Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 58, april 2019



Tema meseca

Epidemija razvitega sveta

Gibanje je zdravo, a hitite počasi

POGOVOR

Maja Krapež, dr. med., specialistka oftalmologinja

Dober občutek na koncu dneva, ker sem pomagala ljudem

NEDELJSKI

dobro KAKO SLIŠITE ?

PREVERITE SLUH IN IZBOLJŠAJTE SI KVALITETO ŽIVLJENJA



ZAKLADNICA INFORMACIJ www.audiobm.si

OBIŠČITE AUDIOBM

SLUŠNI APARATI NA NAROČILNICO
ZAŠČITA SLUHA • SVETOVANJE



VEČ ZA VAŠ SLUH

NA ENEM MESTU

KORISTNE INFORMACIJE

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? Preverite, zakaj nam zaupa že toliko Slovenk in Slovencev. Obiščite nas, osebno se bomo zavzeli za vaš boljši sluh.

Meritev sluha in testiranje najnovejših slušnih aparatov zagotavljamo brezplačno.

POKLIČITE

ZA REZERVACIJO BREZPLAČNEGA TERMINA

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

KAZALO

UVODNIK

Tulipan 3

POGOVOR:

Maja Krapež, dr. med., specialistka oftalmologinja
Dober občutek na koncu dneva, ker sem pomagala ljudem 4

TEMA MESECA:

Epidemija razvitega sveta 8
Alergija v področju zgornjih dihal in prebavil 9
Bolezni pljuč in preventivni pregledi 13

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Sodobno zdravljenje možganske kapi 15
Pogost vzrok prebavnih težav 18
Srčno popuščanje 19
Sladkorna bolezen 24
Pomanjkanje železa in slabokrvnost 26
Skrb za redno prebavo 30
Hitite počasi 32
Kdo pravi, da se rane ne sme izpirati s čisto vodo? 34
Včasih bolečina mine kmalu, velikokrat pa ne 35

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 14

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

Tulipan

Na svetovnem kongresu parkinsonove bolezni v Luksemburgu 11. aprila 2005 je bil tulipan izbran za simbol te bolezni. Leta 1980 je namreč nizozemski vrtnar Van der Wereld, ki je zbolel za parkinsonovo boleznijo, vzgojil rdeče-beli tulipan, ki je na vrtnarskih razstavah prejel številne nagrade. Vsako leto 11. aprila zaznamujemo svetovni dan parkinsonove bolezni, ki je druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen, takoj za alzheimerjevo boleznijo. 11. april pa ima še dodatno simboliko, saj je tudi rojstni dan angleškega zdravnika dr. Jamesa Parkinsona, ki je leta 1817 napisal kratek esej, v katerem je prvi popisal simptome parkinsonove bolezni. Ta se običajno pojavi po 60. letu starosti, nekoliko pogosteje pri moških, gre za kronično in napredujočo bolezen. V svetu naj bi za njo bolehalo približno šest milijonov ljudi, v Sloveniji pa več kot sedem tisoč. Za bolezen je značilno, da nastane kot posledica okvare možganov, ki so odgovorni za proizvajanje živčnega prenašalca dopamina. Zaradi pomanjkanja dopamina motorične živčne celice ne dobijo dovolj ustreznih signalov, kar se posledično kaže kot tresavica, togost, upad števila spontanih gibov, motnje ravnotežja, kasneje se lahko pojavijo tudi depresija, anksioznost, motnje spanja, pozabljivost … Prepletenost znakov in simptomov parkinsonove bolezni odločilno vpliva na kakovost življenja bolnikov in tudi njihovih najbližjih v domačem okolju. Poleg ustrezne zdravstvene obravnave je tako za bolnike zelo pomembna psihosocialna pomoč v prvi vrsti svojcev in bližnjih v domačem okolju, priporočljivo pa je tudi vključevanje v različne psihosocialne in podporne oblike pomoči.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka, ki se ukvarja z diagnosticiranjem in zdravljenjem bolezni oči, Maja Krapež, dr. med., oftalmologinja, ki pravi, da smo ljudje sicer zelo različni, ima pa občutek, da smo za težave z očmi bolj občutljivi. Oko je le oko, rečemo. Ponavadi pa gremo k zdravniku šele, ko je kaj narobe, zaradi nastanka novih težav z očmi ali z zdravjem nasploh. Medicina je danes precej reaktivna. Premalo ljudi pa pride na preventivni pregled. Če bolezen odkrijemo zgodaj, je zdravljenje namreč učinkovitejše. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere, v prostem času pa obilo sproščanja ob poslušanju Roberta Carlosa.

Tematiko meseca smo posvetili alergijam, ki so v porastu zlasti v prihajajočem obdobju najmočnejšega cvetenja znanilcev pomladi. Glede tega doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatologinja, in doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologinja, ugotavljata, kako zelo je pomembno alergene čim prej prepoznati z ustreznim alergološkim testiranjem – z namenom ustreznega izogibanja, ki je najenostavnejši in najbolj učinkovit način preprečevanja alergijske reakcije. Za zelo zanimiva in poučna prispevka, ki bosta zagotovo v pomoč našim bralkam in bralcem, se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci. V uredniškem odboru si prizadevamo, da bi vsebino revije Doktor 24 oblikovali na način, ki vam bo prinesel čim več koristnih informacij o zdravem načinu življenju, kaj lahko sami storite zase in za svoje bližnje ter tako aktivno prispevate k dobremu zdravju posameznika in celotne družbe. Ponovno vas vabimo, da nam pošljete kakšno aktualno vprašanje, na katerega vam bodo naši zdravniki specialisti v redni rubriki tudi odgovorili. Hvala.

Vidmar Vito



Maja Krapež, dr. med., specialistka oftalmologinja

Dober občutek na koncu dneva, ker sem pomagala ljudem

V osnovni šoli si je Maja Krapež, dr. med., specialistka oftalmologinja, želela postati splošna zdravnica v Čepovanu. »Vem, zakaj,« je povedala, »Miha, naš prijatelj, je tam delal z nalezljivim navdušenjem, pa še sveža jajčka so imeli vedno in kakšno dobro domačo salamo. Zdaj nisem splošna zdravnica, ampak splošna oftalmologinja.

Vito Avguštin

Vedno me je zanimalo veliko različnih stvari, zato je bila odločitev za specializacijo težka. V oftalmologiji sem našla točno to: prekrivanje različnih področij medicine, paciente vseh starosti, obeh spolov, običajno sem oftalmologinja za vso družino.

Vsak dan pregledate kar nekaj pacientov – kako ocenjujete, da skrbimo za oči?

Ljudje smo različni, imam pa občutek, da smo za težave z očmi bolj občutljivi. Oko je le oko, rečemo. Ponavadi pa gremo k zdravniku šele, ko je kaj narobe, zaradi nastanka novih težav v zvezi z očmi ali z zdravjem nasploh. Medicina je danes precej reaktivna. Premalo ljudi pa pride na preventivni pregled. Če bolezen odkrijemo zgodaj, je zdravljenje učinkovitejše. Tudi pri družinski obremenjenosti bi morala biti preventiva nujna. Glavkom v družini na primer pomeni večjo verjetnost, da bomo zboleli tudi sami. Kronični pacienti so bolj dosledni, imajo več informacij, kaj vprašajo, bolezen razumejo in se zavedajo pomembnosti rednih pregledov ter bolje skrbijo za svoje oči.

Je problem tudi v tem, da se težave z vidom ne pojavijo na hitro in v večini primerov ne bolijo?

Ja, res je. Običajno vse tegobe pripišemo starosti. Če se težave pojavijo samo na enem očesu, se jih velikokrat dolgo, predolgo ne zavemo, dokler slučajno ne pokrijemo boljšega očesa. Včasih je potem poslabšanje vida nepopravljivo, vid izgubimo za vedno. Če imaš na primer glavkom, to je bolezen, pri kateri pride do okvare očesnega živca, ne opaziš ničesar posebnega, dokler ne izgubiš že velikega dela vidnega polja, recimo 80 odstotkov. Pa še takrat so težave lahko precej nespecifične, lahko imaš na primer težave med vožnjo, ko prideš iz svetlega v predor in potrebuješ več časa, da se adaptiraš na temo. Ali pa ne vidiš predmetov v določenih delih vidnega polja in se kam zaletiš. Ali pa pri starostni degeneraciji rumene pege, ko na začetku lahko opazimo popačenost slike v centru, slabše kontra-

ste. Pri suhi degeneraciji običajno traja kar nekaj let, preden pride do pomembnega poslabšanja vida. Pri vlažni, kjer nastanejo nove žile in oteklina v rumeni pegi, pa se vid poslabša hitro, v nekaj tednih ali mesecih. Če bolezen odkrijemo dovolj zgodaj, lahko vlažno degeneracijo makule z biološkimi zdravili učinkovito zdravimo.

Na katere znake naj bomo pozorni? Če vedno slabše vidimo, je kaj kmalu jasno, v čem je problem … Kaj pa, če imamo rdeče oči, če si jih stalno manemo, ker nas srbijo, če se stalno solzijo …?

Pozorni moramo biti na vse, kar ni več tako, kot je bilo. Če slabše vidimo na daljavo ali bližino, če ne vidimo dela vidnega polja, opazimo motnjave pred očmi, bliskanje, dvojni vid. Če imamo oko rdeče, boleče, nas peče ali srbi, imamo izcedek, občutek peska, spremembe na vekah … Nekatere težave, predvsem sprednjih očesnih delov, pomagajo rešiti družinski zdravniki.

Kaj vse vpliva na dober vid?

Dobro zdravje nasploh. Sredozemska dieta in dobra hidracija. Pomembna je telesna aktivnost zaradi boljše prekrvitve očesa. Če kadimo, imamo večjo možnost za sivo mreno ali nastanek starostne degeneracije makule, poleg tega pa za bolezni srca in ožilja in z njimi povezana očesna obolenja. Pa dovolj dobrega spanja – po dobro prespani noči se zbudimo brez podočnjakov in s spočitimi očmi, saj se oči med spanjem vlažijo in očistijo dražečih delcev.

Dotaknimo se nekaterih trditev, ki jih skušamo upoštevati, pa nikoli ne vemo, ali so resnične: ali drži, da je slabo za oči, če beremo pri slabi svetlobi, je res, da ne smemo za hec škiliti …?

Ja, o očeh kroži veliko mitov, te kar ima, da bi jim verjel. Ampak z dokazi podprta medicina pravi drugače. Tako ne velja, da branje pri slabi svetlobi oči poškoduje. Res pa je, da dobra in pravilna osvetlitev olajša branje in manj utruja oči. Škiljenje je očesna bolezen, lahko pa pogledamo križem, če to želimo. Oko se ob tem nikamor ne zatakne, in ko želimo, lahko spet pogledamo vzporedno. Niti ni res, da pretirana uporaba oči vodi v njihovo izrabo. Z očmi gledamo, temu so namenjene, tako kot je nos namenjen za vohanje. Uporaba očem ne škoduje, pa četudi se trudimo z drobnimi črkami ali natančnimi ročnimi deli. Tudi suhih oči nimamo zato, ker smo v življenju veliko jokali in izjokali vse solze, solz nam zaradi joka ne zmanjka.

Kolikšen je vpliv genetike?

Genetski dejavniki igrajo pomembno vlogo pri številnih očesnih boleznih. Nekatere bolezni so dedne, lahko se pa deduje le nagnjenost k določeni bolezni. Z genetskimi analizami, odkritjem mutacij, zamenjavo genov, se v prihodnosti morda odpirajo nove možnosti za zdravljenje.

Kaj moramo delati, na kaj naj bomo pozorni, da bi čim dalj videli dobro?

Če naj imamo večjo verjetnost, da bi čim dalj videli dobro, moramo živeti zdravo, v vseh pogledih, pomembni so preventivni pregledi. Pri otrocih, ki nam še ne znajo povedati, če je kaj narobe, in pri katerih se vid razvija, moramo biti pravočasni z diagnostiko in terapijo, sicer so lahko spremembe nepopravljive. Ljudje v zrelih letih morajo biti pozorni na vsakršne spremembe v zvezi z vidom ter hoditi tudi na preventivne preglede. Kako pogosto, je odvisno od pridruženih bolezni, dedne obremenjenosti … recimo na eno do dve leti.



Je torej dejstvo, da ima veliko več otrok očala kot pred desetletji, rezultat boljše skrbi in pogostejših pregledov ali je vzrok kje drugje?

Oboje. Z dobrimi sistematskimi pregledi pri pediatru se praviloma odkrije, če otrok slabše vidi, potem pride na pregled in dobi očala. So pa tudi zahteve večje. Videli bi radi perfektno. Seveda pa gremo po drugi strani v nevarno skrajnost z rabo elektronskih naprav, ne samo kar se razvoja vida pri otroku tiče. Dojenčki s telefoni, otroci za jedilno mizo s tablico, najstniki s telefoni v roki, kot da držijo kompas. Otroci bi morali biti več zunaj, na zraku.

Katere so najpogostejše težave bolezni, okvare, poškodbe v zvezi z vidom, ki nas lahko doletijo?

Če bomo živeli dolgo, je verjetnost, da nas bo doletela katera od očesnih bolezni, kar velika. S starostjo nismo samo bolj modri. Na dedno nagnjenost k določeni bolezni ne moremo vplivati, spet bom poudarila pomen zgodnjega odkrivanja bolezni in izogibanje dejavnikom tveganja. Najpogosteje se srečamo s sivo mreno, glavkomom, starostno degeneracijo rumene pege in diabetično retinopatijo. Pri sivi mreni se zamotni leča, ki jo imamo v očesu. Z operacijo se to lečo odstrani in vstavi umetno lečo. Nemalokrat se zgodi, da gospe po operaciji ugotovijo, da doma ni tako čisto in da so bolj zgubane, kot so bile prej. Glavkom ali zelena mrena je bolezen, pri kateri pride do okvare vidnega živca na mestu, kjer ta izstopa iz očesa. To težavo imata približno dva odstotka ljudi, starejših od 40 let. Starostna degeneracija makule se običajno pojavi po 50. letu, s starostjo narašča. Po 75. letu jo ima 40 odstotkov ljudi. Diabetična retinopatija je najpogostejši pozni zaplet sladkorne bolezni, po 20 letih sladkorne bolezni jo ima skoraj vsak bolnik.



Je siva mrena pogosta?

