Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 57, marec 2019

POGOVOR

Denis Baš, dr. med., spec. pediater

Tema meseca

Žilne bolezni

- Spomladanska utrujenost – jo že čutite?
- Kako vzdrževati zdravo črevesno floro?

Najlepše je videti, da si nekaj dobrega naredil. To je moje plačilo.

NEDELJSKI



Doktor odgovarja

Vprašanja nam lahko pošljete na: revija@doktor24.si



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

Sladkorna in sprememba vseh navad

P*ozdravljeni!*

Sem sladkorni bolnik in imam težave z nihanjem sladkorja. Rad dobro in veliko jem, pogosto imam občutek volčje lakote. Najbolj mi teknejo ogljikovi hidrati, še posebno kruh, pecivo in piškoti ter krompir v vseh oblikah. Po obrokih se vselej počutim utrujeno in zaspano, po kosilu bi se najraje ulegel na kavč in spal do večerje. Hvaležen bom vašega nasveta o tem, kako naj premagam svojo utrujenost.

S spoštovanjem, Jože iz Celja

Spoštovani gospod Jože!

Ogljikovi hidrati (kruh, krompir, piškoti) so najhitrejši vir energije in se hitro spremenijo v glukozo. Če jih je preveč, to povzroči nihanje krvnega sladkorja oziroma glukoze v krvi in je s tem presnova preobremenjena – posledično ste utrujeni. Da krvni sladkor manj zaniha, prehrani dodajte vlaknine in beljakovine. Beljakovine spodbujajo izločanje hormonov, ki zavirajo preburno razgradnjo sladkorja v glukozo, zato bi morali beljakovine (meso, skuta, manj mastni siri, ribe …) uživati ob vsakem obroku.

Če dodamo še vlaknine, bo proces razgradnje še enakomernejši. Na primer: če zaužijemo obrok testenin samo s paradižnikovo omako, se bo raven sladkorja v krvi naglo dvignila, a tudi hitro spet padla. Ko krvni sladkor ponovno pade, vam zbudi hudo lakoto. Če je poleg še nekaj koščkov mesa, rib, tofuja ali stročjega fižola z vlakninami, bo proces spreminjanja sladkorja počasnejši.

Inzulin se tvori in sprošča normalno, če uživamo zmerne količine ogljikovih hidratov, dovolj živil, ki vsebujejo vitamin B3 (ribe, belo perutninsko meso, suhe slive, jetra, arašidi, jajca, pivski kvas …) in mineral krom (zelje, brokoli, ohrovt, brstični ohrovt, fižol, grah, oreščki, polnovredno žito, pivski kvas); krom namreč veže inzulin na inzulinske receptorje v celični membrani. Krom je tudi sestavni del glukoznega tolerančnega faktorja; še bolj učinkovit bo, če bosta v prehrani še aminokislini glicin in glutamin (pistacije in sirotka). V nasprotnem primeru se trebušna slinavka preveč izčrpa in obremeni.

Poseben poudarek v prehrani pri sladkorni bolezni je na UREJENI PREHRANI:

- Celodnevno prehrano razdelite na 4–5 obrokov, ki morajo biti enakomerno razdeljeni, da ni presnova naenkrat preveč obremenjena.
- Hrana naj vsebuje veliko vlaknin (graham kruh, neoluščen riž, polnozrnate testenine).
- Hrana naj bo pretežno pripravljena doma – cvrtje se popolnoma odsvetuje.
- Uživajte v zmernosti.
- Ne pustite se zavesti napisom zdravo, brez holesterola, brez maščob …
- Uživajte čim bolj svežo in naravno hrano.
- Izpustite dodajanje sladkorja v kavo ali čaj.
- Uživajte manj mastne, manj slane in manj sladke hrane.
- Odsvetuje se sladke pijače, sadni jogurt, izdelke z dodanim sladkorjem (koruzni kosmiči, sladice …)

Upam, da vam bodo nasveti pomagali k bolje urejeni sladkorni bolezni ter k boljši kakovosti življenja.

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za pregled

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

IMEJTE SLADKOR POD KONTROLO!

DIALEVEL vsebuje tri substance: alfa-lipoično kislino, cimet in krom. Izdelek je klinično preizkušen. Primeren je za diabetike, pre-diabetike s splošnimi preventivnimi ukrepi (prehrana in vadba) in osebe z moteno toleranco na glukozo.

CIMET pomaga ohranjati zdravo raven krvnega sladkorja.

KROM pripomore k ohranjanju normalne ravni glukoze v krvi in prav tako pomaga pri pravilni presnovi makrohranil.



Prehransko dopolnilo



NA VOLJO V LEKARNAH

WALMARK® medical intertrade

KAZALO

UVODNIK

Bolezen ogledovalca izložb 3

POGOVOR:

Denis Baš, dr. med., spec. pediater
Najlepše je, ko vidiš, da si nekaj
dobrega naredil – to je moje plačilo 4

TEMA MESECA:

Bolečine v nogah zaradi bolezni ven in arterij 7
Periferna arterijska bolezen - zahrbtna in nevarna 9
Otečene, težke, utrujene in boleče noge 12
Kdaj je treba nujno na pregled? 14

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Doktor Odgovarja
Sladkorna in sprememba vseh navad 2
Zelo hitro lahko pridemo na slab glas 16
Spet ta rdečina na koži 22
Oh, kako sem kar naprej zmatran 23
Prva obrambna črta pred bakterijami in virusi 27
Solzne in srbeče oči, zamašen nos... 29
Kurkuma – čudežna začimba 31

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 26

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, Istock photo, 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

Bolezen ogledovalca izložb

Vsako leto v sredini meseca marca zaznamujemo evropski dan žil. Po statističnih kazalcih lahko ugotovimo, da ima v Sloveniji vsak šesti prebivalec, starejši od 55 let, periferno arterijsko žilno bolezen. Poapnenje žil prizadene arterije in posledično lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Kadar pa so prizadete tudi arterije udov, govorimo o periferni arterijski bolezni. Bolezen se ponavadi razvija tiho, brez posebnih znakov in simptomov, v napredovali fazi pa se pojavijo sprva bolečine v mečih, lahko tudi stegnu, zlasti med obremenitvijo, po kateri značilno izzvenijo. Prav zaradi tovrstne značilne simptomatike so bolezen pred časom slabšalno poimenovali »bolezen ogledovalca izložb«, saj bolniki med hojo pogosto počivajo in si navidezno kaj ogledujejo. Drage bralke in bralci, najpogostejši in najpomembnejši dejavniki tveganja za razvoj bolezni, na katero lahko vplivamo sami, so kajenje, povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža, telesna neaktivnost, povišane vrednosti krvnih maščob. Obvarujte svoje največje bogastvo – zdravje!

Temo meseca sta vrhunska strokovnjaka na področju žilnih bolezni, Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine ter interne medicine in doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, posvetila najpogostejšim boleznim arterijskega in venskega žilnega sistema. Za zelo poučen prispevek se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim, da bi njuna razlaga dosegla vsakega bralca in ga usmerila na pravo preventivno pot, ki je ključnega pomena za ohranitev žil v dobrem stanju.

V pogovoru meseca je sodeloval Dr. Denis Baš, dr. medicine, specialist pediater, ki v svojem zanimivem in poučnem prispevku razlaga, zakaj so cepljenja tako zelo pomembna in koristna tako za posameznika kot tudi širše. Dr. Baš omenja, da so argumenti proti cepljenju danes primerljivi s tistimi izpred sto in več let. Angleški zdravnik Edward Jenner je pred dvestopetdesetimi leti začel cepiti ljudi proti črnim kozam, ki so bile poglaviten vzrok smrti v Evropi, ob tem pa je rodil strašen odpor proti cepljenju – v strahu pred neznanim, kaj vse se bo zgodilo cepljenim osebam. Zahvaljujoč temu zdravniku smo črne koze izkoreninili. Večina ljudi pozablja, kaj so bile črne koze, strah staršev pred to in podobnimi boleznimi je skoraj ničen, saj teh bolezni ne poznamo več in ne vidimo, kaj lahko povzročijo. Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, ste se morda vprašali, v kakšnem stanju so vaše žile? Svetujem vam, da če na eno od naštetih dejstev (starost nad 45 let, kadilec, povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža) odgovorite pritrdilno, obiščete zdravnika, ki vam bo svetoval in izmeril »gleženjski indeks«. S to preprosto, hitro in nebolečo preiskavo bosta z zdravnikom ovrednotila stanje vašega ožilja in z nadaljnjimi ukrepi tudi uspešno preprečila napredovanje morebitne periferne arterijske bolezni oziroma drugih hudih zapletov, ki lahko sledijo. Srečno.





Denis Baš, dr. med., spec. pediater

Najlepše je, ko vidiš, da si nekaj dobrega naredil – to je moje plačilo

Denis Baš, dr. med., specialist pediater, je povedal, da v njegovi družini ni nikogar, ki bi bil kakor koli blizu medicini. Se je pa že v osnovni šoli zanimal za naravoslovje. Predvsem ga je fasciniralo delovanje človeškega telesa. »Pravzaprav me to fascinira še zdaj,« je takoj dodal. Potem je šel na gimnazijo v Kamnik in v bistvu se je že takrat odločil.

Vito Avguštin

Sicer sta ga zanimali tudi biologija in kemija, po drugi strani pa še psihologija in filozofija, a se mu je zdelo, da je medicina tako široka, da vse to zaobjame. Obenem je bila vedno prisotna tudi želja, da bi pomagal, všeč mu je delo z ljudmi in prepričan je bil, da bi s študijem medicine lahko združil vsa ta svoja zanimanja.

- Se je to potem tudi zgodilo, ste se pravilno odločili?

Absolutno. Ne, nikoli mi ni bilo žal, da sem se odločil tako, kot sem se. In še enkrat bi se odločil enako.

- Je bila pediatrija tudi posledica načrtovanja?

Ne, pediatrija ni bila načrtna. V bistvu je šlo za naključje. Na medicini me je zanimala predvsem interna medicina, kardiologija, a ko sem začel krožiti po oddelkih, mi to delo ni bilo tako blizu. Po naključju sem začel delati v otroški ambulanti v Kamniku in takrat sem takoj vedel, da je to to. Zelo uživam.

- Zadnja leta je precej odpora proti raznim cepljenjem otrok.

Ja, glede cepljenja opažamo nezaupanje. V bistvu je to nezaupanje do cepljenja pravzaprav svetovni fenomen. Zadnjih nekaj desetletij se z naraščanjem sodobnih medijev to nezaupanje širi in tudi v Kamniku se pozna, čeprav tu tega ne čutim toliko. Delam namreč tudi v ambulanti v Litiji in v ambulanti v Ljubljani, zato lahko primerjam. Ampak mislim, da se to dogaja na vseh področjih in ne le v medicini.

- Kakšni so argumenti proti cepljenju?

Argumenti so domala enaki kot pred sto in več leti. Ko je recimo angleški zdravnik Edward Jenner začel pred več kot dvesto leti cepiti ljudi proti črnim kozam, ki so bile poglaviten vzrok smrti v Evropi, je bil strašen odpor, v strahu pred neznanim so se širile neverjetne zgodbe, kaj vse se bo zgodilo s tistimi, ki so jih cepili. Pa smo dvesto let pozneje, zahvaljujoč prav temu zdravniku, črne koze izkoreninili. Danes kar pozabljamo, kaj so

bile črne koze, strah staršev pred to in podobnimi boleznimi je majhen, saj teh bolezni ne poznamo več, ne vidimo, kaj lahko povzročijo. Tudi druge otroške bolezni, na primer otroška paraliza, davica in rdečke, so zahvaljujoč cepljenju v naši državi izginile in starši na srečo ne vidijo več krutih posledic. Zato moramo zdravniki vlagati toliko več energije, da nekoga prepričamo, da bi se bolezni zopet pojavile, če bi cepljenja kar ukinili.

- Precej je tudi napačnih informacij, ki pa se kar širijo.

Lažne novice s sodobnimi komunikacijskimi sredstvi veliko hitreje dosežejo ljudi. Zato se mi zdi pomembno, da je facebook sprejel odločitev, da ne bo več dovolil objavljanja novic proti cepljenju oziroma lažnih novic. To se mi zdi velik korak naprej. Glavna stvar staršev, zakaj oklevajo, je strah pred neželenimi učinki, ki pa, vsaj pri cepljenju, ne držijo.

- Pri cepljenju je ponavadi določena starost – je čas cepljenja pomemben?

Pravočasno cepljenje je seveda pomembno. Pogosto se srečamo z nekim mitom, da je nekaj bolje odložiti. Cepiti začnemo pri tretjem mesecu, to pa zato, ker ima otrok prve mesece pasivno zaščito, protitelesa od mame, vendar ta zaščita v štirih do šestih mesecih izzveni. Zato moramo s cepljenjem spodbuditi otrokov lastni imunski sistem.

- Slišati je, da s cepljenjem preobremenimo imunski sistem …

Cepiva predstavljajo nekaj antigenov, medtem ko se otrok vsak dan sooči z nekaj tisoč antigeni prek hrane, zraka … Torej ne drži trditev, da imunski sistem otroka preobremenimo s cepljenjem.

- Kaj torej pomeni prelaganje cepljenja?

