v slušalkah vedno nastavite na razumno raven glasnosti. Priporočljivo je, da pri uporabi slušalk jakost zvoka naravnate dovolj nizko, da lahko slišite zvoke okoli sebe. Če je vaša naprava za poslušanje glasbe v avtomobilu ali stanovanju naravnana tako glasno, da je moten običajen pogovor, je to morda znak, da je tudi dovolj glasna za poškodovanje vašega sluha.

Z dve- do triurno izpostavljenostjo 90 db lahko poškodujete sluh. Zato so v hrupnem okolju priporočljivi ušesni čepki ali drugi pripomočki za zaščito sluha.

Prednovoletni hrup

Za prednovoletni decembrski čas je značilno, da se ljudje sprostijo, poveselijo, vrstijo se številni koncerti in prednovoletne zabave, vse pa se zaključi s silvestrovanjem.

Imejmo v mislih, da če se hrupni dogodki kopičijo oziroma trajajo dalj časa, se energija hrupa sešteva, zato sluh vedno bolj slabi. V decembru je glasna glasba prisotna skorajda na vsakem koraku, s stanjem v neposredni bližini zvočnika lahko naša ušesa ujamejo celo zvok jakosti 150 db. To lahko povzroči začasno izgubo sluha ali pa celo trajne okvare.

Podobno je s pirotehniko. Močan pok lahko povzroča posredne poškodbe, zelo močna eksplozija pa takojšnje okvare sluha. Zato sodijo impulzni viri hrupa, povezani s petardami, med najnevarnejše. Če konkretno ponazorimo: pok močnejše petarde na razdalji do dveh metrov lahko povzroči raven hrupa tudi nad 140 db, najmočnejše petarde pa celo nad 160 db.

Kdaj je treba ukrepati?

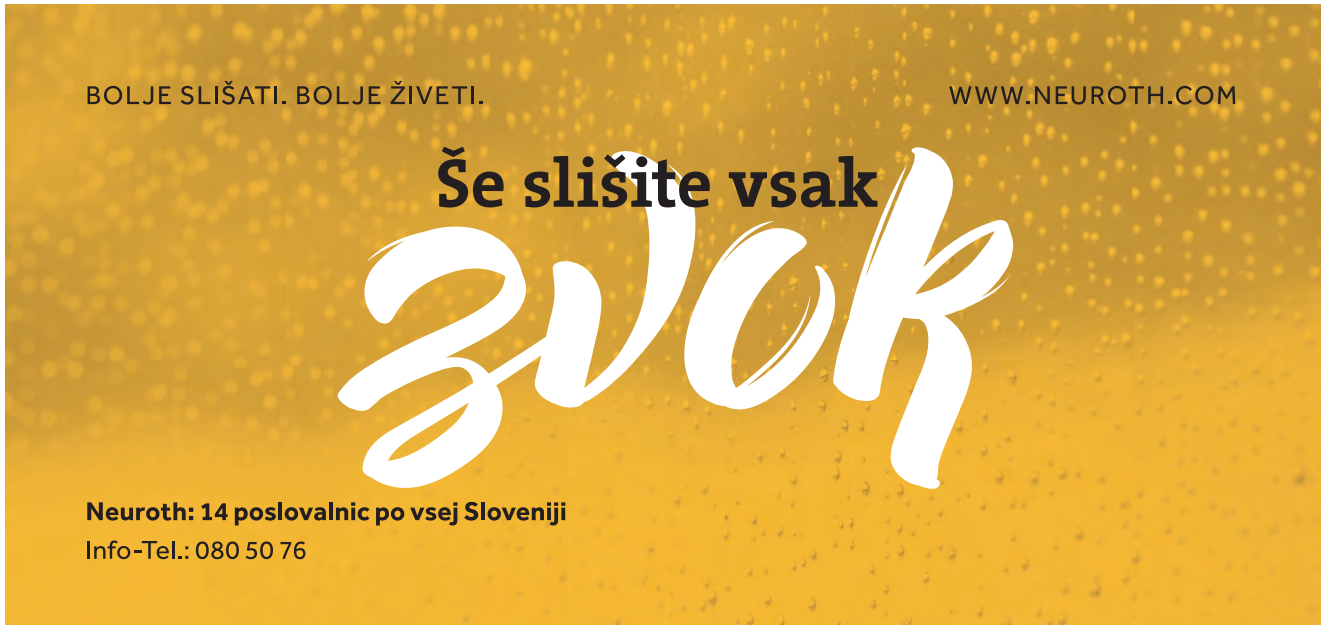
Vsakomur se zgodi, da kdaj pa kdaj morda ne sliši dobro, a pozorni moramo biti, če se nam to dogaja pogosto. Zdravnika je vredno obiskati, če sogovornika slišite slabše na javnih mestih ali kadar je v ozadju hrup, na primer v trgovini. Pozornost je treba svojim ušesom nameniti, če morate druge vedno znova prositi, naj ponovijo, kaj so rekli, oziroma se morate stalno približevati govorcu, da jasno slišite njegove besede. Nenazadnje je signal, da morda vaš sluh ni najboljši, kadar povečujete glasnost radia ali televizije, drugim pa je to neprijetno glasno.