Siva mrena je pogosta v zrelih letih, imelo naj bi jo okrog 50 odstotkov ljudi, starejših od 75 let. Načeloma je to bolezen starejših, kar pa ne pomeni, da je ne moremo dobiti prej. Lahko je tudi prirojena in jo je treba operirati zelo zgodaj, pri dojenčkih, da se lahko vid sploh začne dobro razvijati. Pogostejša je ob uporabi nekaterih zdravil, s katerimi zdravimo druge bolnikove bolezni, pojavi se tudi v okviru nekaterih očesnih bolezni ali poškodb.

Tudi zaradi visokih cen je vse več takšnih, ki si kar sami v drogeriji izberejo očala z dioptrijo za branje. Je to v redu, kaj svetujete?

Očala, ki jih predpiše oftalmolog, so za vsakega pacienta individualna. Velikokrat imamo na posameznem očesu različno dioptrijo, včasih tudi astigmatizem. Pomembna je medzenična razdalja, kakovost stekel. Moje mnenje je takšno: prav je, da imamo vsaj ena očala, ki so dobra, ustrezna, predpisana in izdelana prav za nas.

Kako je z ozdravljivostjo obolenj, ki vplivajo na vid?

Nekatera so ozdravljiva. Če imamo sivo mreno, je potrebna operacija in sive mrene nimamo več. Druge bolezni pa nosimo s sabo vse življenje, ne moremo jih pozdraviti ali se jih znebiti. Pri glavkomu na primer z ustrezno terapijo poskusimo zmanjšati napredovanje bolezni, ne moremo pa je pozdraviti. Tudi pri suhem očesu je potrebna stalna in vseživljenjska terapija. Pacientu moramo to razložiti tako, da razume, sicer terapijo prekine in nima zaupanja v pravilnost našega početja. Nasploh menim, da je zelo pomembno, da pacient svoje bolezni razume.

Vi dobro vidite?

Letom primerno. Roke imam malo prekratke.

- Ali v sončnem vremenu vedno nosite sončna očala?

Vedno.

- Na osnovi česa si izberete sončna očala, ko jih kupujete?

Pomembno je, da so okvirji dovolj veliki, da zagotavljajo zaščito tudi s strani. Očalne leče morajo biti kakovostne, zagotavljajo naj UV-zaščito in zaščito pred modro svetlobo. Običajno dobimo poleg očal certifikat, ki to potrjuje. Meni osebno so ljubša tista s plastičnimi okvirji, ker se mi lepše usedejo na nos; nosniki, ki so pogosti pri kovinskih okvirjih, se mi običajno zapletajo v lase, ko si očala dvignem na glavo … Ampak to so kaprice in moda, najbrž niste hoteli vprašati tega. Za zaščito pred soncem sicer niso pomembna

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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

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

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

samo sončna očala. Ko je sonce visoko na nebu, se mu moramo izogibati, nositi zaščitna oblačila in pokrivala s krajci ter uporabljati zaščitna sredstva.

Na kaj je treba paziti pri očalih z dioptrijo in na kaj pri lečah?

Očala so najstarejši, najenostavnejši in najvarnejši način korigiranja refrakcijskih napak. Pri otrocih je nošenje očal zelo pomembno za razvoj vida in preprečitev slabovidnosti. Kar zamudimo v otroštvu, je pozneje zelo težko, če ne nemogoče popraviti. Poznamo različne vrste očalnih stekel. Enožariščna uporabljamo samo za gledanje na točno določeno razdaljo. Dvožariščna stekla omogočajo pogled na daljavo in bližino. S progresivnimi večžariščnimi stekli pa vidimo na vse razdalje. V zgornjem delu imajo dioptrijo za daljavo, ki se navzdol postopno spreminja v dioptrijo za bližino.

Kontaktne leče so dobra zamenjava za očala, dokler gre vse v redu. Večina uporabnikov leč se ne zaveda, da zaradi neustreznega ravnanja z lečami lahko izgubi vid. Česa vse ne vidiš in slišiš. 14-dnevne leče se nosi mesece, čiščenje in higiena sta zelo površna, leče si nekateri navlažijo s slino, z njimi plavajo v bazenu, spijo … Zaradi hudih vnetij roženice se lahko vid okvari za vedno. Tudi če smo prehlajeni ali so oči pordele, leče ne sodijo v oko, takrat si nataknimo očala. In spet, potrebni so redni pregledi pri oftalmologu.

Kdaj ste bili nazadnje na pregledu pri okulistu ali oftalmologu?

Hvala, da ste me opomnili, več kot dve leti sta že mimo. V družini imamo glavkom, torej je skrajni čas za ponovni pregled. Ko si sam v koži pacienta, z odlašanjem pregledov in strahovi, vse bolj razumeš. Pa da kdaj pozabiš vzeti zdravila. Ali daš skrb zase za nekaj časa na stran, ker tvoj bližnji potrebuje tvojo pozornost. Očala si predpisujem sama. Moram priznati, da ima moja starovidnost dodano vrednost, zdaj sem teorijo prenesla v prakso.

Imate kaj časa za konjičke?

Kot vse pridne punce sem igrala klavir, ampak s tem se res ne bi hvalila. S športom si nisem na ti, vsaj ne na tak resen način. V dobri družbi balinam. Se sprehajam ob morju. Berem izjemno rada. Pojem. Plešem. Gledam stare filme. Kaj spečem, da doma lepo diši. Moj najljubši konjiček so bili taborniki. Čeprav v bistvu niso bili konjiček, ampak način življenja. Enkrat tabornik, vedno tabornik.

Raje preživite dopust na morju ali v hribih? Kaj vam je bolj pri srcu?

Morje imam rada pozimi, ko je sivo, ko piha, ko so plaže prazne in so valovi veliki. In hribe poleti, ker dobro spim, če je ponoči hladno. Moje hribolazenje je sicer tudi letom primerno. Če prav pomislim, je kakovost mojega dopusta precej odvisna od sreče pri izboru knjig, ki jih vzamem s seboj. Smo pa radi tudi doma, avgusta je Ljubljana lepa celo Primorki.

Kakšno glasbo poslušate in kateri CD imate v avtomobilu?

V avtomobilu zjutraj poslušam Prvi program Radia Slovenija, všeč mi je, ker govorijo lep jezik in uporabljajo rodilnik. Začnem s poročili ob pol šestih, ko sem na Lomu, je na sporedu Duhovna misel. Rada sem z vsem na tekočem. Glasba je moja velika ljubezen, trenutno se navdušujem nad Robertom Carlosom, Brazilcem z žametnim glasom.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili za medicinsko fakulteto?

Ne, ni mi žal. Na koncu dneva imam še vedno dober občutek, ker sem pomagala ljudem. In ne počutim se niti boginja v belem, niti dvoživka.

“Za dobro razumevanje sveta je potrebna miselna vitalnost.”

Možgane oskrbi z več kisika.

Moj um v vrhunski formi.



Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkga bilobe*.

www.bilobil.si

KRKA

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

Alergije

Epidemija razvitega sveta

Alergija je pretiran odziv imunskega sistema na sicer neškodljive snovi iz okolja, z drugimi besedami imunski sistem z burnim vnetjem brani organizem pred snovmi, ki ga ne ogrožajo. To so alergeni. Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe, to je na kožo ali sluznico oči, dihal in prebavil, ali pa se pojavljajo na več organih hkrati. Nagnjenost k alergiji se podeduje – imenujemo jo atopija. Poznamo več vrst alergenov glede na to, na kateri način so vneseni v naše telo.



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



Inhalacijske alergene vdihnemo skozi nos in usta, zato povzročajo težave z dihali. Ker se odlagajo tudi na očesno sluznico, lahko povzročijo težave z očmi. Bolezen, ki jo povzročajo, se imenuje alergijski rinokonjunktivitis. Značilni simptomi in znaki bolezni so srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos.

Oči so pordele in srbeče, izraženo je solzenje. Sezonski inhalacijski alergeni se v zraku pojavljajo le v času cvetenja vetrocvetk. To so pelodi dreves, trav in plevelov. Glede na čas cvetenja so v zraku prisotni spomladi, poleti ali jeseni. Alergijski rinokonjunktivitis, ki ga povzročajo sezonski alergeni, laično imenujemo tudi seneni nahod. Celoletni inhalacijski alergeni so prisotni vse leto. Med najpogostejšimi so hišna pršica, izločki domačih živali na dlaki in perju ter plesni. Težave niso omejene le na sezono, pač pa so kronične in se pojavljajo vse leto. Inhalacijski alergeni so povezani tudi z alergijsko astmo – kroničnim vnetjem spodnjih dihal, ki se kaže z oteženim dihanjem, kašljem in piskanjem v prsnem košu.

Prehranske alergene vnesemo z zaužitjem skozi usta, v organizem se vskrajo skozi prebavila. Med najpogostejšimi so mleko, jajca, arašidi, žita, soja, oreški, ribe, raki in mehkužci. Zelo pogosta bolezen, povezana s prehranskimi alergeni, je atopijski dermatitis – zelo srbeče vnetje kože, ki se začne pojavljati že zgodaj v življenju, pri dojenčkih in majhnih otrocih.

Večinoma do odrasle dobe izzveni. Prehranski alergeni lahko povzročijo tudi hudo in burno obliko alergije, ki prizadene celoten organizem in ogroža življenje. To je anafilaktična reakcija, ko preobčutljivi osebi grozi zapora dihalnih poti in šok zaradi padca krvnega tlaka. Anafilaktična reakcija lahko nastane tudi ob pikih žuželk (čebel, os in sršenov) in zaužitju ali injekcijah zdravil. Oralni alergijski sindrom je oblika kontaktne alergije v ustih po zaužitju določene hrane, na primer surovega koščičastega sadja ali oreškov. Takoj po zaužitju teh živil se pojavita srbenje in pekoč občutek sluznice v ustih in žrelu.

Kontaktni alergeni povzročajo zapozneli tip alergije na koži, ki jo imenujemo kontaktni alergijski dermatitis. Gre za vrsto ekcema, močno srbečega vnetja na koži, ki se pri preobčutljivih osebah pojavi na mestu stika kože z nekaterimi kovinami, na primer nikljem, sestavinami kozmetike, dišavami, barvami za lase, sestavinami gume …

Z alergijskimi reakcijami se ukvarjajo specialisti različnih strok: dermatologi pri težavah s kožo, otorinolaringologi in pulmologi alergologi pri težavah z dihali, oftalmologi pri težavah z očmi, tudi pediatri, kadar zbolijo otroci. Prvi in najpomembnejši ukrep pri alergiji je omejitev stika kože in sluznic z vzročnim alergenom. Na voljo so tudi učinkovita zdravila, s katerimi lajšamo alergijske reakcije. To so antihistaminiki in protivnetni kortikosteroidi, ki jih lahko uporabljamo v obliki krem in mazil, nosnih pršil, inhalatorjev, kapljic za oči, ob hujših alergijskih reakcijah pa tudi v obliki tablet ali injekcij.

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

ALERGOLOŠKO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za teste na alergije

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

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

Alergije

Alergija v področju zgornjih dihal in prebavil

Alergija se pogosto pojavlja v območju zgornjih dihal in prebavil, to so: nosni organ, ušesa, žrelo in grlo. Z boleznimi tega območja se ukvarja otorinolaringologija. Alergija se v teh področjih kaže na zelo različne načine in močno oslabi kakovost življenja bolnika ter povzroča različne zaplete, zato je pomembno, da jo prepoznamo in ustrezno zdravimo.



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



Alergijsko vnetje nosne sluznice je zelo pogosta nadloga. Lahko se pojavlja občasno – le v določenem obdobju leta (spomladi, v času cvetenja …) ali pa je celoletno. Najpogostejši vzrok občasnega vnetja je alergija na pelode (cvetni prah, breza, trave), celoletne težave pa povzroča alergija na pršico, živalsko dlako in plesni. Posledica alergijskega vnetja je oteklina sluznice v nosu, kar povzroča težje ali onemogočeno dihanje skozi nos – zamašen nos, srbenje v nosu in draženje, kihanje ter voden izcedek iz nosu, slabši voh in okus. Zaradi dolgotrajnega vnetja in otekline nosne sluznice se lahko pojavijo nosna polipoza, kronično vnetje obnosnih votlin in drugi zapleti. Zaradi zamašenega nosu bolniki dihajo skozi usta, imajo občutek suhega žrela, draženja v žrelu in glavobol v predelu čela. Alergijsko vnetje nosne sluznice lahko vodi do poslabšanja astme, pri otrocih pa do motenj govora, požiranja in zaradi dihanja skozi usta ter drže odprtih ust tudi do nepravilnosti v rasti obraznega skeleta.

Alergijsko vnetje povzroča tudi oteklino sluznice v **ušesni troblji**. To je cev, ki vodi iz žrela v srednje uho. Prek nje izenačujemo tlak v srednjem ušesu z zunanjim tlakom. Primeren tlak v srednjem ušesu je potreben za normalno prevajanje zvoka skozi srednje uho in normalen sluh. Zaradi otekline sluznice je funkcija ušesne troblje motena. Prezračevanje ušes je zato oslabljeno ali onemogočeno. Posledici sta slabši sluh in občutek zamašenosti ušes.

Alergijske bolezni grla so lahko posledica dolgotrajnega in ponavljajočega se stika z

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

alergeni ali pa imajo nenaden nastanek. Nenadne reakcije lahko ogrozijo življenje. Pri nenadnih alergijskih reakcijah nastane oteklina sluznice grla, ki povzroča hripavost, kašelj, v najhujših primerih pa težave z dihanjem in požiranjem. Dihalna pot se lahko popolnoma zapre in pojavi se nevarnost zadušitve. Pri dolgotrajnih težavah sta v ospredju blaga oteklina sluznice in večje izločanje sluzi. Znani možni alergeni so tisti, ki jih vdihamo (pelodi, hišni prah) ali zaužijemo (mleko, oreščki) ter tudi različna zdravila. Z dražečimi snovmi lahko prihajajo bolniki v stik na delovnem



mestu ali doma oziroma v naravi. Bolniki tožijo zaradi hripavosti, glasovne utrudljivosti, občutijo draženje v grlu, lepljivo sluz, pogosto se odkašljujejo. Profesionalni govorniki, kot so učitelji, vzgojitelji, napovedovalci, igralci in pevci še posebno hitro opazijo spremembe v glasovnih zmogljivostih, ki so posledica otečene in vnete sluznice grla. Z raziskavami so dokazali, da je alergija na pršico tista, ki najbolj oslabi glasovne zmogljivosti in vpliva na zmožnost opravljanja poklica.