Če odlašamo, imamo otroka, ki je nezaščiten in zato lahko zboli, in to hudo. Vzemimo primer bakterije Hemofilus influence tipa B. Pred uvedbo cepljenja smo imeli v Sloveniji tudi smrtne primere otrok, ki so umrli zaradi meningitisa. Pa oslovski kašelj, ki pri dojenčku ne povzroči le kašlja, ampak lahko ta preneha dihati. Veste, oslovskega kašlja je v naši populaciji še veliko, veliko je tudi nediagnosticiranega, predvsem pri starejši populaciji. Recimo če dedek ali babica že dolgo kašlja, je treba pomisliti na oslovski kašelj. V primeru, da je z njima vnuk, novorojenček, je lahko zelo hudo. V Sloveniji smo imeli zadnja leta kar nekaj takšnih primerov in otroci so morali v bolnišnico.



- So cepljenja povsod obvezna?

Ne, v ZDA se lahko na primer vsak sam odloči, a to tudi pomeni, da si sam postavljaš omejitve – če hočeš naprej v šolo, če želiš opravljati določeno delo, so ti vrata zaprta, če nisi cepljen. Pri nas je cepljenje obvezno, zato mogoče nekateri to doživljajo kot prisilo. Želel bi, da bi ljudje verjeli in dojeli, da je cepljenje zanje koristno. Ne le zanje, ampak za celo družbo. Podaljšuje življenjsko dobo in izboljšuje kakovost življenja. Kot v Skandinaviji, kjer je cepljenje neobvezno, vendar dosegajo 95-odstotno precepljenost, tudi pri cepljenjih, ki pri nas niso obvezna. Ampak gre za proces v družbi … Kakor koli že – stroka je enotna: vsa cepljenja, ki so dostopna, so varna, učinkovita in potrebna.

- Ste se vi cepili?

Ja, jaz sem se cepil in se cepim proti gripi vsako leto, tudi otroka, pa tudi vse svoje sorodnike sem prepričal. Veste, jaz vidim posledice. Ravno včeraj sem imel na pregledu otroka, ki ga je pripeljala mama, ki je noseča. Povedala je, da je bila zaradi gripe hospitalizirana v začetku februarja. Povedala je, da je razmišljala v smislu, da saj gripa ni nič kaj takega, pa je na koncu pristala v bolnišnici. Na srečo se je vse dobro izteklo, tako za nosečnico kot za otroka. Rekla je, da se bodo naslednjo sezono zagotovo vsi cepili. Škoda, da morajo ljudje doživeti neke slabe izkušnje na svoji koži, da se prepričajo o koristnosti in smotrnosti cepljenja. Če se dobro izteče, je v redu …

- Zelo razširjene so pnevmokokne okužbe.

Pnevmokoki so ene take zanimive bakterije, obdane s sladkorno kapsulo. Odvisno od sestave te kapsule ločimo 90 različnih tipov.

- S tem podatkom ste nas pa zelo pomirili!

Vsi ti tipi niso enako patogeni, niso enako invazivni oziroma nevarni. Večinoma živijo lepo v sožitju na naši nosnožrelni sluznici. Desetina odraslih ima to bakterijo, med otroki pa je ta odstotek višji: bakterijo ima lahko do polovica malčkov, predvsem tisti, ki so vključeni v kolektivna varstva. Ob virusnih okužbah pade odpornost in ta bakterija se razširi po telesu in povzroči številne nevšečnosti. Na primer vnetje ušes, pljučnico, lahko pa pride v kri in povzroči hujše stvari, tudi meningitis, splošno okužbo telesa, ki poteka zelo burno in je pogosto tudi smrtna.

- Kaj pomeni, če se cepimo?

S cepljenjem lahko preprečimo več kot 90 odstotkov pnevmokoknih okužb v Sloveniji.

- Kdo so najbolj ranljive skupine?

Glede na statistične podatke obolevajo mlajši otroci, tja do petega leta starosti, in pa starejši, nad 65 let, ker je njihov imunski sistem že slabši. Pogosto gre tudi za kombinacijo, ki sem jo že omenil, ko bolne vnučke čuvajo dedki in babice. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam imamo v programu od leta 2015 za vse otroke od tretjega meseca naprej.

- Koliko stane to cepljenje?

Nič, cepljenje je brezplačno.

- Je cepljenje obvezno?

Ni in prav zato so tudi številke najbrž bolj nizke. V Sloveniji se cepi nekaj več kot polovica otrok. So pa precejšnje razlike med posameznimi kraji in ambulantami.

- Kako je v vaši ambulanti Kamniku?

V kamniški ambulanti se cepi 95 odstotkov otrok.

- Za koga bi bilo dobro, če bi se cepil?

Vsekakor priporočamo cepljenje vsem otrokom, starejšim od 65. leta, kroničnim srčnim, pljučnim, ledvičnim in sladkornim bolnikom ter vsem z oslabljenim delovanjem imunskega sistema.

- Kaj pomeni, če smo se cepili proti gripi? Smo lahko popolnoma brez skrbi?

Cepivo je učinkovito, seveda pa nobena stvar na tem svetu ni stoodstotna. Še vedno lahko posamezniki zbolijo, predvsem starejši, vendar v veliko blažji obliki, kot če ne bi bili cepljeni. Ogrožena skupina so tudi otroci do starosti treh let, saj se lahko pojavijo zapleti, pa tudi vročinski krči so navadno posledica gripe. Tudi pri pnevmokoknih okužbah je obolenj občutno manj, kar je še posebej pomembno pri otrocih, saj je posledično manjša uporaba antibiotikov. Zadnja leta namreč naraščajo sevi, ki so odporni na antibiotike, zato jih skušamo predpisovati čim bolj racionalno.

- Je bil v vaši družini kdo bolan?

Jaz. Imel sem virusno okužbo.

- Ne gripe?

Ne. Virusnih okužb je 200 različnih vrst in gripa je le ena od njih. Ker je bolj zoprna, imamo zaščito, proti drugim pa ne. No, proti RSV imamo pasivno zaščito. Otroci, ki so prezgodaj rojeni in imajo srčne bolezni, dobivajo v času, ko je sezona teh okužb, zaščito proti virusu RSV. Veliko se dela na cepivu in upam, da bo kmalu uporabno. Komaj čakam to cepivo.

- Koliko časa nas cepiva varujejo?

Injekcija s cepivom proti gripi drži šest mesecev, zato je treba zaščito vsako sezono obnavljati, pri pnevmokoku pa naj bi bila zaščita vseživljenjska.

- Smo pred sezono klopov.

Ja. In pri cepljenju proti klopnemu meningitisu na žalost nismo preveč uspešni. V sosednji Avstriji so nam lahko za zgled – mislim, da je tam dobilo vsaj en odmerek cepiva več kot 80 odstotkov prebivalcev. Staršem vedno povem, da imaš klopa lahko le 15 minut prisesanega, pa te lahko okuži, če imaš smolo. Če torej zboliš, so posledice lahko trajne. Velikokrat vidim, da se, predvsem na vasi, potem ko nekdo zboli, pridejo cepit vsi vaščani. Škoda, da mora biti nekdo žrtev, da se nekaj premakne.

- Koliko se jih pri nas cepi proti klopnemu meningitisu?

Pri nas je precepljenost med 7 in 10 odstotki. Pediatri smo zagnano prepričevali in nekako dosegli, da naj bi se z letošnjim letom začelo cepiti tudi otroke, stare tri leta, in da bi stroške cepljenja pokrila država. To naj bi veljalo tudi za starejše med 45 in 50 letom. Mimogrede – mislim, da bi morala biti vsa cepljenja, ki so na voljo, brezplačna.

- Klopov je vedno več …

S podnebnimi spremembami se meja, kjer so klopi, spreminja in širi. Klop prenaša tudi druge bolezni, ampak proti borelijski okužbi imamo zdravilo, imamo antibiotike, medtem ko pri virusu klopnega meningitisa, če nekdo zboli in ni bil cepljen, lahko le držimo pesti, da bo vse v redu. Neredko se zgodi, da ima nekdo, ki preboli klopni meningitis, še mesece kasneje težave, na primer glavobole, motnje koncentracije. Si predstavljate ubogega šolarja ali šolarko, ki ne more slediti pouku, ker ima motnje koncentracije?

- Kako je s cepljenjem?

Cepljenje poteka v več fazah. Zdaj je pravi čas za prvi odmerek, nato sledi čez mesec dni še drugi in nekako po desetih dnevih po drugem odmerku smo zaščiteni. Sicer se lahko cepite v kateremkoli delu leta, ne zgolj pozimi ali spomladi. Po drugem odmerku je treba iti po letu dni še po tretji odmerek, potem pa so poživitve na 3 do pet let. Vsako leto zaščita namreč pade kvečjemu za kakšen odstotek.

- Stranski učinki?

Stranski učinki so blagi, prehodni. Največkrat se nič ne zgodi, sem in tja ima kdo glavobol, drugih težav pa ne opažamo.

- So še kakšna cepiva, ki niso obvezna, pa bi jih priporočili?

V programu neobveznih cepljenj je tudi cepivo proti virusu HPV za dekleta, ko so v šestem razredu osnovne šole. PVHPTo cepivo je prava revolucija, saj preprečuje raka. Ena petina vseh rakov na svetu naj bi bila povzročena z onkogenimi virusi in eden od teh je tudi virus HPV, ki pri ženskah povzroča raka na maternicnem vratu.

- Fantov, moških pa ta rak ne napada?

Tudi moški so ogroženi, saj povzroča raka na področju ustno-žrelnega in pa analno-genitalnega predela. Tudi tu smo pediatri zelo aktivni in smo predlagali cepljenje tudi za fante. Če vemo, da se cepi polovica deklet, potem je dejstvo, da je zaščitena le četrtina populacije.

- Zdravniki ste pogosto povezani z glasbo.

Sam ne igram nobenega instrumenta, zato pa uživam, ko žena sede za klavir, ker zelo dobro igra. Sicer imam zelo širok nabor glasbe, rad pa poslušam italijansko glasbo, na primer Erosa Ramazzottija, tudi filmska glasba mi je všeč … Moram pa reči, da mi velikokrat prija tudi tišina.

- Kaj pa prosti čas in rekreacija?

Nisem zelo športen tip; z družino planinarimo, poleti je aktualno kolo, sicer pa tečem, ko imam čas. Na splošno živimo kar zdravo. Skušam pač živeti tako, kot to priporočam pacientom. Moj moto je sicer zmernost v življenju, nobena skrajnost se mi ne zdi dobra.

- Svoje male paciente v Kamniku, pa tudi v Litiji in Ljubljani, že kar dobro poznate.

Ja, paciente poznam. Konec koncev delam v Kamniku že trinajsto leto in mislim, da smo vzpostavili dober odnos. Mimogrede – v ambulanti ne nosim bele halje, da je kontakt še bolj pristen in sproščen. Veste, tudi če sem kdaj malo slabe volje ali utrujen, me ti otroci navdajo z neko energijo, tako da grem vedno rad v službo. Vesel sem, ko mi prinesejo kakšno risbico, včasih se zgodi tudi kakšen spontan objem teh malčkov. In ta spontanost je nekaj najlepšega. Kot tudi, ko vidiš, da si naredil nekaj dobrega. Ko pridejo v ambulanto tudi takrat, ko so težave prešle, in vidim, da gre fantu ali deklici dobro, sem neizmerno vesel. To je moje plačilo. Vsaka taka zgodba je zame največja zmaga.

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

Brezplačni pregled pri zobozdravniku
20 % nižja cena
za vse storitve, materiale in protetiko
po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu.

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Žilne bolezni nog

Bolečine v nogah zaradi bolezni ven in arterij

Bolečine v nogah so zelo pogosto posledica obolenja ven ali arterij. Z boleznimi povrhnjih ven nog se ukvarja flebologija – veja dermatologije, z boleznimi arterij in globokih ven nog pa angiologija – veja interne medicine.



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24



mag. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine ter interne medicine, angiološka ambulanta Klinike Doktor 24

Bolečine v nogah so zelo pogosto posledica obolenja ven ali arterij. Z boleznimi povrhnjih ven nog se ukvarja flebologija – veja dermatologije, z boleznimi arterij in globokih ven nog pa angiologija – veja interne medicine.

Bolezni povrhnjih ven nog

Za nemoteno cirkulacijo mora delovati celoten srčno-žilni sistem. Srce je mišična črpalka, ki požene kri v arterije ali odvodnice. Te vodijo s kisikom in hranilnimi snovmi obogateno kri v vsa tkiva. Kri odda kisik in hranilne snovi v tankih kapilarah ali lasnicah, iz celic pa sprejme ogljikov dioksid in odpadne snovi. Nato se po venah ali dovodnicah kot venska kri vrača nazaj proti srcu, od tod pa v pljuča, kjer se spet obogati s kisikom.

Venski sistem nog je sestavljen iz dveh spletov žil, površinskega ali podkožnega, ki se nahaja nad mišicami, in globokega venskega sistema, ki poteka globoko med mišicami. Venska kri iz nog teče iz podkožnih v globoke vene, nato pa nadaljuje pot proti srcu. Tok krvi navzdol, v smeri težnosti, preprečujejo venske zaklopke, ki se nahajajo vzdolž ven na vsakih nekaj centimetrov. V pomoč pri odtekanju venske krvi iz nog so tudi mišice meč, ki s krčenjem ob hoji potisnejo kri navzgor.