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



Življenje naj zveni kot nekoč! Brezplačno testirajte slušne aparate in v zahvalo prejmite veliko Neurothovo kuharsko knjigo.

SLUŠNI APARATI // SVETOVANJE // ZAŠČITA SLUHA // OD 1907

NEUROTH



Zimska obolenja dihal

Kašljanje, smrkanje, boleče grlo...

Pozimi se več zadržujemo v zaprtih prostorih, zato so okužbe dihal pogostejše. Lahko zbolimo za prehladom, gripo, vnetjem žrela in obnosnih votlin, celo pljučnico. Kako si pomagati in kdaj je treba obiskati zdravnika?



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

Prehlad

Prehlad povzročajo virusi, več kot 200 različnih je. Nalezemo se od druge osebe, okužene z virusom, običajno z dotikom okužene površine (tipkovnica, zvonec, pribor, telefon, roke …), nato pa se dotaknemo svojega nosu ali ust. Virusi se prenašajo tudi kapljično, ko okužena oseba v naši bližini kiha ali kašlja.

Simptomi prehlada so bolečine pri požiranju, kihanje, zamašen nos, solzne oči, obilica sluzi, ki zateka iz nosu v žrelo.

Otroci prebolijo 6–8 prehladov na leto, saj njihov imunski sistem še ni dovolj močan za boj proti virusom. Odrasli so v povprečju prehlajeni 2–4-krat na leto. Sezona prehladov je jeseni in pozimi. V tem obdobju se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je možnost okužbe večja. Tudi sprememba vlage v zraku ima svoj vpliv; prehladni virusi lažje preživijo pri nižji vlažnosti. Hladen zrak izsuši nosno sluznico in jo naredi bolj dovzetno za viruse. Večja verjetnost, da bomo zboleli za prehladom, je, če smo zelo utrujeni, v čustveni stiski ali pa imamo alergije z nosnimi simptomi.

Večina prehladov traja 7–10 dni. Če trajajo težave dalj časa, je treba obiskati zdravnika. Včasih privede prehlad do bakterijske okužbe pljuč, sinusov ali ušes. V tem primeru je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki deluje proti bakterijam, neučinkovit pa je proti virusom.

Zdravila zoper prehlad ni, obstajajo pa številni načini, ki olajšajo simptome bolezni.

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

NOVOST!

- ✓ Za imunski in živčni sistem, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- ✓ Poskrbi za razstrupljanje več kot 50 znanih snovi v telesu.
- ✓ Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.
- **500 mg naravnega vitamina C** v vsaki kapsuli
- se bistveno bolje vsrka v celice
- tam dlje časa deluje
- ima večjo antioksidativno moč



NaturaMedica

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

Pomembni so počitek, pitje toplih napitkov in tekočine na splošno, čiščenje nosu, uporaba nosnih pršil, grgranje tople slane vode, uporaba dodatnega vzglavnika pri zamašenem nosu med spanjem.

Akutno vnetje žrela

Največkrat ga povzročajo virusi, za petino pa so odgovorne bakterije, najpogosteje streptokoki. Pri virusnem vnetju je bolečemu žrelu običajno pridružen še kašelj, pri bakterijskem pa najdemo povečane in boleče vratne bezgavke, gnojne čepke ali obloge na povečanih mandljih, odsoten je kašelj. V obeh primerih je lahko prisotna povišana telesna temperatura. Pri razlikovanju med virusnim ali bakterijskim vnetjem si zdravnik poleg laboratorijskih preiskav krvi lahko pomaga s hitrim streptokoknim testom. Bakterijsko vnetje je treba zdraviti z antibiotikom deset dni, virusna vnetja pa zdravimo simptomatsko.

Vnetje obnosnih votlin ali sinusitis

Pogost zaplet prehladnih obolenj je vnetje obnosnih votlin ali sinusitis. Zanj so značilni zamašen nos, bolečine v predelu sinusov, izcedek iz nosu, povišana telesna temperatura. V večini primerov gre za virusno okužbo, ki se jo zdravi simptomatsko. V primeru bakterijskega vnetja (zeleno-rumen izcedek iz nosu, močnejši glavoboli v predelu sinusov …), pa je potrebno zdravljenje z antibiotiki.

Gripa

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, virus pa telo napade s širjenjem prek zgornjega in/ali spodnjega respiratornega sistema. Inkubacijska doba (obdobje od okužbe do pojava simptomov) je običajno 1–4 dni, v povprečju dva dneva. Človek z gripo je kužen za druge, še preden zboli in med samo boleznijo. Večina zdravih odraslih lahko druge okuži že en dan pred pojavom simptomov in 5–7 dni po začetku bolezni. Majhni otroci in ljudje z oslabljenim imunskim sistemom pa so kužni še dalj časa.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilni so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bole-

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 **www.arspharmae.com**
T 080 87 66

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®



čine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo običajno ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

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

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

Učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje, ki ga je treba opraviti vsako leto. Priporočljivo je za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, osebe z oslabljenim imunskim sistemom ter otroke, stare od 6 mesecev do 2 leti.