Alergija v območju ustne votline in žrela: oralni alergijski sindrom (OAS) ali sindrom alergije v ustih je oblika kontaktne alergije, pri kateri nastanejo spremembe po ustni sluznici po zaužitju določene hrane. Je najpogostejša oblika alergije na hrano pri odraslih. OAS je posledica navzkrižne reakcije, denimo alergije na cvetni prah ali pelod, ki navzkrižno reagira z določenimi živili. Najbolj znana je povezava med alergijo na pelode breze ter koščičastim sadjem (jabolka, breskve, slive, nektarine, češnje, hruške) ter med alergijo na mandlje in lešnike in nekaterimi vrstami zelenjave (korenje, zelena, surov krompir) ter povezava med alergijo na ambrozijo ter zaužitjem določenih vrst sadja in zelenjave (melone, lubenice, banane, kivi in paradižnik, kumare, buče). Po zaužitju teh živil se pojavi srbenje v območju ustne votline, jezika, neba, žrela in grla ter otekanje sluznice. Simptomi so zelo neprijetni. Do reakcije pride le nekaj minut po zaužitju alergena, bolezenski znaki pa večinoma izzvenijo v 30–60 minutah,

Doktor svetuje

Alergija v območju zgornjih dihal in prebavil je neprijetna bolezen, ki močno oslabi kakovost življenja bolnika in povzroča različne zdravstvene zaplete, izjemoma lahko ogrozi življenje. Pomembno je, da nanjo posumimo, jo prepoznamo in z ustreznim alergološkim testiranjem prepoznamo alergene, ki se jim le tako lahko izogibamo. Prav izogibanje alergenom je najbolj enostaven in učinkovit način preprečevanja alergijske reakcije. Kadar je to oteženo (alergeni v zraku …), je pomembno, da alergijo pravočasno in ustrezno zdravimo.

- ***Če imate dalj časa zamašen nos, izcedek iz nosu … je treba pomisliti na alergijo.***
- ***Alergene je dobro prepoznati, da se jim lahko izogibamo.***
- ***Pri alergijskem rinitisu je treba nos obilno spirati s fiziološko raztopino.***
- ***Kortikosteroidna pršila za nos najbolje olajšajo nosne simptome.***
- ***Na voljo je kombinacija kortikosteroida in antihistaminika v nosnem pršilu.***
- ***Uporaba dekongestivnih kapljic pri kroničnem vnetju nosne sluznice ni zaželena.***

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

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

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

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

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



v redkih primerih se lahko pojavi življenje ogrožajoče otekanje sluznice. Bolniki večinoma brez težav prenašajo prekuhano sadje in zelenjavo, zato jim svetujemo, da hrano, po kateri se jim pojavljajo težave, dobro termično obdelajo, včasih pa pomaga že, če sta sadje in zelenjava dobro oprana.

Kako si pomagamo: najpomembnejši nasvet za bolnike z alergijo je, naj se izogibajo alergenom, vendar vedno to ni mogoče, zlasti pri alergenih, ki jih vdihamo in so prisotni v našem vsakdanjem okolju. Lažje se izognemo alergenom v hrani, seveda le, če vemo, kateri so tisti, ki nam škodijo. Včasih je prepoznava alergenov lahko težavna. Alergijske teste opravi zdravnik alergolog.

Pri alergijskem vnetju nosne sluznice zelo pomaga obilno spiranje nosu večkrat na dan s slano vodo, fiziološko raztopino. Pri tem spiramo alergen iz sluznice nosu in tako zmanjšamo alergijsko reakcijo. Poleg tega fiziološka raztopina blagodejno deluje na vneto sluznico v nosu. Zdravnik lahko bolniku predpiše različna zdravila, ki lajšajo težave. Ena teh so kortikosteroidna pršila za nos, ki so pri zdravljenju alergijskega vnetja nosne sluznice najbolj učinkovita, saj dobro vplivajo na vse simptome in znake (oteklina sluznice in težje dihanje skozi nos, draženje, srbenje in kihanje ter izcedek iz nosu) in imajo močan protivnetni učinek, izboljšajo pa tudi očesne simptome ter pozitivno vplivajo na simptome astme.

Pršilo je treba jemati redno, vsakodnevno, skozi daljše časovno obdobje. Drugo zdravilo so antihistaminiki, tablete, ki sistemsko zmanjšujejo alergijsko reakcijo. Dobro učinkujejo proti srbečici, kihanju in izcedku iz nosu, manj proti zamašenosti nosu. Pogost in neprijeten stranski učinek antihistaminikov v tabletah je zaspanost. V zadnjem času so tudi v Sloveniji na voljo antihistaminiki za lokalno uporabo, v obliki pršila za nos, lahko tudi v kombinaciji s kortikosteroidi.

Pri alergijskem vnetju nosne sluznice se odsvetuje uporabo kapljic ali pršil za nos, ki v kratkem času močno stanjšajo nosno sluznico in olajšajo dihanje skozi nos (dekongestivi), ker ne vplivajo na vzrok za težave (alergijo) in ob daljši uporabi teh kapljic pride do različnih zapletov, kot so še hujše vnetje sluznice in večja oteklina, težje dihanje na nos, pekoč občutek v nosu ter poškodbe sluznice in hrustanca v nosu…



Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

ZDRAVSTVENE STORITVE PO VAŠI MERI IN TAKOJ

Brez napotnice, brez omejitev - ne glede na vašo starost ali zdravstveno stanje

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

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

Radiološka diagnostika

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

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi:

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

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

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

Mi ponujamo, vi izberete.

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

www.facebook.com/doktor24si

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

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

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

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

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(ne velja za paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur)
☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava

Doktor 24 ASISTENCA

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

Pristopam/va v program Asistenca Doktor 24, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja podjetja Prva zdravstvena asistenca storitveno podjetje, d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.

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

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Družinski član _____
(lastnoročni podpis)

Alergije

Bolezni pljuč in preventivni pregledi

Alergijske bolezni naraščajo tudi pri nas. Gre za širok krog bolezni in stanj, ki zajemajo dihala, kožo, prebavila in včasih cel organizem.

Specialistični preventivni pregledi so namenjeni vsem, ki vedo, kako pomembna je skrb za svoje zdravje. Zdravstveno so še posebej izpostavljeni ljudje v zahtevnih poklicih, stresnem okolju in, seveda, tisti v slabih življenjskih razmerah ali s slabimi življenjskimi navadami.

Preventivni pregled pljuč

Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav. Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja.

Tokrat bomo vsebino namenili preventivi pljuč, zato odgovorite na nekaj spodnjih vprašanj:

- **Kadite** vsaj 10 let ali ste **bivši** kadilec?
- Ste izpostavljeni **pasivnemu** kajenju?
- Ste izpostavljeni **vdihavanju škodljivih snovi** v službi ali doma?
- Pogosto **kašljate**?
- Se **zbujate** zaradi kašlja?
- Imate **prekomerno težo**?
- Se **premalo gibljete**?
- Se pri telesni aktivnosti **hitreje zadihate** od vrstnikov?
- Se vam kdaj zdi, da vam **piska v prsih**?
- Se vam kdaj zdi, da imate **težko sapo**?
- Ste **starejši** od 40 let?
- Imate **kakšno alergijo**?

Če ste pozitivno odgovorili samo na prvo vprašanje, vam priporočamo, da se odločite za paket **PREVENTIVNI PREGLED PLJUČ**, saj pozitiven odgovor na vprašanje o kajenju dopušča večjo možnost razvoja katere od bolezni pljuč.

Doktor 24 KLINIKA

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

PREVENTIVNI PREGLED PLJUČ

– 50 % nižja cena

Preventivni pregled pljuč Specialistične preglede lahko opravite tako v preventivne namene, kot za sledenje že znanih bolezenskih stanj.

Cena paketa pregledov ~~45,00 €~~, cena s popustom 22,50 €.

Pregledi so primerni za kronične kadilce (aktivne in pasivne) in za osebe, ki so izpostavljene vdihavanju škodljivih agensov v službenem ali domačem okolju.

1. Meritev pljučne funkcije
2. Rentgensko slikanje pljuč in srca
3. Mnenje specialista radiologa
4. Zaključno mnenje

Če ste na katerakoli tri vprašanja odgovorili pritrdilno, vam priporočamo opravljanje **PREVENTIVNEGA PREGLEDA PLJUČ**, najprej spirometrijo.

Doktor 24 KLINIKA

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

SPIROMETRIJA – meritev pljučne funkcije

– 50 % nižja cena

Cena spirometrije ~~20,00 €~~, cena s popustom 10,00 €.

Če bo zaradi rezultata meritve pljučne funkcije takoj potrebno opraviti rentgensko slikanje, vam pol nižja cena velja za celoten paket **PREVENTIVNI PREGLED PLJUČ**.

Razmišljajte zdravo, odločite se za preventivo!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo **50 % nižjo ceno vsem**, ki se boste naročili do 31. maja 2019, in povedali, da ste za PREVENTIVNE PREGLEDE PLJUČ izvedeli v reviji Doktor 24.

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si



Farmacevt svetuje

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

Spoštovani!
Sem sedeminšestdesetletna upokojenka in doslej nikoli nisem imela težav s spomladanskimi alergijami. Letos pa opažam, da se mi začnejo na sprehodih in tudi ob delu na vrtu močno solziti oči, tudi srbijo me, pogosto kiham in si brišem izcedek iz nosu. Ali sem postala alergična na cvetni prah?
Hvala za vaš odgovor, Terezija

Izcedek iz nosu, kihanje, zamašenost in srbež nosu so glavni simptomi alergijskega rinitisa, pogosto pa so pridruženi tudi solzenje, srbečica v očeh ter občutek pekočih oči. Alergijski rinitis je dokaj pogost, saj se pojavlja pri skoraj vsakem četrtem prebivalcu Evrope. Pojavi se lahko v katerem koli življenjskem obdobju, večinoma pa prizadene odrasle osebe. Alergijski rinitis nastane, ker se naš imunski sistem prekomerno odzove na neškodljive dejavnike iz okolja. Ti dejavniki, rečemo jim tudi alergeni, so lahko cvetni prah trav, plevelov, dreves in plesni, pršice, žuželke, živalski izločki in drugi.

Ob stiku alergena z nosno sluznico se sprostijo histamin in nekatere druge snovi, ki povzročajo srbečico, kihanje in voden izcedek. Ob dolgotrajni izpostavljenosti alergenu pa se pojavi tudi vnetje, ki se kaže kot otekla sluznica in zamašen nos. V primeru alergij na cvetni prah gre za sezonski alergijski rinitis, saj težave ponavadi trajajo nekaj tednov ali mesecev v času cvetenja rastline, ki povzroča alergijo. Alergije najpogosteje povzroča cvetni prah vetrocvetnih rastlin, kot so cipresovke, jelša, leska, breza, gaber, oljka, trave, ambrozija in nekatere druge. Vodenje dnevnika o alergijah vam lahko pomaga ugotoviti, katera rastlina vam povzroča težave.

Najučinkovitejši način preprečevanja alergij je izogibanje alergenom. V primeru alergij na cvetni prah je koristno, da poznamo čas cvetenja rastlin, ki povzročajo težave. Informacije o obremenjenosti zraka s cvetnim prahom lahko najdete na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Agencije Republike Slovenije za okolje. Kadar je obremenjenost s cvetnim prahom visoka, ostanite v zaprtem prostoru. V času cvetenja bivalne in spalne prostore zračite zgodaj zjutraj ali kadar dežuje, saj je takrat koncentracija cvetnega prahu manjša. Ker se cvetni prah lahko zadržuje na oblekah ter izpostavljenih delih kože in lasišča, se po sprehodu v naravi stuširajte in obleke operite.

Pomagate si lahko z zdravili, ki vsebujejo loratadin in cetirizin in se jih izdaja brez recepta v lekarni. Ta zdravila uvrščamo med tako imenovane antihistaminike, saj zmanjšajo delovanje histamina in tako lajšajo simptome alergije. Zdravila v obliki pršil za nos, ki vsebujejo oksimetazoin in ksilometazolin, zmanjšujejo oteklino in nabreklost nosne sluznice. Lahko se jih varno uporablja krajši čas, od 5 do 7 dni. Pršilo za nos z mometazonfuroatom se sme uporabljati daljši čas. To zdravilo doseže poln učinek šele po 48 urah uporabe in je primerno za osebe, ki imajo postavljeno diagnozo alergijskega rinitisa. S kapljicami za oči, ki vsebujejo kombinacijo tetrizolina in antazolina, lahko ublažite srbečico in rdečico oči. Kapljice so namenjene kratkotrajni uporabi, do 14 dni.

Sočasno izvajanje preventivnih ukrepov in zdravljenje z zdravili je najučinkovitejši način lajšanja alergij. Pred začetkom samozdravljenja se o svojih težavah in ustrezni izbiri zdravil posvetujte z magistrom farmacije v lekarni, v primeru poslabšanja ali dolgotrajnih težav pa se obrnite na svojega zdravnika.

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.**

[aloevera]²

2X KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

Obdarite svojo občutljivo kožo

Izdelki linije anti-age so obogateni s:
- **hialuronsko kislino iz aloje vere,**
- **vitamini,**
- **koencimom Q10,**
- **kolagenom.**

Kozmetični izdelki linije anti-age so narejeni iz nepasteriziranega soka aloje vere, ki ni filtriran z ogljikom in je dvakrat koncentriran po ekskluzivnem postopku reverzne osmoze*. Izdelki [aloevera]² so brez dodane vode, glutena, mineralnih olj, parabenov, tekočega parafina in alergenov.

*Filtracija, ki omogoča, da se osnovna surovina koncentrira tako, da odstranimo del vode, brez spreminjanja biološke aktivnosti aloje.



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

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana

Sodobno zdravljenje možganske kapi

Možganska kap (MK) je zelo resen akutni bolezenski pojav, ki ga povzroči nenadna motnja oskrbe možganov s krvjo, kar lahko poškoduje možgane. Je eden vodilnih vzrokov za invalidnost v svetu. Povzroča lahko dolgotrajno in pogosto težko invalidnost. Je tudi pomemben vzrok kognitivnega upada. Zato pomeni tako za družbo kot za družino veliko materialno in psihično breme. V Sloveniji se v zadnjih letih zaradi MK zdravi okoli 4400 prebivalcev na leto, okoli tretjina jih umre, polovica preživelih pa ostane huje okvarjena.



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

MK se pokaže kot nenaden izpad možganskih funkcij, kot so motnje govora (afazija) šibkosti okončin po eni strani (hemipareza), izpad polovice vidnega polja (hemianopsija) … Lahko je posledica pomanjkanja preskrbe s krvjo (ishemija) ali krvavitve v možgane. V prvem primeru gre za ishemično možgansko kap, v drugem pa za znotrajmožgansko krvavitev. Pomembno se je zavedati, da je velikost okvare možganov pri ishemični možganski kapi odvisna od trajanja ishemije. Zato je možganska kap medicinsko nujno stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje in zdravljenje. V žilni nevrologiji velja paradigma »čas so možgani«, kar pomeni, da pri bolnikih z ishemično možgansko kapjo ne smemo zamujati s transportom v urgentni center.