Najpogostejša bolezen žilja nog in hkrati tudi najpogostejša kronična bolezen, ki lahko prizadene človeka, je kronična venska bolezen. Gre za obolenje površinskih ven nog, kjer se zaradi šibkosti stene površinskih ven oziroma okvare njihovih zaklopk vene trajno razširijo – nastanejo krčne žile. Zaradi nedelovanja zaklopk začne kri teči v napačno smer, namesto navzgor proti srcu teče v smeri težnosti navzdol, stran od srca. Povratni tok krvi je vzrok za otekanje nog in bolečine, ki se največkrat kažejo kot boleče, težke in utrujene noge. Za kronično vensko bolezen so značilni tudi nočni krči in srbenje kože na gole-

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



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

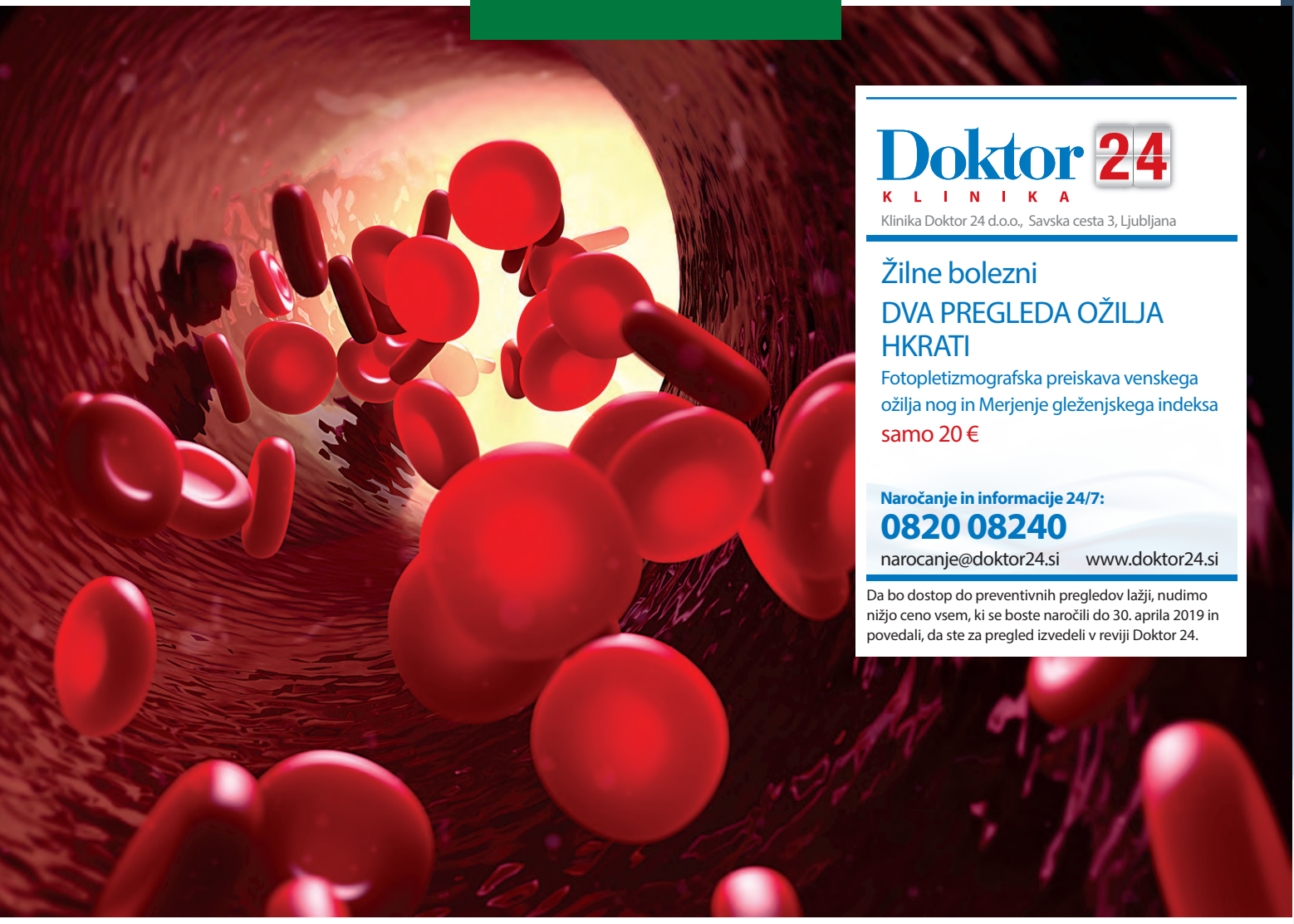


Neptunovo krilovo olje za otroke



Popolna formulacija esencialnih omega kislin (**NKO**, gama linolenska kislina iz boragovega olja) z dodanim **vitaminom D3**, za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620



Doktor 24 KLINIKA

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

Žilne bolezni

DVA PREGLEDA OŽILJA HKRATI

Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog in Merjenje gleženjskega indeksa

samo 20 €

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

nih. Z napredovanjem bolezni lahko nastane venska golenska razjeda. Flebologija je veja dermatologije, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem kronične venske bolezni.

Bolezni arterij in globokih ven nog

Periferna arterijska bolezen prizadene arterije nog. Bolezen nastane zaradi ateroskleroze – bolezenskega procesa v stenah arterij, ki sčasoma ne morejo več zadostno oskrbovati tkiv s kisikom in hranljivimi snovmi. Pretok se zaradi zožitve žilne svetline sprva zmanjša, če bolezen napreduje, pa se lahko popolnoma ustavi. Periferna arterijska bolezen se najprej pokaže s stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnu, ki se pojavi med hojo in popusti po počitku. Napredovanje bolezni lahko pretok krvi zmanjša v tolikšni meri, da bolečina ne popusti niti med mirovanjem.

Če slaba preskrba s kisikom in hranili traja dalj časa, pride do odmrtja tkiva in na nogi nastane razjeda ali gangrena. Angiologija je veja interne medicine, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem periferne arterijske bolezni.

Težave s krčnimi žilami?

- Zdravilo Venaforce zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog zaradi krčnih žil.
- Naravno in klinično preizkušeno.

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

avogel.si · farmedica.si



Doktor svetuje

Pregled pri flebologu je smiseln:

- *če vam dalj časa otekajo noge,*
- *če imate predvsem zvečer občutek bolečih, oteklih, težkih in utrujenih nog,*
- *če v mečih ponoči čutite krče,*
- *če vas srbi koža goleni.*

Pregled pri angiologu je smiseln:

- *če opažate stiskajočo bolečino v mečih in/ali stegnu, ki se med hojo stopnjuje, po počitku pa popusti,*
- *če imate bolečine v stopalu že med mirovanjem.*

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



Žilne bolezni nog

Periferna arterijska bolezen - zahrbtna in nevarna

Periferna arterijska bolezen – PAB – je pogosta, zahrbtna in nevarna bolezen, ki največkrat prizadene arterije spodnjih udov. Vzrok zanjo je napredovala ateroskleroza, ki prizadete arterije postopno vse bolj zožuje in jih lahko nazadnje povsem zamaši.



mag. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine ter interne medicine, angiološka ambulanta Klinike Doktor 24

Na začetku bolnik sploh ne ve, da ga pesti PAB

V začetnih fazah bolezni je pretok krvi skozi zoženo arterijo le blago okrnjen, zato se bolniki ne zavedajo, da jih pesti PAB. Z napredovanjem bolezni pa zožena arterija ne more več zadostiti potrebi tkiv po kisiku in hranilih in razvije se stiskajoča ishemična mišična bolečina, ki največkrat prizadene mišice meč. Najprej se pojavi le ob večjih naporih, ko je potreba mišic po kisiku povečana, in po nekaj minutah počitka popusti. Sčasoma se lahko razdalja, ki jo bolnik prehodi brez bolečin, vse bolj skrajšuje. Ko pritok krvi ne zadosti niti potrebam mirujočega uda, govorimo o kritični ishemiji uda, za katero je značilna bolečina v stopalu v mirovanju. Kritična ishemija uda lahko vodi v odmrtje tkiva – gangreno.

Dejavniki tveganja za razvoj PAB so dejavniki tveganja za aterosklerozo: kajenje, debelost, telesna neaktivnost, sladkorna bolezen, povečana vsebnost maščob v krvi, zvišan krvni tlak, ledvično popuščanje, družinska obremenjenost in starost nad 65 let.

Nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi

Ateroskleroza poleg arterij spodnjih okončin prizadene tudi druge arterije. Večina bolnikov s PAB ima zožitve tudi na koronarnih arterijah, ki prehranjujejo srce, ter na vratnih in možganskih arterijah, ki prehranjujejo možgane. Bolnike s PAB tako smrtno ogroža predvsem srčni infarkt in možganska kap. Zgodnje odkritje PAB nam zato ne omogoči le pravočasnega zdravljenja bolezni, temveč tudi oceno zdravja in pravočasen začetek zdravljenja drugih arterij v telesu.

V začetnem obdobju PAB, ko bolnik še ne občuti težav, lahko bolezen prepoznamo z merjenjem gleženjskega indeksa. Bolniku izmerimo krvni tlak na gležnju in na nadlahti in izračunamo razmerje med njima. Gleženj-



Kardio3Aktiv®

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



razvito v Sloveniji

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

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

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

Kardio3Aktiv®

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®

NA KRATKO



Učinkovito proti pomanjkanju železa

Dr. Steinberger Eisenblut Plus je naravni tonik z visokim odmerkom železa, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti. Železo je v tem toniku v obliki glukonata, ki ga telo lažje uporabi. Ne povzroča prebavnih motenj in ne barva sklenine. Primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



ski indeks, nižji od 0,9, potrdi PAB. Z napredovanjem bolezni se vrednosti gleženjskega indeksa nižajo, zato lahko z njegovim merjenjem spremljamo potek bolezni.

Zdravljenje

Z zdravljenjem PAB skušamo upočasniti potek bolezni ter ohraniti funkcijo in tkivo prizadetega uda, hkrati pa tudi zmanjšati nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi. Izjemno pomembno je obvladovanje dejavnikov tveganja. Bolniki morajo poskrbeti za redno telesno aktivnost in ustrezno telesno težo. Kadilci morajo opustiti kajenje. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo skrbeti za ustrezno prehrano, zdravnik jim po potrebi predpiše tudi zdravila. Bolniki z arterijsko hipertenzijo morajo vzdrževati vrednost krvnega tlaka pod 140/80 mm Hg. Bolniki s povišano vsebnostjo maščob v krvi se morajo držati ustrezne diete in po potrebi jemati zdravila za zniževanje krvnih maščob.

Poleg naštetih ukrepov pa vsem bolnikom s PAB predpišemo antiagregacijska zdravila, ki zavirajo zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov). S temi zdravili skušamo preprečiti popolno zaporo zoženih koronarnih arterij s krvnim strdkom. Najpogosteje uporabljamo acetilsalicilno kislino (aspirin).

Intervalni mišični trening

Ko bolezen napreduje in se med hojo pojavijo bolečine, poleg zgornjih ukrepov bolnikom predpišemo intervalni mišični trening. Gre za aktivno hojo, ki jo bolnik izvaja vsaj pol ure na dan, vsaj pet dni v tednu. Bolnik hodi, dokler ne začuti bolečine, počiva, dokler bolečina ne mine, in nato spet nadaljuje hojo.

Trening spodbuja razvoj obvodnih arterij (kolateral), ki premostijo mesto zožitve; nove arterije prevzamejo oskrbo tkiv in sčasoma lahko bolnik brez bolečin prehodi daljše razdalje.

Na koncu ostaja operativni poseg

Kadar pa se stanje kljub vsem ukrepom ne izboljša in bolečina bolnika omejuje pri njegovem življenjskem slogu, se lahko odločimo za invazivni poseg na arterijah, s katerim obnovimo prekrvitev uda. V prizadeto arterijo praviloma vstopimo skozi kožni vbod, na mesto zožitve potisnemo balonček, nameščen na žici, ga na mestu zožitve napihnemo ter tako zoženo mesto razširimo. Po potrebi vstavimo tudi žilno opornico.

Bolnik lahko po takem posegu bolnišnico zapusti že isti ali naslednji dan. Kadar so spremembe na arterijah preobsežne, tak minimalno invazivni znotrajžilni poseg ne zadostuje in je potreben kirurški poseg. Z njim lahko odstranimo obloge, ki mašijo svetlino arterije, ali pa zamašitev premostimo z bolnikovo veno ali umetno žilno protezo.

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

Žilne bolezni
10 % nižja cena
za pregled pri angiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

medi compression – domiselni in učinkoviti proizvodi medi compression je zaščitna znamka, ki daje medi proizvodom posebno mesto. Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Zagotavljamo vam pravilno stopnjo medicinske kompresije. medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenjskem slogu in športnih aktivnostih.

Medicinske kompresijske nogavice medi

- modeli **za ženske in moške**
- **nosečniške hlačne nogavice** z izredno udobnim in raztegljivim trebušnim delom
- **najširša izbira barv, modelov, velikosti, modnih dodatkov**,...
- antibakterijsko pletivo **brez neprijetnih vonjev**
- na voljo **v kompresijskih stopnjah od 1 do 4**
- cena dokolenk od **27,90 €**
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo od **32,38 €**
- cena samostoječih nogavic od **44,90 €**
- cena hlačnih nogavic od **57,35 €**





Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

Circaid Juxta je preprosta in **učinkovita rešitev pri golenjih razjedah, venskih obolenjih in limfedemu**, še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo kompresijske nogavice ali pravilno povijajo noge.

