Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 56, februar 2019



POGOVOR

Dr. Miha Bartolić, dr. med., spec. interne medicine

Tema meseca

So lahko tudi debeli ljudje podhranjeni?

Še vedno drži, da lahko največ za svoje zdravje naredi vsak sam

Zakaj sploh kašljamo

NEDELJSKI

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



Manumed® active 1

opornica za zapestje

- Opornica daje zapestju stabilnost, zmanjša obremenitve ter možnost dodatnih poškodb.
- Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite.
- Oba sta anatomsko oblikovana tako, da ne pritiskata na zapestne kosti.

cena: 58,90 €



Omomed® 2

opornica za ramo

- Opornica preprečuje in varuje pred možnostjo dodatne poškodbe ramenskega sklepa.
- Elastično pletivo izvaja nežno kompresijo na mehkejša tkiva, kar omejuje in preprečuje zatekanje in zmanjšuje mišično napetost.
- Popravi in ohranja pravilen položaj ramenskega sklepa, s pravilnim položajem glavice nadlahtnice, kar zmanjša bolečino v rami.

cena: 69,90 €



Epicomed 3

opornica za komolec

- S silikonskima masažnima blazinicama in trakom za zatezanje.
- Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se komolec ne pregreva.
- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski masažni blazinici pospešujejo prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli v pregibu preprečujejo zažemanje.

cena: 57,90 €





Lumbamed® basic 4

ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €



Genumedi® pro 5

kolenska opornica z dodatnima stranskima letvama

- Genumedi® pro je kolenska opornica, ki daje kolenu stabilnost pri povečanih stranskih obremenitvah, ki so pri smučanju zelo pogoste.
- Če imate zmerne bolečine in zmerno nestabilnost kolenskega sklepa, je Genumedi® pro odlična rešitev za vas.
- Stranski letvi in trakova dodatno stabilizirajo koleno. Izdelana je iz pletiva, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se koleno ne pregreva.
- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

cena: 98,30 €



Levamed® 6

opornica za gleženj

- Izdelana je iz koži prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 44,90 €

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

Smo pogodbeni partner

Ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah

KAZALO

UVODNIK

Sem in bom! 3

POGOVOR:

Dr. Miha Bartolić, dr. med., specialist interne medicine
Še vedno drži, da lahko največ za svoje zdravje vsak naredi sam 4

TEMA MESECA:

Debelost, epidemija sodobne družbe 8
Podhranjeni debeli 10
Maščobe in debelost 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Vam primanjkuje vitamina B12? 13
Tveganje za bolezni srca in ožilja – 2. del 20
Doktor Odgovarja 22
Ko nas napadejo virusi 23
Zaprtje je posledica tudi manjše telesne aktivnosti 25
Kaj se zgodi, ko smo telesno neaktivni? 29

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 28

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

Sem in bom!

Vsako leto 4. februarja zaznamujemo svetovni dan boja proti raku, ki letos poteka pod geslom »Sem in bom«. Triletna kampanja poziva k osebni zavezanosti in zavzetosti vsakogar med nami z namenom zmanjšanja škodljivih dejavnikov tveganja za razvoj rakave bolezni na najnižjo možno raven. Med te dejavnike še vedno na prvo mesto uvrščamo kajenje (aktivno in pasivno), prekomerno pitje alkohola, pomanjkljivo telesno aktivnost, neprimerno prehranjevanje, debelost. Podatki Registra raka kažejo, da v Sloveniji v zadnjih nekaj letih za rakom na leto zboli več kot 13.500 ljudi, od tega še vedno več moških, in sicer okoli 54 odstotkov ter 46 odstotkov žensk, zbolelih za rakom pa umre nekaj več kot 47 odstotkov. Na nacionalnem inštitutu za javno zdravje ves čas opominjajo in opozarjajo, kako pomembna sta preprečevanje ter zgodnje odkrivanje raka in predrakavih sprememb z rednim udeleževanjem vseh nacionalnih presejalnih preventivnih programov.

V pogovoru meseca je sodeloval specialist internist, ki se poglobljeno ukvarja z gastroenterološkimi obolenji, dr. Miha Bartolič, dr. med. Med drugim razlaga, da je za ohranitev zdravja najpomembnejša preventiva. Najbolj na splošno povedano to pomeni zdrav način življenja. Primerne so najrazličnejše diete, med bolj znanimi je sredozemska, zelo pomembno je tudi izogibanje kajenju … Pomemben dejavnik je še dedna nagnjenost, na katero pa ne moremo vplivati. Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Temo meseca smo posvetili debelosti. Opredeljujemo jo kot kronično presnovno bolezen, ki pa jo je mogoče preprečiti. Takoj za kajenjem velja za drugi najpomembnejši vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti. Vzroki zanjo so številni, eden poglavitnih je prekomerno uživanje sladkorja. Za zelo poučen prispevek se obema specialistkama družinske medicine, dr. Mateji Ferjan Hvalc in dr. Katarini Plausteiner Đorđevič, v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, prosim vas, da poskusite slediti kampanji »Sem in bom« in s tem sami preprečiti huda rakava obolenja, predvsem s primernim načinom prehranjevanja, primernim gibanjem, izogibanjem škodljivim razvadam … Preventivna naravnanost je zelo pomembna, zato vas vabim, da se redno udeležujete vseh preventivnih programov, na katere ste povabljeni. S takšno naravnanostjo boste sebi, svojim najbližjim in celotnemu narodu omogočili lepši in srečnejši jutri. Hvala.

Vidmar Vito



Dr. Miha Bartolić, dr. med., specialist interne medicine

Še vedno drži, da lahko največ za svoje zdravje vsak naredi sam

Dr. Miha Bartolić, dr. med., specialist interne medicine oziroma gastroenterolog, se je za študij medicine odločil dan pred tem, ko se je vpisal na visokošolski študij. »Področje sem sicer poznal, ker je moja mama zdravnica, ampak sem kolebal med fiziko, računalništvom in medicino in sem se zadnji dan odločil za to smer,« pojasnjuje z nasmehom. Na vprašanje, ali mu je bilo za to določitev kdaj žal, me je najprej začudeno pogledal, nato pa kot iz topa izstrelil: »Ne, nikakor ne.«

Vito Avguštin

- Kako je prišlo do specializacije?

Sem splošni internist, ki pa delam na področju gastroenterologije v bolnišnici. Usmeritev v interno medicino mi je bila nekako naravna, moram reči, da nisem niti okleval glede drugih smeri. No, potem sem se prvo leto ali dve malo lovil, dokler nisem ugotovil, kaj mi ustreza. In mi ni nikoli bilo žal, da sem zašel v to smer.

- Pravijo, da je pravih internistov vedno manj?

Tu sta dve stvari: eno so tisti pravi internisti oziroma zdravniki s tem nazivom, ki jih je res vedno manj, saj so na nacionalni ravni vedno bolj razširjene subspecialistične specializacije; drugo pa je res, da se medicina zelo hitro širi in je težko zaobjeti vso znanost, vsaj bolj podrobno. Ja, internistov, ki bi lahko pokrivali tako široko področje, je vedno manj.

- Je bilo zgolj naključje, da ste se znašli na gastroenterologiji?

Med kroženjem med oddelki sem se počutil tu najbolje, to mi je bilo najbližje. Najbolj se mi je zdelo zanimivo, ker je gastroenterologija zelo blizu kirurgiji. Na tem področju je namreč veliko najrazličnejših posegov, zahteva neke ročne spretnosti.

- Vedno več težav je na tem področju. Torej vedno več obolelih.

Seveda, vedno več je težav. Mislim pa, da ne samo na tem področju, ampak na vseh. Vzrokov za to je več. Predvsem pa je vedno več starejšega prebivalstva, zato je tudi večje število obolelih. Prav tako je res, da smo ljudje vedno bolj pozorni na vse težave, kot je tudi res, da danes lahko številne bolezni, na katere

NA KRATKO



Okusen vitamin, nežen do želodca

Okusne žvečljive tablete z izvlečkom acerole in citrusovih bioflavonoidov vsebujejo močan odmerek vitamina C v obliki, ki ne draži želodčne sluznice. Dodani so le naravni dodatki, med njimi sladkor iz melase turbinado, ki poskrbi za žlahten karamelni okus. Vitamin C ima vlogo pri delovanju na imunski sistem in pri nastajanju kolagena, kar omogoča normalno delovanje hrustanca, dlesni, kože in zob.

Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

včasih nismo bili pozorni, diagnosticiramo, jih spremljamo in jih tudi zdravimo.

- Kaj pa vpliv hrane?

Hrana tudi vpliva, pa stres. Vse to vpliva, zato se število obolelih v sodobnem času hitro veča. So pa določene bolezni, ki upadajo, na kar smo zelo ponosni. Recimo rak debelega črevesa. To je rezultat Svita. Sprva je bilo odkritih sicer nekaj več primerov, kar je ob začetku presejalnega programa običajno, zdaj pa pojavnost že pada, tako da lahko rečemo, da je to v neposredni povezavi s Svitom, saj prihaja v ospredje preventiva.

- Kako lahko sami vplivamo, da ne pridemo na vaš oddelek?

Preventiva je vsekakor najpomembnejša. Najbolj na splošno in okvirno povedano to pomeni zdrav način življenja. Obstajajo najrazličnejše diete, med bolj znanimi je sredozemska. Tudi kajenje vpliva … Vsekakor se svetuje zdrav način življenja in preventivo. Pomemben dejavnik je tudi dedna nagnjenost, na katero ne moremo vplivati. Smo pa vedno pozorni pri tistih, ki imajo raka v ožji družini, jih spremljamo, ker je seveda večja možnost obolevnosti.

- Vi spoznavate ljudi in njihove usode – je to obremenilno?

Ja, po eni strani je obremenilno. Na našem oddelku namreč leži veliko pacientov, ki so tu na diagnostiki. To pomeni, da mi odkrivamo bolezni. A kar precejkrat se zgodi, da pri človeku, ki je prišel na videz zdrav na pregled, v nekaj dnevih ugotovimo, da ima neozdravljivo bolezen. Tak bolnik gre sicer nato na nadaljnjo zdravljenje, ampak ni enostavno spremljati teh bolnikov, jim povedati, kaj smo ugotovili, oziroma jih soočiti z diagnozo.

- Kateri tipi bolezni se pojavljajo?

Imamo veliko bolnikov z jetrno okvaro, jetrno cirozo. Na našem območju je to v večini primerov posledica alkohola, čeprav je vedno več primerov zamaščenosti jeter, ki ni povezana z alkoholom, ampak je posledica načina življenja v sodobni družbi. Gre za probleme s prekomerno telesno težo, debelostjo, sladkorno boleznijo … kar lahko tudi pripelje do jetrne okvare in posledično do ciroze.

- Zamaščena jetra – kaj lahko naredimo?

Če je vzrok prekomerna telesna teža, je treba to urediti, in ponavadi se to tudi da urediti, povišane maščobe v krvi pa je treba zdraviti.



Treba je pač znižati maščobe v krvi, urediti telesno težo, urediti sladkorno bolezen … Sicer so nekatera zdravila v razvoju, ki naj bi na to pozitivno vplivala in reševala težave, ampak v širši uporabi še niso. Ko pa bodo, se bojim, da bodo bolj potuha kot v pomoč.

- Ste bili kdaj pacient?

Sem bil, tudi na gastroskopiji.

- Ste zdravniki redno na pregledih?

Ne vedno, ampak sem imel težave.