Prepoznavanje možganske kapi je predvsem odvisno od laične javnosti. Svojci so tisti, ki običajno prvi pridejo v stik z bolnikom. Zato je pomembna ozaveščenost javnosti o tem, kako prepoznati možgansko kap in se pravilno odzvati. V ta namen so strokovnjaki razvili pravilo FAST (face, arm, speech, time), v slovenskem prostoru uveljavljeno kot GROM (govor, roka, obraz, minute), ki omogoča prepoznavanje najbolj tipičnih znakov za možgansko kap. Slednje pomeni, da vsaka nenadna sprememba govora, obrazna šibkost in šibkost okončin, predvsem pa v kombinaciji, zahteva, da se bližnji nemudoma odzovejo in o tem obvestijo nujno medicinsko pomoč. Hitro prepoznavanje je pomembno za nadaljnje zdravljenje, ki je časovno omejeno na 4,5 ure po začetku možganske kapi.

Po začetni prepoznavi sledi hiter prevoz obolelega v najbližji urgentni center, kjer izvajajo trombolizo. V Sloveniji so urgentni centri povezani s telekomunikacijskim sistemom TeleKap, ki specialistom v urgentni službi po vsej Sloveniji omogoča komunikacijo s strokovnjakom za možgansko kap, žilnim nevrologom v telekomunikacijskem centru, ki se nahaja v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Sistem zagotavlja strokovno pomoč 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Omogoča pravilne in hitre odločitve, ki so pomembne za zdravljenje MK.

V urgentni službi je MK prioriteta, ki ne dopušča nepotrebne izgube časa. Opravi se osnovne laboratorijske in slikovne preiskave. Med slednje spada računalniška tomografija (CT) glave. Skoraj povsod je dosegljiva CT angiografija, ponekod tudi CT perfuzija. Omenjen nabor preiskav je pomemben za ločevanje med posnemovalkami ishemične možganske kapi in pravo ishemično možgansko kapjo ter tudi za izbiro bolnikov za trombolitično zdravljenje, ki imajo pravo ishemično možgansko kap. Bolniki ki že imajo viden možganski infarkt, niso primerni kandidati za trombolitično zdravljenje. Na temelju izvidov se specialist odloči tudi za vrsto trombolize. Izbira med intravensko trombolizo s trombolitikom, mehansko trombolizo, ki jo opravi interventen nevroradiolog, ali kombinacijo obojega.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)
100% Neptunovo krilovo olje

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

1 KAPSULA na dan



Neptunovo krilovo olje za otroke



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

NaturaMedica

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

NA KRATKO



Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

100-odstotno naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja. Samo ena kapsula na dan. Vpliva na imunski in živčni sistem, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost. Skrbi za normalno delovanje ožilja, zob in kože. Poskrbi za razstrupljanje več kot 50 znanih snovi v telesu. V vsaki kapsuli NutriVit C Forte je 500 mg vitamina C, ki se bistveno bolje vsrka v celice, tam dalj časa deluje, ima večjo antioksidativno moč.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.naturamedica.si, info: 03/56-30-022, 040-214-620.



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

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

MAGNETNA RESONANCA GLAVE
10 % nižja cena
za MR

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

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

Po MK se začne izvajati akutno rehabilitacijo, ki obsega fizioterapijo, delovno terapijo, logopedsko obravnavo. Pomembno je skrb posvetiti motnji požiranja po možganski kapi (disfagija), ki prispeva k zapletom, kot je aspiracijska pljučnica. Zgodnja mobilizacija ni pomembna le za ponovno vzpostavitev bolnikovih dejavnosti, ampak tudi za preprečevanje pljučne embolije in podhranjenosti. Pozornost se zato posveča prehranskemu stanju bolnika. Zelo pomemben je socialni del rehabilitacije, v katero so vključeni svojci. Pri vsakem bolniku se načrtuje nadaljnja rehabilitacija, ki lahko poteka v naravnem zdravilišču in rehabilitacijskem centru, kot je URI Soča. Glede na potrebe bolnikov se predvidi tudi nadaljnje negovalne ukrepi. V času hospitalizacije se prepozna tudi krhke bolnike, ki potrebujejo individualno obravnavo tako glede nege kot glede preventivnega zdravljenja.

Preventivno zdravljenje po MK je namenjeno preprečevanju ponovitve MK. Obsega farmakološke in nefarmakološke ukrepe. Med prve spada uvedba protitrombocitnih zdravil, kot sta aspirin in klopidogrel, ter antikoagulantnega zdravljenja, ki je namenjeno preprečevanju kardioemboličnih ishemičnih možganskih kapi. Zdaj so na voljo direktna oralna antikoagulantna zdravila, katerih uporaba je razmeroma enostavna brez prilagajanja odmerka, kot so rivaroksaban, apiksaban in dabigatran.

Za preventivno zdravljenje se svetuje tudi statin, kot sta atorvastatin in rosuvastatin v visokih odmerkih. Pomembna je ureditev arterijske hipertenzije s sodobnimi antihipertenzivi. Med nefarmakološke ukrepe v prvi vrsti spada prepoznava karotidne bolezni, ki jo zdravimo z endovaskularnim ali operativnim posegom. Pri nas se pogosto uporablja endovaskularni poseg z vstavitvijo žilne opornice. Za centre, ki opravljajo take posege, je pomembno, da vodijo evidenco zapletov ob posegu, ki naj ne presega priporočene mejo.

Cerebronal®

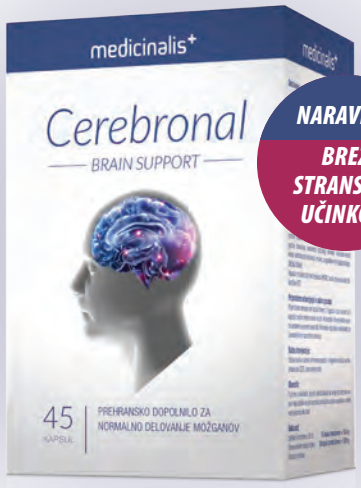
Nudi dodatno podporo za vzpostavitev normalnega delovanja možganov in možganskega tkiva.

Nekatera tkiva z visoko fluktuacijo (npr. možganska tkiva) z lastno sintezo ne zmorejo zadostiti potreb po specifičnih sestavinah, zato jih je potrebno dodatno dovajati.

Cerebronal NTBX3® kompleks vsebuje:

- → *nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa*
- → *sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov*
- → *močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom*
- → *kompleks B–vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D*

Nujno potrebne sestavine za zdrave možgane in dobro delovanje živčnega sistema.



NARAVNO.
BREZ STRANSKIH UČINKOV.

CEREBRONAL® z zaščitenim kompleksom NTBX3® je zasnovan po najnovejših spoznanjih nevroznanstvenikov o delovanju nootropnih sestavin, ki vplivajo na delovanje možganov.

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

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.cerebronal.com

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko dozirano

Arthronal je edinstven v sestavi.
Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.
Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

Laktozna intoleranca

Pogost vzrok prebavnih težav

Imate pogosto drisko in vas napenja? So težave bolj izrazite ob prehrani, bogati z mlekom in mlečnimi izdelki? Ste pomislili, da je vzrok težavam morda pomanjkanje encima laktaze?



Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist, gastroenterolog

Bolezen spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh. Kljub temu je motnja slabo prepoznavna in pogosto nanjo ne pomislimo. Ocenjujemo, da ima motnjo 10–15 odstotkov ljudi, pri starejših pa je ta delež še višji, celo do 40 odstotkov.

Laktozna intoleranca je bolezen

Bolezen je posledica zmanjšanega delovanja encima laktaze. Ta je potrebna za razgradnjo mlečnega sladkorja v tankem črevesju. Če je encima premalo, se laktoza v tankem črevesu ne razgradi in potuje naprej do debelega črevesa. Tam laktozo razgradijo bakterije, ob tem pa nastanejo plini in določene kisline. Posledično se pojavijo težave, ki so značilne za laktozno intoleranco: krči, driska, napihnjenost, pretakanje po črevesju, bolečina v trebuhu. Stopnja težav je odvisna od količine zaužite laktoze.

Vzroki so različni

Pomanjkanje encima laktaze je najpogosteje prirojeno oziroma genetsko pogojeno. Ocenjujemo, da ima zmanjšano delovanje encima laktaze skoraj 75 odstotkov ljudi po 50. letu starosti.

Bolezen se lahko razvije tudi pri vnetnih boleznih črevesja, po večjih operacijah na črevesju in v sklopu prizadetosti črevesja po obsevanju ali kemoterapiji.

Pomembno je vedeti, da laktozna intoleranca ni enako kot alergija na mleko. Pri zadnji gre za nenormalen odziv imunskega sistema na določene mlečne beljakovine. Alergija se najpogosteje pojavi pri otrocih.

Zdravljenje je preprosto

Treba je upoštevati dieto z omejitvijo uporabe mleka. Laktoza je prisotna v številnih predelanih živilih, zato je treba spremljati sestavine na deklaraciji. Fermentirani mlečni izdelki (jogurt, kefir, skuta) imajo manjšo vsebnost laktoze in vsebujejo laktične bakterije, ki pripomorejo k razgradnji laktoze. Zato ob uporabi fermentiranih izdelkov težav ponavadi ni.

Dihalni test

V diagnostiki laktozne intolerance uporabljamo vodikov dihalni test. Na pregled pridemo tešči, zaužijemo raztopljeno laktozo in na določene časovne intervale pihamo v posebno vrečko. S posebnim aparatom nato analiziramo izdihani zrak. Pri bolnikih z laktozno intoleranco se namreč pojavijo plini v črevesju, ki se deloma prenesejo v kri in izločijo v izdihanem zraku, kar s testiranjem zaznamo. Preiskava je popolnoma neškodljiva, neboleča in zanesljiva. Pomembno je le, da bolniki natančno upoštevajo navodila glede diete pred preiskavo ter da pridejo tešči.

Preiskava je popolnoma neškodljiva, neboleča in zanesljiva.

Doktor svetuje

Imate pogosto težave po zaužitju mleka in mlečnih izdelkov? Imate drisko, vas napenja, imate krče v predelu trebuha? Najprej lahko doma opravite enostaven test: na tešče popijte pol litra mleka. Če se omenjene težave pojavijo do štiri ure po zaužitju mleka, je laktozna intoleranca zelo verjetna. Za dokončno potrditev diagnoze je nato potreben dihalni test. V današnjem času je na razpolago veliko izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze in so zato primerni za bolnike s potrjeno diagnozo laktozne intolerance.

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

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

TEST NA LAKTOZNO INTOLERANCO
10 % nižja cena
za testiranje

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

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



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:
- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si | Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Vitabalans oy

Srčno popuščanje

Srčno popuščanje, zastojna srčna odpoved ali kongestivna srčna odpoved so sopomenke za stanje zmanjšane črpalne sposobnosti srca, ki je pogosto zadnja stopnja napredovanja številnih bolezni srca in ožilja.



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

To so žilne bolezni, srčni infarkt, arterijska hipertenzija, bolezni srčnih zaklopk in vnetja srčne mišice. Veliko k obolevnosti pripomore način življenja ter z njim povezan stres, neredna in neustrezna prehrana, pomanjkanje gibanja ter različne razvade. Običajno nas srce dalj časa opozarja na pešanje z opozorilnimi znaki, še preden pride do nevarnega srčno-žilnega dogodka z zastojem srca, ko je pogosto prepozno.

Srčno popuščanje nastane, ko srce ni več zmožno prečrpati zadostne količine krvi in se ta nabira v žilah pred njim, zaradi česar pride do zastoja krvi oziroma kongestije. Če se stanje razvije hitro, govorimo o akutnem srčnem popuščanju, pri katerem so simptomi in znaki praviloma izrazitejši kot pri kroničnem srčnem popuščanju, ki se razvije počasneje.

Kako pogosto je srčno popuščanje?

V Sloveniji je od 20.000 do 40.000 bolnikov s srčnim popuščanjem. Pojav srčnega popuščanja v starosti nad 70 let narašča, kar je odvisno tudi od spremljajočih bolezni. Pogostost srčnega popuščanja v Sloveniji je do 5 novih bolnikov na 1000 prebivalcev na leto; pri starostni skupini nad 75 let pa kar 30 novih bolnikov na 1000 prebivalcev na leto.

Levo in desno srce

Naše srce je mišična črpalka, ki oskrbuje telo s kisikom in hranili, ki jih celice potrebujejo za svoje delo. Je zelo zmogljiva črpalka, saj znaša v povprečnem človeškem življenju količina načrpane krvi kar 180 milijonov litrov. Sposobna se je prilagajati potrebam organizma, v mirovanju potisne v minuti v obtok približno pet litrov krvi, ob telesnem naporu ali bolezni pa srce bije hitreje in močneje, ob skrajnih naporih lahko v minuti prečrpa kar do 35 litrov krvi. Gre torej za izredno učinkovit stroj z dolgo življenjsko dobo, ki pa ni neomejena.

Za boljše razumevanje bolezni srca se moramo najprej poučiti, kako srce deluje in kako deluje krvni obtok. Srce delimo na levo in desno polovico. Leva polovica oziroma levo srce je del velikega sistemskega krvnega obtoka. Ta s kisikom bogato kri, ki je prišla iz pljuč, poganja v telo (roke, noge, glavo, trebuh, kožo …). Desna polovica srca oziroma desno srce pa je del tako imenovanega malega, pljučnega krvnega obtoka – kri, ki je kisik že oddala po telesu, priteče v desno srce, to pa jo požene v pljuča, kjer se vnovič napolni s kisikom. Številne bolezni lahko, vsaj na začetku, prizadenejo samo eno polovico srca. Tako je lahko tudi zastojna srčna odpoved vezana samo na eno polovico srca.

Srčno popuščanje in visok krvni tlak

Za primer vzemimo visok arterijski krvni tlak, ki najbolj prizadene levo polovico srca. Srce mora, da proti visokemu tlaku prečrpa zadostno količino krvi, močneje črpati. Posledično se srce veča, hkrati se z napredovanjem bolezni črpalna sposobnost levega srca slabša. Levo srce prečrpa vse manj krvi, ki se nabira pred njim, v pljučih. Takrat pride do pljučnega edema oziroma nabiranja tekočine v zračnih prostorih pljuč. Glavni znaki in simptomi izolirane zastojne bolezni levega srca so hitra zadihanost, zmanjšana telesna sposobnost in dražeč kašelj, ki se med ležanjem poslabša. Zbujate se lahko celo sredi noči, ker nimate sape.