- sistem trakov na ježke zagotavlja **enostavno namestitev**
- **krajši čas namestitve** v primerjavi s povoji
- zaradi enakomerne razporeditve kompresije **odlično vpliva na celjenje ran**
- preprosto nameščanje preko obvezilnega materiala
- učinkovita rešitev za **zmanjšanje močnega otekanja**
- **pravilna optimalna delovna kompresija** od stopnje 1 do 4
- stopnjo kompresije namestite s pomočjo priročnega kartončka
- oblačilo **lahko nosite 24 ur dnevno**
- **velika izbira** velikosti in različic
- cena golenskega dela za eno nogo od **67,90 €**





Od 18. 3. 2019 trgovino Mitral najdete na NOVI lokaciji: **Njegoševa c. 6, Ljubljana / poleg Poliklinike UKC**



V naši trgovini lahko opravite tudi:

- meritve za kompresijske nogavice in oblačila po meri
- meritve venskega pretoka s pletizmografom
- meritve za plosko pletena oblačila pri težavah z limfedemom in lipedemom
- analizo stopal ter izdelavo vložkov po meri
- meritve za kompresijska oblačila po liposukciji in drugih estetskih posegih

Na voljo v trgovini Mitral,
Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana
telefon: 059 042 516, **www.mitral.si**

Smo pogodbeni partner

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



Kronična venska bolezen

Otečene, težke, utrujene in boleče noge

Kronična venska bolezen prizadene veliko ljudi. Ker vene nog ne uspejo več učinkovito odvajati venske krvi proti srcu, ta v njih zastaja ali teče celo v napačno smer, to je navzdol.



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

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

Žilne bolezni
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Vene se trajno razširijo in pojavijo se značilne težave: otekanje, utrujene, težke ali boleče noge ter nočni krči v mečih. Te težave se značilno zmanjšajo po hoji ali dvigu nog, gretje jih poslabša, hlajenje pa omili.

Krčne žile – varice so razširjene in zvijugane vene na nogah, ki v stoječem položaju močno izstopijo, v ležečem položaju pa so manj opazne. Zaradi nedelujočih venskih zaklopk v njih kri teče tudi navzdol, kar imenujemo povratni tok oziroma refluks. Zelo tanke modrikaste žile imenujemo teleangiektazije ali venektazije. Te ne povzročajo hujših težav, so pa lahko estetsko moteče.

Otekanje nog – edem se pojavi, ko zaradi zastoja venske kri v nogah v tkivo začne uhajati tekočina. Najizrazitejši je v predelu gležnjev in se stopnjuje čez dan. Ponoči zaradi ležečega položaja splahni.

Utrujene, težke ali boleče noge so posledica otekline v podkožnem tkivu nog in vnetnega procesa, ki spremlja kronično vensko bolezen. Tako kot oteklina je tudi bolečina v nogah najizrazitejša zvečer in do jutra izzveni. Popusti tudi ob hoji.

Nočni krči v mečih so pogost simptom venske bolezni. Od tod izhaja izraz krčne žile. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki nastajajo med presnovo in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj učinkovito odplavljati.

Srbeč izpuščaj na golenih – hipostatični dermatitis je znak napredovale bolezni, ko se začnejo pojavljati spremembe na koži. V koži nastane vnetje – majhne rdeče bunčice, ki zelo srbijo.

Golenska razjeda predstavlja končni stadij venske bolezni. Nastane, ko je oskrba tkiva s kisikom in hranili tako slaba, da tkivo propade. To se največkrat zgodi nad notranjim gležnjem. Ker jo je težko zaceliti, si je treba prizadevati, da se ne razvije.

Kako poteka diagnostika kronične venske bolezni?

Ker bolečine v nogah lahko povzročajo tudi številne druge bolezni, kot je na primer slaba arterijska prekrvitev nog (periferna arterijska bolezen), ortopedske težave z ledveno hrbtenico, kolki ali koleni in obolenje živcev nog (periferna nevropatija), je zelo pomembna pravilna diagnostika.

Med fleboloških pregledom flebolog z usmerjenimi vprašanji poizve o težavah in možnih vzrokih za kronično vensko bolezen. Sledi klinični pregled nog, pri katerem ugotavlja prisotnost krčnih žil, otekline in kožnih sprememb.

Orientacijsko z ročnim doplerskim ultrazvočnim aparatom oceni kompetentnost venskih zaklopk v dimljah. Orientacijsko oceni tudi ustreznost arterijske prekrvitve nog. Glede na simptome in znake venske bolezni se lahko odloči za natančnejšo duplex (dvojno barvno) ultrazvočno preiskavo ven nog.

Ta omogoči natančen prikaz vseh ven nog, njihovega poteka in tudi področij povratnega toka krvi. Informacije, ki jih pridobi s to preiskavo, so dragocene za izbiro najustreznejšega načina zdravljenja venske bolezni.



Obstaja več načinov zdravljenja kronične venske bolezni

Osnovno je kompresijsko zdravljenje – povijanje z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stisnejo (zožijo) preveč razširjene vene, pospešijo cirkulacijo skozi njih in preprečujejo otekanje. Venske težave oblažijo tudi venoaktivna zdravila – flavonoidi oziroma antioksidanti, ki se jih jemlje v obliki tablet. Ti umirjajo vnetje v venski steni. Manjše varice je mogoče odstraniti iz obtoka s sklerozantnim zdravljenjem – vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo. To povzroči zlepljenje venske stene.

Velike krčne žile se lahko odstrani s kirurškim posegom. Danes se izvaja tudi endovenske kirurške metode zdravljenja – laserska ali radiofrekvenčna zapora vene. Estetsko moteče venektazije lahko odstranimo z žilnim laserjem prek kože, vendar šele potem, ko poskrbimo za odstranitev večjih varic.

Pri zdravljenju kronične venske bolezni je koristen tudi zdrav življenjski slog: skrbeti je treba za primerno telesno težo in redno telesno vadbo. Izogibati se je treba dolgotrajnemu stanju ali sedenju, zlasti s prekrižanimi nogami, kajenju in izpostavljenosti visokim temperaturam.

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!





SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

Detralex, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.**

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

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / DTX 0218/0KVB / KRAFT&WERK

Preventivna diagnostika Klinike Doktor 24

Kdaj je treba nujno na pregled?

Meritev gleženjskega indeksa

Kratek test

- Ste starejši od 65 let?
- Redno kadite ali imate preveliko telesno težo?
- Imate zvišan krvni tlak ali sladkorno bolezen?
- Je imel ali ima kdo od ožjih sorodnikov periferno arterijsko bolezen?
- Občutite med hojo stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnih?
- Imate hladno in boleče stopalo?

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate aterosklerozo in periferno arterijsko bolezen. Priporočamo vam preventivno merjenje gleženjskega indeksa.

Kaj je gleženjski indeks in kako ga določimo

Gleženjski indeks je razmerje med vrednostjo krvnega tlaka, izmerjenega nad gležnjem, in krvnega tlaka, izmerjenega na nadlakti.

Pred začetkom meritev mora preiskovanec vsaj 10 minut sede počivati. Nato leže na hrbet, zdravstveni tehnik pa mu namesti manšete za merjenje krvnega tlaka na nadlaket in nad oba gležnja. Aparat samodejno napihne manšete in nato iz njih postopoma spušča zrak, ob tem pa z ultrazvočno sondo izmeri krvni tlak. Iz izmerjenih vrednosti krvnega tlaka aparat izračuna vrednost gleženjskega indeksa posebej za desno in levo spodnjo okončino.

Meritev gleženjskega indeksa je neboleča, neinvazivna in povsem varna preiskava. Traja približno 10–15 minut. Lahko jo poljubno ponavljamo.

Pri zdravi osebi je vrednost gleženjskega indeksa med 1,0 in 1,4. Pri bolniku s periferno arterijsko boleznijo so vrednosti gleženjskega indeksa zaradi bolezensko zoženih arterij nižje od 0,9. Hujša ko je zožitev arterij, nižja je vrednost gleženjskega indeksa.

Preiskovanci z gleženjskim indeksom nad 0,8 ponavadi še ne čutijo težav (bolezen je asimptomatska), pri nižjih vrednostih pa se med hojo že lahko pojavljajo stiskajoče bolečine v mečih oziroma stegnih. Pri gleženjskem indeksu 0,4 ali manj je ponavadi bolečina v stopalu prisotna že v mirovanju. V primeru patoloških vrednosti gleženjskega indeksa je potrebna nadaljnja obravnava pri angiologu.

Fotopletizmografska preiskava ven nog

Kratek test

- Imate krčne žile?
- Imate bolečine v nogah, ki so izrazitejše zvečer?
- So vaše noge zvečer utrujene in težke?
- Vam noge otekajo in je oteklina izrazitejša zvečer?
- Je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo?

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate kronično vensko bolezen. Priporočamo vam preventivno fotopletizmografsko preiskavo ven nog, ki izmeri delovanje venskih zaklopk in učinkovitost mišične črpalke goleni.

Kako poteka fotopletizmografska preiskava ven nog

Preiskovancu, ki sedi, deset centimetrov nad notranjima gležnjema zdravstveni tehnik namesti senzorja, ki zaznavata spremembe barve kože. Preiskovanec mirno sedi eno minuto, nato pa s petami na tleh desetkrat dvigne stopali in s tem aktivira mišično črpalko nog – s tem oponaša gibanje nog med hojo. Po končani aktivnosti eno minuto mirno sedi.

Kot posledica mišične aktivnosti se venski tlak niža in žile se praznijo, kar povzroča večjo prosojnost kože, po končani mišični aktivnosti pa se vene prek arterijskega sistema ponovno napolnijo. Aparat ves čas meri spremembe prekrvljenosti kože in jih prikaže v obliki fotopletizmografske krivulje. Celoten potek merjenja je elektronsko nadzorovan in voden, preiskava je neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Traja približno deset minut.

Pri kronični venski bolezni se zaradi nedelujočih venskih zaklopk in povratnega toka krvi žilje kože in podkožja napolni hitreje kot pri zdravih in normalno delujočih venah nog. Če je čas polnitve drobnega žilja kože in podkožja daljši od 25 sekund, je venski sistem nog zdrav. Čas polnitve, ki je krajši od 20 sekund, je patološki. S preiskavo ugotavljamo tudi učinkovitost mišične črpalke, to je kolikšen delež krvi uspe preiskovanec s krčenjem mišic goleni iztisniti v 10 sekundah. Preiskava je orientacijske narave, vendar pomaga pri diagnostiki bolečin in otekanja nog. V primeru patološkega izvida je potreben pregled pri dermatologu flebologu.

Varujte svoje zdravje

Preventiva je ključnega pomena za ohranitev žil v dobrem stanju.

Če se sprašujete, v kakšnem stanju so VAŠE žile, vas vabimo, da opravite preventivni pregled in s tem preprečite napredovanje morebitne bolezni oziroma drugih hudih zapletov, ki lahko sledijo.

V mesecu evropskega dneva žil, marcu, vas vabimo, da opravite preventivni pregled **MERITEV GLEŽENJSKEGA INDEKSA**, mi pa vam bomo hkrati naredili še **FOTOPLETIZMOGRAFSKO PREISKAVO VEN NOG.**

Tako boste takoj in ugodno opravili dve pomembni preiskavi. Obe skupaj za samo **20 €**. Če se boste odločili za samo eno preiskavo po vaši izbiri, pa boste plačali **10 €**.

Velja samo za tiste, ki boste naročilo oddali do 30. aprila 2019.

Naročite se na številko **0820 08240**
ali po elektronski pošti **narocanje@doktor24.si**

Doktor 24 KLINIKA

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

ŽILNE BOLEZNI
- Dve preiskavi ožilja hkrati

skupaj samo 20 €

Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog in Merjenje gleženjskega indeksa

Pregled pri specialistu

10 % nižja cena za pregled pri flebologu
10 % nižja cena za pregled pri angiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

Pomlad je tu in naša akcija še vedno traja

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)

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



Težave z glasom - hripavosti

Zelo hitro lahko pridemo na slab glas

Hripavost je sprememba glasu, ki lahko nastopi nenadoma ali postopoma. Pri otrocih in mladostnikih je pogostejša kot med odraslimi. S staranjem se pogostnost hripavosti znova povečuje.



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

Ni vedno vzrok večja zgovornost

Med otroki so pogosteje hripavi dečki, med odraslimi pa ženske. Pa ne zato, ker bi bile bolj zgovorne, pač pa ženske glasilke pri tvorbi glasu nihajo z višjo frekvenco kot moške. Zato imajo ženske višji glas, ob tem pa so glasilke bolj obremenjene in nagnjene k poškodbam. Poleg tega se med spoloma nekoliko razlikuje tudi sestava glasilke; moške vsebujejo več hialuronske kisline, ki glasilke ščiti.