- Problem že prej omenjenega Svita je namreč prav neodzivnost.

Trenutna odzivnost programa Svit je razmeroma visoka, bi si pa seveda želeli še višjo. Sam glede takih programov nimam pomislekov in bi se na vabilo vedno odzval. Rad imam namreč stvari razjasnjene in vedno si prizadevam, da se vse, kar je treba, čim prej uredi. Veliko manj težav bi imeli številni, če bi se pravi čas odzvali na vabilo za pregled ali če bi se odločili za pregled zaradi težav.

- So ti pregledi boleči?

Iz prve roke lahko povem za gastroskopijo. Ni prijetna, ni pa to nekaj, kar bi bilo grozno ali boleče, oziroma da bi se morali tega bati. Glede kolonoskopije pa nimam osebnih izkušenj. Nimam jih še, ampak hitro se bliža čas, ko bom moral na redni pregled. V večini primerov pa preiskava ni boleča. Pri mojih bolnikih opažam, da je določen odstotek tistih, ki imajo lahko težave, a te lahko pogosto že vnaprej predvidimo. Lahko tudi med preiskavo blažimo bolečino, vedno pa obstaja možnost, da preiskavo na željo prekinemo. Vedno se pogovarjam s preiskovanci in tako mi tudi povedo, če jim je neprijetno oziroma če jih boli, opozorijo me, če kaj ni v redu. Torej: lahko damo zdravila, lahko prekinemo pregled in se dogovorimo, da pridejo drugič, v vsakem primeru pa je treba pregled izvesti čim prej. Hitro se lahko veliko spremeni in če se ne odzovemo, škodimo le samim sebi. Nikoli pa ne delamo nič proti volji in zahtevam preiskovanca.

- Omenili ste jetra – je mogoče pričakovati izboljšanje, če ugotovijo na primer močno zamaščenost?

Po domače povedano: jetra so organ, ki se zelo dobro obnavlja. Ampak z obnavljanjem se tudi brazgotini. Deloma se torej obnovi, deloma nastane brazgotina. Brazgotina pa nima



več funkcij jeter. Torej, dokler gre samo za zamaščenost jeter, se to da popraviti, izboljšati, zdraviti. Ko se pa znotraj te zamaščenosti začne pojavljati vnetje, ki lahko vodi v pojav brazgotine, fibroze, to pa potem ni več dobro in je nepovratno.

- Kaj povzroča to fibrozo?

Vnetje. Ob zamaščenosti jeter namreč pride do vnetja. Blagega. To ni kot vnetje, ki ga poznate in ki ga spremlja vročina, bolečina … Ponavadi tli kar dolga leta in potem pride do teh brazgotin, ki vodijo v cirozo. Ciroza pa pomeni, da so jetra že vsa zgrbančena, brazgotinasta. Ko začne v tej fazi pešati funkcija jeter, ki imajo sicer ogromno rezerve, se začnejo težave. In takrat se začne proces, ki poteka zelo hitro, in takrat gre v veliki večini primerov, na žalost, zelo hitro vedno na slabše.

- Pomembno je torej pravočasno odkrivanje? Kako?

Seveda. Veliko ljudi pride k nam v ambulanto, ker jim med pregledom ugotovijo slabe jetrne teste, izvide. Naša naloga je, da ugotovimo, ali je to res samo zamaščenost jeter ali pa je prikrita kakšna druga bolezen. Če gre v teh primerih za zamaščenost jeter, se da še ogromno narediti. Pravzaprav vse. Ampak potem je praktično vse odvisno od bolnika: če je pripravljen spremeniti način življenja, če se odloči za zdrav način življenja, če se je pripravljen nekaterim stvarem odpovedati, potem je vse še odprto.

- Kakšni so opozorilni znaki pri težavah z jetri?

Prav v tem je težava. Kot rečeno, imajo jetra veliko rezerve, težave pa se začnejo, ko so te

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

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

rezerve že praktično nične, ko se začne njihova funkcija zmanjševati. Takrat se pojavi slabo počutje, lahko začne otekati trebuh, lahko začnejo otekati noge, pojavi se zlatenica, velikokrat je prisotno hujšanje. Pred tem, na žalost, kakšnih opozorilnih znakov ni, pomagajo le preventivni pregledi in zato je dobro, da gredo na pregled tisti, pri katerih se vidi, da obstaja možnost obolenja. Vse ostalo pa je v sklopu že večkrat omenjenega zdravega načina življenja. Človek, ki je prekomerno debel, bi že zaradi tega moral k zdravniku. Veste, še vedno drži, da lahko največ za svoje zdravje vsak naredi sam.

- Je opazen tudi porast obolenj trebušne slinavke?

Ja, zadnje čase je vedno več različnih sprememb na trebušni slinavki. Pri raku trebušne slinavke gre za porast. Ne vem, ali gre za porast tudi pri vseh drugih spremembah (različne cistične spremembe trebušne slinavke), ki jih ugotavljamo, saj je dejstvo, da teh sprememb včasih zaradi slabših diagnostičnih možnosti nismo odkrivali, ker so pač lahko slabše vidne, poleg tega je danes tudi vedno več preiskav zaradi drugih bolezni in med temi preiskavami se bolj naključno odkriva nepravilnosti trebušne slinavke.

- Menda gre pri trebušni slinavki za nerešljivo zagato?

Na žalost je pri raku trebušne slinavke pogosto tako. Rak trebušne slinavke ima zelo slabo prognozo, predvsem zato, ker se bolezen zelo hitro razvija. Ozdravljeni so samo tisti, pri katerih jim operativno uspe odstraniti ves oboleli del, to pa je možno le pod pogojem, da je bila bolezen odkrita zelo zgodaj. To pa se zgodi, kot sem rekel, ponavadi zgolj naključno, kajti obolenje moramo odkriti takrat, ko še ne povzroča težav. Ko se pojavijo težave, je namreč pogosto že prepozno. Ja, to so žalostne zgodbe. Zdravljenje sicer vključuje kemoterapijo, ki pa žal le nekoliko podaljša preživetje.

- Ko se pojavijo težave – kakšne so?

Težave se začnejo zelo nespecifično – kot neke bolečine, hujšanje, slabo počutje, pojavi se zlatenica. To so težave, ampak če so tu, pomeni, da je bolezen najverjetneje že napredovala. Gre torej ponavadi za zelo nespecifične težave. Edina možnost, rešitev, je operacija, ki pa je velikokrat zelo težavna.

- So še vedno dokaj pogosti žolčni kamni?

Ja, kar pogosti so. Obstajajo različni metabolni vzroki, najpogostejši vzrok pa je previsoka koncentracija holesterola v žolču; lahko nastanejo tudi zaradi prehitrega hujšanja, žolčni kamni začnejo nastajati tudi ob nepravi dieti. Seveda so v številnih primerih v žolčniku kamni, pa ne delajo težav. Nekaterim pa, nasprotno, povzročajo precejšnje težave. Včasih ti žolčni kamni potujejo naprej po žolčnih vodih proti dvanajstniku. Tam se lahko zataknejo, kar seveda povzroča zaplete, kot so hude okužbe ali celo vnetje trebušne slinavke. To so zelo resna, življenje ogrožajoča stanja.

- Kako se to rešuje?

V takih primerih je treba opraviti ERCP, to je endoskopsko retrogradno holangiopankreatigrafijo, ki omogoča pregled žolčnih in pankreatičnih vodov. Preiskava poteka tako, da se posebno napravo uvede skozi usta in želodec v dvanajstnik, nato se skozi majhno odprtino, iz katere izteka žolč, uvede kanilo v žolčne vode. Nato opravimo rentgensko slikanje teh vodov. Od tod naprej so glede na bolezensko stanje možni različni posegi, na primer drobljenje kamnov, izvlek kamnov, vstavljanje opornic …

- Kakšna posebna naprava je to?

Gre za aparat, nekakšno cev, ki ima premer približno enajst milimetrov. Skozi njo lahko uvedemo različne inštrumente: žice, košarice, balone, opornice …, s katerimi ponovno vzpostavimo primeren odtok žolča.

- To je izjemno zahtevno delo, pri katerem je med drugim nujen zelo dober vid …

Brez skrbi, redno hodim k okulistu.

- Ste trmasti?

Odvisno, koga vprašate.

- Kadite?

Ne.

- Lahko rečete, da živite zdravo?

Sem živel bolj zdravo, kot živim zdaj. Lahko bi bilo bolje, ja. Izgovorov je seveda veliko, na primer, da mi okoliščine ne dopuščajo več možnosti, vendar bi res lahko bilo bolje.

- Doma razumejo ta vaša dežurstva, konce tedna v službi?

Razumejo. To ni težava.

- Šport: imate raje poletje, raje zimo?

V bistvu mi vse ustreza. Šport pa … Kar precej sem se ukvarjal s športom, a ne s kolektivnimi športi. Smučam, deskam, surfam …

- Igrate kakšen instrument?

V osnovni šoli sem igral klavir, naredil sem nižjo glasbeno šolo. Glasba mi kar veliko pomeni. Poslušam jo vedno, ne glede na razpoloženje, in vedno v avtu. Tam je imam ogromno, zaradi novega mladega člana družine je tam vse od Mačka Murija naprej. No, moja glasba so Laibach, sicer pa stari rok.

Nasmeje se, mlad in poln energije, a skromen in vedno dobre volje. Pogleda na uro in nekoliko tišje pove: »Zdaj pa moram iti. Čez deset minut začnem – na oddelku me čaka delo.«

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.

Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike.



NaturaMedica

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



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



Debelost in vpliv sladkorja

Debelost, epidemija sodobne družbe

Pojav debelosti ima razsežnosti epidemije, v zadnjih 40 letih se je število debelih ljudi kar potrojilo. Kje tičijo vzroki za prekomerno telesno težo in kako jo lahko nadzorujemo?

Debelost je kronična presnovna bolezen, ki jo je mogoče preprečiti. Takoj za kajenjem velja za drugi najpomembnejši vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti. Vzroki zanjo so številni, eden je tudi prekomerno uživanje sladkorja. Zaradi vedno večje ozaveščenosti se zdi, da veliko ljudi sladkorja ne uporablja več in išče bolj zdrave različice za sladkanje. A podatki Statističnega urada Republike Slovenije kažejo nasprotno – v letu 2015 je bilo v Sloveniji porabljenih 143.220 ton belega sladkorja, leta 2010 pa »le« 111.000 ton. Kakšen je torej dejanski vpliv sladkorja na naše zdravje in kako lahko preprečimo nevarno kopičenje odvečnih kilogramov?

Kaj je debelost

Debelost opredelimo z izračunom indeksa telesne mase (ITM) in izmero obsega pasu.

Z ITM ugotavljamo stanje prehranjenosti. Izračunamo ga tako, da težo v kilogramih delimo s kvadratom višine v metrih. Pri primerni prehranjenosti znaša ITM 18,5 kg/m2 do 24,9 kg/m2, pri vrednostih nad 25 kg/m2 gre za povečano telesno težo, pri vrednosti nad 30 kg/m2 pa za debelost.

Obseg pasu izmerimo med spodnjim robom področja reber in črevnično kostjo, torej nekje okoli višine popka. Obseg nad 94 cm pri moških in 80 cm pri ženskah že pomeni bolezensko najdbo, saj se nad to mejo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni poveča, pa četudi je ITM lahko še v primernem območju. Ob sočasno pridruženi debelosti oziroma prekomerni telesni teži pa povečan obseg pasu pomeni še dodatno ogroženost.