Pljučnica

Pri pljučnici se vnamejo pljučni mešički, ki kri oskrbujejo s kisikom. Prvi znaki bolezni se lahko pokažejo že v nekaj urah po okužbi. Povzročajo jo različni mikroorganizmi, kot so bakterije, virusi, glive in paraziti, v posebnih primerih pa jo lahko povzročijo tudi vdihavanje tekočine ali hrane (ponavadi iz želodca) ali kemični agensi. Lahko je blaga ali življenje ogrožajoča, pljučnica je pogosto tudi končna bolezen ljudi z drugimi hudimi kroničnimi boleznimi. Najpogostejši povzročitelj zunajbolnišnične pljučnice je bakterija pnevmokok.

Značilni so splošno slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica, kašelj z izmečkom ali brez, občutek težkega dihanja, pospešeno dihanje in srčni utrip, zmanjšana telesna zmogljivost. Pri starejših od 65. let so lahko ti znaki manj izraziti, lahko postanejo le zmedeni ali odsotni, le polovica jih ima povišano telesno temperaturo. Pogosto pride tudi do vnetja rebrne mrene, kar se kaže kot izrazita bolečina prizadetega predela ob dihanju in kašlju.

Zdravnika je treba nujno obiskati, če so prisotne bolečine v prsih, težave pri dihanju, vztrajajoča vročina, kašelj z gnojnim izmečkom. Zdravnik postavi diagnozo na osnovi anamneze, telesnega pregleda in laboratorijskih preiskav krvi. Kadar je treba, se opravi tudi rentgensko slikanje pljuč (zlasti, če se po treh dneh jemanja antibiotikov zdravstveno stanje ne izboljša).

Zdravljenje je odvisno od povzročitelja. Pri bakterijski pljučnici so nujni jemanje antibiotika, zdravila za nižanje povišane telesne temperature, ustrezna hidracija in počitek. Zdravila proti virusni pljučnici ni, zdravljenje je simptomatsko (počitek, hidracija, nižanje vročine). Antibiotiki ne pripomorejo k hitrejši ozdravitvi virusnih okužb!

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

Preprečevanje obolenj dihal pozimi:

- Najboljša preventiva je redno umivanje rok! Kar 80 odstotkov nalezljivih bolezni se prenaša z dotikom. Enostavno trenje, do katerega pride med umivanjem rok s toplo vodo in milom, nato spiranje rok in sušenje odstrani večino potencialno nevarnih mikrobov.
- Od osebe, ki kiha ali kašlja, se oddaljite vsaj za en meter.
- Uporabljajte papirnate robčke, ki jih takoj po uporabi zavrzite.
- Ne zadržujte se v zaprtih prostorih, kjer je hkrati veliko ljudi.
- Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo.
- Veliko gibanja na svežem zraku.
- Kdaj je nujno obiskati zdravnika?
- Pri oteženem dihanju in požiranju.
- Pri bolečinah v prsih.
- Pri več kot tri dni zvišani telesni temperaturi.
- Pri kašlju, ki traja več kot sedem dni, in hujših bolečinah v grlu, ki trajajo več kot tri dni.
- Pri izrazitem produktivnem kašlju.
- Pri glavobolu in bolečinah v predelu obnosnih votlin.
- Če traja prehlad več kot sedem dni.
- Pri bolečinah v ušesih.

Težave z grlom?

Pastile Isla Medic

Naravna zaščita grla

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si



Kako premagati nespečnost?

Ves dan zeham, ponoči pa ne morem zaspati

Vzroki za nespečnost so lahko telesne ali duševne narave, predvsem pri nezdravih spalnih navadah pa si lahko pomagamo tudi sami. Večerno delo, prenajedanje in uživanje alkohola pred odhodom v posteljo so tudi lahko razlogi za nespečnost.



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



Čez dan pa zaspani

Odrasel človek potrebuje od sedem do devet ur spanja na dan za normalno delovanje. Pogosta prebujanja, težave pri uspavanju, zgodnje jutranje zbujanje vodijo v utrujenost podnevi in dnevno zaspanost.

Nespečnost razumemo kot nezmožnost zaspati, vztrajati v spanju ali se prebuditi brez občutka obnovljenosti in osveženosti. Za nespečnostjo pogosteje trpijo ženske in starostniki, kot najpogostejša motnja spanja naj bi vsako leto prizadela 10–30 odstotkov odraslih.

Lahko je zgolj prehodna, traja manj kot teden dni, nastane pa zaradi spremembe spalnega okolja, stresa, depresije. Če je prisotna več kot en mesec, govorimo o kronični nespečnosti.

Hujša nespečnost se lahko kaže z glavobolom, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, razdražljivostjo, motnjami koncentracije, pa tudi s težavami pri dihanju. V tem primeru je treba obiskati zdravnika.