Hripavi bolniki opisujejo spremenjen glas, izgubo glasu, utrudljivost pri glasovni obremenitvi, zadihan in tih glas, piskajoč in stisnjen glas, glas se jim lomi, zmanjšan je razpon glasu, bolniki navajajo odkašljevanje in bolečine pri govoru, praskanje in občutek tujka v grlu.

Bolnik, ki je hripav več kot tri tedne, ob tem pa nima jasnih znakov akutne okužbe dihal, naj obišče otorinolaringologa, ki bo ugotovil vzrok za hripavost.

Tudi na glasilkah lahko dobimo žulje

Vzroki za hripavost so različni. Organski so tisti, ki jih na glasilkah jasno vidimo. To so lahko vozliči ali »žulji« na glasilkah, ki nastanejo zaradi prevelike in nepravilne rabe glasu. Polip na glasilki je posledica zlorabe in poškodbe glasilke. Oteklina glasilk najpogosteje nastane kot posledica kajenja, slednje pa je tudi najpomembnejši vzrok za nastanek raka grla. Organsko spremembo na glasilkah predstavlja tudi vnetje, ki je lahko akutno, kot posledica okužbe z bakterijami in virusi, ali pa kronično, ki je posledica kajenja, izpostavljenosti neugodnim mikroklimatskim razmeram, alergije in želodčnega refluksa. Med organske vzroke prištevamo še poškodbe grla in različne živčno mišične bolezni.

Kadar pri pregledu ni videti spremembe na glasilkah, bolnik pa je hripav, govorimo o funkcionalni hripavosti. Glasilki sta na videz zdravi, a ne delujeta primerno, sta preveč napeti, zato glas ni čist. Funkcionalna hripavost je navadno posledica velike rabe glasu in glasovne zlorabe, pomembno vlogo pri nastanku tovrstnih glasovnih težav pa ima tudi psihična obremenitev bolnika.

Škodljivi dejavniki

Na kakovost glasu vplivajo številni dejavniki iz okolja ter različne bolezni.

Eden pomembnejših dejavnikov je glasovna obremenitev na delovnem mestu in v prostem času. Pomembno je vzdrževati ravnotežje med glasovno obremenitvijo in glasovnimi zmogljivostmi. Kadar se to ravnotežje poruši, nastopijo težave. Glasovne zmogljivosti se pri ljudeh razlikujejo, nekdo zmore bistveno več obremenitve kot drugi.

Pri nekaterih poklicih so glasovne obremenitve zelo velike, to so denimo učitelji, vzgojitelji, telefonisti, pevci in igralci, duhovniki, logopedi, prodajalci in vsi tisti, ki delajo v veli-

kem hrupu, ob tem pa morajo še dosti govoriti, ali pa tisti, ki veliko komunicirajo s starejšo in naglušno populacijo in morajo zato govoriti zelo glasno. Ljudje, ki opravljajo te poklice, so zelo nagnjeni k nastanku glasovnih težav, zato je pomembno, da v poklic vstopajo z zdravimi glasilkami. Če imajo že pred nastopom poklica glasovne težave, to napoveduje nevšečnosti pri opravljanju poklica.

Kdo in kdaj do otorinolaringologa

Pregled pri otorinolaringologu je priporočljiv za vse, ki se odločajo za poklice z veliko glasovno obremenitvijo.

Na delovnem mestu in tudi doma na glas škodljivo vplivajo neugodni mikroklimatski pogoji, temperaturne spremembe, kemijsko, mehansko ali alergijsko draženje. Zelo pomembni so tudi akustični pogoji, v katerih izvajamo glasovno obremenitev. Delo v bazenu ali telovadnici, kjer sta hrup in močan odmev, močno dodatno obremeni govorca.

Ponavljajoča se vnetja zgornjih in spodnjih dihal, prehladi, bronhitisi, poslabšanja astme in pljučnice so dejavniki, ki močno vplivajo na glas. Bolnik se mora pri govoru naprezati, ob tem se glasilki preveč napenjata in glas je slab. Če bolnik med prehladom ne upošteva navodil o glasovnem počitku, se kaj lahko zgodi, da prehlad mine, hripavost pa ostane kot posledica naprezanja glasilk.

Škodljive razvade in težave z glasom

Škodljive razvade, kot so kajenje in uživanje močnih alkoholnih pijač, škodujejo sluznici grla, dihal in prebavil. Sluznica glasilk se spremeni in izgubi svoje biomehanske lastnosti, obstaja tudi velika nevarnost razvoja rakave bolezni glasilk.

Alergija, želodčni refluks, hormonske motnje (težave s ščitnico, menopavzalne motnje …), težave z vratno hrbtenico in različna zdravila, ki jih bolnik jemlje (pršila za astmo …) vplivajo na kakovost glasu.

Zelo pomemben vpliv na kakovost glasu imajo tudi psihogeni dejavniki. Določene osebnostne značilnosti pogojujejo nastanek hripavosti. Reakcija na stres, strah, zaskrbljenost, depresija in zaviranje izražanja čustev povečujejo napetost grlnih mišic in pojav glasovnih težav.

Zdravljenje hripavosti

Pri zdravljenju hripavega bolnika sodelujejo otorinolaringolog foniater, klinični logoped in klinični psiholog.

Odpraviti skušamo neugodne dejavnike, ki so privedli h glasovnim težavam. Nekatere lahko zdravimo z zdravili (okužbe, alergija, vračanje želodčne kisline …), bolnike spodbujamo k opustitvi kajenja in zdravemu življenjskemu slogu. Pri nekaterih bolnikih pride v poštev kirurško zdravljenje: operacija vozličev, polipov ali otekline glasilk.

Pomembno vlogo pri zdravljenju glasovnih motenj ima klinični logoped, ki bolnika seznani s pravili o glasovni higieni, izvaja glasovno terapijo, skuša izboljšati držo telesa bolnika ter koordinacijo med dihanjem, tvorbo glasu in govorom, zmanjšati glasovni napor in popraviti izreko. Bolnik se mora naučiti pravilne tehnike tvorbe glasu – vokalne tehnike, problem pa je prenos naučenega v vsakdanje življenje, kar zahteva veliko vztrajnosti in redno vadbo.

Pogosto so prisotni psihogeni dejavniki za nastanek hripavosti, zato pri zdravljenju sodeluje tudi klinični psiholog. Izvaja psihološko svetovanje, različne oblike sprostitvenih tehnik in psihoterapije, vedenjsko kognitivno terapijo ter druge vrste psihološke obravnave bolnika.

Doktor svetuje

Bolnika, ki je hripav več kot tri tedne in nima jasnih znakov okužbe dihal, naj pregleda otorinolaringolog, da ugotovi vzrok hripavosti.

Pregled grla/glasilk pri otorinolaringologu je priporočljiv za vse, ki se odločajo za poklice z veliko glasovno obremenitvijo (pevec, igralec, učitelj, vzgojitelj …).

Kajenje je najpomembnejši dejavnik pri nastanku raka grla. Zgodnji znak je hripavost.

Glasovna higiena:

- ***Pijte dovolj vode.***
- ***Izogibajte se kajenju.***
- ***Izogibajte se hrupnemu okolju.***
- ***Glasovno obremenitev prilagodite svojim zmožnostim.***
- ***Ne zlorabljajte glasu.***
- ***Bodite telesno aktivni.***
- ***Če ste prehlajeni, se glasovno ne naprezajte.***
- ***Upoštevajte preventivne ukrepe proti vračanju želodčne vsebine v žrelo in grlo.***
- ***Hripavost zahteva glasovni počitek.***

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

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki

NOVOST V SLOVENIJI

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

ZAČNITE JIH LIZATI ČIMPREJ!
HITRO SE BOSTE POČUTILI BOLJE!

Igazym pastile za grlo
s prijetnim okusom
limone ali peperminta.



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

NaturaMedica



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-

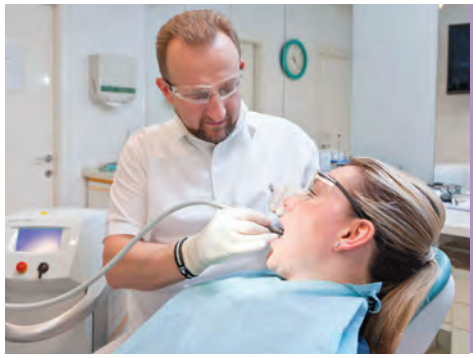
O ZDENKU TRAMPUŠU



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



Narava in znanost z roko v roki

Blagodejni zdravstveni učinki resveratrola

Resveratrol je naravna spojina iz družine polifenolov. Najdemo jo v grozdju, rdečem vinu, jagodičju in arašidih, najkakovostnejši naravni vir resveratrola pa predstavlja korenina japonskega dresnika. Pozornost svetovne strokovne javnosti je spojina pridobila z razkritjem tako imenovanega francoskega paradoksa, saj sredozemski narodi kljub uživanju precej mastne hrane zaradi sočasnega vnosa rdečega vina bistveno manj podlegajo srčno-žilnim boleznim.

Resveratrol spada med fitoaleksine, saj se v rastlinah tvori kot odziv na patogeno infekcijo ali na druge vrste stresa. Posledično spojina predstavlja enega najmočnejših naravnih antioksidantov, ki učinkovito lovi zdravju škodljive proste radikale, sočasno pa zaradi znatne anticiklooksigenazne aktivnosti deluje še protivnetno.

Nadalje resveratrol dokazano inhibira agregacijo trombocitov ter tako preprečuje nastanek krvnih strdkov, kar varuje naš srčno-žilni sistem. Dodatno spojina uravnava metabolno aktivnost, preprečuje debelost in z njo povezan razvoj sladkorne bolezni. Še več, resveratrol izkazuje znaten antikarcinogeni potencial, saj zavira iniciacijo, promocijo in progres pri kožnem in krvnem raku, pri rakih prostate, debelega črevesa, dojke, želodca in žrela.

Zaradi svojih antiproliferativnih, antiangiogenih in antimetastatskih lastnosti namreč zmanjšuje tumorsko breme in celo odloži začetek tumorogeneze. Nenazadnje pa resveratrol modulira tudi telomerazno aktivnost in tako zavira procese staranja, zato ga v poljudni literaturi radi poimenujejo kar vrelec večne mladosti.

Za razliko od umetnih antioksidantov ni pri zaužitju večjih količin resveratrola zaznati nikakršnih stranskih učinkov oziroma toksičnosti. Posledično se spojino brez zadržkov uporablja za številne terapevtske, kozmetične in nutracevtične namene.

Eno redkih slabosti resveratrola pa predstavlja njegova nizka biodostopnost, ki jo rešujemo s pomočjo uživanja resveratrolnih prehranskih dodatkov – preferenčno v obliki fitokompleksa, kar vodi do nastanka zdravju ugodnih sinergističnih učinkov z drugimi iz rastline izoliranimi polifenoli. V taki obliki je torej resveratrol človeškemu telesu najbolj na razpolago in lahko posledično v največji meri razvije predstavljene pozitivne zdravstvene učinke.

Na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Mariboru smo uspešno izvedli raziskovalni projekt po kreativni poti do znanja Resveratrol: Ekstrakcijske metode, antioksidativno delovanje in antikarcinogeni učinki.

V njem smo znanstvenemu testu podvrgli razširjeno ljudsko mnenje, da so za naše zdravje blagodejne zgolj naravne spojine, zaužite v obliki sadja oziroma zelenjave, in ne tiste v obliki prehranskih dopolnil. V Sloveniji najbolj priljubljeno resveratrolno prehransko dopolnilo, ki je na voljo v lekarnah, smo tako primerjali s poznanimi naravnimi viri resveratrola: borovnicami, granatnimi jabolki, figami in jagodami godži.

Da bi test naredili še strožji, smo uporabili liofilizirane oblike sadnih virov ter se tako znebili vode, ki predstavlja kar 85 odstotkov teže sadja. Vseeno smo pri prehranskem dopolnilu z resveratrolom določili totalno vsebnost blagodejnih polifenolov pri 52,2 odstotka, noben liofilizirani sadni vir pa ni dosegel niti 40-odstotne vsebnosti totalnih fenolov.

S testom DPPH smo nadalje izmerili antioksidativno učinkovitost prehranskega dopolnila. Ugotovili smo, da bi za podoben antioksidativni učinek, kot ga ponuja ena sama tableta prehranskega dopolnila resveratrola, človek moral vsak dan zaužiti kar dober liter najučinkovitejšega naravnega vira antioksidantov – jagod godži. Nenazadnje pa se je s pomočjo računalniških simulacij resveratrol izkazal za eno najobetavnejših naravnih spojin, ki bi lahko preprečila nastanek in razvoj rakavih obolenj.

***prof. dr. Urban Bren**, prodekan Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Mariboru*

www.sanofarm.si

Podarite si čas.



NAJBOLJ PRILJUBLJENO
ŠTEVILKA 1
2013 • 2014
2015 • 2016
PREHRANSKO DOPOLNILO*

V lekarnah in specializiranih trgovinah.

Resveratrol pripomore k zdravemu srčno-žilnemu sistemu.