Metabolični ali presnovni sindrom obsega povečan obseg pasu (trebušna debelost), povečan krvni tlak, motnjo v presnovi maščob (znižana vrednost koristnega holesterola HDL in povišana vrednost trigliceridov v krvi) in ogljikovih hidratov (zvišana vrednost na tešče izmerjenega krvnega sladkorja). Povezan je z izrazitim tveganjem za razvoj srčno-žilnih obolenj, zato je ključno zgodnje odkrivanje in zdravljenje.

Kje tičijo vzroki za prekomerno telesno težo

Vzroki za debelost so lahko v zmanjšani telesni aktivnosti, povečanem vnosu hrane in v vplivu dednosti, dejavniki pa se večinoma prepletajo. Krivci za povečano telesno težo seveda lahko tičijo tudi v motenem delovanju ščitnice, lahko so posledica jemanja nekaterih zdravil (kontraceptivi, antidepresivi, zdravila za sladkorno bolezen …), vendar je v večini primerov glavni krivec za večanje telesne teža neustrezna prehrana.

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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

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

Danes je ponudba hrane, s katero na hitro vnesemo v telo veliko kalorij, velika. Vseh vnesenih kalorij pa zaradi večinoma sedečega načina življenja ne moremo porabiti. Presežek energije se skladišči v maščobnih celicah, živila, bogata s pretežno ogljikovimi hidrati ali beljakovinami, se ob prevelikem kaloričnem vnosu glede na porabo pretvorijo v maščobe.

Vpliv sladkorja na naše telo

Namizni beli sladkor (saharoza) je sestavljen iz molekule fruktoze in glukoze. Glukozo porabljajo in presnavljajo vsi telesni organi (mišice, možgani, dihala …), fruktoza daje sladkorju sladek okus, za telo pa nima posebne funkcije, daje mu le energijo. Lahko jo prebavijo le jetra, zato jih s prevelikim zaužitjem fruktoze močno obremenimo. Telo takrat nima druge izbire, kot da odvečno fruktozo spremeni v jetrno maščobo, kar vodi do zamaščenosti jeter. In ko so jetra tako zamaščena, da to vpliva na njihovo delovanje, se pojavi rezistenca na inzulin, ki vodi v srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in druge kronične presnovne bolezni.

Dr. Robert H. Lustig, ameriški endokrinolog in specialist za otroško debelost, pravi, da sladkor ni le škodljiv, ampak je toksičen. Pri tem so pomembne količina, pogostost in časovno obdobje rednega uživanja sladkorja. Fruktoza je postala sestavni del večine industrijsko predelane hrane, kar predstavlja velik problem. Za debelost je kriv sladkor, ne maščobe!

Praktično vsako sadje vsebuje saharozo, učinkovito pridobivanje pa je možno le iz sladkorne pese in sladkornega trsa. Iz rafiniranega sladkorja so odstranjene neželene primesi (vlakna, plesni, bakterije), obenem pa zelo pomembne sestavine, kot so minerali, vitamini in beljakovine. Zato mora naše telo za njegovo presnovo prispevati ta mikrohranila iz lastnih zalog, kar pa predstavlja ogromno obremenitev.

Predelani oziroma rafinirani sladkor nas le navidezno nasiti, v bistvu pa naše telo popolnoma izstrada. Ker vsebuje kar 99,9 odstotka saharoze, ki je zdravju škodljiva, ter prazne kalorije, smo po zaužitju zelo kmalu spet lačni, pogosto pa tudi izčrpani. Po zaužitju sladke hrane se v krvi po nekaj urah dvigne raven sladkorja, to pa negativno vpliva na delovanje imunskega sistema. Sladkor močno poruši ravnovesje mineralov v organizmu, kar lahko vpliva na občutek stalne utrujenosti, tesnobe, depresije ter pri otrocih pojava hiperaktivnosti.

Če uživamo hrano brez sladkorja, je veliko večja verjetnost, da bomo pri količini zaužitega zmerni, saj možgani prejmejo signal, da smo pojedli dovolj in smo siti. Sladkor pa to obveščanje zmoti, in sicer povzroča inzulinsko rezistenco, ki preprečuje hormonu leptinu, da bi možgane obvestil o že prisotni sitosti, zato ti menijo, da smo še lačni, in posledično pojemo več. Študije tudi kažejo, da sladkor aktivira »sistem nagrajevanja«, zato ga telo zahteva oziroma želi še več, maščoba pa tega učinka na možgane nima.

Kako preprečevati prekomerno telesno težo in debelost

Pravočasno je treba odkriti krivce za debelost, jih odstraniti iz vsakdana in začeti živeti zdravo. Debelost je zelo težko zdraviti, zato jo je priporočljivo preprečevati, nujno pa je treba začeti že v otroštvu. Ko se lotimo spremembe načina prehranjevanja, je to treba storiti postopoma, brez skrajnih sprememb, z veliko volje in vztrajnosti.

Poskrbeti je treba za pestro in uravnoteženo prehrano. V telo je treba s hrano vnesti toliko energije, kolikor je porabimo, zato je treba količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in telesni dejavnosti.

Pomembno je redno uživanje sadja in zelenjave, živil iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov. Pomembni so redni obroki hrane, ki naj bo pestra, vsebuje naj več živil rastlinskega kot živalskega izvora. Odsvetovani so uživanje sladkarij in sladkanih pijač ter kajenje in prekomerno uživanje alkohola. Nadzorovati je treba količino zaužite maščobe ter nadomestiti nasičene maščobe z nenasičenimi rastlinskimi olji. Namesto mastnega mesa in mesnih izdelkov uživajte ribe, perutnino, stročnice, pusto meso. Hrana naj bo manj slana, vsakodnevno zaužijte priporočene količine mleka in mlečnih izdelkov.

Če je le mogoče, se gibajte vsak dan. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča odraslim 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden (po 30 minut vsaj pet dni v tednu) ali 75 minut visokointenzivne vadbe na teden (25 minut vsaj tri dni v tednu), otrokom in mladostnikom med 5. in 17. letom pa vsaj 60 minut zmerne do visokointenzivne telesne aktivnosti na dan.

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT!
Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo. **Krom** prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **Biotin** pa k sproščanju energije pri presnovi.

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica™

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.
Info tel. 03 56 30 022 in 040 214 620

Nadomestki sladkorja

Pri uporabi nadomestkov sladkorja je potrebna previdnost, saj so številni sintetični in za naše telo prav nič boljši od navadnega sladkorja. Pomembno je, da izberemo sladkorni nadomestek s čim nižjim glikemičnim indeksom – GI pod 50, vsebuje naj čim manj fruktoze ter čim več mikrohranil.

Med bolj zdrave nadomestke sladkorja sodijo kokosov sladkor (bogat z zelo hranilnimi snovmi, nizek GI, popolnoma naraven, nerafiniran, naj pa bi vseboval do 45 odstotkov fruktoze, zato ga je treba uživati v zmernih količinah), sirup iz yacona (sladilo z nizkim GI, dobra alternativa za diabetike), lukuma (naravno sladilo iz perujskega sadja lukuma, pol manj sladka kot beli sladkor), naravna stevija (ima ničelni GI in izrazito sladek okus, primerna je po naporni vadbi in za manjšanje kalorične vrednosti denimo domačih sladic), eritritol (naravno sladilo, ničelni GI, tudi za diabetike).

Dejstva o debelosti in sladkorju

- Po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije se je število debelih od leta 1975 potrojilo.
- 1,9 milijarde odraslih je bilo leta 2016 prekomerno prehranjenih, znotraj tega 650 milijonov debelih.
- Leta 2016 je bilo na Zemlji 41 milijonov prekomerno prehranjenih ali debelih otrok, mlajših od 5 let, ter 340 milijonov pretežkih oziroma debelih otrok in adolescentov med 5. in 19. letom.
- Večina svetovnega prebivalstva živi v državah, kjer prekomerna telesna teža in debelost ubijeta več ljudi kot podhranjenost.
- Debelost je bolezen.
- Debelost se da preprečiti!
- Edini okus, po katerem ljudje hrepenimo prirojeno, je okus sladkega.
- 1 žlica kečapa vsebuje 1 čajno žličko sladkorja. Sladkor je tudi v marinadah, krekerjih, kruhu, solatnih prelivih brez maščob, industrijski paradižnikovi omaki …
- Prekomerno uživanje sladkorja povezujejo z nastankom rakavih bolezni. Študije kažejo, da večje količine zaužitega sladkorja negativno vplivajo na preživetje pri bolnikih z rakom debelega črevesja in dojke.

Podhranjeni debeli

Debelost je v razvitem svetu najpogostejša kronična presnovna bolezen in predstavlja za kajenjem drugi najpomembnejši preprečljivi vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti.



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

Na drugi strani spektra najdemo prenizko telesno težo in podhranjenost. Pa je podhranjenost res povezana izključno s prenizko težo? Kaj sploh pomeni podhranjenost?

Podhranjenost je stanje, ki je posledica uživanja hrane, v kateri je količina telesu potrebnih hranil premajhna, kar povzroča zdravstvene težave.

So lahko tudi debeli ljudje podhranjeni

Da. Vse več dokazov je, ki kažejo, da je debelost tudi dejavnik tveganja za podhranjenost. Glede na to, da večina debelih posameznikov zaužije več kot priporočen dnevni vnos kalorij, je to dejstvo morda na prvi pogled nelogično. Vendar pa so študije pokazale, da sta prekomerna telesna teža in debelost lahko povezani tudi s pomanjkanjem bistvenih vitaminov in mineralov, kot so železo, kalcij, magnezij, cink, baker, folat ter vitamina A in B12. Nizki vnosi teh pomembnih hranil lahko vodijo v razvoj kroničnih bolezni in stanj, kot so sladkorna bolezen tipa 2, anemija zaradi pomanjkanja železa, zakrnela rast ter celo skorbut (pomanjkanje vitamina C) in rahitis (pomanjkanje vitamina D in kalcija). Podhranjeni debeli posamezniki tako trpijo zaradi enakih prehranskih pomanjkljivosti kot tisti, ki so podhranjeni zaradi pomanjkanja hrane in imajo prenizko telesno težo.

V veliki meri je srž problema vnos napačnih hranil oziroma njihovega razmerja. Dolgo je vladalo mnenje, da je kalorija enaka kaloriji, da je torej vseeno, kaj pojemo, štele naj bi le kalorije. V zadnjem času pa postaja vse bolj jasno, da ni tako. Da samo z zadostnim ali celo primernim vnosom števila kalorij telesu še ne zagotovimo vseh hranil, ki jih to potrebuje za normalen razvoj (če govorimo o otrocih in mladostnikih), delovanje in ohranjanje zdravja. Pomembna je namreč kakovost kalorij, torej ne samo koliko, pač pa predvsem kaj pojemo. Treba je upoštevati še vse druge hranilne vrednosti hrane in ne le število kalorij. V zdravi prehrani so poleg (pravih) ogljikovih hidratov zelo (ali morda celo bolj) pomembni tudi maščobe, beljakovine, vlaknine, vitamini in minerali … ter seveda njihova kakovost in pravilno razmerje.