Vzroki nespečnosti

Povzročajo jo lahko različne telesne in duševne bolezni, nezdrave spalne navade, določene učinkovine in biološki dejavniki.

Nekatere bolezni same povzročajo nespečnost, spet druge pa povzročijo nelagodje, ki lahko moti spanje. Nespečnost povzročajo razne alergije, gastrointestinalne težave (refluks), hipertiroza, astma, artritis, nevrološke motnje (parkinsonova bolezen, sindrom nemirnih nog), kronična bolečina, bolečine v križu. Povzročajo jo lahko tudi nekatera zdravila (za zdravljenje prehlada, nosnih alergij, visokega krvnega tlaka, bolezni ščitnice, astme, depresije, kontracepcijske tablete).

Tudi depresija in anksioznost lahko povzročata nespečnost, verjetnost hujše nespečnosti je precej višja pri močno depresivnih osebah. Sama nespečnost pa seveda tudi lahko sproži ali poslabša depresijo. Stresne situacije, kot so finančne težave, težave v službi, družinski spori, pomembne življenjske prelomnice, prav tako močno vplivajo na kakovost spanja.

Vpliv načina življenja

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

Neustrezne vedenjske in spalne navade lahko precej motijo spanje:

- Večerno delo doma pred spanjem (ni ustreznega počitka, svetloba računalniškega zaslona lahko povzroča preveliko budnost možganov).
- Kratki popoldanski dremeži lahko povzročajo težave pri večernem uspavanju.
- Izmensko delo vpliva na telesno uro, zlasti če skušamo spanec nadomestiti podnevi in če se urnik spreminja izmenično.
- Spanje do poznega dopoldneva prav tako vpliva na telesno uro in lahko moti večerno uspavanje.

Nespečnost in hrana

Določena hrana in pijača ter tudi vzorci prehranjevanja lahko povzročajo motnje spanja:

- Alkohol deluje uspavalno (sedativno). Lahko pomaga pri samem uspavanju, vendar pa lahko moti spanec pozneje skozi noč.
- Kofein je stimulans, ki lahko v prevelikih količinah povzroča nespečnost. V našem telesu ostane do osem ur, zato so učinki dolgotrajnejši.
- Nikotin prav tako deluje stimulirajoče in lahko povzroča nespečnost.
- Obilni obroki pred spanjem prav tako motijo spanec. Povzročajo nelagodje in onemogočajo telesu, da se umiri in sprosti. Pikantna hrana lahko povzroči zgago in s tem nespečnost.

Zdravljenje

Najprej je treba seveda najti vzrok nespečnosti. Če je torej prisotna duševna ali telesna motnja, je najprej treba obravnavati predvsem to.

Bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Poznamo nefarmakološke ukrepe (skrb za zdrave spalne navade, za higieno spanja, kognitivna vedenjska terapija) in zdravljenje z zdravili. Uporablja se uspavala in pomirjevala, a le kratkotrajno, saj večina teh zdravil v primeru daljšega jemanja povzroča hujšo odvisnost. Zavedati se je treba, da zdravila ne odpravijo osnovnega vzroka nespečnosti, temveč zdravijo le simptomatsko.

Kako si pri nespečnosti lahko pomagamo sami?

Osnova je dobra higiena spanja:

- Določite si urnik spanja in se vsak dan prebujajte in hodite spat ob istem času.
- Spat ne hodite lačni ali preveč siti, ne uživajte preveč tekočine pred spanjem.
- Odsvetuje se popoldanske dremeže.
- Predvsem pred spanjem ne uživajte kofeina (čaji, kava, pijače z vsebnostjo kofeina), alkohola, nikotina.
- Postelja naj bo namenjena le spanju, v njej ne glejte televizije, se ne učite, ne delajte.
- Zvečer si privoščite sproščujoče aktivnosti (poslušanje umirjene glasbe, kopel, branje knjige, razne tehnike sproščanja …).
- Spat pojdite šele, ko ste zaspani. Spati je treba dovolj, vendar ne preveč. Ko ste spočiti, vstanite.
- Priporoča se redno telesno aktivnost, vendar ne zvečer pred spanjem.
- Zelo pomembna sta kakovostna vzmetnica in vzglavnik.
- Temperatura v spalnici mora biti ustrezna. Strokovnjaki priporočajo okoli 18 stopinj, nikakor pa ne sme biti višja od 22 stopinj. Zelo pomemben je tudi svež zrak, zato spalni prostor pred spanjem vedno dobro prezračimo.
- Izogibajte se hrupu in svetlobi v spalnici.
- Če ne zaspite v prvih 30 minutah, vstanite in se zamotite s čim sproščujočim, dokler ne postanete res zaspani. Šele nato se vrnite v posteljo.
- V blažjih primerih lahko pomagajo tudi pripravki, ki jih kupimo v lekarni brez recepta.