* Po izboru bralk in bralcev 2013 - revija Lepa&Zdrava • 2014 - www.zurnal24.si • 2015 - revija Avenija • 2016 - revije Adria Medie

Dermatitisi

Spet ta rdečina na koži

Besedo dermatitis ste zagotovo že slišali. Bodisi med vsakdanjim klepetom z znancem, v čakalnici ali med prebiranjem literature. Vsakdo med nami je skoraj zagotovo kdaj v življenju opazil pordelo žarišče na koži, posamično ali v skupini.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Gre za vnetje na koži, ki se kaže z različnimi kožnimi spremembami. Te se med seboj razlikujejo po obliki, velikosti in intenziteti rdeče obarvanosti. Sprožajo jih različni agensi oziroma mehanizmi, kar posledično vodi do nastanka pestrih kliničnih slik. Videz sprememb je v prvi vrsti odvisen od stopnje vnetja in časa nastanka.

Poznamo več vrst dermatitisov, kot so denimo seboroični, atopijski, asteatotični, kontaktni alergijski, kontaktni iritativni, dishidrotični, hipostazični in številni drugi.

V prispevku bomo izpostavili tiste, ki se pojavljajo pogosteje, in tiste, ki so bolj značilni za zimsko obdobje.

Obremenitve kože in posledice

Hladnejši dnevi naši koži prinašajo dodatne obremenitve. To je obdobje, ko si naša koža zasluži posebno pozornost glede nege, saj smo nenehno izpostavljeni menjavi temperatur v okolju, suhemu ogrevanemu zraku, vetrovnim dnem. Gre za zunanje okoliščine, ki hitro porušijo našo kožno pregrado oziroma bariero in posledično sprožijo pojav žarišč suhe, pordele, razpokane kože. V tem primeru govorimo o asteatotičnem dermatitisu ali zimskem ekcemu, ki ga lahko hitro pozdravimo z ustrezno nego in ustreznim zdravljenjem.

V hladnejših dnevih, ki se kar vrstijo v letošnjem marcu, pogosteje prihajajo v ambulanto pacienti z izbruhom ali poslabšanjem atopijskega dermatitisa. Gre za bolezen, ki se kaže na različnih delih telesa v različnih starostnih obdobjih, drugače pri dojenčku, mladostniku in odrasli osebi. Značilna so neostro omejena vnetna žarišča na koži, ki so ob pojavu videti kot rdečina z mehurčki in rosenjem, pozneje se pojavijo luščenje in kraste. Takšna koža je bolj dovzetna za številne bakterijske, virusne in glivične okužbe. V vseh starostnih obdobjih je značilno močno izraženo srbenje. Diagnozo postavimo na podlagi pogovora in kliničnih znakov (glavnih in pomožnih).

Seboroični dermatitis se lahko pojavi že v prvih tednih življenja ali pozneje v času pubertete oziroma med 20. in 50. letom starosti. Pogostejši je pri moških. Pri dojenčkih praviloma spontano izzveni do 6. meseca. Značilna so rdečkasta žarišča, pokrita z rumenkastimi luskami, spremembe praviloma ne srbijo. Pri odraslih ima bolezen kroničen potek s prehodnimi obdobji poslabšanja in izboljšanja. Značilna so rdečkasta vnetna žarišča na obrazu, ob nosnih gubah, nad in med obrvmi, na lasišču, spredaj na trupu. Pri zdravljenju moramo biti predvsem vztrajni in potrpežljivi.

Po stiku kože z dražečo snovjo, kjer nastane vnetje na mestu stika, govorimo o iritativnem kontaktnem dermatitisu. Vnetna žarišča so ostro omejena od zdrave kože, pridruženi so rdečina, mehurčki, mehurji ali celo odmrla plast kože. Vnetje se umiri, ko prekinemo stik z dražečo snovjo, stopnja vnetja je odvisna od toksičnosti snovi, ki je vnetje povzročila.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Vnetja zaradi niklja, kroma, dišav...

Poleg iritativnega poznamo alergijski kontaktni dermatitis, ki poteka z neostro omejenimi ekcematoidnimi spremembami na mestu stika kože z določeno snovjo. Ob prvem stiku je oseba brez težav. Ob ponovnem stiku se pri preobčutljivi osebi razvije vnetje z zamikom več ur do več dni. Snovi, ki najpogosteje povzročajo kontaktni alergijski dermatitis, so nikelj, krom, dišave v negovalnih pripravkih in številne druge.

Numularni ekcematoidni dermatitis se pojavi tako pri mlajših kot odraslih osebah kot okrogla vnetna žarišča, predvsem po zgornjih in spodnjih okončinah. So izredno srbeča, posuta z mehurčki ali krastami. Lahko se pojavi po preboleli okužbi, pogosto pa vzroka ne moremo ugotoviti.

Hipostazični dermatitis se pojavi pri osebah, kjer kronično vensko popuščanje traja dalj časa.

Razlikujemo različne faze vnetja od rdečine prek otekline vse do luskaste, zadebeljene kože. Prisotne so lahko hiperpigmentirane spremembe in bela žarišča brazgotinskega videza. Potreben je natančen pregled za opredelitev stopnje bolezni.

Klinični obrazi dermatitisov so številni in izredno pestri. Velikokrat so kronične narave in se ponavljajo. Pravilno postavljena diagnoza, ustrezna izbira zdravljenja in upoštevanje navodil glede nege kože so ključnega pomena pri zmanjšanju števila izbruhov in hitrejšemu izboljšanju vnetnega stanja.

Vrhunski izdelki, ki res delujejo!

BLUE CAP® ZA NEGO PROBLEMATIČNE KOŽE IN LASIŠČA



Blue Cap® je kozmetika za nego kože z molekularno aktivirano učinkovino: cinkov pirition (Zync Pyrithione), ki povečuje učinkovitost!

Neguje kožo pri psoriazi, seboreji, atopijskemu dermatitisu in ekcemu.

PREDNOSTI: Izdelki Blue Cap® so brez kortikosteroidov in citostatikov. Nudijo odlično vlaženje in vpojnost.

BLUE CAP® KREMA, 50 g
Formula zasnovana za vlaženje suhe in hrapave kože. Proti problemom s kožo.

BLUE CAP® GEL ZA TUŠIRANJE IN KOPEL, 400 ml
Za vsakodnevno nego in higieno kože. Mehča in gladi suho hrapavo kožo. Primerno tudi za nego občutljive kože.



catalysis **Na voljo tudi Blue Cap® šampon in Blue Cap® pršilo.**

Zahtevajte brezplačen vzorec. Za več informacij pokličite brezplačno telefonsko številko: 080 80 12
Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.

Spomladanska utrujenost – jo čutite tudi vi?

Oh, kako sem kar naprej zmatran

Letošnja zima je bila blaga. Kljub temu nas večina v tem letnem času občuti neki notranji nemir in občutek utrujenosti. Dovolj imamo zaprtih prostorov in posedanja doma. V trenutku bi vse to zamenjali za svež zrak in tople sončne žarke na obrazu.



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



Daljši dnevi ponujajo dodatno uro dnevne svetlobe, ki jo lahko izkoristimo za vadbo oziroma zase. Vsekakor nič ne sporoča novega začetka bolje kot svetlo zelena barva trave in živahne barve spomladanskih cvetlic.

Kaj je spomladanska utrujenost?

Gre za sezonsko razpoloženjsko motnjo, ki je posledica vegetativne reakcije našega telesa na spremembe v naravi. Značilni simptomi so nihanja razpoloženja, zaspanost, glavoboli, omotica, večja želja po ogljikovih hidratih, nenasiten tek in pridobivanje telesne teže. Pogosto se kaže kot depresivna epizoda v zimskih mesecih. Prve simptome lahko opazimo že novembra, ko je vse manj naravne sončne svetlobe. Ponavadi so težave najbolj izrazite januarja in februarja ter končno izzvenijo do konca pomladi. Krivec za vse je mati narava. Naše telo je namreč usklajeno s ciklom narave. Psihično in fizično se odzivamo na dolžino dneva, količino toplote, vlažnost in tlak v okolju. Prilagoditev se ne zgodi čez noč. Za to je potreben čas. Večja ko so nihanja temperature, večje breme občutijo občutljivejši in pozneje težave izzvenijo.

Razlogi za utrujenost

Genetika

Nekatere študije so pokazale, da so za to motnjo dovzetnejše ženske med 30. in 40. letom, čeprav lahko prizadene vsakogar. Občutljivejši so posamezniki z družinsko zgodovino sezonske motnje razpoloženja oziroma z depresijo. Simptome ponavadi težje prenašajo predvsem starejši in tisti z velikimi nihanji krvnega tlaka.

Spanec

Narava vsak dan za nekaj minut prestavi čas sončnega vzhoda in zahoda. Naša notra-

Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije?

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

Izberite SENSORIL in delovali boste kot švicarska ura.

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



POLNI ENERGIJE VES DAN

NaturaMedica

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

Dr. Steinberger® Nacht.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?



Eisenblut je železni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

nja biološka ura na žalost ni tako fleksibilna. Vsi imamo svoje rutine in navade, ki pomembno vplivajo na naš cikel spanja. Kakršna koli sprememba hitro poruši ravnovesje. Ste kdaj poskusili nadoknaditi večdnevno ponočevanje z odhodom v posteljo dve uri prej kot običajno? Verjetno vam ni uspelo. Zakaj? Ker telo ne more tvoriti »zalog spanja« in ker svoj bioritem prestavljate počasneje, kot to lahko stori narava.

Svetloba

Nenaden dvig temperatur okolja spodbudi naše telo k ohlajevanju. Žile se razširijo in naš metabolizem se pospeši. Pri večini se to odrazi z nižjim krvnim tlakom, ki ga čutijo kot utrujenost in omotico ob vstajanju. Počutje pogosto opišejo s prispodobo ožete cunje. K slabemu počutju veliko doprinesejo še hormoni. Kadar naše telo ne dobi dovolj dnevne svetlobe, se zmanjša sproščanje hormona sreče – serotonina. Telo tvori več melatonina (spalni hormon) in posledici sta padec metabolizma ter slabše razpoloženje.

Dnevna svetloba prek mrežnice stimulira žlezo v možganih (češariko), ki zavre izločanje spalnega hormona (melatonina). Posledično smo manj utrujeni in bolj budni. Hkrati se v koži tvori več vitamina D, ki krepi imunski sistem in kosti ter preprečuje depresijo. Zato je najbolje, kar lahko storite zase, da čim več časa preživite zunaj.

Dopolnilna izbira je svetlobna terapija oziroma kopel. Gre za obsevanje s svetlobo, podobno dnevni, vendar brez škodljivega UV-sevanja. Ker njen spekter vsebuje infrardečo svetlobo, deluje nekoliko globlje pod kožo ter tako izboljša prekrvitev tkiv in ublaži bolečine. Svetlobno terapijo se poleg zdravljenja sezonske motnje razpoloženja uporablja tudi za zdravljenje depresij, motenj ritma spanja, za spodbujanje regeneracije in krepitev imunskega sistema. Trajanje terapije se postopno podaljšuje od nekaj minut do ene ure na dan.

Telesna aktivnost

Gibanje je nujno, vendar ne pretiravajte s skrajnimi napori. Če ste bili čez zimo neaktivni, za začetek izberite lažje in raznolike vadbe. Cilj naj bo predvsem redna fizična aktivnost (3–4-krat na teden). Dovolite svojemu telesu, da se prebudi iz zimskega spanja. Savna z izmeničnimi hladnimi tuši bo stabilizirala nihanja v krvnem tlaku in vas naredila manj dovzetne za spremembe zunaj. Okrepil se bo tudi vaš imunski sitem. Njen blagodejni učinek lahko traja vse do enega tedna.



Hrana

Priporočljive so jedi, ki izboljšajo razpoloženje. Če ste se odločili za spomladansko dieto, izpuščanje ogljikovih hidratov ni najboljša ideja. Vaši možgani potrebujejo glukozo za delovanje in dobro počutje. Pametna izbira so živila z nizkim glikemičnim indeksom za enakomerno sproščanje energije in podaljšan občutek sitosti. Ravno hrana, ki je bogata z ogljikovimi hidrati, povzroči sproščanje serotonina, ki vam ga v tem času primanjkuje. Polnozrnati kruh ali ohlajen kuhan krompir bosta odlično odganjala muhavo razpoloženje.

V času prehoda v pomlad potrebujemo obilico vitaminov in mineralov. Napolnite

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



zaloge mikroelementov tako, da izbirate med sezonskim sadjem in zelenjavo. Uživajte več obrokov lahke hrane, ki ne napenja. Pomanjkanje železa je najpogostejši vzrok za slabokrvnost in utrujenost. Njegov dober vir so vse vrste temnega mesa, jetra, perutnina, školjke in ribe. Na vrh seznama sodijo še zelena zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, rukola), stročnice (fižol, grah), bučna semena, šparglji, žito, paradižnikov sok … Tudi suho sadje, kot so rozine, marelice, datlji, slive, jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje, so dober vir železa. Njegova absorpcija je boljša, če ga zaužijete s hranili, ki vsebujejo več vitamina C.

Kadar je le mogoče, svojo hrano začinite. Kapsaicin v pekoči hrani stimulira lažno zaznavanje bolečine v naših možganih, zato se dvigne nivo endorfinov – hormonov za blažitev stresa in bolečine. V krznih trenutkih oziroma napadih lakote posezite po banani, avokadu, datljih, figah in oreških.

Pijača:

Ne pozabite na zadostno količino tekočine, najprimernejša med vsemi je še vedno voda. Primerna hidracija pripomore k dobremu počutju. Izogibajte se kavi, saj povzroči nihanja v razpoloženju in deluje kot diuretik. Boljši nadomestek so zelenjavni smutiji ali juhe.