Premalo sadja in zelenjave, preveč sladkorja …

Tipična zahodna prehrana vsebuje malo svežega sadja, zelenjave in polnovrednih izdelkov, na drugi strani pa vsebuje veliko rafiniranih, predelanih in sladkih živil. Med predelavo se odstrani vlaknine, železo, pomembne vitamine … pridobi pa se teksturo in okus, ki ustrezata navadam (in razvadam) 21. stoletja. Veliko je nasičenih maščob (ocvrte jedi, čips) … Taka živila so ponavadi visokokalorična, ker pa ne vsebujejo pomembnih hranil (ali vsebujejo celo škodljiva hranila), jih imenujemo tudi »prazne kalorije«. To je tako imenovana energijsko gosta hrana z nizko hranilno vrednostjo. Po njej se zredimo, ampak telo ne dobi tistega, kar res potrebuje, dobi pa veliko tistega, kar je škodljivo. Sledijo bolezni in začaran krog, iz katerega se je marsikdaj težko rešiti.

Namesto da zavijemo v restavracijo s hitro prehrano, se raje peš odpravimo na tržnico po sveže sestavine in si skuhajmo zdrav, polnovreden obrok.

V današnjem svetu je nezdrava hrana žal lažje dostopna, cenejša in v večini primerov hitreje pripravljena kot zdrava, polnovredna hrana. Veliko vlogo igrajo tudi mediji in privlačne reklame za izdelke, ki so predstavljeni kot nekaj, kar nas bo osrečilo na hiter, instanten način. Umetnost je znati se ustaviti, premisliti in ubrati drugo, tisti trenutek morda daljšo in bolj zahtevno, na dolgi rok pa brez dvoma boljšo pot. Namesto da zavijemo v restavracijo s hitro prehrano, se raje peš odpravimo na tržnico po sveže sestavine in si skuhajmo zdrav, polnovreden obrok.

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

ENDOKRINOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri endokrinologu

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

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

Maščobe in debelost

Na splošno velja prepričanje, da je mastna hrana škodljiva, da se hitro zredimo, če jemo mastno, in da se nam bodo zamašile žile. Pa je to res tako črno-belo? Ali potrebujemo le več informacij, da bomo lahko presodili, kaj in koliko lahko?



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



Včasih je veljajo prepričanje, da je pomembna predvsem količina maščob, ki jih dnevno zaužijemo. Manj zaužitih maščob je pomenilo znižano tveganje za razvoj civilizacijskih bolezni in lažje nadzorovanje telesne mase. Danes vemo, da za normalno delovanje organizma ni toliko pomembna količina zaužitih maščob, temveč predvsem vrsta maščob.

Kaj so maščobe

Maščobe ali trigliceride uvrščamo v veliko skupino spojin, ki jih imenujemo lipidi. Maščobe nastanejo s spajanjem glicerola in maščobnih kislin. Po zgradbi so maščobne kisline lahko nasičene ali nenasičene. Od tod izhaja tudi poenostavljena delitev maščob na nasičene ali slabe maščobe ter nenasičene ali dobre maščobe. O vsebnosti nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin, običajno v 100 g izdelka (redkeje na porcijo živila), lahko preberemo na označbah mnogih živil.

V živilih živalskega izvora (meso, mleko in mlečni izdelki, svinjska mast, zaseka, paštete) prevladujejo nasičene maščobe, medtem ko v večini živil rastlinskega izvora (olja, oreščki, semena, žita, avokado) prevladujejo nenasičene maščobe. Še bolj škodljive od nasičenih maščob so transmaščobe. Nastajajo med drugim v procesu hidrogeniranja olja: gre za tehnološki proces, med katerim se s pomočjo vodika, ki ga vpihavajo v vroča olja, ta spreminjajo v bolj trda. Hidrogenirana maščoba je stabilnejša, manj nagnjena h kvaru in tudi enostavnejša za transport. Tipični primer hidrogenirane maščobe so bile včasih margarine. Pojavljajo se v nekaterih predelanih živilskih izdelkih (nekateri namazi, pecivo, krekerji …). Zaradi določenih lastnosti se hidrogenirane (trans)maščobe normalno uporablja v prehranjevanju, tako v gospodinjstvih kot v restavracijah. Transmaščobe najdemo v slaščičarskih izdelkih, hitri hrani, pomfritu in drugih ocvrtih živilih, čipsu … Na raven holesterola imajo še slabši vpliv kot nasičene maščobe: ne le da zvišujejo raven slabega, znižujejo še raven dobrega holesterola. Poleg tega pospešujejo vnetne procese v telesu in vplivajo na delovanje imunskega sistema v povezavi s srčnimi infarkti, kapjo, diabetesom in drugimi kroničnimi boleznimi.

Dobre ali nenasičene maščobe v prehrani znižujejo raven celokupnega in slabega holesterola, stabilizirajo srčni ritem, pomirjajo vnetja in na splošno dobro delujejo na organizem.

In zakaj so ene dobre, druge pa slabe

Na prvi pogled morda majhna razlika v zgradbi maščob je še kako odgovorna za popolnoma različno obnašanje maščob v organizmu oziroma njihovo biološko funkcijo. Uživanje nasičenih maščob dviguje raven holesterola, tako celokupnega kot tudi »slabega«, zvišuje tveganje za razvoj bolezni. Nasičene maščobne kisline uvrščamo med tako imenovane neesencialne maščobne kisline, torej tiste, ki jih je organizem sposoben sam sintetizirati in ni nobene potrebe, da jih še dodatno pridobivamo s hrano.



Dobre ali nenasičene maščobe v prehrani znižujejo raven celokupnega in slabega holesterola, stabilizirajo srčni ritem, pomirjajo vnetja in na sploh dobro delujejo na organizem. Najbolj znana med nenasičenimi maščobami je nedvomno oleinska kislina, katere bogat vir predstavlja oljčno olje, srečamo pa tudi esencialne maščobne kisline, torej take, ki jih telo ne more ustvariti samo, ampak jih mora dobiti s hrano (bogat vir predstavljajo predvsem ribe – tun, losos, skuša, postrv, sardina). To so tako imenovane maščobe omega 3 in omega 6. Pomembne so za nemoteno delovanje organizma, saj med drugim omogočajo, da celice normalno funkcionirajo, imajo pomembno funkcijo pri sintezi hormonov, znižujejo tveganje za srčni infarkt in kap, izboljšujejo bolezenske znake nekaterih kroničnih vnetij.

Še nekaj o holesterolu

Holesterol je nepogrešljiv sestavni del celičnih membran, ki omogočajo normalno delovanje celic, potreben je v živčnih tkivih, omogoča normalno delovanje žolča, telo ga potrebuje za nastanek nekaterih hormonov in vitamina D. Škodljiv pa je, če ga je preveč, saj se nabira v stenah žil in jih zožuje. Tako se povečuje tveganje srčnega infarkta in možganske kapi ter periferne žilne bolezni. Spada med neesencialne snovi, telo ga zna proizvajati samo in ni nobene potrebe, da ga še dodatno vnašamo s hrano. S holesterolom bogata živila so jajca, drobovina, mleko in polnomastni siri, školjke in raki ter meso in mesni izdelki.

Torej – kaj in koliko

Nobene potrebe ni, celo škodljivo bi bilo, če bi iz svoje prehrane popolnoma izbrisali vse maščobe. Pomembno je le, da se redno izogibamo živilom, ki so bogata z nasičenimi in transmaščobami, in jih uživamo le in res izjemoma, nenasičene maščobe pa vključimo v vsakodnevni jedilnik.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, naj maščobe v vsakodnevni prehrani predstavljajo 25–30 odstotkov celokupnega energijskega vnosa, od tega naj ne bo manj kot 10 odstotkov nasičenih in manj kot 1 odstotek transmaščob.

Kaj pa debelost

O vplivu maščob na debelost je bilo napisano že veliko. Logičen zaključek, ki se ponuja, je, da več maščob pomeni več maščevja in posledično debelost. Pa morda ni vedno tako … A o tem drugič.

NAGRAJENA NOVOST IZ PEKARNE SPAR – KRUH Z DROŽMI

Pekovski mojstri Pekarne SPAR so kot pravi ljubitelji novosti znova sledili trendom. Zamesili so **kruh z drožmi**, pravo pekovsko inovacijo, ki je prejela prestižno nagrado.

NAGRADA ZA INOVATIVNO ŽIVILO LETA 2019

Peka z drožmi je starodaven način peke, ki zahteva izkušeno roko in posluh za testo. Kruh z drožmi so peki iz Pekarne SPAR spekli iz droži, ki so jih pripravili sami. Zanj so od Inštituta za nutricionistiko v Ljubljani prejeli prestižno nagrado za inovativno živilo leta v skupini pekovskih izdelkov.

Kaj vse odlikuje kruh z drožmi Pekarne SPAR?

- Ne vsebuje dodanega kvasa.
- Izdelan je po tradicionalnem postopku.
- Peki v Pekarni SPAR ga mesijo ročno.
- Vsebuje manj soli.
- Dlje časa ostane svež.
- Strokovnjaki Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani so mu podelili **najvišjo možno senzorično oceno** (20 točk).

pekarna SPAR
Dobra kot kruh!



KRUH Z DROŽMI

ABC PEKE Z DROŽMI Z ANITO ŠUMER


Anita Šumer

Peka kruha z drožmi je zahtevnejša in dolgotrajnejša od običajne, zato se je marsikdo ne želi lotiti sam. Ko pa se je enkrat priučimo in okusimo kruh z drožmi, ki smo ga zamesili, oblikovali in spekli sami, je ves trud poplačan. Da vam bo šla peka z drožmi bolje od rok, si na **FB strani Spar Slovenija** oglejte posebno serijo **ABC peke z drožmi z Anito Šumer**. Anita je samoukinja peke z drožmi in njena ambasadorka – spremenila jo je v pravo umetnost in močno pripomogla k njeni prepoznavnosti. Spoznajte Anitino zgodbo, naučite se pripraviti svoje droži in specite kruh, ki vas bo navdušil. **Več na www.spar.si in na Facebook ter Instagram profilu Spar Slovenija.**

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



Spomin in vitamin B12 (kobalamin)

Vam primanjkuje vitamina B12?

Razlogov za pešanje spomina je veliko, med njimi so staranje, možganska kap, zdravila, pomanjkanje spanja, stres, težave s ščitnico, kajenje, alkohol, droge, depresija, infekcijske in nevrološke bolezni (demenca, tumor), zastrupitve ... Eden od razlogov je tudi pomanjkanje vitamina B12.



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

Simptomi pomanjkanja

Vitamin B12 je izredno pomemben pri tvorbi rdečih krvnih celic, sintezi DNA, sodeluje v številnih celičnih reakcijah, pri presnovi hranil in je nujno potreben za normalno delovanje živčnih celic. Vitamina B12 ne moremo sintetizirati sami. Dobimo ga lahko le iz hrane živalskega izvora, kot so meso, ribe, rakci, mleko, jajca in sir. Pomembna je njegova biološka razpoložljivost v živilih. V ribah in mesu ta znaša 50–60 odstotkov, v jajcih in mleku pa le še slabih 10 odstotkov. V živilih je namreč vitamin B12 v vezani, v večini prehranskih dopolnil pa v prosti obliki, zaradi česar ima v slednjih neprimerno višjo biološko razpoložljivost. Zaloge vitamina B12 v jetrih zadostujejo za približno pet mesecev. Posamezniki ob pomanjkanju vitamina B12 ponavadi tožijo zaradi utrujenosti, zaprtja in nevroloških znakov, ki se lahko pojavijo še pred slabokrvnostjo. Pomanjkanje vitamina B12 povzroči propad živčnih ovojnic (demielinizacijo) in samih živčnih celic, kar pusti nepopravljive posledice. Nekateri od možnih simptomov pomanjkanja so: motnje spomina, demenca, gluhost, mravljinčenje rok in nog, težave z ravnotežjem in hojo, motnje razpoloženja in zaznavanja ter depresija.