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

PSIHIATER
10 % nižja cena
za pregled pri psihiatru

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Mnenja
NAŠIH STRANK

Prijetno presenečenje, meritve in svetovanje je bilo res strokovno, natančno razložijo rezultate in svetujejo o zdravem načinu življenja na način, ki ga redko zasledиš v strokovnih medicinskih nasvetih.
Helena

Pregled je izveden profesionalno. Izveš veliko o stanju telesa, česar na zunaj ni videti.
Vojka

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

PREVENTIVNA AKCIJA

AKCIJSKE CENE!

-30%
Redna cena: 125,00 EUR

NAROČANJE IN REZERVACIJA TERMINA:
040 289 800 ali info@zavodzdravje.si
Ordinacije: Ljubljana, Maribor in Izola

Pregled
CELOTNEGA TELESA

Pregled poteka brez slačenja, posegov v telo, sevanja in stranskih učinkov, traja približno 40 minut in zajema pregled 7 organskih sistemov:

Dihala, prebavila, srce in ožilje, endokrini sistem, centralno živčevje, kri, dojki in rodila (za ženske), prostata in testisi (za moške).

AKCIJSKA CENA:
87,50 EUR

Zdravo po praznikih

Kako je dobro! Samo še en grižljajček ...

Prazniki so za številne precej stresni in naporni iz več razlogov. Poleg tega, da je treba obiskati sorodstvo, moramo preživeti tudi obilico jedače in pijače, ki je večinoma precej težja od tiste, ki smo je vajeni vsakodnevno. Po preobilici pečenega mesa, prilog in sladic ter (pre)veliki količini alkohola moramo telesu nakloniti nekaj oddiha.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



Ponovoletna borba s kilogrami

Preobilica hrane, pijače in alkohola, večinoma povezana tudi s pomanjkanjem gibanja, nas naredi utrujene in okorne (seveda je ob tem skoraj neizogibno, da pridobimo tudi telesno težo, kar še dodatno pripomore k slabemu počutju). Telesu moramo zato pomagati. Najpomembnejši način ni prehranski – potrebna je redna vsakodnevna aktivnost. Običajna dobra stara hoja – sprehod – povsem zadošča. Pojdimo ven, na svež zrak. Ne glede na to, kakšno je vreme. Vsak, ki ni gibalno oviran, bi moral vsakodnevno hoditi vsaj eno uro. Hitrost je – jasno – odvisna od zmogljivosti in pravzaprav ni ključnega pomena. S hojo pospešimo prebavo in presnovne procese, o tem, kako hoja koristi »glavi« oziroma čustvenemu stanju, bi prav tako lahko napisal cele romane.

Diete in posti

Glede prehrane je več možnosti. Vse tako ali drugače pomenijo – samoumevno –, da moramo precej zmanjšati količino zaužite

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

Rešitev je **Caricol**, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za **vaš vsakodnevni nasmešek**. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere, tudi za vegane, vegetarijance in diabetike.



**Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si,
Tel.: 03/56 30 022, 040/241-620**

V središču LEŽI moč.

hrane. Dieta in post se med sabo precej razlikujeta, tudi glede tega, kako vplivata na organizem. Klasičen post močno (pozitivno) vpliva na psiho in ga večina opisuje z besedami, ki se še najbolj približajo religiozni izkušnji. Dolgotrajen post ni za vsakogar in ga zategadelj ne svetujem na splošno. Kratkotrajni post – dan ali dva – je nekaj povsem drugega.

Dan ali dva ne jesti prav ničesar in piti samo vodo pravzaprav sploh ni tako težko, kot si večina predstavlja. Tak post je koristen za vsakogar, le diabetiki morajo ob tem prilagoditi odmerke zdravil oziroma jih sploh ne vzeti (zato je pred postom smiseln posvet z osebnim zdravnikom). Glavna ovira za post je v glavi, ki zahteva hrano, zato se številni raje zatekajo k nadomestku, ki ga ljubkovalno imenujemo sadni dan. Kot pove že ime, na tak dan jemo samo sadje (ki naj ne bo banana, saj vsebuje preveč sladkorja). Tovrstno čiščenje telesa je zdravo in koristno, poleg tega pa dobro vpliva na počutje. Težko ga prenesejo samo tisti, ki fizično delajo, saj njihovo telo vsakodnevno zahteva več energije.

Kaj pa očiščevalna dieta?

Očiščevalne diete oziroma popularno »razstrupljanje telesa« so poglavje zase. V pravem toksikološkem pomenu se telo sproti vsakodnevno razstruplja samo in kakšne posebne pomoči pri tem ne potrebuje. Določenih snovi telo ne more izločiti, zato se v njem kopičijo (ne le v jetrih, temveč tudi v drugih tkivih) in na to ne moremo vplivati na noben način. To, kar čutimo po pretiravanju s hrano, nima z zastrupitvijo pravzaprav nič skupnega.