Bolezni pljuč, kot je za kadilce značilna kronična obstruktivna pljučna bolezen, pa bolj



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®



obremenijo desno polovico srca, saj mora zaradi uničenja pljučnega žilja srce pod večjim tlakom črpati kri skozi preostale pljučne žile. V tem primeru kri zastaja pred desnim srcem, torej ne v pljučih, marveč drugod v telesu. Tudi v tem primeru iz drobnih žil izstopa nekrvava tekočina, ki se nabira v trebuhu (to tekočino imenujemo ascites), posledično se trebuh poveča, tekočina pa se nabira tudi v podkožju udov. Zaradi vpliva gravitacije je nabiranje tekočine najizrazitejše v podkožju okoli gležnjev in v spodnjem delu goleni. To opazimo kot otekanje oziroma edem nog in gležnjev. Tudi tem simptomom se pridružita zmanjšana telesna sposobnost in utrudljivost.

Kdaj k zdravniku?

Pogosto opažamo sočasno popuščanje levega in desnega srca. Če se torej vaša telesna zmogljivost hudo poslabša, če imate težave z dihanjem, če vam otekajo gležnji in stopala ter se je vaš trebuh povečal, je treba obiskati zdravnika, zlasti če že imate kako srčno bolezen.

Kako postavimo diagnozo?

Diagnostika srčnega popuščanja ni enostavna, saj nimamo specifičnega testa. Pri klinični pregledu zdravnik ugotavlja otekline goleni, nad pljuči so pri vdihu slišni poki. Ob značilnih bolnikovih težavah je treba opraviti elektrokardiogram – EKG, rentgenogram pljuč in laboratorijsko analizo krvi (preverimo za srčno popuščanje značilen označevalec proBNP), za objektiven dokaz srčne prizadetosti pa še ultrazvok srca, ki je zlati standard v diagnostiki srčnega popuščanja. Opazujemo tudi odgovor na zdravljenje, ki posredno potrdi ali ovrže diagnozo.

Kako bolezen poteka?

Slabšanje bolezni je v veliki meri odvisno od prizadetosti srca. Pri obvladovanju bolezni je ključno sodelovanje bolnika, ki mora skrbeti za redno jemanje predpisanih zdravil in zdrav življenjski slog. Prognoza je odvisna od resnosti srčnega popuščanja, ki jo opredelimo z razredi (NYHA I do IV).

Zdravljenje in samopomoč

Cilj zdravljenja je predvsem vzpostaviti razmere, ki omogočajo, da srce in druga tkiva dobijo dovolj s kisikom bogate krvi. Z zdravljenjem želimo preprečiti ali upočasniti bolezenske spremembe na srčni mišici ter omiliti simptome in izboljšati kakovost življenja bolnikov. Pri tem ima ključno vlogo sprememba življenjskega sloga. Ta je pogosto zapostavljena, saj od bolnika zahteva veliko angažiranosti in samodiscipline.

Nujno je, da se bolnik vsako jutro na tešče tehta. Če mu telesna teža naraste, to ni posledica prekomernega vnosa hrane, ampak kopičenja tekočine v telesu. Porast telesne teže je opozorilni znak, ko se je treba posvetovati z zdravnikom.

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

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

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

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

Omejevanje soli je pomembno, saj pri bolnikih s srčnim popuščanjem preveč soli povzroči kopičenje vode v telesu, s tem pa se poslabšajo simptomi in znaki srčnega popuščanja. Za bolnike s srčnim popuščanjem je priporočen dnevni vnos dveh gramov soli (ena čajna žlička).

Zavedati se je treba, da to ni le sol, ki jo sami dodamo hrani, temveč tudi sol, ki jo hrana že vsebuje. Izogibajte se vnaprej pripravljeni hrani, juham iz vrečk ali slanim prigrizkom in si hrano raje pripravljajte sami. Zaradi zmanjšanega vnosa soli se bo zmanjšal tudi občutek žeje, zato boste lažje obvladovali vnos tekočin.

Omejevanje vnosa tekočin je pomembno za obvladovanje simptomov in znakov srčnega popuščanja. Prepogosto pitje poveča otekanje in poslabša težave z dihanjem. V tem primeru moramo povečati odmerek diuretikov, da se znebimo odvečne tekočine. Z disciplineranim omejevanjem pitja pomembno izboljšamo simptome in zn

ake srčnega popuščanja, hkrati pa zelo zmanjšamo porabo diuretikov. Teh bolniki, ki dosledno upoštevajo omejevanje pitja, dostikrat niti ne potrebujejo oziroma jih jemljejo po potrebi vsakih nekaj dni. Priporočen vnos tekočin bolnikom s srčnim popuščanjem je do 1,5 litra tekočine na dan. V to količino so vštete že juhe, kompoti, sadje in druga hrana, ki sama po sebi vsebuje tekočino.

Omejevanje maščob je potrebno zlasti z vidika preprečevanja koronarne bolezni. Če imate zvišan holesterol, je prvi ukrep sprememba prehrane. Jesti je treba hrano, ki vsebuje malo maščob. Če bo holesterol kljub temu ostal previsok, vam bo zdravnik predpisal zdravilo za njegovo zniževanje.

Telesna dejavnost je za bolnike s srčnim popuščanjem izjemno pomembna. Z redno telesno dejavnostjo krepijo skeletne mišice in srce ter izboljšajo splošno počutje. Primerne so zlasti lažje in zmerne (aerobne) telesne obremenitve, kot so hoja, kolesarjenje po ravnem, plavanje. Večjim telesnim naporom pa se je treba izogibati, saj lahko vodijo v poslabšanje srčnega popuščanja. Intenzivnost telesne dejavnosti je seveda treba prilagajati stopnji srčnega popuščanja. O trajanju, intenzivnosti in vrsti telesne vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom.

Razvade, kot sta kajenje in čezmerno pitje alkohola, negativno vplivajo na srčno popuščanje. Zato je pomembno, da bolniki s srčnim popuščanjem ne kadijo in pijejo majhne količine alkohola.

Cepljenje. Bolniki s srčnim popuščanjem so bolj dovzetni zlasti za okužbe spodnjih dihal, zato je priporočljivo, da se vsako leto cepite proti gripi in pljučnici. Če se okužba vseeno razvije, je najbolje, da čim prej obiščete izbranega osebnega zdravnika. Ta se bo odločil, ali potrebujete antibiotik, hkrati pa bo ocenil, ali je zaradi okužbe prišlo do poslabšanja srčnega popuščanja.

Ali in kako lahko nastanek srčnega popuščanja preprečite?

Nastanek in razvoj srčnega popuščanja je mogoče preprečiti oziroma omiliti s preprečevanjem ishemične bolezni srca (srčnega infarkta, ki je vodilni vzrok nastanka srčnega popuščanja), z dobrim nadzorom arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni in dislipidemije.

GRANDEVITA

Vrhunska čistost Omega-3



ZA SRCE

ZA MOŽGANE

ZA VID

MOR0219-02

850 mg omega-3 v eni kapsuli
poseben proces proizvodnje-izjemna čistost ribjega olja

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), DHK pa tudi pri **delovanju možganov in ohranjanju vida** (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

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

www.grandevita.si

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 nekaj urah od trenutka, ko paci-

ent 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.



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.



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



Sladkorna bolezen

Novica o ugotovljeni sladkorni bolezni je za vsakogar precejšen pretres. Številni so prestrašeni, nekateri užaljeni, tretji žalostni. Večina je žal prepogosto prepuščena preobilici informacij iz medijev, od katerih so številne nestrokovne, mnoge tudi povsem komercialno naravnane in zavajajoče.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Sladkorna bolezen, ki se razvije v odrasli dobi, je tako imenovani tip 2 sladkorne bolezni. Mnogim jo ugotovimo že v njihovih štiridesetih letih, večinoma po petdesetem. Zaradi preobilice hrane, ki je v razvitem svetu v zadnjih desetletjih povzročila pravo epidemijo prekomerne telesne teže in debelosti, je v skokovitem porastu tudi pojavnost sladkorne bolezni tipa 2. Povečana količina telesnega maščevja namreč zmanjšuje učinek lastnega insulina v telesu, zaradi česar se poviša koncentracija glukoze v krvi. Če ta pri dveh različnih meritvah na tešče preseže koncentracijo sedmih milimolov na liter, to pomeni diagnozo sladkorne bolezni. Zbolijo lahko seveda tudi suhi ljudje, saj je sladkorna bolezen tipa 2 v veliki meri genetsko pogojena.

Dobro, pustimo teorijo. Postavili so nam diagnozo sladkorne bolezni. Kaj zdaj?

Sladkorna bolezen zahteva predvsem urejen in zdrav življenjski slog. Če so koncentracije sladkorja ob tem še vedno previsoke, je dodatno potrebno še zdravljenje z zdravili. Slednje je v večini primerov uspešno s tabletami, le poredko jih je treba zamenjati za inzulin. A tudi uporaba inzulina je zahvaljujoč sodobnim pripomočkom skrajno enostavna in se je brez težav priučijo prav vsi, tudi starostniki. Strah je torej odveč.

Gibanje

Najpomembnejši dejavnik za ureditev sladkorne bolezni je redna telesna aktivnost. Intenzivnost telesne aktivnosti je sicer odvisna od starosti, splošne fizične kondicije in morebitnih drugih bolezenskih težav, a na splošno naj velja: za zdravje je ključnega pomena hoja. Vsaj eno uro (rajši dve) malo hitrejše hoje na dan bistveno pripomore k urejenosti sladkorne bolezni (in seveda tudi k siceršnjemu zdravstvenemu stanju ter splošnemu počutju). Mlajši oziroma vsi tisti, ki zmorejo, naj si vsaj trikrat na teden poleg redne hoje privoščijo še nekoliko intenzivnejšo vsaj po-

Doktor svetuje

Diagnoza sladkorne bolezni ni konec sveta. Ključno je, da se začnemo držati reda pri gibanju in pri prehrani, ob tem pa seveda ne smemo pozabiti na zdravila, ki prav tako pomembno pripomorejo k zmanjšanju morebitnih zapletov.

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

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

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

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

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

lurno aktivnost, ob kateri se malo zadihajo in se prepotijo (lahek tek, sobno kolo, eliptični trenažer in podobno).

Redna telesna aktivnost – kolikor je le možno – mora biti temeljni kamen vsakega zdravljenja sladkorne bolezni.

Prehrana

Načela zdrave prehrane, ki bi se jih morali držati prav vsi, povsem zadoščajo tudi za bolnike s sladkorno boleznijo. Obroki naj bodo majhni, vsaj štirje na dan, zadnji naj ne bo po 18. uri zvečer. Zmanjšajmo predvsem količino ogljikovih hidratov (kruh, krompir, testenine, v manjši meri to velja tudi za riž). Ena od težav sodobnega časa je povečevanje količin. Za ilustracijo: večina lokalov ima normirano količino za meso med 20 in 25 dekagrami na osebo, številni tudi več. Po prehranskih merilih je normativ za odraslega do 12 dag mesa – na dan, ne na obrok. Za večino – in ne samo za novoodkrite bolnike s sladkorno boleznijo – velja: če razpolovimo dosedanje obroke, smo ravno na pravi poti.

Za delovanje organizma je zadosten vnos beljakovin in maščob ključen (zaradi nekaterih aminokislin in maščobnih kislin, ki jih telo ne zna proizvesti samo), kar je problem še zlasti pri starostnikih, ki zaradi sprememb v okušanju vse preveč radi posegajo po sladkih stvareh in zaužijejo premalo beljakovin. Ob tem vseeno ne smemo pozabiti, da je hrana z visoko vsebnostjo beljakovin in maščob (torej meso in mlečni izdelki) energijsko gosta, zato morajo biti količine manjše.

Sladice, sladkarije in peciva ne sodijo v prehrano, temveč med prekrške. Prav nič ni narobe, če se sem ter tja malo pregrešimo; če so prekrški prepogosti, ne moremo več govoriti o prekrških, temveč o škodljivi navadi. Pomembna je tudi količina: če pojemo en čokoladni praline na teden, se to prav nikjer ne pozna; cela škatla se seveda bo.

Zdravljenje z zdravili

Zakaj je zdravljenje sladkorne bolezni sploh potrebno? Povišana koncentracija glukoze v krvi okvarja tako žile kot živce, in s tem dejstvom so povezani zapleti sladkorne bolezni. Cilj zdravljenja sladkorne bolezni je preprečevanje njenih zapletov in s tem ohranjanje kakovosti življenja.

Statistično gledano je sladkorna bolezen pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Tako je na primer tveganje za srčni infarkt pri nekom, ki ima sladkorno bolezen, statistično približno enako kot pri nekom, ki je en infarkt že utrpel. Tveganje je torej bistveno večje kot pri nekom, ki je zdrav. Podobno, le v nekaj manjši meri, velja za možgansko kap, ki prav tako sodi med žilne zaplete. Zadnji večji žilni zaplet so okvare ledvic, ki so sicer absolutno gledano redkejše, vendar zaradi izjemno dragega zdravljenja (dializa pri končnih oblikah) poleg rakavih bolezni predstavljajo največje javnofinančno breme.

Zelo obremenjujoči zapleti zaradi okvare živčevja so predvsem slabšanje in izguba vida ter izguba občutka za dotik. Slednje je problematično predvsem na spodnjih udih, saj ni več opozorilnega dejavnika za umik ali premik, kar je glavni vzrok preležanin in razjed; oboje pa – v povezavi s slabo prekrvitvijo zaradi okvare žil – lahko privede do odmiranja tkiva, torej nekroze, in njegove okužbe, gangrene, zaradi česar so žal tudi v današnjem času še vedno prepogosto potrebne amputacije udov. Neredek zaplet okvare živčevja spodnjih okončin so tudi hude kronične bolečine, tako imenovana diabetična periferna nevropatija.

Pomembno je vedeti, da vse našteto velja predvsem za nezdravljene in slabo zdravljene oblike sladkorne bolezni. Dobro nadzorovana in ustrezno zdravljena sladkorna bolezen ima namreč bistveno manj zapletov, kot smo jim bili priča v preteklosti.