Potrtost, pobitost, črn brezup ...



SaffraMed vam razsvetli pogled!

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



SAMO 1 KAPSULA DNEVNO!

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

NaturaMedica

NA KRATKO



MAGNETNA RESONANCA dGEMRIC – diagnosticiranje obrabe hrustanca

V medicinskem centru Artros ponujamo najsodobnejšo preiskavo z magnetno resonanco za vpogled v stanje hrustanca. To je edina preiskava, ki izmeri biološko strukturo hrustanca in na podlagi tega pokaže, kakšna je poškodba, koliko je stara in kakšna je njena velikost. Samoplačniško preiskavo z magnetno resonanco lahko pri nas opravite že v nekaj dneh, na podlagi diagnostike pa v našem centru poskrbimo za celovito zdravljenje ob sodelovanju vseh potrebnih strokovnjakov.

Več na www.artros.si

Bodite zahtevni, izberite liposomalno!



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



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



Izdelki so v tekoči obliki.

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

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

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

Absorpcija tudi s hrano

Absorpcija vitamina B12 poteka v končnem delu tankega črevesja. Vitamin se najprej sprosti iz hrane s pomočjo želodčne kisline, nato se veže s posebnim proteinom v želodcu, zatem z intrinzičnim faktorjem in šele potem se absorbira v dvanajstniku. Ker je proces večstopenjski, lahko motnja na kateri koli od navedenih stopenj privede do pomanjkanja. Vsakodnevno potrebujemo približno 2,5–3 µg vitamina B12. Za občutek naj povemo, da potrebe pokrijemo že z eno manjšo pleskavico ali obrokom jetrc. Višje potrebe so v obdobju nosečnosti in dojenja. Pomanjkanje lahko preprečimo z zadostnim vnosom vitamina s hranili ali s prehranskimi dopolnili. V primeru pomanjkanja zaradi nezmožnosti absorpcije je vitamin treba nadomeščati z dodajanjem v obliki injekcij (v mišico).

Simptomi in znaki pomanjkanja vitamina B12

- nevrološki simptomi: parestezije (odrevenelost, mravljinčenje, ščemenje, pekoč občutek), težave z ravnotežjem in koordinacijo (ataksija), motnje vida, negotova/nenormalna hoja, tresenje (tremor), izguba spomina, zmedenost/dezorientiranost, pozabljivost ali celo demenca
- Psihiatrični znaki: razdražljivost, apatija, halucinacije, psihoza, osebnostne spremembe, poporodna depresija/psihoza
- Hematološki znaki: slabokrvnost (anemija), pancitopenija (pomanjkanje vseh vrst celic)

Ali imam pomanjkanje
VITAMINA B12?

Ukrepajte pravočasno! Preverite VREDNOST VITAMINA B12 in preprečite slabo počutje, utrujenost, pozabljivost, motnje vida in gibanja ter ostale simptome, ki jih prinaša pomanjkanje. Pomanjkanje je zelo verjetno prisotno pri:

- ✔ **NOSEČNICAH** (povečane potrebe po vitaminu B12),
- ✔ **STAREJŠIH LJUDEH** (slabša absorpcija vitamina B12),
- ✔ **VEGANIH** (dobimo ga večinoma s hrano živalskega izvora).

-25% POPUST S KODO »DOKTOR24«, ki jo poveste ob odvzemu krvi!

Cena preiskave > **-25%** sedaj **samo 8,25 EUR**

adrialab synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB



- ✔ **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71
- ✔ **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444
- ✔ **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
- ✔ **Koper** | Synlab kmalu tudi v Kopru!

synlab.si | laboratorij@adrialab.si

- Drugi simptomi: utrujenost, splošna oslabelost, mišična šibkost, pomanjkanje energije, bledica, omedlevica, padci, izguba teka, vnetje jezika/glositis, driska, slabost, anoreksija

Premajhen vnos pri vegetarijanci in veganih

Premajhen vnos s hrano zasledimo predvsem pri vegetarijanci in veganih, saj rastline ne vsebujejo oziroma ne tvorijo vitamina B12. Nezadosten vnos vitamina zasledimo tudi pri socialno ogroženih, starejših in kroničnih alkoholikih, ki si iz različnih razlogov ne morejo zagotoviti dovolj pestre prehrane. Posameznikom svetujemo, naj bodo pozorni na količino in vrsto zaužitih hranil. Primanjkljaj lahko nadomestijo z nekaterimi kosmiči, obogatenimi z vitaminom B12, algami, fermentirano hrano in s prehranskimi dopolnili v obliki ustnih pršil ali tablet.

Med drugimi razlogi za pomanjkanje vitamina B12 lahko omenimo še:

1) povečane potrebe (nosečnice, maligna obolenja, kadilci …)



2) zmanjšana absorpcija (operacija želodca ali tankega črevesa, celiakija, chronova bolezen, presnovne bolezni, pankreatitis, alkoholizem, črevesni paraziti …)

3) interakcije z zdravili ali hrano (zdravila za zaviranje izločanja želodčne kisline, antiepileptiki, nekatera zdravila za sladkorno bolezen, nekatere kontracepcijske tablete, črna kava, pravi čaj, alkohol …)

Kako postavimo diagnozo

Pomanjkanje potrdimo z odvzemom krvi. Referenčna meja za raven vitamina B12 v Sloveniji je 138–652 pmol/l. Nižje vrednosti zahtevajo nadomeščanje. Zanimiv je podatek, da se nekatere zdravstvene težave lahko pokažejo že ob nižjih (še normalnih) vrednostih vitamina B12. Na Japonskem je denimo spodnja meja bistveno višja (okoli 500 pmol/l).

Doktor svetuje

Tudi visoki odmerki vitamina B12 so varni. Vitamin je vodotopen in se višek enostavno izloči z urinom. Čeprav ga številni jemljejo, ker naj bi dvigoval zmogljivost, razpoloženje, imunost in življenjsko energijo, raziskave tega niso potrdile. Izboljšanje je bilo dokazano le pri tistih, ki so imeli prej pomanjkanje. Dolgotrajno preventivno jemanje visokih odmerkov vitamina B12 ni pokazalo nikakršne koristi pri preventivi demence. Posamezne študije so ob nepotrebnem injiciranju izredno visokih odmerkov vitamina B12 zasledile poslabšanje nekaterih bolezni, kot so kožne (akne, rozacea), pešanje že okrnjene ledvične funkcije in večje kardiovaskularno tveganje. Medtem ko jemanje peroralnih oblik vitamina (tablete ali pršila) ni imelo tovrstnih posledic. Ogroženim skupinam svetujemo nadzor laboratorijskih vrednosti in posvet pri izbranem zdravniku.

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



Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Ne čakaj pomladi, n

Zakaj bi čakali, stopite iz vrste.

- Preventivni pregledi
- Možnost takojšnje vključitve in hkratnega naročila na pregled
- Hitro.
- Brez napotnice.
- 24 ur – zdravnik na telefonu
- 24 ur – zdravnik na vašem domu.

Doktor 24 Asistenca
Do maja 2019 brezplačno

Ne čakajte na maj, izpolnite spodnjo pristopnico, jo pošljite čimprej na naš naslov in si ne glede na izbiro paketa zagotovite brezplačno obdobje februar, marec in april 2019.

* velja za novo sklenjene pogodbe, izpolnjene na spodnji pristopni izjavi, poslani do 31.3.2019.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

- ☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - **Osnovni**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - **Osnovni**
- ☐ ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur

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

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

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)

www.doktor24.si asistenca@doktor24.si

ne čakaj na maj



Poskrbite za zaščito oči in odličen vid, mislite na svoje zdravje.

Optika Doktor 24

30 – 40 % nižja cena, za določene blagovne znamke očal, do odprodaje zalog*

- **40 % popusta** na sončna in korekcijska očala Italia Indipendent, Adidas,
- **40 % popusta** na sončna očala Different
- **30 % popusta** na sončna in korekcijska očala Max&Co., Fossil, Hugo Boss, Boss Orange

Redna ugodna ponudba*

- Sončna očala z dioptrijo že od 79 € dalje (okvir + sončna stekla)
- Korekcijski okvirji že od 29 € in sončna očala že od 49 €
- Kontaktne leče na zalogi: dnevne 17,90 € in 14-dnevne leče 13,90 €
- Tekočina za kontaktne leče, 360 ml za samo 6 €

Ugodnosti za imetnike kartic*

- **15 % popusta** na stekla, korekcijske okvirje in sončna očala iz redne ponudbe, za vse imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana, do 31.3.2019
- **20 % popusta** na artikle iz redne ponudbe za imetnike kartice Doktor 24 Asistence.

**Ugodnosti v Optiki Doktor 24 veljajo najmanj do 31.3.2019. Popusti se med sabo ne seštevajo.*

Radiološki center na Kliniki Doktor 24

10 % nižja cena**

PREISKAVA Z MAGNETNO RESONANCO (tudi s kontrastom)

- redna cena od 210 €

- (glava, mehka tkiva (mišice), hrbtenica,
- ostali sklepi (rama, koleno, kolk, gleženj, stopalo …)

MR preiskave opravljamo tudi preventivno.

Primer preventive: MR preiskava glave je smiselna za natančno opredelitev

- morebitnih sprememb v možganih in drugih delih glave. Za preiskavo se lahko
- odločite kar sami, napotnica ni potrebna. Preiskava je neškodljiva, brez sevanja.

ZOBNI DIGITALNI RENTGEN

- Ortopan — redna cena 25 €
- Lokalni posnetek, zobne krone … — redna cena 9 €

DIGITALNI RENTGEN TELESA

- Prsni organi (pljuča, srce ...) — redna cena 13 €/projekcija
- Skelet (glava, obnosne votline, hrbtenica, rebra, komolec, koleno, kolk, okončine, ostali sklepi ...)

***Ugodnosti v Radiološkem centru Klinike Doktor 24 veljajo do 31.3.2019. Popusti se med sabo ne seštevajo.*

Zobna ambulanta na Kliniki Doktor 24

Brezplačen prvi pregled

10 % nižja cena za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu***

Po uvodnem pregledu boste skupaj z zobozdravnikom pripravili načrt zdravljenja. Nudimo vse storitve na področju stomatologije: poučevanje ustne higiene, čiščenje mehkih in trdih zobnih oblog, parodontalno zdravljenje, direktne (zalivke) in indirektne restoracije (inlay,onlay), fiksno ali snemno protetiko, implantološko nadgradnjo, ekstrakcije (enostavne in zapletene, izkles), endodontsko zdravljenje (strojno širjenje) …

****Ugodnosti v zobni ambulanti Klinike Doktor 24 veljajo do 31.3.2019. Popusti se med sabo ne seštevajo.*

Stalni popust 10 % s kartico Doktor 24 Asistence

Imetniki kartice Doktor 24 Asistence imajo poleg brezplačnih pregledov po pogodbi, 10 % nižjo ceno za vse ostale storitve na Kliniki Doktor 24.