Kakorkoli že, po pretiravanju, ki si ga večina privošči med prazniki, je modro narediti pavzo in očiščevalna dieta je smiselna alternativa postu. Najlažje se je očistiti s tekočo hrano. Za nekaj dni se preprosto odpovemo trdi hrani in večinoma uživamo sadne sokove ter lahke zelenjavne juhe. Na ta način temeljito in učinkovito spraznimo prebavila, kar ugodno vpliva na občutek polnosti in zabasanosti. Na ta način je pomembno zmanjšan tudi vnos kalorij in se zato nekoliko zmanjša telesna teža.

Zakaj je dobra sarma?

Vse zapisano niso neka nova spoznanja. Sarme ali kisla juha oziroma razne jedi z zeljem, ki so pogosto tradicionalne po praznikih, so pravzaprav namenjene pospeševanju prebave in pripomorejo, da se prebavila čim prej izpraznijo. Vse drugo je pravzaprav samo nadgradnja.

Nekaj hoje in kratek post ali očiščevanje s tekočo hrano je najzanesljivejši način, kako po prazničnem pretiravanju telesu povrniti čilost in izboljšati splošno počutje.

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



Terme Šmarješke Toplice


SlimFit in VitaDetox
Vitalni. Zdravi. Ponosni nase.

• Edinstveni programi hujšanja in razstrupljanja. • Razbremenite telo odvečnih maščob in strupov.
• Zaživite lahkotneje.

www.terme-krka.si
08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu

TERME KRKA

Holesterol in trigliceridi

Tveganje za bolezni srca in ožilja – 1. del

Trigliceridi in holesterol predstavljajo različne tipe maščob (maščobnih delcev), ki se nahajajo v našem krvnem obtoku. Oboji igrajo v našem telesu pomembno vlogo: trigliceridi skladiščijo neporabljene kalorije in organizmu zagotavljajo energijo, holesterol pa telo potrebuje za gradnjo celičnih membran, proizvodnjo določenih hormonov in vitamina D.



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

Tako holesterol kot trigliceridi so izjemno pomembni za normalno delovanje našega organizma. Težave nastanejo le, če količina trigliceridov in holesterola v krvi preseže mejo, saj se s tem povečajo različna tveganja za zdravje. Holesterol in trigliceridi se nahajajo v krvi in lahko prispevajo h kopičenju maščobnih snovi, ki povzročajo zoženje in zamašitev žil. Pomembno je, da redno preverjamo svojo raven krvnih maščob (holesterola in triglicеridov), saj s tem občutno zmanjšamo tveganje za srčni napad.

Da bi razumeli, kako lahko pride do pridobljene mešane dislipidemije (povečani holesterol in trigliceridi), je treba pogledati, od kod pridejo maščobe v kri. Njihov izvor je dvojen – po eni strani jih vnašamo v telo s prehrano (zunanja pot), po drugi strani pa nastajajo v celicah našega telesa, zlasti v jetrih (notranja pot).

Zunanja pot

Ko zaužijemo hrano, v kateri so maščobe, se te v črevesju povežejo z žolčnimi kislinami. To omogoči, da se v vodi sicer netopne maščobe in holesterol razpršijo ter tako postanejo dostopne prebavnim encimom, ki jih razgradijo na sestavine, nato pa jih vsrkajo celice črevesnega epitelija. V tem epiteliju se maščobne kisline znova sestavijo v trigliceride in se povežejo s holesterolom v lipoproteinske delce, ki jih imenujemo hilomikroni. Ko hilomikroni s krvjo potujejo skozi tkiva, se iz njih postopoma odstranjujejo trigliceridi, ki jih celice uporabijo kot vir energije (denimo v mišicah) ali pa se v maščobnih tkivih shranjujejo kot energijska zaloga. Z odstranjevanjem trigliceridov in holesterola iz hilomikronov se ti vse bolj manjšajo in na koncu ostanejo hilomikronski ostanki, ki preidejo v jetrne celice, kjer se razgradijo in se tako njihova pot konča. Običajno se po obroku hilomikroni hitro odstranijo iz krvi (v 30 minutah). Pri nekaterih oblikah mešane dislipidemije pa se bistveno podaljša čas očiščenja in zaradi tega lahko pride, po zelo obilnem ali mastnem obroku, do izredno zvišane ravni maščob v krvi.

Notranja pot

Glavni vir holesterola in trigliceridov v krvi so jetra, ki iz prostih maščobnih kislin in glicerola sestavijo trigliceride ter jih povežejo s holesterolom in apolipoproteinom B-100. Tako nastane lipoprotein zelo nizke gostote (ang. very low density lipoprotein – VLDL), ki se sprosti v kri. Ko se med kroženjem po telesu iz VLDL postopoma odstranjujejo trigliceridi in holesterol, se

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

Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)
100% Neptunovo krilovo olje

✓ je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide,

✓ v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in se **vsrka 2,5-krat bolje**,

✓ brez težkih kovin, pesticidov, PCB …,

✓ KAPSULE so brez vonja in spahovanja po ribah,

✓ v nasprotju z ribjim oljem ne vsebuje konzervansov.