Velik pretres pri nekom, ki je bil do začetka zdravljenja sladkorne bolezni zdrav in ni jemal nobenih zdravil, je število zdravil, ki jih nenadoma dobi. Zdravljenje samih povišanih vrednosti glukoze je večinoma uspešno z eno ali dvema vrstama zdravil v tabletah; za zmanjševanje tveganja žilnih zapletov je temu treba dodati še zdravilo za žile in zdravilo za holesterol. Tako ni nič nenavadnega, če nekdo z novoodkrito dovolj hudo sladkorno boleznijo, da je potrebno zdravljenje z zdravili, iz ambulante odide s tremi ali štirimi različnimi zdravili. Vendar naj ponovim: prav uspešno zdravljenje z zdravili je predvsem v zadnjih treh desetletjih pomembno zmanjšalo število zapletov pri sladkorni bolezni in jo na ta način naredilo mnogo manj strašljivo.

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!

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

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

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



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



Pomanjkanje železa in slabokrvnost

Poletje nas z dolgimi, toplimi dnevi, obsijanimi s prijetnim soncem kar samo spodbuja k bolj aktivnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa.



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

Železo je za življenje nujno potreben mineral, ki sodeluje pri prevzemu, prenosu in sproščanju kisika v celicah, pri nastajanju rdečih krvničk, je tudi pomemben dejavnik pri nastajanju encimov, ki v telesu uravnavajo številne kemične reakcije. Njegovo pomanjkanje se razvije postopoma in iz različnih vzrokov. Ko se zaloge železa izčrpajo, nastane slabokrvnost ali anemija. Kako pomanjkanje železa in slabokrvnost sploh ugotovimo in kakšne so možnosti zdravljenja?

Kaj je slabokrvnost ali anemija?

Za slabokrvnost ali anemijo je značilna zmanjšana sposobnost krvi za oskrbo celic s kisikom zaradi zmanjšane celotne količine hemoglobina v telesu.

V rdečih krvničkah ali eritrocitih, ki so najštevilnejše celice v krvnem obtoku, je prisotnih veliko molekul hemoglobina, ki vsebujejo hem z atomom železa. V pljučih se kisik veže na železo v hemoglobinu znotraj eritrocitov in nato potuje po telesu do vseh organov. Če je eritrocitov premalo, če so premajhni ali pa vsebujejo premalo hemoglobina, je oskrba organov s kisikom okrnjena.

Okvirne normalne vrednosti hemoglobina znašajo pri moških 130–170 g/l, pri ženskah pa 120–150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji. Pri koncentraciji hemoglobina med spodnjimi okvirnimi vrednostmi in koncentracijo 100 g/l govorimo o anemiji lahke stopnje, pri koncentraciji med 70 in 100 g/l gre za srednje težko anemijo, pri vrednostih pod 70 g/l pa za težko anemijo.

Vzroki za nastanek slabokrvnosti

Slabokrvnost se lahko pojavi kot samostojna bolezen, pogosteje pa spremlja druge kronične bolezni. Nastane lahko zaradi motenega nastajanja novih eritrocitov ali rdečih krvničk v primeru okvar kostnega mozga, pomanjkanja železa, vitamina B12 in folatov,

kot spremljevalka kroničnih bolezni (kronične okužbe, malignomi, okvara ledvic, vnetja …), zaradi povečane izgube eritrocitov (po krvavitvah – najpogosteje iz prebavil, rodil, po poškodbah) ali pa zaradi povečanega razpada eritrocitov (hemolitična anemija).

Anemija zaradi pomanjkanja železa

Skoraj polovico vseh oblik anemij predstavlja anemija zaradi pomanjkanja železa ali sideropenična deficitarna anemija.

Železo se v telesu nahaja v kosteh, mišicah, jetrih, največ pa ga je v rdečih krvničkah. Naravni viri železa so goveja, telečja in piščančja jetra, goveje meso, soja, tunina, fige, ostrige, ajdova kaša, buče, leča, špinača, regrat, mandlji, suho sadje, polnozrnate žitarice, zelena listnata zelenjava, semena, stročnice, kalčki, orehi, alga spirulina …

Do njegovega pomanjkanja lahko pride v primeru pomanjkljivega vnosa s hrano (ljudje, ki ne uživajo mesa …), ob izgubi krvi (operacije, črevesna obolenja, močne menstrualne krvavitve …), pri povečanih potrebah po železu (otroci, nosečnice, doječe matere) in pri moteni absorpciji v tankem črevesu (celiakija …).

Kako se slabokrvnost kaže?

Slabokrvnost ali anemija se ponavadi razvije postopoma. Klinična slika pa ni odvisna le od stopnje anemije, temveč tudi od hitrosti njenega nastanka in ostalih pridruženih bolezni.

Značilni so splošna nemoč, hitra utrudljivost, težka sapa, zaspanost, šumenje v ušesih, hiter srčni utrip, otežena koncentracija, prebavne motnje, motnje menstrualnega cikla, spolna nemoč. Prisotna je bledica kože in sluznic, pri pregledu je lahko slišen šum nad srcem. Pri hemolitični anemiji je lahko prisotna zlatenica, pri anemijah zaradi bolezni kostnega mozga pa lahko sočasno najdemo povečane bezgavke, jetra in vranico, po koži pa so lahko vidne krvavitve.

Kako anemijo odkrijemo?

Za ugotovitev in opredelitev anemije so potrebne laboratorijske preiskave krvi.



Dr. Steinberger® Nachf.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?



Eisenblut je zeliščni 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

Osnovna laboratorijska preiskava je hemogram ali krvna slika. Z dodatnimi preiskavami krvi je treba ugotoviti koncentracijo železa v telesu, ugotoviti morebitno okvaro jeter in ledvic, določiti koncentracijo folne kisline in vitamina B12. Pri sumu na bolezen kostnega mozga je treba opraviti še punkcijo kostnega mozga.

Zdravljenje

Odvisno je od vzroka slabokrvnosti, težav, ki pestijo bolnika, in hitrosti njihovega nastanka.

Pri bolniku z anemijo zaradi pomanjkanja železa je treba ugotoviti razlog za njegovo pomanjkanje, nato pa železo tudi ustrezno nadomeščati.

Za nadomeščanje železa obstajajo pripravki z železom v obliki tablet, sirupov in intravenski pripravki.

Zdravljenje s tabletami ali sirupi je dolgotrajno, ponavadi poteka več mesecev in doma. Infuzije železa so primerne takrat, kadar je zaloge železa treba nadomestiti hitro oziroma kadar absorpcija peroralnega železa ni mogoča.

Zdravljenje s transfuzijo krvi je potrebno le v primeru, ko gre za hudo anemijo ali pa je anemija nastala hitro in povzroča bolniku resne težave, še zlasti ob pridruženih drugih bolezenskih stanjih.



Kaj je treba upoštevati pri jemanju železovih preparatov?

- Sočasno je treba jemati vitamin C (sveže iztisnjen pomarančni sok, pastile), saj ta pospešuje absorpcijo železa iz črevesja.
- Večino je treba jemati na prazen želodec za boljšo absorpcijo (dosledno upoštevajte proizvajalčeva navodila!)
- Odsvetuje se sočasno jemanje preparatov, ki vsebujejo kalcij, magnezij, vitamin E, cink, mangan, saj ti zavirajo absorpcijo železa.
- Tanini in polifenoli v čaju in kavi prav tako zavirajo njegovo absorpcijo.
- Pogost stranski učinek je zaprtje, ki ga je možno ublažiti z obilnim pitjem tekočine.
- Ob jemanju preparatov železa se lahko blato obarva črno, kar pa je klinično nepomembno.
- Hkrati z železovimi pripravki ne jemljite zdravil za zmanjšanje izločanja želodčne kisline (antacidov) – presledek med zaužitjem enih in drugih mora biti najmanj dve uri, najbolje pa štiri ure.
- Njihovo absorpcijo zmanjšajo tudi zdravila za zdravljenje parkinsonove bolezni, sindroma nemirnih nog, zdravila za zdravljenje zmanjšanega delovanja ščitnice, golše in ščitničnega raka. Tudi v teh primerih mora biti razmik med jemanjem obojih štiri ure.

NOW®

Premagajte utrujenost

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin



Železo kompleks, 100 tablet

Vsebuje patentirano organsko kelatno obliko železa Ferrochel® Iron Bisglycinate z lastnostmi hemskega železa ter visoko stopnjo absorpcije.

- **Ne povzroča slabosti, trebušnih bolečin in zaprtja.**
- Dobra absorpcija tudi v kombinaciji s hrano.
- Vsebuje tudi vitamin C, B12, folno kislino in zelišča. Vitamin C povečuje absorpcijo železa.

Železo ima pomembno vlogo pri prenosu kisika v telesu, nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, delovanju imunskega sistema ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vegetarijanska/veganska formula.

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



Odlično za vas, koristno za Slovenijo

Pri svojih nakupih izberite goveje in perutninsko meso z znakom "izbrana kakovost – Slovenija". Tako boste pomagali pri razvoju slovenskih kmetij, poseljenosti podeželja in ohranjanju delovnih mest ter uživali dodatno preverjeno meso višje kakovosti in zagotovljenega slovenskega porekla.

NAŠA SUPER HRANA

www.nasasuperhrana.si Sledite nam na

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
IN SLOVENSKI PRIDELOVALCI IN PREDELOVALCI MESA



Skrb za redno prebavo

Poletje nas z dolgimi, toplimi dnevi, obsijanimi s prijetnim soncem kar samo spodbuja k bolj aktivnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

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

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

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

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

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

Kako definiramo zaprtje (obstipacijo)

Zaradi različnih prehranskih navad praviloma težko govorimo o normalnem absolutnem številu pogostosti odvajanja blata, na splošno pa za normalno šteje od trikrat na dan do trikrat na teden. Zaprtje (obstipacija) pomeni odvajanje majhnih količin blata, ki ga običajno spremljajo napenjanje in krči, včasih pa tudi zasušitev blata (zapeka). Zaprtje je razmeroma pogosta motnja pri odvajanja blata zlasti pri starejših, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete. Ritem odvajanja običajno ni stalen in se lahko spreminja glede na vrsto prehrane, vnos tekočine, potovanja, razpoloženje, menstruacijski ciklus …

Kateri so najpogostejši vzroki zaprtja

Najpogostejši vzrok je uživanje hrane, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalen volumen blata. Prav tako je zelo pomembna stalna telesna aktivnost, kajti ob njenem zmanjšanju prihaja do zmanjšanja motilitete črevesa in do oslabelosti trebušnih mišic, kar posledično vpliva na zmanjšano pogostnost iztrebljanja. Seveda so lahko vzroki tudi organske narave, kamor sodijo divertikli širokega črevesja, polipoidne formacije, kronične vnetne črevesne bolezni, tumorji v širokem črevesju in danki, hemoroidi, nekatere presnovne bolezni. Včasih kljub izključitvi organskega vzroka ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žensko populacijo.

Kako si lahko pomagate sami

Priporočamo vam uživanje hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta), ki je sestavljen iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehransko skupino spadajo predvsem žitarice, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje, suhe stročnice. Priporočljiva je tudi skrb za redno telesno aktivnost ter zadosten vnos koristnih tekočin, kot so voda in druge nesladkane ter negazirane brezalkoholne pijače. Magnezijeve soli (mineralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu nekaterih živil, kot so čokolada, banane, cmoki, štruklji, črni čaj, suhomesnati izdelki. Če našteti dejavniki

ne učinkujejo dovolj dobro, bo potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Kdaj je potreben obisk pri zdravniku

Kadar se po odvajanju blata pojavi občutek nepopolnega izpraznjenja danke, moramo biti ob tem še posebno pozorni na sledove krvi v blatu, kar je lahko posledica tudi resnejšega obolenja spodnjega dela debelega črevesa. Sprememba pri iztrebljanju v smislu tanjše formiranega in trdega blata, izmenjava zaprtja in driske je lahko tudi posledica hujše organske spremembe na debelem črevesju (rak, večje polipozne formacije …). Ob navedeni simptomatiki vas bo zdravnik najverjetneje napotil na endoskopski pregled širokega črevesja (kolonoskopijo)

Ali ste vedeli

- Več kot polovica starejših ima težave z zaprtjem, pogosteje ženske kot moški.
- Moški odvajajo pogosteje kot ženske in mladi ljudje pogosteje kot starejši.
- Pri mlajših ženskah se pogosteje pojavi tako imenovano leno črevo, katerega razlog še ni dokazan.
- Kadar opazimo sledove krvi v blatu, moramo nujno takoj obiskati zdravnika.
- Nekateri prikrito jemljejo odvajalna sredstva, takrat govorimo o sindromu zlorabe odvajal (predvsem ženske z osebnostnimi motnjami in anoreksijo).



Doktor svetuje

- *Če opazite kri v blatu, takoj obiščite zdravnika.*
- *Uživajte zadostno količino hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta) – vsaj 20–30 g/dan.*
- *Poskrbite za primeren vnos tekočine.*
- *Prisluhnite klicu narave – ne zadržujte odvajanja!*
- *Skrbite za redno telesno aktivnost.*
- *Zaužijte od štiri do šest obrokov hrane na dan.*

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

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?

100 % naravno – 100 % bio

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

SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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

Hitite počasi



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

Kadar govorimo o težavah s sklepi, se to večinoma nanaša na njihovo starostno obrabo (primarno osteoartrozo). Škoda na sklepih, ki si jo pridelamo s časom (lahko že v mladosti), se ponavadi izrazi šele z leti. Na udaru so sklepi, ki nosijo največ teže (kolena, kolki, vrat, križ), in tisti, ki izvajajo ponavljajoče se gibe (prsti rok, zapestja).

Zaradi samega procesa staranja hrustanec izgublja prožnost in slabi, pri tem pa nastajajo poškodbe pod njim ležeče kosti. Tvorijo se kostni izrastki in kostne ciste, vname se lahko tudi sklepna ovojnica. Sklep počasi postane boleč, otrdel in slabše gibljiv. Za aktivne posameznike so največji problem pogosto kolena. Po 45 letu doleti obraba kolen kar vsakega petega. Poleg starosti dejavniki tveganja vključujejo predhodne poškodbe, prekomerno telesno težo, artritis pri družinskih članih ter poklicne (dolgotrajno stanje, klečanje in nošenje bremen) in športne preobremenitve.

Za diagnozo sta potrebna pregled pri zdravniku in rentgensko slikanje sklepa, ki pokaže značilne spremembe za obrabo. Kljub vsemu svetujemo vadbo! Bolečine in poškodbe so največkrat posledica slabe oziroma neprimerne telesne pripravljenosti. S postopnim utrjevanjem mišic boste hkrati okrepili vezi, ki bodo sklepu zagotovile boljšo podporo. Kako torej pravilno začeti vadbo?