Kaj storiti, če težave ne izzvenijo?

V primeru dolgotrajne utrujenosti svetujemo obisk zdravnika. Treba je izključiti bolezni (slabokrvnost, težave s ščitnico …) in oceniti, ali se je slabo razpoloženje prevesilo v depresijo. Takrat so simptomi tako izraziti, da kvarijo kakovost življenja. Ponavadi je potrebno zdravljenje z zdravili oziroma s psihoterapijo.

Izkoristimo dejstvo, da bo poleg lepšega vremena tudi višja raven spolnih hormonov in hormonov sreče razlog, da bomo bolj dovzetni za druženje in ljubezen. Narava nas kliče.

Prebudimo se!

GRANDEVITA

Kraljevska kombinacija Omega-3 in Q10



ZA SRCE

ZA ZMANJŠANJE UTRUJENOSTI

MGO0219-01

Esencialni maščobni kislini EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) imata vlogo pri **delovanju srca** (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g. Vitamin B12, vitamin C in folna kislina prispevajo k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti**. Cink in folna kislina imata vlogo pri delovanju **imunskega sistema.**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembno se je držati smernic zdravega načina življenja.

www.grandevita.si



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!
Pred kratkim sem bral, da po telovadbi nastanejo prosti radikali, ki povzročajo oksidacijski stres in posledično poškodbe v telesu. Sam veliko treniram, predvsem zadnje čase zahajam v fitnes in na stadion, kjer delam aerobne vaje. Sem skeptičen glede prehranskih dopolnil in tudi drugače se trudim, da bi jedel čim manj predelano hrano. Kljub vsemu pa se včasih počutim precej slabo, sem brez energije in tako je tudi trening slabše kakovosti. Zanima me, ali antioksidanti res pomagajo in izboljšajo učinkovitost treninga in ali lahko škodujejo ter katere izdelke svetujete.
Igor

Zmerna do intenzivna telesna dejavnost ima pozitivne učinke na naše zdravje, saj dokazano preprečuje razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza in alzheimerjeva demenca. Poleg tega ima ta pomemben vpliv na naše počutje in s tem povezano kakovost življenja. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) svetuje 150 minut zmerne telesne dejavnosti ali 75 minut intenzivne dejavnosti na teden za ohranitev zdravja in dvakrat tedensko vaje za povečanje mišične mase. Po SZO ima 300 minut zmerne oziroma 150 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden dodaten pozitiven učinek na zdravje. Dodatnih pozitivnih učinkov na zdravje pa ob daljši telesni dejavnosti od priporočene niso zaznali.

Ob telesni dejavnosti nastajajo tudi radikali, ki najpogosteje poškodujejo telesu lastne beljakovine in lipide. Oksidativni stres, ki ga povzročajo radikali, je odgovoren za hitrejše staranje ter nastanek kroničnih in degenerativnih bolezni, kot so artritis, avtoimunske, srčno-žilne in nevrološke bolezni. Na drugi strani pa imajo radikali tudi pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, uravnavanju delovanja encimov in metabolizma. Škodljive učinke radikalov preprečujejo antioksidanti. Ti so lahko telesu lastni oziroma endogeni ali zunanji, ki jih vnesemo s prehrano. V telesu imajo antioksidativno delovanje encimi, denimo katalaza in superoksid dismutaza ter nekatere telesu lastne spojine, denimo glutation, ubikinon in lipoična kislina. S prehrano pa vnašamo vitamine A, C in E, betakaroten, ubikinon ter polifenole.

Ob povečani telesni dejavnosti se naše telo prilagodi in tako se v približno enem mesecu poveča aktivnost antioksidativnih encimov ter nastajanje lastnih antioksidantov. Z vnosom antioksidantov s prehrano lahko povečamo antioksidativni učinek, kar je priporočljivo sploh v začetnem obdobju telesne dejavnosti. Ob tem svetujemo zmernost, saj lahko previsoki odmerki antioksidantov preprečijo ali okrnijo aktivacijo našega lastnega sistema, nekateri pa lahko v večjih odmerkih delujejo prooksidativno in tako naredijo dodatno škodo. Več študij je pokazalo, da previsoki odmerki antioksidantov izničijo pozitivne učinke telesne dejavnosti, medtem ko zmerni odmerki pripomorejo k hitrejši regeneraciji in preprečevanju oksidativnega stresa.

Rekreativnim športnikom svetujemo predvsem upoštevanje navodil SZO pri izvajanju športne dejavnosti ter zdravo prehrano z veliko svežega sadja in zelenjave. V zimskem času, ko teh primanjkuje, pa si lahko pomagamo še prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo vitamine C, E ali polifenole. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je vitaminu C pripisala zdravstveno trditev, da ima vlogo pri delovanju imunskega sistema med intenzivno telesno dejavnostjo in po njej, vitaminoma C in E pa, da imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Svetujemo njuno uživanje v zmernih odmerkih, skladno s priporočili Nacionalnega inštituta za varno zdravje (NIJZ), ki priporoča vnos 13–15 mg vitamina E za odrasle moške in 12 mg za odrasle ženske ter 100 mg vitamina C za odrasle osebe. EFSA sicer ni odobrila zdravstvene trditve za resveratrol, vendar študije kažejo, da ima ugoden vpliv na zdravje, dokler se ga uporablja v zmernih odmerkih, denimo do 150 mg na dan po priporočilih EFSA.

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.**

POSKRBI ZA
DOBRO POČUTJE,
POSKRBI ZASE.



Koencim Q10 50 mg – Prehransko dopolnilo s koencimom Q10 v obliki kapsul.
Koencim Q10 30 mg z antioksidanti – Prehransko dopolnilo s koencimom Q10, vitaminoma C in E ter selenom v obliki kapsul. Vitamina C in E ter selen imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Vitamin C in selen imata vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamin C pa prispeva tudi k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

IZDELANO V GALENSKEM LABORATORIJU LEKARNE LJUBLJANA

70 LET ZDRAVJA
LEKARNA LJUBLJANA

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

Kako vzdrževati zdravo črevesno floro?

Prva obrambna črta pred bakterijami in virusi

Zdrava črevesna flora ima pozitiven vpliv na naše dobro počutje, izboljšanje delovanja imunskega sistema in je tako prva obrambna črta pred različnimi bakterijami in virusi. Kako jo okrepiti in vzdrževati?



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

Črevesno floro lahko porušijo stres, zastrupitev s hrano, staranje, zdravila (antibiotiki, zdravila za zmanjšanje izločanja želodčne kisline), nekateri vzdržljivostni športi. Takrat je treba v prehrano dodati primerne probiotične in prebiotične dodatke, ki krepijo naravno odpornost, zmanjšajo pogostost okužb in uravnavajo delovanje prebavnih procesov.

Probiotiki so dobre bakterije, ki so bodisi enake bodisi zelo podobne tistim, ki so že prisotne v našem telesu. Najdemo jih predvsem v mlečnih izdelkih, njihovo uživanje pa je varno v količinah, v katerih jih ponavadi najdemo v hrani.

V prebavilih se nahaja več bakterij, kot je število celic v človeškem telesu, a niso vse dobre za nas. Raziskave kažejo, da lahko tudi zaradi neustrezne prehrane porušeno razmerje med »dobrimi« in »slabimi« mikroorganizmi v prid slednjim privede do različnih bolezni. Neravnovesje lahko povzroči pridobivanje telesne teže, zaprtje ali drisko, kožne bolezni in številna kronična obolenja.

Kje najdemo probiotike

Prisotni so v probiotičnih jogurtih, sirih, kefirju, fermentiranem mleku, kislem zelju. Najpogosteje prisotne koristne bakterije v probiotičnih mlečnih izdelkih so mlečno-kislinske bakterije iz rodu laktobacilov, bifidobakterij, streptokokov in enterokokov. Vendar je treba vedeti, da niso vsi probiotiki enaki in da nimajo vsi enakih učinkov v našem telesu. Na tržišču je tudi veliko različnih prehranskih dopolnil v obliki kapsul, praškov, tablet, ki vsebujejo probiotične kulture. Zato je treba poznavati delovanje probiotikov, ustrezne količine za ugoden učinek na zdravje in tudi morebitne nevarnosti.

Izjemnega pomena je število bakterij v živilu. Mora biti čim večje, saj vse bakterije nikakor ne preživijo zahtevne poti do črevesja, še posebno zaradi želodčne kisline. Na jogurtih je pogosto zapisano število živih bakterij, ki so jih med proizvodnjo dodali v živilo, seveda pa se s časom to število zmanjšuje.

Vpliv na zdravje

Izbira pravilnega tipa in količine probiotika naj bi imela številne blagodejne učinke, in sicer krepitev imunskega sistema, pomoč pri uravnavanju telesne teže, preprečevanje zaprtja, povečanje absorpcije mineralov, preprečevanje potovalne ali z antibiotiki povzročene driske, zmanjševanje rasti patogenih bakterij (E. Coli, Clostridium difficile), zmanjševanje vaginalnih okužb, lajšanje težav pri sindromu preobčutljivega črevesja, vnetnih črevesnih bolezni in pri ljudeh z laktozno intoleranco.

NA KRATKO



Učinkovita pomoč za uravnavanje sladkorja v krvi

Je vaš sladkor v krvi povišan? Se spopadate z nihanji sladkorja v krvi? Imate po jedi neustavljivo željo po sladkem?

GLUKORIL vam lahko pomaga! Sestavlja ga pet učinkovin, ki se medsebojno dopolnjujejo. Rastlinski izvlečki **cimeta, banabe in gurmarja**, ki podpirajo presnovo sladkorja v krvi, ter biotin in krom, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi.

GLUKORIL se priporoča vsem, ki imajo povišan sladkor v krvi, tudi diabetikom ob zdravilih. Vsebnost učinkovin je primerna za vsakodnevno in dolgotrajno jemanje.

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

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.

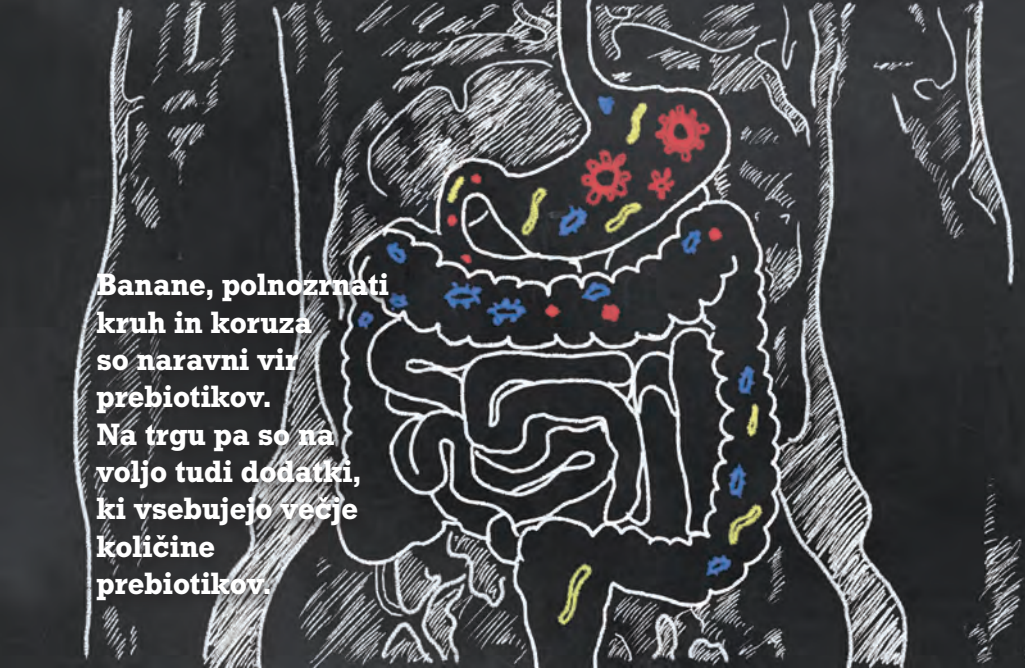
Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike.





NaturaMedica

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



Banane, polnozrnati kruh in koruza so naravni vir prebiotikov. Na trgu pa so na voljo tudi dodatki, ki vsebujejo večje količine prebiotikov.

Kako delujejo probiotiki

Za pozitiven učinek probiotikov morajo biti te bakterije odporne proti želodčni kislini in encimom, v čim večjem številu morajo prispeti na cilj, torej v debelo črevo, in preživeti. Ne smejo biti toksične, ne smejo tvoriti strupov oziroma toksinov in sposobne morajo biti rasti v anaerobnem okolju. Vse te lastnosti imajo mlečnokislinske bakterije, ki povzročajo mlečnokislinsko vrenje. Gre za proces razgradnje ogljikovih hidratov ob odsotnosti kisika. Sladkorje pretvarjajo v mlečno kislino in tako z nižanjem pH v črevesju onemogočajo rast patogenih bakterij. Najbolj proučena seva med laktobakterijami sta Lactobacillus acidophilus in L. bulgaricus, med bifidobakterijami pa Bifidobacterium bifidum.

Da bi probiotična dopolnila lahko nadomestila telesu naravno floro, za zdaj še ni dokazano. Ko prenehamo jemati probiotične dodatke, vnesene bakterije v blatu namreč izginejo v nekaj dneh.