1 KAPSULA na dan



Neptunovo krilovo olje za otroke

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



Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.
Info tel. 0356 300 022 in 040 214 620



VLDL manjšajo in iz njih postopoma nastanejo lipoproteini nizke gostote – LDL, ki jih na jetrnih celicah »lovijo« receptorji LDL ter jih tako odstranjujejo iz krvnega obtoka.

Vzrok povišanih vrednosti trigliceridov

Nezdrav življenjski slog in prekomerna telesna teža sta glavna vzroka za povišano raven trigliceridov. Zvišani trigliceridi v krvi pa so lahko znak drugih bolezenskih stanj, vključno s sladkorno boleznijo, hipotiroidizmom in genetskimi motnjami. Obstaja veliko ukrepov, s katerimi lahko zmanjšamo raven trigliceridov v krvi in s tem tveganje za zdravje.

Do visokih ravni trigliceridov v krvi lahko pride zaradi:

- prenajedanja/prekomerne telesne teže;
- visokega prehranskega vnosa rafiniranih sladkorjev, fruktoze in glukoze;
- visokega prehranskega vnosa nasičenih maščob;
- prekomernega uživanja alkohola;
- pomanjkanja gibanja oziroma nezadostne telesne aktivnosti.
- Lahko pa so tudi posledica osnovnih boleznih, kot so:
- slabo nadzorovana sladkorna bolezen;
- nezadostna proizvodnja ščitničnih hormonov (hipotiroidizem);
- bolezni jeter ali ledvic;
- stranski učinki nekaterih zdravil (vključujoč blokatorje beta, diuretike, steroide, kontracepcijske tablete);
- nekatere redke genetske bolezni.

Zakaj je zvišana raven trigliceridov v krvi nevarna?

Povišane ravni trigliceridov in holesterola v krvi povzročajo aterosklerozo*, ki povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni.



* Ateroskleroza izhaja iz grških besed:

- athere – kaša
- skleros – utrjevanje.

Ateroskleroza je splošni izraz za proces odlaganja maščob (holesterola) in kalcija v notranje stene žil odvodnic (arterij). Zaradi tega nastanejo v žilah večje ali manjše obloge. Ateroskleroza lahko povzroči otrdelost, zožitev ali zaporo arterij. Če nastane zapora na arterijah, ki oskrbujejo srce ali možgane, to povzroči srčni infarkt ali možgansko kap.

Številne študije so pokazale, da imajo ljudje z visoko ravnjo trigliceridov v krvi večje tveganje za bolezni srca. Visoke vrednosti trigliceridov v krvi so običajno povezane z nizkimi ravnmi holesterola HDL (lipoprotein visoke gostote), kar je »dobri« ali zaščitni holesterol, lahko pa povzročijo tudi nastajanje posebne, majhne in bolj goste oblike holesterola LDL (lipoprotein nizke gostote), ki je še posebno nevaren in škodljiv. Tveganje za zdravje je močno povečano ob kombinaciji visokih koncentracij trigliceridov v krvi in drugih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so denimo trebušna ali visceralna debelost, visok krvni tlak, visoka raven krvnega sladkorja ali nizka raven holesterola HDL; vsi skupaj predstavljajo bolezen, ki jo imenujemo metabolni sindrom.

Visoke koncentracije trigliceridov v krvi so običajno pogostejše pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2. Do tega pride zaradi zmanjšanega učinka inzulina (odpornost proti inzulinu) pri sladkorni bolezni tipa 2, ki vodi k povečanju proizvodnje trigliceridov v jetrih in zmanjšanju razgradnje in odstranitve trigliceridov iz krvi.

Kakšna je raven trigliceridov v krvi, lahko zdravnik ugotovi že s preprostim pregledom krvi – merjenjem ravni krvnih maščob. Poleg preverjanja ravni skupnega holesterola vključuje popolna preiskava lipidnega profila merjenje ravni vseh najbolj pomembnih maščob v krvi, kot so: holesterol LDL, holesterol HDL in trigliceridi. Rezultati študij so pokazali, da je za preprečevanje bolezni srca in ožilja primarnega pomena zmanjšanje ravni holesterola LDL (pogosto imenovanega tudi »slabi« holesterol). Ena od nalog holesterola HDL (imenovanega tudi »dobri« holesterol) je, da odstranjuje holesterol iz različnih tkiv in tudi iz žilne stene ter ga prenaša nazaj v jetra. Zaradi tega je visoka raven holesterola HDL povezana z nižjo stopnjo tveganja za bolezni srca. Raziskave so pokazale, da obstaja povezava med povišanimi koncentracijami trigliceridov v krvi in tveganji za bolezni srca in žilja.



Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si

Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Doktor odgovarja

Pozdravljeni!

V družini imamo težave s suho kožo. Moja koža je izjemno suha in razpokana. Je tudi zelo občutljiva (posebno pozimi v času kurilne sezone) in nagnjena k atopijskemu dermatitisu. Naj omenim še, da je moj oče diabetik ter ima tudi suho in razpokano kožo. Zelo bom vesela vašega nasveta in priporočil glede izdelkov, ki nama bodo olajšali težave.