Začnite z osnovami

pred vadbo se ogrejte! Ogrevanje povzroči dvig telesne temperature, izboljša preskrbo telesa s kisikom, poveča razteznost vezivnega tkiva, poveča pretok krvi skozi mišice (s tem tudi odstranjevanje mlečne kisline), pospeši hitrost prevajanja akcijskih potencialov ter izboljša izkoristek mišice. Zelo pomemben učinek ogrevanja je zmanjševanje zakrčenosti mišice.

Zadostuje že 5–10 minut počasnega teka, poskokov, hitre hoje ali vožnje stacionarnega kolesa. Doseči je treba rahlo povečanje srčne frekvence. Ko se začnete potiti, ste pripravljeni za vadbo. Zavedajte se svojih omejitev. Vadbo boste začeli spočiti, pozitivno psihično naravnani, vendar slabše fizično pripravljeni. V tem stanju hitro pride do poškodb. Najmanj, kar lahko pričakujete, je zapoznela bolečina v mišicah. Eden najboljših načinov, kako se temu izogniti, sta zmernost pri vadbi in raztezanje po njej. Raztezanje deluje na povezavo živčnega in motoričnega dela mišičnega sistema. Tako boste ohranili gibljivost sklepov in pospešili odstranitev mlečne kisline iz mišic. Za raztezanje naj velja, da ne smete čutiti bolečine, le rahlo napetost. Mišico zadržite raztegnjeno vsaj 30 sekund in vajo ponovite trikrat.

Nadaljujte počasi

osredotočite se na pridobivanje kondicije. Če sodite med tiste, ki imajo pretežno sedeče življenje, vam svetujemo, da začnete hoditi. Dodatnih 10 minut hoje na dan bo že prispevalo k boljšemu počutju.

Če zmorete več, stremite k magični meji (10.000 korakov na dan). Ker je hoja nizko

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

8. Krkin teden humanosti in prostovoljstva

Teden velikih in odprtih src

Med 8. in 13. aprilom so Krkini sodelavci v Krkinem tednu humanosti in prostovoljstva, ki so ga organizirali že osmič zapored, pomagali ljudem v stiski ter krepili vrednote prostovoljstva, humanosti in medsebojne pomoči po vsej Sloveniji in širše. V akciji je sodelovalo več kot 1200 Krkinih prostovoljk in prostovoljcev, kar je dobrih 20 odstotkov vseh zaposlenih v Krki v Sloveniji. Pridružili so se jim tudi številni sodelavci iz 24 držav, kjer ima Krka podjetja in predstavništva.



Krkini sodelavci so že osmič zapored krepili vrednote prostovoljstva, humanosti in medsebojne pomoči ne le po vsej Sloveniji, ampak tudi v 24 državah, kjer imajo svoja podjetja in predstavništva. Za njimi je teden, poln nasmehov, stiskov rok, toplih pogledov in srečnih oči. Pod sloganom Tudi dobrodelnost je del nas je med 8. in 13. aprilom 286 krvodajalcev darovalo 126 litrov krvi, zbrali so 4,2 tone oblačil, hrane, otroških in drugih potrebščin ter 340 kilogramov hrane za male živali. Na Rdečem križu in Karitasu so pripravili 4,7 tone živilskih paketov in pomagali razvrstiti 1,7 tone oblačil. Družili so se s stanovalci 28 domov za starejše ter varovanci in učenci 12 varstveno-delovnih centrov, šol s prilagojenimi programi ter nekaterih drugih zavodov in ustanov po vsej Sloveniji. Pomagali so tudi pri urejanju okolice v enem od mariborskih zavetišč za živali. Dobrodelni teden so v soboto sklenili z dnevom odprtih vrat na Krkini osrednji lokaciji v Ločni v Novem mestu, kjer so gostili 2040 slušateljev Univerze za tretje življenjsko obdobje ter krkaše in njihove družine.

obremenilna za sklepe, lahko varno povečate napor tako, da pospešite ritem ali izberete bolj strm naklon poti. Hojo po hribu navzdol raje izpustite. Primerna športna aktivnost je tudi plavanje ali vodna aerobika. Vzgon vode razbremeni sklepe in omogoča razgibavanje celotnega telesa.

Podobno je z vožnjo kolesa, kjer dosežemo zadovoljivo razbremenitev kolen in kolkov ter hkrati učinkovito krepitev mišic in pridobivanje kondicije. Naštetim aktivnostim dvakrat na teden priključite vaje za moč in ravnotežje. S prostimi utežmi, lastno težo in nadzorovano vadbo lahko varno in hitro dosežete napredek. Zaželeno je, da vam trener ali fizioterapevt pripravi individualni program glede na trenutno stopnjo telesne zmogljivosti. Pozorni bodite predvsem na pravilno izvajanje vaj. Ne forsirajte večjega števila ponovitev na račun slabše tehnike oziroma izvedbe. Če med treningom začutite bolečino, se ustavite. Pri izbiri vaj za boljšo držo in ravnotežje naj bo glavni poudarek na krepitvi mišic steznika (trebuh, hrbet) ter stabilizaciji ledvenega dela in medenice.

Vzemite si čas za počitek in regeneracijo

po treningu je utrujenost pogost in normalen pojav. Če boste pretiravali, se bo pojavila bolečina v mišicah. Razlog zanjo so mikropoškodbe mišičnih vlaken in nabiranje mlečne kisline.

Ponavadi je bolečina najmočnejša 24–48 ur po treningu, čeprav lahko traja celo več dni. Večina teh poškodb nastane pri močnih ekscentričnih krčenjih mišice (mišica se razteguje ob obremenitvi). Vadbo lahko ponovno začnete šele, ko bolečina popolnoma popusti.

Do takrat si težave lajšate s hlajenjem in z enostavnimi analgetiki (paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki). V lekarnah so na voljo protibolečinski obliži in mazila, ki jih lahko nanesete neposredno na boleč predel.

Bodite kos mišičnim krčem

nehoteno bolečo krčenje mišice imenujemo mišični krč ali spazem. Običajno se pojavijo nenadno in minejo spontano (v nekaj sekundah oziroma minutah). Krč lahko zajame del mišice, celo mišico ali skupino mišic. Razlog je lahko v pomanjkanju elektrolitov (kalija, kalcija, magnezija) in dehidraciji. Ker je magnezij mineral, ki izboljšuje izgorevanje v mitohondrijih celice, ohranja membrano celice prožno in jo ščiti pred delovanjem prostih radikalov, ga priporočamo kot preventivo proti mišičnim krčem.

Druga, verjetnejša razlaga za nastanek mišičnih krčev je, da gre za napako pri nadzoru mišičnega krčenja. Ob preutrujenosti se zaradi stalnega ponavljajočega se draženja proprioreceptorjev zmanjša aktivnost golgijevih kitnih organov in poveča aktivnost mišičnih vreten. Posledica je povečana aktivnost motoričnih nevronov alfa, ki vodi v nehoteno krčenje mišic ali spazem. Dobra novica je, da jih lahko preprečimo z rednim in pogostim raztezanjem!



Koliko je dovolj in kdaj je preveč?

Spodnjo mejo telesne aktivnosti je lažje določiti kot zgornjo. Posameznikom svetujemo najmanj 150 minut vadbe na teden ali 30 minut na dan. Vadba bo izboljšala vaše funkcionalne in delovne sposobnosti, počutje, spanec, libido in odpornost proti stresu.

Dokler vam vadba predstavlja veselje in se počutite spočite ter polne energije, ste na pravi poti. Če se pojavijo bolečine, nespečnost, ponavljajoči se prehladi, napetost in pomanjkanje volje, se ustavite. Posvetujte se z zdravnikom in strokovnjaki za vadbo, tako boste lažje dosegli zastavljen cilj.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

NOW®

Adijo utrujene mišice

100 % magnezijev citrat



Čisti magnezijev citrat z visoko stopnjo absorpcije.

Magnezij prispeva k:
• zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
• delovanju mišic,
• delovanju živčnega sistema,
• ohranjanju zdravih kosti in zob,
• normalnemu psihološkemu delovanju.

Magnezij ima prav tako vlogo pri sintezi beljakovin in delitvi celic.

Vegetarijanska/veganska formula.

Magnezijev citrat je na voljo v prahu (227 g) **ali v tabletah** (100 tablet).



Več kot 90 različnih izdelkov NOW 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

Domača oskrba ran

Kdo pravi, da se rane ne sme izpirati s čisto vodo?

Aktivnosti na prostem so vzrok večjega števila enostavnih poškodb – odrgnin, raztrganin in ureznin, zaradi katerih so pogostejši tudi obiski pri zdravniku.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Iz časov kroženja v urgentni travmatološki ambulanti se spominjam precejšnjega števila zelo umazanih ran; v tem pogledu so najhujše kolesarske poškodbe – padec na asfaltu ali makadamu, ki v raztrganini in odrgnini pusti precej drobirja.

Kako naj očistim rano?

Poškodbeno površinsko rano, odrgnino ali raztrganino najprej speremo pod čisto tekočo vodo. Rano spiramo toliko časa, da iz nje – če je možno – odstranimo vso vidno umazanijo. Pri tem si brez strahu nežno pomagamo z dlanjo in prsti. V razmislek – če umazanije in drobirja na ta način ne bomo uspeli odstraniti sami, kako naj to potem stori zdravnik v ambulanti?

Mnogo ljudi je zmotno prepričanih, da rane ne smemo umiti z vodo, čeprav ne znajo povedati, od kod to prepričanje izvira. Naj ponovim: prepričanje je zmotno. S tekočo, čisto pitno vodo izpod pipe ne bomo rani naredili prav nobene škode in prepričanje, da bomo na ta način rano okužili ali umazanijo »vtrli« vanjo, je napačno. Cilj umivanja rane je ravno v tem, da iz nje odstranimo vse tujke, ki smo jih med samo poškodbo dobili v rano.

Kako naj rano oskrbim potem?

Dobro očiščeno rano sterilno pokrijemo (zloženec, gaza ali za manjše rane obliž). Če po umivanju še vedno krvavi, na rano s sterilno kompreso nekoliko pritisnemo, da ustavimo krvavitev. Nobene potrebe ni, da rano neprodušno zapremo, oziroma je to nezaželeno.

Kdaj do zdravnika?

Obisk zdravnika oziroma urgence je smiseln, če je rana globoka ali razprta ter v primeru, da ne uspemo ustaviti krvavitve. Pregled je potreben tudi pri globokih vbodih (žeblji in podobno) ali ob sumu, da so poškodovana globoka tkiva (na primer kite, kadar gre za ureznine), in za odstranitev tujkov, če tega ne uspemo storiti sami. Za oskrbo drugih povrhnjih ran obisk zdravnika ni potreben, ker domača oskrba povsem zadošča.

Kaj pa cepljenje proti tetanusu?

Pri nekom, ki je v preteklosti že bil pravilno trikrat cepljen proti tetanusu (to zanesljivo velja za vse mlajše od 45 let), ni možnosti, da bi zbolel. Če je podatek o cepljenju nezanesljiv in je rana umazana, je to smiselno preveriti pri svojem zdravniku.

In če se rama vname?

Nekaj pordelosti neposredno okrog rane (kakšen centimeter) je pričakovane, saj gre za reakcijo tkiva. Običajne kreme za oskrbo površinskih ran v tej primerih zadoščajo. Prav tako je normalno, da odrgnine in druge površinske rane prozorno rumenkasto »rosijo«. Znak vnetja je trša oteklina, večja rdečina, predvsem pa oboje v povezavi z dodatno bolečino. Prav tako je neobičajen izcedek, ki je moten, ne glede na barvo. V teh primerih se je seveda smotrno oglasiti na pregled pri svojem zdravniku.

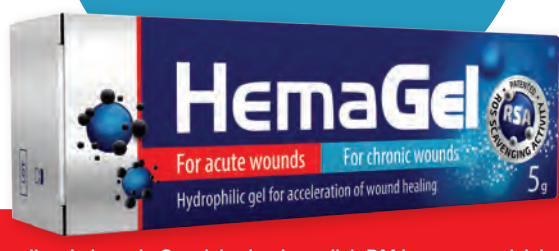
HemaGel

- Kemično veže kisikove radikale, ki nastajajo med postopkom celjenja ran,
- zaščiti rano pred sekundarno infekcijo od zunaj,
- na rani ustvari prožni mehanski zaščitni sloj,
- ustvari primerno okolje za granulacije, vključno z zmanjševanjem izločka in neprijetnega vonja rane.

Na voljo so tudi HEMAGEL PROCTO rektalne svečke



HIDROFILNI GEL ZA ZDRAVLJENJE POŠKODB NA POVRŠINI KOŽE



www.bitax.si 051/636-652 info@bitax.si

Izdelki so na voljo v Lekarnah, Sanolaborju, drogerijah DM in spec. prodajalnah.

Včasih bolečina mine kmalu, velikokrat pa ne

Veliko nas je že imelo bolečino v križu, ki jo imenujemo tudi lumbago ali lumbalgija. Izkušnje kažejo, da ima približno 70 do 80 odstotkov ljudi vsaj enkrat v življenju bolečino v križu. Pri približno 90 odstotkih ljudi bolečina v križu samodejno mine po nekaj tednih, pri 5 odstotkih pa traja več kot tri mesece. Njena pojavnost narašča s starostjo.



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

Vzroki in dejavniki tveganja za bolečino v križu

Bolečine v hrbtenici nastanejo zaradi različnih vzrokov, ki niso nujno povezani z revmatično boleznijo ali spremembami na hrbtenici. Tovrstne bolečine so med ljudmi zelo pogoste. Najbolj občutljiva predela hrbtenice sta vratni in ledveni del, ki sta tudi najbolj gibljiva. Zato so bolečine v teh delih hrbtenice najpogostejše.

Dejavniki tveganja za pojav akutnih, prehodnih, včasih tudi kroničnih bolečin v hrbtenici so:

- nepravilni gibi,
- slaba telesna drža,
- prevelika obremenjenost in nepravilni položaji na delovnem mestu,
- pretirana športna dejavnost,
- telesna nedejavnost, ki je kriva za oslabelost obhrbteničnih in trebušnih mišic,
- debelost,
- ponavljajoči se stresi.

Večletna nepravilna telesna drža, ki dostikrat nastane zaradi prekomernega sedenja in iskanja manj bolečih stoječih in sedečih položajev, lahko vodi v nepravilnosti, kot so okrogla ramena in preveč ukrivljena hrbtenica. Taka drža onemogoča tudi pravilno dihanje, saj se zaradi ukrivljene hrbtenice prsni koš in pljuča ne morejo dovolj raztezati. Nepravilna drža obremenjuje hrbtenico in sklepe, kar povzroči še dodatne bolečine. Zato se je treba postopoma naučiti pravilne telesne drže.