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-

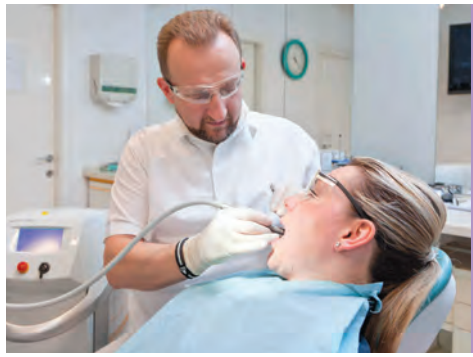
O ZDENKU TRAMPUŠU



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

Tveganje za bolezni srca in ožilja – 2. del

Trigliceridi in holesterol predstavljajo različne tipe maščob (maščobnih delcev), ki jih najdemo v našem krvnem obtoku. Oboji igrajo v našem telesu pomembno vlogo: trigliceridi skladiščijo neuporabljene 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 triglicerido v in holesterola v krvi preseže mejo, saj se s tem povečajo tudi različna tveganja za zdravje. Holesterol in trigliceride najdemo 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 triglicerido v), saj s tem občutno zmanjšamo tveganje za srčni napad.

Rezultati preiskav ravni triglicerida: kaj pomenijo

- Normalna količina trigliceridov: manj kot 1,7 milimola na liter krvi (mmol/L)
- Povišana količina trigliceridov: med 1,7 in 2,2 mmol/l
- Visoka raven trigliceridov: med 2,3 in 5,6 mmol/L
- Zelo visoka raven trigliceridov: nad 5,7 mmol/L

Ne pozabite, da so visoke ravni trigliceridov v krvi v večini primerov posledica uživanja prekomerne količine kalorij – več, kot jih telo potrebuje in porabi. S preudarnimi odločitvami glede izbire hrane, telesne aktivnosti in vzdrževanja primerne telesne teže boste pripomogli k zniževanju ravni holesterola in trigliceridov v krvi.

Če je koncentracija trigliceridov v krvi povečana (nad 1,7 mmol/l), govorimo o hipertrigliceridemiji. Koncentracija nad 2,3 mmol/l je dokazano povezana s hitrejšim napredovanjem ateroskleroze, tudi če je holesterol urejen. Koncentracija trigliceridov v krvi nad 10 mmol/l predstavlja tudi pomemben dejavnik tveganja za nastanek akutnega vnetja trebušne slinavke.

Visoka hipertrigliceridemija (2,3–4,6 mmol/l) je ponavadi povezana z debelostjo, sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom ali s presnovnim sindromom, ki so pomembni dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni.

Mešana dislipidemija

O mešani ali kombinirani dislipidemiji govorimo, kadar je v krvi zvišana raven trigliceridov (> 2,3 mmol/L) in skupnega holesterola ter znižana raven holesterola v lipoproteinih visoke gostote (HDL: za moške < 1,0 mmol/L, za ženske < 1,3 mmol/L). Po izraženosti zvišanja maščob ločimo zmerno dislipidemijo in hudo dislipidemijo. Po nastanku pa ločimo pridobljene (sprožene) oblike mešane dislipidemije in prirojeno ali družinsko mešano dislipidemjo.

Pridobljena mešana disipidemija

Številni različni »zunanji« vzroki lahko povzročijo, da pride do zvišanja trigliceridov in skupnega holesterola v krvi. Tako to motnjo v presnovi maščob zelo pogosto najdemo pri debelih ali prekomerno prehranjenih osebah, ima jo tudi kar 50 odstotkov sladkornih bolnikov tipa 2, pogosta je pri hiperurikemiji in metabolnem sindromu. Je dokaj pogosta motnja in njena pojavnost se v zadnjih letih hitro povečuje, tako kot debelost in sladkorna bolezen tipa 2.

Prirojena mešana dislipidemija

Ena najpogostejših družinsko pogojenih (prirojenih) motenj je družinska mešana hiperlipidemija. Najdemo jo pri 1 na 100 oseb (po novejših podatkih pa celo pri 6 na 100 oseb) in je pomemben vzrok za zgodnje srč-

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

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

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

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

no-žilno obolenje, saj povzroči 10–20 odstotkov srčno-žilnih bolezni, ki nastanejo pred 65. letom starosti.

Zdravljenje

Pogoj za obvladovanje kombinirane dislipidemije in hipertrigliceridemije ter ustrezno znižanje maščob v krvi je ustrezen življenjski slog, ki mora vključevati zdrav prehranski vzorec in tudi redno telesno dejavnost. Če s tema ukrepoma ne uspemo zadostno znižati maščob v krvi, lahko uporabimo tudi zdravila.

Prehrana

Številne raziskave so pokazale, da sta sredozemska prehrana in sredozemski način življenja najustreznejša, saj sta energijski vnos in poraba uravnotežena. Za to prehrano je značilno, da vsebuje veliko zelenjave in s tem vlaknin, od maščob pa se uporablja večinoma le oljčno olje. Hrana je sestavljena tako, da z maščobami dobimo okoli 35 odstotkov energije (a od tega le približno 10 odstotkov iz nasičenih maščob, transmaščob pa sploh ne vsebuje), iz beljakovin okoli 20 odstotkov, preostalo pa iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Vsakodnevno bi morali zaužiti tudi vsaj okoli 40 gramov vlaknin. Zanimivo je, da je taka prehrana dokaj podobna tako imenovani paleo dieti in je tako najbliže prehrani, ki jo je človek uporabljal skozi tisočletja ter se ji je tudi genetsko prilagodil. Pri obvladovanju kombinirane dislipidemije je uravnotežena sredozemska prehrana ključnega pomena in brez nje praktično ni mogoče ustrezno obvladati dislipidemije, saj tudi zdravila brez ustrezne prehrane niso zadostno učinkovita.

Za kombinirano ali dismetabolično dislipidemijo pa je značilno tudi, da dietni prekrški, kot je denimo obrok s preobiljem enostavnih ogljikovih hidratov (denimo špageti), ali pa energijsko gosta in obilna prehrana (ob raznih praznovanjih in obletnicah, ko se mize šibijo od suhomesnih izdelkov, cvrtega mesa, praženega krompirja po možnosti še z ocvirki, slaščic …) povzročijo izrazito iztirjenje maščob v krvi, neredko z ekstremnimi porasti trigliceridov in holesterola. Če se takemu preobilju hrane pridruži še preobilje alkohola, to lahko sproži akutno vnetje trebušne slinavke. Kar 10 odstotkov akutnih vnetij trebušne slinavke je posledica tovrstnih »veselih dogodkov«.

Telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost pomembno prispeva k obvladovanju zvišanih trigliceridov. Priporoča se najmanj 30 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na dan (sprehodi, delo na vrtu, ples …), seveda pa je koristno, če je telesne dejavnosti več in je bolj intenzivna. Koristno je tudi, če se pri telesni dejavnosti povežejo vaje za moč, gibljivost in tudi vzdržljivost.

S kombinacijo zmanjšanega dnevnega energijskega vnosa s hrano in nekoliko intenzivnejše aerobne telesne dejavnosti lahko učinkovito zmanjšamo telesno težo in jo nato tudi vzdržujemo. Neredko se zgodi, da se raven maščob v krvi uredi, če prekomerno prehranjeni oziroma debeli shujšajo.

Zdravila

Če z zdravim življenjskim slogom ne uspemo zadostno znižati ravni trigliceridov, si lahko pomagamo z zdravili. Če sta sočasno zvišani ravni holesterola in trigliceridov, so na prvem mestu zdravila iz skupine statinov. Če pa je kljub ustreznim nefarmakološkim ukrepom še vedno zvišana le raven trigliceridov, je smiselno uporabiti fenofibrat ali visok odmerek maščobnih kislin omega 3 (2–3 g na dan). Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo zelo pogosto sočasno zvišano raven holesterola in trigliceridov ter znižano raven zaščitnega holesterola HDL (aterogena dislipidemija), je smiselna kombinacija statina in fenofibrata. Pri teh bolnikih so namreč prisotni še posebno nevarni majhni in bolj gosti ter aterogeni LDL, katerih količino fenofibrat učinkovito zniža, zviša pa zaščitni holesterol HDL. Takšna kombinacija je smiselna tudi pri genetsko povzročeni družinski kombinirani dislipidemiji, saj nefarmakološki ukrepi pogosto ne zadoščajo.

Doktor svetuje

Če imate ugotovljeno motnjo v presnovi maščob, upoštevajte zdravnikova navodila:
- dieta,
- redna telesna dejavnost,
- manj tvegano pitje alkohola,
- nekajenje.

Če imate zdravila, jih jemljite redno.

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

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.



NaturaMedica

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.
Info tel. 03 56 30 022 in 040 214 620



Altrient®

• Liposomski vitamin C
s patentirano formulo in klinično dokazano učinkovitostjo.
• Nekisla oblika, ki ne draži želodca.
• Brez sladkorja, GSO, glutena.

ZAUPANJA VREDEN
Slovenci smo mu zaupali že več kot 200.000-krat.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI



Olga Čanžek, dr. med.

Doktor odgovarja

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si

Pozdravljeni!

Težave imam s pogostimi prehladi, predvsem v zimskem času. Iskal sem različne naravne rešitve, ki bi mi pomagale izboljšati odpornost. Predvsem me zanima, ali bi mi lahko pri tem pomagal liposomski vitamin C in ali je res boljši od običajnega?

Marjan, Podpeč

Današnja hrana je zaradi industrializiranega načina pridelave žal vse bolj osiromašena dejanskih hranil, zato niti z uživanjem raznolike hrane ne dobimo vseh hranil v zadostni količini. Eden od dokazov za to je vitamin C, ki je izjemno pomemben prav za naš imunski sistem. V primeru okužbe ga naše celice potrebujejo za ključne procese v boju proti škodljivim mikrobom, kot je na primer fagocitoza. To je proces, ko bele krvne celice, med njimi pa najbolj fagociti, prebavijo in uničujejo škodljive tuje delce, bakterije, stare in poškodovane celice. Nevtrofilci, ki so najbolj številni med belimi krvničkami, so prvi odgovor na bakterijska ali glivična vnetja.

Če vitamina C v celicah ni dovolj, ti procesi ne morejo potekati. V boju proti bakterijam in virusom med drugim nastane tudi zelo veliko prostih radikalov, ki jih je treba nevtralizirati, in tudi pri tem nam v času okrevanja pomaga vitamin C. Študije kažejo, da se običajne oblike vitamina C (prašek, kapsule, tablete) v črevesju absorbirajo slabo (tudi do le 15-odstotno). Količina, ki dejansko prispe do celic, pa je še dodatno nižja, zato so v času bolezni te oblike manj učinkovite. Pri visokih odmerkih lahko zaradi draženja črevesja povzročijo še drisko.

Te pomanjkljivosti lahko reši uporaba liposomske tehnologije – liposomov. Njihova prednost je, da se vitamin C obda z maščobno kapljico oziroma mehurčkom, ki je iz iste snovi kot celične membrane. Takšen vitamin C se nemoteno absorbira prek stene tankega črevesja naravnost v limfo. Ko pride do celične stene, se mehurček iz fosfolipidov zlije s celično steno in vanjo odda vitamin C. Za liposomski vitamin C velja, da dobri izdelki zagotavljajo tudi več kot 90-odstotno absorpcijo.