Kako varni so probiotiki

Probiotiki so varni v količinah, v kakršnih so ponavadi prisotni v hrani. Večina zdravih odraslih lahko varno vključi hrano ali prehranske dodatke, ki vsebujejo probiotike, v svojo prehrano. Pri nekaterih lahko pride do pojava flatulence (vetrov), ki pa ponavadi izzveni v nekaj dneh.

Seveda lahko prihaja tudi do interakcij z drugimi zdravili. Pri zdravljenju z antibiotiki probiotikov ne smemo jemati istočasno, temveč z vsaj dvournim zamikom. Antibiotiki namreč uničujejo bakterije in bi ob sočasnem zaužitju probiotika uničili tudi dobre bakterije.

Moramo pa se zavedati, da gre za žive bakterije, zato je treba z nadaljnjimi raziskavami izključiti morebitno patogenost, varnost uporabe pri otrocih, imunsko oslabljenih bolnikih in pri starejših. Problem bi lahko bila tudi prisotnost nekaterih bakterij, ki so lahko nevarne. Takšni so na primer nekateri sevi enterokokov, ki so lahko patogeni in lahko povzročajo tudi odpornost proti antibiotikom. V posebnih primerih, na primer pri kritično bolnih, so probiotiki lahko škodljivi.

Prebiotiki pomagajo probiotikom

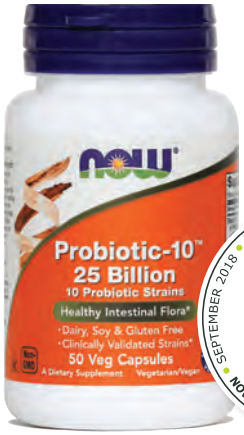
Prebiotiki so hranila za zdravo črevesno floro in se jih lahko uporablja v kombinaciji s probiotiki, saj slednjim pomagajo z zagotavljanjem dodatnih hranil. Pospešujejo rast koristnih mikroorganizmov, večajo aktivnost že prisotnih koristnih bakterij in jim tako pomagajo pri vzpostavitvi ravnovesja s črevesnimi bakterijami, ki povzročajo različne prebavne težave (driske …). Ne vplivajo le na koristne bakterije, temveč tudi na probiotike. S probiotiki v telo vnašamo koristne mikrobe, s prebiotiki pa jim dodamo ustrezna hranila, da imajo probiotiki in naravna črevesna flora najugodnejše učinke. Najpogosteje so prebiotiki narejeni na osnovi fruktoznih oligosaharidov, ki imajo vpliv na povečano absorpcijo kalcija v črevesju, večje število koristnih bifidobakterij in hitrejše delovanje prebavnega trakta.

NOW®

Ključ do urejene prebave

Probiotic-10™, 50 kapsul

NOW® Foods v svojih laboratorijih karakterizira bakterijske seve (določi DNK) in s tem zagotovi njihovo varnost ter obstojnost.



- 10 različnih probiotičnih sevov.
- 25 milijard probiotičnih bakterij.
- Dodan prebiotik FOS (fruktooligosaharidi).
- **Sevi odporni na želodčno kislino.**

Vegetarijanska/veganska formula.



Inštitut za raziskave in razvoj kakovosti (**IRRK**) je septembra 2018 potrdil skladnost izdelka **Probiotic-10™**, ki **ustreza zahtevanim kriterijem**:
- znan proizvajalec surovin in izdelovalec končnega izdelka,
- certificirano zagotavljanje kakovosti proizvodnje,
- znani probiotični sevi (potrjeni z ustrezno dokumentacijo).

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

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Alergija ali le suhe oči?

Solzne in srbeče oči, zamašen nos...

Najprej osnove. Kaj je alergija? O njej govorimo, kadar se imunski sistem pretirano odzove na sicer neškodljive snovi, ki jih imenujemo alergeni.



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

V organizem jih lahko vnesemo skozi dihala ali usta, lahko pridejo v stik s kožo ali očmi, lahko pa so vneseni neposredno v krvni obtok ob pikih žuželk ali infuzijah zdravil. Alergijo lahko sproži veliko različnih snovi. Inhalacijske alergene vdihnemo in povzročajo težave z dihali, zaradi odlaganja na očesno sluznico lahko povzročijo tudi vnetje oči.

Sezonski in celoletni alergeni

Sezonski inhalacijski alergeni se v zraku pojavljajo le v času cvetenja vetrocvetk – to so pelodi dreves, trav in plevelov. Celoletni alergeni so prisotni vse leto, med najpogostejšimi so hišna pršica, izločki domačih živali na dlaki in perju ter plesni. Prehranske alergene vnesemo v organizem z zaužitjem skozi prebavila. Med najpogostejšimi so mleko, jajca, arašidi, žita, soja, oreški, ribe, raki in mehkužci.

Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe, to je na kožo, sluznice, oči, dihala in prebavila, ali pa se pojavljajo na več organih hkrati. Najhujša burna oblika alergije, ki prizadene vse telo, je življenje ogrožajoča anafilaktična reakcija. Med najpogostejšimi alergijskimi boleznimi so seneni nahod oziroma alergijski rinitis, atopijski dermatitis in alergijska astma.

Prehlad ali alergija ali morda le suhe oči?

Najbolj razširjena vrsta alergije oziroma reakcije imunskega sistema je tako imenovani seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis. Povzročajo ga pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja pa tja do pozne jeseni.

Pri preobčutljivih ljudeh povzročijo alergijsko vnetje v očesni sluznici in sluznici zgornjih dihal, ki se izrazi kot solzenje in srbeče oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Včasih so simptomi alergijskega rinokonjunktivitisa podobni navadnemu prehladu, vendar ta ne traja več kot teden dni, srbež ni tako izrazit, pogosto ga spremlja tudi slabo počutje.

Če težave trajajo dalj, je verjetneje, da gre za alergijo. Kaj pa, če se solzijo samo oči? Poleg možnosti, da gre za alergijo, je treba pomisliti tudi na suho oko. Nekako se ne sliši logično, kajne? Dejansko je tako, da gre lahko ob srbečih očeh, ki se lahko tudi solzijo, pravzaprav za suho oko. Pregled, ki diagnozo potrdi, opravi oftalmolog in predpiše potrebne kapljice, največkrat pa si lahko z umetnimi solzami pomagamo tudi sami.

Kako potrdimo, da gre za seneni nahod?

Zdravniki že na podlagi opisa težav pomislimo na seneni nahod. Diagnozo potrdimo s testiranjem. S kožnim vbodnim testiranjem v kožo vnesemo majhne količine potencialnih alergenov in opazujemo, ali bo prišlo do alergijske reakcije na mestu vboda. Lahko pa prisotnost alergijskih protiteles IgE dokazujemo kar v krvi preiskovanca. Na ta način odkrijemo, za katere alergene je oseba preobčutljiva. Da lahko diagnozo senenega nahoda potrdimo, se mora rezultat testiranja ujemati s klinično sliko in časom cvetenja.

Kako (si) lahko pomagamo?

Izogibanje alergenom je prvi ukrep pri zdravljenju alergij. Že februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo

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

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Ustavite pomladne ALERGIJE

NASALEZE PREPREČUJE ALERGIJSKI NAHOD

100% naravno pršilo za nos (aroma mint ali jagoda)

– Ob redni uporabi ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbečimi in pekočimi očmi.
– Hitro in učinkovito preprečuje alergijski nahod.
– Popolnoma varen, brez stranskih učinkov.
– Za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



Nasaleze – že 17 let učinkovit pri alergijah

Klinično potrjeno

NaturaMedica

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si**
tel. 0356 30022, 040 214620

topol, vrba, brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli. Med največjo dnevno koncentracijo peloda, na katerega ste preobčutljivi, ostanite raje v zaprtem prostoru.

O koncentraciji pelodov v zraku redno obveščata meteorološka služba in Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ob lepem suhem vremenu zaprite vrata in okna. Stanovanje zračite zgodaj zjutraj, ker je zvečer v zraku več peloda. Sprehod si privoščite med dežjem ali tik po njem. Po sprehodu in športni aktivnosti zamenjajte oblačila in se stuširajte. Perila ne sušite na prostem. Oči pred pelodom vsaj delno zaščitite s sončnimi očali. Če imate zelo veliko težav, razmislite o zamenjavi okolja v času najizrazitejšega cvetenja.

Zdravljenje z zdravili

Ker se cvetnemu prahu težko popolnoma izognemo, moramo ob izrazitejših težavah poseči po zdravilih. Ta bolezni ne ozdravijo, pač pa le lajšajo težave. Najpogosteje uporabljamo antihistaminike v obliki tablet, ki zavirajo učinke histamina – snovi, ki se sprošča pri alergijskem vnetju in povzroča nastanek simptomov senenega nahoda.

V Sloveniji imamo na voljo več različnih antihistaminikov, nekatere lahko v lekarni kupimo tudi brez recepta. Delujejo hitro, že v približno pol ure, in ne povzročajo resnejših neželenih učinkov. Jemati jih je treba ves čas cvetenja rastline, na katero smo alergični, še bolje pa jih je začeti jemati že dva tedna pred predvidenim cvetenjem. Zdravnik lahko predpiše tudi protialergijske kapljice za oči in

Zelo suhe, pekoče in utrujene oči?

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

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

avogel.si





protivnetna kortikosteroidna zdravila v obliki nosnih pršil.

Zelo koristno je tudi spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, ki zmanjša količino peloda na sluznici. Če so težave zelo dolgotrajne in nadležne in zdravila niso učinkovita, pride v poštev imunoterapija, ki jo izvaja specialist alergolog.

Pregled ARTERIJSKEGA OŽILJA

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

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

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

PREVENTIVNA AKCIJA





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

ORDINACIJE: LJUBLJANA, MARIBOR, IZOLA

Certificirani ULTRAZVOČNI pregled za OSTEOPOROZO

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

Stanje vaše kostne gostote izmerimo brez nevarnega sevanja!

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

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



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

»Zlato mleko« je napitek s številnimi pozitivnimi vplivi. Sestavljajo ga mleta kurkuma, mlet črni poper in voda. Priporoča se pitje ob večernih urah.

Kurkuma – čudežna začimba

Kurkuma izvira iz tropskih gozdov jugovzhodne Azije.
Je začimba, ki daje kariju rumeno barvo, in je tesna sorodnica ingverja.

Njena glavna aktivna sestavina je kurkumin, ki ima močno protivnetno delovanje in je močan antioksidant. Nevtralizira proste radikale, obenem pa spodbudi delovanje telesu lastnih antioksidativnih encimov. Zato kurkuma deluje protibakterijsko in protivirusno.

Treba pa je vedeti, da je zaradi slabe absorpcije kurkumina iz črevesja v krvni obtok kurkumo priporočljivo uživati z mletim črnim poprom. Ta vsebuje piperin, naravno sestavino, ki absorpcijo kurkume močno izboljša.

Vsebnost kurkumina v kurkumi ni visoka (okoli triodstotna), zato je za doseganje polnega učinka treba poseči po pripravkih, ki vsebujejo njegove zadostne količine. Ker je topen v maščobah, ga je priporočljivo zaužiti med obrokom, bogatim z maščobami.

Kurkumin viša raven določenega rastnega hormona, delujočega v možganih, kar spodbudi nastanek novih nevronov. To je zelo pomembno v boju proti različnim degenerativnim procesom v možganih (alzheimerjeva bolezen …).

Kurkuma povzroča številne spremembe na molekularni ravni, s čimer deluje v boju proti rakavim celicam, učinkovita je tudi proti srčno-žilnim boleznim. Lahko izboljša simptome revmatoidnega artritisa ter depresije, zelo popularna je tudi kot učinkovina proti staranju.

Pri uporabi kurkume je nujna previdnost v nosečnosti ali pri težavah s strjevanjem krvi, prav tako se odsvetuje uživanje večjih količin pred operativnimi posegi. Priporočen dnevni odmerek je okoli en gram kurkume tja do štirih gramov pri hujših težavah.

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 kurkumina KurkuFitu:
- **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

Da bodo vaša kolena kot nova.

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

NaturaMedica

O NAGLUŠNOSTI JE POTREBNO SPREGOVORITI

STARŠEM BODIMO V OPORO

Ste med tistimi, ki morajo večkrat ponavljati svoja vprašanja, ko se pogovarjate s starši? Kot otrok svojih staršev se lahko obrnete stran in zamižite. Lahko pa se postavite staršem naproti ter o njihovi naglušnosti spregovorite z njimi in jim pomagate.

Marsikdo se naglušnosti niti ne zaveda ali o njej ne želi govoriti, ker se priznanja naglušnosti sramuje.

Vabljeni v najbližji AUDIO BM slušni center, kjer vam in vašim najdražjim brezplačno izmerimo sluh in svetujemo. Pokličite nas za rezervacijo termina.

Strah pred slušnimi aparati je nepotreben. Danes namreč slušni aparati niso več predpotopne priprave, temveč izpopolnjeni in zelo diskretni računalniki, katerih nošenje ni nikakršen napor. Zagotavljamo odlično izbiro, tudi brez doplačil.

VEČ INFORMACIJ www.audiobm.si



BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH IN IZKORISTITE UGODNOSTI

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

AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI

13 X v Sloveniji



KJE NAS NAJDETE

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