Največkrat je bolečina v križu povezana s prej opisanimi dejavniki tveganja in običajno traja kratek čas. Tveganje za pojav je večje pri tistih poklicih, pri katerih so potrebni dvigovanje, sklanjanje, zvijanje telesa, poseganje navzgor ali navzdol. Vzrok za bolečino v križu so lahko tudi manjše poškodbe (nategi) obhrbtenične mišic, kit in medvretenčnih sklepov. Po daljšem mirovanju in sedenju se še zvečajo. Če se slabi vplivi na hrbtenico ponavljajo, se ta lahko bolezensko spremeni.

Bolezni hrbtenice in bolečine v križu

Bolezni hrbtenice, kot so naprej oziroma proti sosednjemu vretencu premaknjeno ledveno vretence, kar imenujemo spondilolisteza, zdrs medvretenčne ploščice ali hernija diskusa in zožitev hrbtenične kanala ali spinalna stenoza, prav tako povzročajo bolečine v križu. Če zdrsnjena medvretenčna ploščica pritiska na živec, ki izhaja iz hrbtenice, se bolečine iz križa širijo v nogo, kar imenujemo lumboishialgija. Med ljudmi je za to težavo priljubljen izraz išias.

Seveda povzročajo bolečino v križu tudi izrastki na hrbtenici (spondiloza) in vnetne revmatične bolezni (spondilitis). Za bolečino v križu pa se včasih skrivajo tudi razne druge bolezni, kot so: bolezni živcev, trebušnih organov, rodil, sečil, novotvorbe, kostni zasevki in redko okužbe hrbtenice.

Starost, bolečine ponoči...

Kronične bolečine v hrbtenici se lahko pojavljajo pri številnih revmatičnih boleznih, ki povzročajo osteoartrotične (spondiloartroza) in vnetne spremembe na hrbtenici (spondilitis). V slednjem primeru moramo zdraviti predvsem revmatično bolezen. Spondiloar-

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

troza hrbtenice je najpogostejša na vratnem in ledvenem delu. Predvsem zaradi staranja se tem spremembam na hrbtenici ne moremo izogniti, lahko pa njihov nastanek z vajami in izogibanjem dejavnikom tveganja upočasnimo in ublažimo.

Vnetne revmatične bolezni, ki tudi povzročajo kronične bolečine, predvsem v ledvenem delu hrbtenice, uvrščamo v skupino serološko negativnih spondiloartritisov. Med njimi je najpogostejši ankilozirajoči spondilitis. Značilne zanj so predvsem nočne bolečine v križu, ki se čez dan in po razgibavanju zmanjšajo. Sčasoma zaradi nabiranja kalcija v vnetih predelih hrbtenica okosteni in se značilno upogne. Vnetje hrbtenice se lahko pojavi tudi pri ljudeh, ki imajo luskavico, in pri nekaterih, ki so preboleli različne okužbe ali imajo vnetno črevesno bolezen.

Osteoporoza ne boli, boleče so posledice bolezni

Eden od vzrokov za bolečine v hrbtenici je osteoporoza (bolezen krhkih kosti). Pojavlja se predvsem pri starejših osebah, še zlasti pri ženskah. Pri revmatikih, ki dolgo časa jemljejo določena zdravila (predvsem glukokortikoide), je osteoporoza pogosta. Znaki, kot so čezmerno upognjena hrbtenica, naprej potisnjen trebuh in izguba telesne višine, kažejo na napredovalo osteoporozo, v zgodnejših obdobjih pa je samo s pregledom osteoporoza težko razpoznavna.

Pravilen položaj telesa pri delu in počitku:



Ta bolezen sama po sebi ne boli, boleče so njene posledice. Povzroča namreč ukrivljenost hrbtenice, ki sproži napetost in krče v obhrbteničnih mišicah. Zaradi krhkih kosti se nevarnost za zlome zveča že pri normalnih obremenitvah. Nenadna huda bolečina v osteoporozni hrbtenici se pojavi predvsem po zlomu vretenca, ki lahko uklešči hrbtenjačo in iz nje izhajajoče živce, kar še zveča bolečine. Danes so za merjenje kostne gostote na voljo ustrezne aparature. Za zdravljenje osteoporoze imamo številna zdravila, še učinkovitejši pa so ukrepi za njeno preprečevanje.

Zgodi se, da pri nekaterih osebah z bolečino v hrbtenici ne najdemo vzroka in prave razlage zanjo. Tako pri pregledu kot z rentgenskim slikanjem in drugimi preiskavami ne ugotovimo nobenih ali zelo malo bolezenskih sprememb. Takrat posumimo na druge vzroke za bolečine v hrbtenici, kot so: stresi, psihične težave (najpogosteje depresija), nezadovoljstvo v službi ter druge psihiatrične bolezni.

Kako preprečujemo bolečine v križu

Nekaj nasvetov, kako v vsakdanjem življenju, pri opravljanju poklica in športnem udejstvovanju, preprečujemo bolečine v križu:

- Izogibajte se dvigovanju (pre)težkih predmetov! Če se temu ni mogoče izogniti, je treba pokrčiti kolena, se z nogami čim bolj približati bremenu in ga držati blizu telesa. Dvigovati je treba z nogami, ki naj prevzamejo večino obremenitev. Pri dvigovanju, potiskanju ali vlečenju težjih predmetov mora biti hrbtenica zravnana. Predmete po-

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

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

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

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



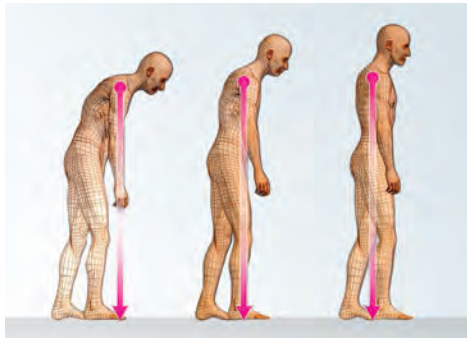
Spinomed® - ostanite aktivni

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

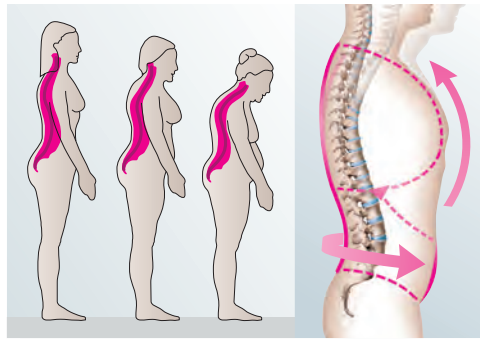
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

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

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



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



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

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

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

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

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



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E+motion®



Lumbamed® disc

Trgovino Mitral najdete na NOVI lokaciji: **Njegoševa cesta 6, Ljubljana / poleg Poliklinike UKC**



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

Smo pogodbeni partner

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

rivamo ali vlečemo z obema rokama in pri tem uporabimo moč stegenskih mišic in ne hrbtenice. Otroka med prenašanjem stisnemo k telesu, nosimo ga na enem ali drugem boku ali na hrbtu.

- Pri sedenju je vedno potrebna opora za spodnji, ledveni del hrbtenice. Stol naj bo primerno oblikovan in visok ter v pravem višinskem razmerju z mizo. Vrat in ramenske mišice naj bodo vedno sproščene in noge plosko na tleh. Če imate pretežno sedeče delo, se vsako uro malce sprehodite in razgibajte.
- Če delate pretežno stoje, mora biti miza oziroma delovna površina dovolj visoko. Poskušajte stati karseda zravnano, ne bodite sklonjeni ali preveč mlahavi. Hrbtenica naj bo zravnana, izogibajte se stranskim gibom.
- Spite na trdi podlagi, ki podpira hrbtenico. Zavedajte se, da človek preživi približno tretjino svojega življenja v postelji, zato je pravilno ležišče zelo pomembno.
- Z nagibanjem nad umivalnik po nepotrebnem obremenjujemo hrbtenico. Ogledala naj bodo nameščena tako, da pri britju, česanju in ličenju ne bo treba preveč iztegovati ali upogibati hrbtenice.
- Športne (rekreativne) dejavnosti prilagodite svojim sposobnostim, telesni pripravljenosti, letom in nagnjenjem ter preprečujte morebitne poškodbe.

Kako se zavarujemo pred bolečinami v hrbtenici?

Pred bolečinami v hrbtenici se zavarujemo z zdravim načinom življenja, uživanjem zdrave prehrane in nadzorovanjem telesne teže. Poskrbeti moramo za čim boljšo telesno vzdržljivost ali kondicijo, telesno vadbo, ustrezno telesno držo in vsaj polurno hojo 3-krat na teden. Hoja je poceni, varna, ni zahtevna, lahko jo prilagodimo svojim zmožnostim, izvajamo jo kjer koli in kadar koli. Izboljša naše počutje, krepi srce in mišice ter ne povzroča prevelikih obremenitev sklepov in hrbtenice. Hojo lahko nadgradimo s pohodnimi palicami (nordijska hoja).

Kako ugotavljamo vzroke za bolečine v hrbtenici

Pri ugotavljanju vzrokov za bolečine v križu je treba izvesti skrben pregled in natančno oceniti bolečine: kaj jih sproži, poslabša, kdaj se pojavljajo, koliko časa trajajo. Včasih lahko zdravnik že z razgovorom in pregledom ugotovi vzroke in dodatne, pogosto tudi drage ter za posameznika obremenjujoče preiskave niso potrebne. Zlasti pri osebah s kratkotrajno bolečino v križu razne preiskave in pregledi krvi niso potrebni. Včasih pa je vendarle potrebno rentgensko slikanje hrbtenice ali celo dodatne, bolj zapletene slikovne in druge preiskave ter pomoč raznih specialistov.

Za nekaj dni razbremenite hrbtenico z razbremenilnimi položaji:



Kdaj zaradi bolečin v hrbtenici ni nujen takojšen pregled pri zdravniku?

Pri akutni bolečini, predvsem v križu, je treba najti ustrezen položaj, v katerem ne boli. Mirovanje ne sme biti daljše od nekaj dni. Ko sedenje ni več problem, je treba takoj začeti postopno gibanje in vaje. Izogibati pa se moramo težjim opravilom in nenadnim gibom. V akutnem obdobju bolečin so koristni masaža z ledom, pozneje blago segrevanje, razna protibolečinska obsevanja in drugi postopki. Zelo koristno je plavanje v ogrevanem bazenu in zdravljenje v naravnem zdravilišču. Danes obstajajo tako imenovane šole za bolečine v hrbtenici, zlasti v križu, v katerih poučujejo, kako preprečiti te težave, kakšne vaje so potrebne in kako okrepiti mišice.

Na voljo so tudi različna protibolečinska zdravila, zelo redko pa je treba jemati močnejša zdravila, kot so opioidi. Protibolečinska zdravila je treba jemati v rednih časovnih razmakih in ne čakati, da se bolečina izrazi v polni meri. Če je za bolečine v hrbtenici kriva vnetna revmatična bolezen, zdravimo to.

Ob vsaki kratkotrajni bolečini v hrbtenici ni treba takoj poiskati pomoči pri zdravniku. Prav tako ni nujen takojšnji pregled pri specialistu. Dostikrat si lahko ustrezno pomagate sami.

Razbremenilni oziroma sprostitveni položaji vam pomagajo sprostiti mišice in zmanjšati bolečino.

Različni stezniki za križ in opornice za vrat niso priporočljivi, saj ne pomagajo ublažiti bolečin, povečujejo pa nemoč in slabenje mišic.

Prav tako denimo pri išiasu kiropraktik ne sme izvajati manipulacije, dokler se ne ugotovi, zakaj prihaja do teh težav. Akupunktura nekaterim pomaga, izvajati pa jo mora ustrezno usposobljen strokovnjak. Včasih je treba operativno zdravljenje, predvsem pri zdrsu medvretenčne ploščice (herniji diskusa), če vztrajajo hude bolečine oziroma so prisotni znaki za okvaro živčne korenine ali živca.

Kdaj je zaradi bolečin v hrbtenici treba na pregled k zdravniku?

Če trajajo bolečine v hrbtenici več tednov ali celo mesecev, če so prisotne ponoči, če gre za dolgotrajno jutranjo okorelost, če so bolečine hude in se širijo v noge, če se pojavljajo mravljinčenje ali oslabelost nog, težave pri hoji, motnje pri odvajanju seča in iztrebljanju blata, bolečine v trebuhu, zvišana telesna temperatura in slabo počutje, je potreben pregled pri izbranem zdravniku. Ta bo ustrezno ukrepal in vas po potrebi napotil k ortopedu, nevrokirurgu, fiziatru, revmatologu ali drugemu specialistu. Prav tako je potreben pregled po hujši poškodbi, padcu in udarcu v hrbtenico.

Povzeto po priročniku za revmatike.

www.nalgesin.si

Bolečina je nadloga.

Obvladajte jo, preden postane neznosna.



Nalgesin® S. Hitro opravi z bolečino.





Učinkuje v
15 minutah (1)
in deluje do 12 ur (2).

1. Sevelius H et al. Bioavailability of Naproxen Sodium and Its Relationship to Clinical Analgesic Effects. Br J Clin Pharmacol 1980; 10: 259–63.
2. Povzetek glavnih značilnosti zdravila Nalgesin S.

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Nalgesin S vsebuje natrijev naproksenat.

Slovenija, 510-2019, IT/MB.

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



Vrhunska znanost ...

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

Kakovost je temelj naše predanosti bolnikom in našega odnosa do zdravja. Naše delovanje temelji na dolgoletnem znanju in izkušnjah, medsebojnem zaupanju, vključevanju in spoštovanju različnosti ter na najvišjih etičnih vrednotah.

Stalna vlaganja v raziskave, inovacije in napredek proizvodnje omogočajo, da doma in po svetu ponujamo visoko-kakovostna, varna ter cenovno dostopna zdravila.

Z dolgoročno načrtovanim razvojem zagotavljamo pogoje za nova delovna mesta in izobraževanje ter napredovanje strokovnjakov v vrhunske znanstvenike.

Kot odgovoren delodajalec skrbimo za razvoj zaposlenih, odgovoren odnos z lokalnimi skupnostmi ter trajnostni razvoj okolja.

Lek je cenjen član Novartisa, vodilne svetovne družbe v farmacevtski industriji.

... za zdravje.

lek

član skupine Sandoz

UGLEDNI DELODAJALEC - 2018 - MojeDelo.com

POLNI CERTIFIKAT Družini prijazno podjetje

AMBASADOR KORPORATIVNE INTEGRITETE

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija • www.lek.si