Pri nakupu pa moramo biti previdni. Na tržišču je veliko dopolnil, ki se imenujejo liposomska, pa to v resnici niso. Zato je dobro prebrati nekaj več o izdelku in proizvajalcu, da bomo izbrali kakovosten, predvsem pa učinkovit izdelek. Kakovosten liposomski izdelek ima jasno navedeno količino fosfolipidov in nutrienta, ki morata biti vsaj v enakem razmerju, saj se le tako lahko zagotovi, da je vsa količina nutrienta obdana z mehurčkom, ki ga tvorijo fosfolipidi. Zaradi občutljivosti liposomov za svetlobo in kisik pa smo samo za tiste, ki so pakirani v zavoje za enkratno uporabo (vrečke), lahko prepričani, da pri njih ni prišlo do oksidacije in poškodbe liposomov pri vsakem ponovnem odpiranju.

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

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

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

Gripa in prehlad

Ko nas napadejo virusi ...

Sezonski virusni obolenji se med seboj razlikujeta, a včasih se vseeno zgodi, da ljudje simptome in znake gripe zamenjajo s simptomi in znaki močnejšega prehlada.



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

Prehlad

Prehlad povzročajo virusi, med 200 različnimi so najpogostejši rinovirusi, koronavirusi, respiratorni sincicijski virus in virus parainfluence. 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. Po prenosu se virus pritrdi na sluznico nosu ali žrela, imunski sistem pa v obrambo pošlje bele krvne celice. Razen če ste bili prej okuženi z enakim tipom virusa, začetni napad na virus ne uspe, vaše telo pa pošlje okrepitve. Nosna sluznica in sluznica žrela se vnameta in tvorita veliko sluzi. Ker je toliko energije usmerjene v boj proti prehladnemu virusu, ste zelo utrujeni.

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 je verjetnost, da bomo zboleli za prehladom, 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 za zdravljenje prehlada ni, obstajajo pa številni načini, ki olajšajo simptome bolezni. 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.

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 oziroma spodnjega respiratornega sistema. Inkubacijska doba (obdobje od okužbe do pojava simptomov) je običajno 1–4 dni, v povprečju 2 dni. 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 so kužni še dalj časa.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilne so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba

NA KRATKO



Novost v Sloveniji
Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki

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

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

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

NaturaMedica, www.naturamedica.si,
tel. 03/56 300 22, 040 214 620

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

Suh kašelj?



Pastile Isla Medic Hydro+

S hidrogelom, hialuronsko kislino in islandskim lišajem

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

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

isla®
www.farmedica.si



teka, izčrpanost. Odrasli z gripo ponavadi 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 takojšnji pregled pri zdravniku.

Preprečevanje prehladov in gripe

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

Kdaj je nujno obiskati zdravnika

- Pri oteženem dihanju in požiranju.
- 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.
- Zdravnika morajo obiskati starejši od 65 let, dojenčki in manjši otroci ter nosečnice in doječe matere.

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

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

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

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

Zaprtje je posledica tudi manjše telesne aktivnosti

Zaprtje je precej pogosta težava, ki pa včasih privede tudi do resnejših zapletov. O zaprtju govorimo, ko je prisotno redko iztrebljanje majhnih količin blata s pridruženim mučnim napenjanjem ali pa zatrditev oziroma zasušitev blata, tako imenovana zapeka. Pogosteje prizadene ženske kot moške, v starosti pa ima z njim težave več kot polovica ljudi.



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

Ljudje se med seboj razlikujemo, tudi po pogostnosti odvajanja blata. Nekateri iztrebljajo večkrat na dan, spet drugi zgolj enkrat na teden, za oboje je to normalno. Če pa se pri nekom spremeni pogostnost iztrebljanj, količina blata oziroma se med samim iztrebljanjem spreminjajo značilnosti blata, pa moramo postati pozorni.

Zakaj nastane

Najpogostejši vzrok kroničnega zaprtja tiči v sodobnem načinu življenja s premalo telesne aktivnosti in v industrijsko predelani prehrani s premalo vlakninami.

Zaradi pretežno sedečega načina življenja je gibanje črevesja upočasnjeno, trebušne mišice pa so oslabele. Zaradi pomanjkanja časa pogosto zadržujemo ali odlagamo iztrebljanje, zaradi česar blato dalj časa ostaja v črevesju, voda se vsrka, blato pa zato postane trše.

Izjemno pomembne so tudi vlaknine, ki le vežejo vodo v črevesju, v prebavilih pa se ne presnavljajo. Tako večajo volumen blata ter omogočajo mehkejše in rednejše iztrebljanje.

Zaprtje lahko nastane tudi zaradi motenj v delovanju črevesja, bolezni črevesja in danke (vnetja, sindrom razdražljivega črevesja, tumorji, hemoroidi …), dolgotrajne uporabe odvajal, okvare živčevja, vpliva nekaterih zdravil in nosečnosti ter psihičnih dejavnikov (stres).

Kako si lahko pomagate sami

Treba je spremeniti prehranjevalne navade, se lotiti redne telesne dejavnosti ter določiti redni čas za praznjenje črevesja in nikoli zatreti potrebe po iztrebljanju, ko se pojavi.

Obroki hrane naj bodo manjši, hrano je treba dobro prežvečiti in popiti dovolj tekočine (vsaj 2–3 litre, najboljša je navadna voda). Hrana naj vsebuje dovolj vlaknin (polnozrnati kruh, ješprenj, suho in sveže sadje in zelenjava – slive, fige, rozine, grah, fižol, ohrovt, kisla repa, solata, zelje, špinača). Sadni in zelenjavni sokovi (paradižnikov, pomarančni) ter napitki z več magnezijevih soli (mineralna voda donat), popiti na tešče, delujejo kot blaga naravna odvajala.

Odvajala

So v obliki svečk, sirupov, zrnc ali praškov, zdravilnih čajev in tablet ter pospešijo izločanje blata.

Z njimi si lahko pomagate le občasno in kratek čas, saj ob dolgotrajni in redni uporabi pogosto povzročijo celo poslabšanje zaprtja in navajenost. Zato odvajal ne uporabljajte brez predhodnega posveta z zdravnikom.

Kdaj je treba v primeru zaprtja obiskati zdravnika

- Če so zaprtju pridruženi bruhanje, slabost, izguba apetita.
- Pri odvajanju črnega blata ali prisotnosti krvi v blatu.
- Pri nenadni močni bolečini v trebuhu.
- Pri blagi do zmerni bolečini v trebuhu, ki traja več kot dva dni.
- Ob sočasni nenamerni izgubi telesne teže.
- Kadar se izmenjujejo zaprtje in driske.
- Pri nenadnem zaprtju.
- Pri dolgotrajnem, ponavljajočem se zaprtju, ki mu je pridružen občutek nepopolne izpraznjenosti.





Laser, ki odpravi tudi starostno dioptrijo



mag. Kristina Mikek, dr. med.,
specialistka oftalmologinja

Operacije dioptrije z laserjem so dobro poznane in razširjene med mlajšo populacijo. Pri tistih s starostno dioptrijo, ki potrebujejo bralna očala, lahko dioptrijo odpravimo le z vstavitvijo multifokalne leče. Zdaj obstaja tudi laser, s katerim je postala zamenjava očesne leče še varnejša in korekcija vidne ostrine še bolj natančna. Tudi bralnih očal se lahko znebite za vedno!

Vsakdo z dioptrijo ima kakšno izkušnjo, kako so lahko očala nujno zlo. Brez njih ni možen dober vid, a hkrati predstavljajo neprijetno oviro pri različnih življenjskih situacijah. Laserske operacije dioptrije, ki omogočajo trajno odpravo daljnovidnosti, kratkovidnosti in astigmatizma, so izjemno priljubljene in zelo razširjene. Z odličnimi dolgoročnimi rezultati se te posege izvaja že več kot 30 let. Njihova glavna pomanjkljivost je, da ne omogočajo odprave starostne dioptrije. Za vse tiste, ki že uporabljajo bralna očala, takšna laserska operacija ni najbolj smiselna, saj se z njo ne morejo znebiti bralnih očal, lahko si le izboljšajo vidno ostrino na daljavo.

Operacija z vstavitvijo multifokalne leče

Rešitev za trajno odpravo dioptrije, ki je primerna za tiste z že razvito starostno dioptrijo, pa je operacija z vstavitvijo multifokalne leče. Gre za majhen operativni poseg, pri katerem starostno spremenjeno naravno očesno lečo nadomestimo z umetno multifokalno lečo. Optične lastnosti te leče so takšne, da uklanja svetlobo na več žariščnih razdaljah, kar omogoča oster vid pri gledanju na različne daljave in posledično tudi zelo dober bližinski vid. Gre za operacijo, ki je identična operaciji, s katero zdravimo sivo mreno. To je obolenje, pri katerem pride zaradi staranja do zamotnitve naravne očesne leče. Tako tisti, ki se odločijo za tak poseg, tudi pozneje v življenju sive mrene ne morejo dobiti. Prav tako je poseg primeren za vse, ki že imajo sivo mreno in bi se želeli z operacijo hkrati znebiti ne le očal na daleč, temveč tudi očal na blizu.

Klasične operacije sive mrene se še vedno izvaja z uporabo enožariščne umetne leče, s katero pacient za dober bližinski vid še vedno potrebuje bralna očala. Če pa se pacient odloči za vstavitev multifokalne leče, po operaciji ne bo več potreboval bralnih očal, niti očal za daljavo. Za vse, ki že imajo sivo mreno, to obolenje pravzaprav predstavlja priložnost, da se v primeru odločitve za vstavitev multifokalne leče za vedno znebijo vseh očal.

Uporaba femtosekundnega laserja

Tehnološka novost pri operacijah z menjavo leče, ki se uveljavlja šele v zadnjih letih, je uporaba femtosekundnega laserja. Gre za robotski laser, ki z veliko preciznostjo omogoča odstranitev starostno okvarjene očesne leče in pripravo ležišča za umetno lečo. Kirurgu pomaga, da kritični del operacije izvede bolj natančno in namesti umetno lečo optimalno glede na optično os očesa. Rezultati s to novo lasersko operativno tehniko so tako še predvidljivejši, kakovost vidne ostrine po operaciji pa še boljša.

Vsi, ki že uporabljajo bralna očala in imajo tudi očala za daljavo, z operacijo z vstavitvijo multifokalne leče pridobijo dodatno možnost za dober vid brez očal. Pred nakupom novega para očal, še posebno dragih progresivnih očal, ki omogočajo oster vid na bližino in daljavo, je zelo na mestu razmislek o alternativni možnosti, kot je operacija z vstavitvijo multifokalne leče.

Vsakemu pacientu, ki mu postavijo diagnozo sive mrene, priporočam, da se pozanima, ali bi tudi v njegovem primeru prišla v poštev operacija z vstavitvijo multifokalne leče. V tem primeru z operacijo pacient ne pridobi nazaj le dobrega vida, pač pa se znebi tudi vseh očal. Neodvisnost od bralnih očal in dober bližinski vid brez njih je nekaj, kar zelo izboljša kakovost življenja.

OKULISTI & OPTIKA

MORELA

BREZ SIVE MRENE IN OČAL

DVOJNA ZMAGA!



50%
pacientov v očesnem centru Morela ob operaciji sive mrene izbere multifokalno lečo, s katero se znebijo očal.

ODPRAVA SIVE MRENE IN DIOPTRIJE HKRATI

Z enim posegom lahko sedaj trajno odpravite sivo mreno in dioptrijo – tako na daleč kot na blizu.