S spoštovanjem,

Jožo iz Kranja

Spoštovani!

Suha koža in zimski čas gresta z roko v roki. V tem času si praktično vsaka koža zasluži posebno nego in pozornost. Hladni in vetrovni dnevi ter ogrevani prostori povzročajo, da se koža še dodatno izsuši. Če je koža še posebej bolj suha in nagnjena k atopijskemu dermatitisu, kot omenjate, je ključnega pomena pravilna nega. To pomeni ustrezno izbrane pripravke za umivanje oziroma tuširanje in reden vsakodnevni nanos negovalnega mazila. Za tuširanje svetujemo sintetična mila oziroma tako imenovane sindete ali oljne kopeli, ki ne sušijo kože še dodatno, odsvetujemo pa običajna tekoča mila. Umivanje oziroma tuširanje naj bo kratkotrajno (5–10 minut), izogibati se je treba vroči vodi, ki dodatno draži kožo. Po tuširanju kožo nežno obrišemo, takoj zatem je treba nanesti negovalni pripravek, ki naj vsebuje tako vodno kot oljno fazo, kar pomeni, da mora vsebovati tako vodo kot maščobo. Sem spadajo emulzije tipa olje v vodi ali voda v olju. Zelo priporočljivi so izdelki z dodatkom ureje, ki dodatno veže vodo in s tem kožo dobro navlaži. Pri koži diabetika je pomembno, da se izogibamo tekočih dišečih mil, ker je kožna flora nekoliko spremenjena in se lahko hitro pojavi vnetje z rdečino, predvsem v kožnih gubah zaradi glivične okužbe. Vsi omenjeni izdelki naj ob tem ne vsebujejo dodanih dišav oziroma barvil. Z ustreznimi omenjenimi pripravki in njihovim rednim nanosom (pozimi svetujemo dvakrat na dan na celotno telo, na kožo rok pa večkrat na dan) bomo izboljšali barierno funkcijo kože in s tem zmanjšali oziroma se izognili neprijetnemu luščenju in srbežu kože, nenazadnje tudi vnetju.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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



Obvezna zimska oprema za nego SUHE, HRAPAVE, GROBE, LUSKASTE in SRBEČE kože ter kože nagnjene k ATOPIJSKEMU DERMATITISU

Excipial M linija: Formula, bogata z lipidi, ščiti naravno kožno bariero, preprečuje prekomerno izsuševanje ter zagotavlja dolgotrajni občutek mehke in gladke kože. Urea lušči plake trde, odmrle in poroženele kože. Razvito v sodelovanju z dermatologi.
Excipial D linija: Repair krema za roke ter Excipial mazilo z mandljevim oljem z aktivnimi sestavinami za intenzivno ter temeljito nego suhe in poškodovane kože.
Excipial KIDS linija je namenjena negi nežne in občutljive otroške kože.



Urea in lipidi v Excipial U lipolosjonih omogočata:
+ intenzivno in dolgotrajno vlaženje suhe in srbeče kože
+ občutek olajšanja na koži in zmanjšan občutek srbenja
+ nego suhe, hrapave in srbeče kože pri nevrodermitisu, diabetesu, ihtiozi in luskavici

GALDERMA

medical intertrade

Vsi izdelki so dermatološko preizkušeni, hipoalergeni, brez detergentov in barvil. Brez dodanih parfumov. Na voljo v vseh lekarnah.
Uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o. Brodišče 12 1236 Trzin

S SLUŠNIMI APARATI V BOJ PROTI DEMENCI

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije. S kombinacijo redne miselne aktivnosti, druženja, pravega življenjskega stila in dobrega nadzora nad pridruženimi boleznimi lahko pojav demence za nekaj časa odložimo in ga bolje obvladujemo.

Starejši ljudje po večini slabše slišimo in vidimo, kar lahko pripelje do nedruženja s sovrstniki, prijatelji. Sčasoma se lahko naše kognitivne sposobnosti zmanjšajo do te mere, da se lahko bolezen demence pojavi prej, kot bi se lahko ob redni uporabi tehnično-medicinskih pripomočkov, med katere štejemo tudi slušne aparate.

Če smo pozorni, lahko začetne simptome pravočasno zaznamo in tako vplivamo na razvoj bolezni. Poskrbimo za ohranjanje možnosti komunikacije z ostalim svetom. Bodimo pozorni na svoj sluh in tudi na sluh naših družinskih članov ter prijateljev.



BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH IN IZKORISTITE UGODNOSTI

Za slušne aparate smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Ali veste, da je prosta izbira dobavitelja slušnih aparatov vaša pravica? Obiščite nas, osebno se bomo zavzeli za vaš boljši sluh.

AUDIO BM

VEČ ZA VAŠ SLUH

www.audiobm.si

SLUŠNI CENTRI	NASLOV	TELEFON
LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973
JESENICE	Spodnji Plavž 5	059 044 978