W morela.si T 01 510 23 40 E info@morela.si



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

Farmacevt svetuje

Spoštovani!
Sem gospa v zrelih letih in so mi kolegice svetovale, naj začnem jemati vitamin D, sploh zato, ker imamo v družini osteoporozo. Ker veliko časa preživim na odprtem, saj rada hodim, me zanima ali je jemanje vitamina D res potrebno, saj sem tudi slišala, da vitamin D nastaja pod vplivom sonca. Pravijo, da je tudi dober za imunski sistem. Ali je to res?
Hvala za vaš odgovor!
Marinka

Naše telo pod vplivom sončnih žarkov samo tvori vitamin D, v nasprotju z drugimi vitamini, ki jih je treba vnašati s hrano. Zadostne količine vitamina D nastajajo že pri krajšem izpostavljanju soncu. V poletnem času svetujemo nekajkrat tedensko izpostavljanje obraza, rok in dekolteja ali kože drugih delov telesa soncu za približno 15 minut. Pomembno je, da kožo izpostavimo soncu neposredno, saj sončne kreme in steklo absorbirajo žarke UVB, ki so potrebni za pretvorbo holesterola v vitamin D. Na našem območju vitamin D nastaja pod vplivom sončnih žarkov med 10. in 16. uro od aprila do začetka septembra. Daljše izpostavljanje soncu od svetovanega ne prinaša dodatnih koristi, povezanih s tvorbo vitamina D, ampak lahko poveča tveganje za nastanek kožnega raka.

V zimskem času telo ne tvori vitamina D, tudi če se izpostavljamo sončnim žarkom, zato ga moramo vnašati s hrano. Osebe, ki se zaradi različnih vzrokov ne smejo izpostavljati soncu, morajo vnašati vitamin D s hrano. Ker živila ponavadi ne vsebujejo zadostne količine vitamina D, z njim je bogato predvsem ribje olje, v manjših količinah je prisoten tudi v nekaterih ribah, jetrih in jajčnem rumenjaku, si lahko pomagamo s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo vitamin D.

Študije kažejo pomanjkanje vitamina D med Evropejci. V študiji, ki je spremljala 55.000 Evropejcev, so ugotovili pomanjkanje vitamina D pri več kot 40 odstotkih sodelujočih. Tudi druge študije kažejo, da prebivalci Evrope nimajo optimalnih količin vitamina D ter da je pomanjkanje bolj izrazito v zimskem času. Pomanjkanje vitamina D je asimptomatsko, kar pomeni, da ga ne moremo zaznati z opozorilnimi simptomi, zaznamo ga šele pri pregledu krvi ali ko se pojavijo zdravstvene težave, povezane z njegovim pomanjkanjem, kot so rahitis, osteoporoza, osteomalacija ali oslabelost mišic. Zato je zadosten vnos vitamina D pomemben za ohranjanje zdravja. Priporočen dnevni vnos za vse starostne skupine je 20 µg oziroma 800 IE. Ker se vitamin D nalaga in zadržuje v našem telesu več tednov, je pomembno, da ga uporabljamo v priporočenih količinah.

Že dolgo je znano, da vitamin D prispeva k ohranjanju zdravja kosti, normalni ravni kalcija v krvi in normalni absorpciji/uporabi kalcija in fosforja. Študije so pokazale, da ima vitamin D še druge pomembne vloge v organizmu, zato je Evropska agencija za varnost hrane vitaminu D podelila zdravstvene trditve, ki se jih sme navajati na prehranskih dopolnilih; na primer, da vitamin D prispeva k delovanju mišic, k ohranjanju zdravih zob, k delovanju imunskega sistema in ima vlogo pri delitvi celic … Zdravila z vitaminom D se uporablja za zdravljenje določenih bolezni, zdravljenje hiperparatiroidizma in ledvične osteodistrofije ter tudi za preprečevanje rahitisa pri otrocih in osteoporoze pri odraslih.

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.**



Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si in specializirani prodajalni LL Viva.

70 LET ZDRAVJA
LEKARNA LJUBLJANA

Kaj se zgodi, ko smo telesno neaktivni?

Pomanjkanje telesne aktivnosti je neodvisen dejavnik tveganja za kronične bolezni. Redna telesna aktivnost občutno izboljša počutje ter omili ali celo odpravi obsežen spekter zdravstvenih težav.



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

V nekaterih primerih je njena učinkovitost boljša ali najmanj primerljiva z zdravili, vendar v primerjavi z njimi nima neželenih stranskih učinkov. Ljudje, ki so redno telesno aktivni, živijo v povprečju sedem let dalj. Preživeta leta bodo v takem primeru tudi bolj zdrava, saj na ta način lahko odložimo razvoj kroničnih bolezni.

Dolgotrajnejša telesna neaktivnost vodi v razgradnjo mišic (katabolizem). V eni od raziskav so izmerili, da samo deset dni ležanja pri starejših od 65 let vodi v kar 6-odstotno izgubo mišic v spodnjih okončinah, 30-odstotno zmanjšanje sinteze mišičnih proteinov in kar 16-odstotno zmanjšanje mišične moči.

Pozitivni učinki telesne aktivnosti

Pozitivni psihični učinek telesne vadbe je posledica sproščanja endorfinov v možganih med vadbo in po njej. Ti povzročajo občutek sreče, zadovoljstva in dvigujejo raven energije. Vadba poveča izločanje moškega spolnega hormona testosterona, ki pospešuje rast mišic, dviguje moč, samozavest in libido. Vzporedno se dvigne raven rastnega hormona, ki pospeši obnovo tkiv. Na ta način lahko telesna aktivnost ublaži bolečine, pospeši regeneracijo tkiv in izniči učinek stresa na telo. Redna telesna aktivnost izboljša spanec, krepi imunski sistem, poveča občutljivost tkiv za inzulin, znižuje krvni tlak in raven maščob v krvi ter izboljša funkcijo srčno-žilnega sistema. Dokazano zmanjšuje tudi simptome utrujenosti in depresije. Prihodnjič, ko boste slabše razpoloženi in utrujeni, namesto da sedete na kavč ali stol, raje sedite na kolo ali pojdite na sprehod v naravo. Učinek bo boljši. Enako velja za obdobja stresa. Takrat se pri posamezniku zavre izločanje testosterona in poveča izločanja stresnega hormona (kortizola). To vodi v upad mišične mase in kopičenje telesne maščobe. Izčrpa se nadledvična žleza in po začetnem navalu adrenalina sledi izgorelost, ki dolgoročno vodi v tesnobo in depresijo.

Telesni napor zahteva večjo dostavo krvi in kisika do mišic. To pomeni večjo obremenitev za srce. Srčna mišica se okrepi in izboljša se iztis krvi, vse to pa se pokaže kot znižanje srčne frekvence v mirovanju. Dokazano je, da je nižja srčna frekvenca povezana z daljšo življenjsko dobo. Prav tako vadba zmanjša tveganje rakavih bolezni.

Pri starostnikih se izboljša gibljivost in ravnotežje

Izrednega pomena je vadba pri starejših. Mišična moč začne postopno upadati po 65. letu zaradi propada živčno-mišičnih povezav in odmiranja mišičnih celic. Ohranjanje moči v pozni starosti je eden glavni ciljev vadbe. Sodobne smernice priporočajo v starosti večji poudarek na vajah za moč. V povprečju izgubimo po 40. letu vsakih deset let približno tri kilograme mišične mase. Dobra novica je, da z vadbo lahko to preprečimo in mišice kljub starosti celo pridobimo nazaj. Stranski učinek vadbe je, da se z njo izboljša tudi naša kognitivna funkcija. Učinek je takojšen! Med vadbo se obnovijo živčne povezave in izboljša prekrvitev možganov, kar vpliva na izboljšanje spomina.

Vadba pri starostnikih bistveno izboljša gibljivost in ravnotežje. S tem pripomore k manjšemu številu padcev in zlomov, ki so zlasti ob osteoporozi slab napovedni dejavnik. Večja mišična masa in vadba z utežmi pripomoreta tudi h krepitvi kosti.

Vaša PRVA izbira za sklepe!

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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

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

Koristne lastnosti KurkuFita:

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



KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT



Moji sklepi so kot namazani.

NaturaMedica

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



Kardiovaskularna funkcija se pri starejših z vadbo občutno izboljša, čeprav drži, da je napredek počasnejši. Napredek se kaže z izboljšanjem maksimalne kapacitete kisika, kar pomeni boljšo fizično zmogljivost.

Znano je, da se bazalni metabolizem z leti upočasni. Višek kalorij se zato najlaže porabi z dodatno telesno aktivnostjo oziroma s povečanjem mišične mase. Ob tem se bo pospešila tudi prebava.

Nenazadnje naj omenimo dejstvo, da večina starejših toži, da jih pri večji aktivnosti omejujejo predvsem bolečine v sklepih, mišicah in hrbtenici. Dobro podprti in prekrvljeni sklepi so manj boleči, zato tudi revmatologi priporočajo redno telesno aktivnost.

Doktor svetuje

Vadite redno in zmerno. Zaželeno je vsaj 30 minut na dan najmanj petkrat na teden. Sprehajalci naj si za cilj postavijo vsaj 10.000 korakov na dan. Enakovredno nadomestilo za posameznike v časovni stiski je 150 minut tedenske vadbe (na primer ob koncu tedna).
Povedano poenostavljeno: migajte! Že misel na to, da če na dan presedite dve uri manj, to pomeni kar trikrat manjše tveganje za smrt, bi vas morala prepričati. Sliko pred televizorjem zamenjajte s sliko v naravi. Izklopite vsakodnevni hrup in stres ter raje prisluhnite petju ptic.

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

NOW® Aktivirajte vašo gibljivost



Glukozamin & Hondroitin z MSM, 90 kapsul
Revolucionarna trojna formula.
- Glukozamin je sestavina **sklepne tekočine**.
- Hondroitin je sestavni del **vezivnih tkiv**.
- MSM-metilsulfonilmetan je oblika naravnega žvepla.

Super Omega-3 EPA,
1000 mg, 120 mehkih kapsul
Visoka vsebnost Omega-3 maščobnih kislin: 360 mg EPK in 240 mg DHK.
EPK in DHK imata vlogo pri **delovanju srca**.
Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK.

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

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

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

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

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

MEDICINSKI CENTER

ARTROS

ORTOPEDSKI, NEVROKIRURŠKI,
REVMATOLOŠKI IN FIZIATRIČNI PREGLEDI

MAGNETNA RESONANCA

ULTRAZVOK, RENTGEN

ELEKTROMIOGRAFIJA

ORTOPEDSKI OPERATIVNI POSEGI

KIRURGIJA HRBTENICE

FIZIOTERAPIJA



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Gibanje je življenje.

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



KAKO DOBRO SLIŠITE ?

BREZ NAPOTNICE, BREZPLAČNO, HITRO, NATANČNO IN PRAVOČASNO PREVERITE SLUH

POKLIČITE ZA TERMIN

BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE

-41%

NAROČITE DO 6. 3. 2019

VELIKA AKCIJA
V AUDIO BM SPLETNI TRGOVINI

AUDIO BM VEČ ZA VAŠ SLUH

WWW.AUDIOBM.SI/TRGOVINA

- najvišja kakovost baterij tip 13, 312, 10 in 675
- dostavi Pošta Slovenije, brez dodatnih stroškov

SLUŠNI APARATI

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Prosta izbira dobavitelja slušnih aparatov je vaša pravica. Obiščite nas in brezplačno preizkusite najnovejše pametne slušne aparate.

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