Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 59, maj 2019



Tema meseca

Boj proti raku se začne v tvoji glavi

POGOVOR

Prim. mag. Igor Bizjak, dr.med., spec. urolog

- Naj zmagoslavja ne pokvari bolečina
- Moški, ki imate težave, ne čakajte, ker se da pomagati

NEDELJSKI

KJE PA PRI VAS KUPUJETE BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE ?



VEČ ZA VAŠ SLUH

AUDIO BM

SPLETNA TRGOVINA
SLUŠNI CENTRI
13 X v Sloveniji

NAKUP PREKO SPLETA ALI TELEFONA
☑ PRIHRANEK PRI ČASU IN DENARJU

PREMIUM KVALITETA
NAJNIŽJE CENE

- ☑ BATERIJE ZA VSE BLAGOVNE ZNAMKE SLUŠNIH APARATOV, KJERKOLI STE JIH KUPILI
- ☑ MODELI BATERIJ: 10 13 312 675 (10, 13, 312, 675)
- ☑ VRHUNSKE BLAGOVNE ZNAMKE - RAYOVAC, DURACELL ...
- ☑ ENOSTAVNO NAROČILO PREKO SPLETA ALI TELEFONA
- ☑ PLAČILO PO POVZETJU, PAYPAL, ALI S KARTICO
- ☑ DOSTAVI POŠTA SLOVENIJE, BREZ DODATNIH STROŠKOV
- ☑ SVEŽE ZALOGE IN DOLG ROK TRAJANJA
- ☑ HITRA DOBAVA NA VAŠ DOMAČI NASLOV

NAROČITE

PREKO SPLETA ali TELEFONA

OBIŠČITE WWW.AUDIOBM.SI/TRGOVINA

POKLIČITE 059 044 055 PON - PET med 8.00 - 16.00 uro.

AUDIO BM slušni centri smo za slušne aparate pogodbeni dobavitelj ZZZS. Sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Ali veste, da je prosta izbira dobavitelja slušnih aparatov vaša pravica? Sluh in najnovejše pametne slušne aparate lahko pri nas testirate brezplačno. Osebno se bomo zavzeli za vaš boljši sluh. Za več informacij obiščite našo spletno stran www.audiobm.si ali nas pokličite. Z veseljem vam bomo svetovali! Preverite, zakaj nam zaupa že toliko Slovenk in Slovencev.

KAZALO

UVODNIK

Lahko ga premagaš, a bitka se začne z zavedanjem tveganja in ustreznim ravnanjem – A B C D E 3

POGOVOR:

Prim. mag. Igor Bizjak, dr.med., spec. urolog
Moški, ki imate težave, ne čakajte, ker se da pomagati 4

TEMA MESECA:

Boj proti kožnemu raku se začne v tvoji glavi 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Atrijska fibrilacija 11
Krčne žile ali varice 14
Kaj pa govorite tako tiho? Nič ne slišim 16
Menedžerski pregledi z magnetno resonanco 18
Moderne tehnologije v fizioterapiji 20
Razbremenimo telo 24
Ne grem na kolena 27
Naj zmagoslavja ne pokvari bolečina 29
Zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco 33
Očesne alergije 34
Ko ti nekaj majhnega povzroči velike težave 36
Pomislite na pomanjkanje vitamina B 37
Farmacevt 32

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 32

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

Lahko ga premagaš, a bitka se začne z zavedanjem tveganja in ustreznim ravnanjem – A B C D E

Vsako leto 14. maja zaznamujemo evropski dan boja proti melanomu, ki predstavlja najnevarnejšo obliko kožnega raka, ki vsako leto prizadene več kot petsto prebivalcev naše države. Če je odkrit v zgodnji fazi, je skoraj stoodstotno ozdravljiv, v poznejših fazah pa je pogosto lahko tudi usoden. Zelo pomembno je, da smo pozorni na spremembe na koži, zlasti pa se moramo izogibati prekomerni izpostavljenosti soncu. V rizično skupino sodijo ljudje, ki se prekomerno izpostavljajo soncu, ljudje s svetlo kožo, s svetlimi, rdečimi ali svetlo rjavimi lasmi in z modrimi, zelenimi ali sivimi očmi. Ti ljudje so pogosto pegasti, sonce jih hitro opeče, njihova koža ponavadi ne porjavi. Iz statističnih podatkov razberemo, da za melanomom zbolijo najpogosteje odrasli v starostni skupini med 40 in 75 leti. Spoštovani bralke in bralci, ponovno vas želimo opomniti, da si zapomnite zaporedje črk ABCDE za lažje in pravočasno odkrivanje ter samoprepoznavanje te nevarne oblike kožnega raka. A simetrija (angl. asymmetry), B nepravilni robovi (angl. borders), C večbarvni (angl. colour), D premer več kot 6 mm (angl. diameter), E spreminjanje oblike in barve (angl. evolution). Če ste na nekaj zgornjih navedb odgovorili pritrdilno, takoj obiščite izbranega zdravnika, ki vas bo napotil na pregled k specialistu za kožne bolezni.

Tematiko meseca je naša priznana specialistka na področju kožnih bolezni doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, posvetila obširni razlagi o vrstah, pravočasnem odkrivanju, diagnostiki in zdravljenju kožnega raka. Dr. Mervicova pravi, da se boj proti kožnemu raku začne v naši glavi. Lahko ga premagamo, a bitka se začne z zavedanjem tveganja in z ustreznim ravnanjem. To je tudi slogan letošnjega projekta za ozaveščanje o kožnem raku, ki ga Združenje slovenskih dermatovenerologov maja letos že dvanajstič pripravlja v sklopu evropske preventivne kampanje Euromelanoma. Posebnost letošnje kampanje je širitev izven meja Evrope na druge celine in usmerjenost predvsem v spreminjanje nekaterih negativnih navad ljudi.

Za izredno zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem!

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se že vrsto let uspešno ukvarja z zdravljenjem bolezni sečil, primarij mag. Igor Bizjak, dr. med., specialist urolog, ki po dolgoletnih izkušnjah pravi, da s prostato načeloma ni velika težava, seveda pod pogojem, da se zdravljenje začne pravočasno. Če se pravi čas oglasimo pri zdravniku, ko se pojavijo prve težave, nam enostavno predpiše tablete – nekatere med njimi poznamo že dvajset, trideset let. Primarij glede zdravljenja erektilne disfunkcije pravi: »Veste, največ jih pripeljejo žene. Kot šolarje v osnovno šolo. Do vrat pridejo z njimi in jih porinejo v ordinacijo. Še enkrat: pomagati se da, na vsak način, in škoda, da ne bi poiskali pomoči.« Za zelo zanimiv prispevek, ki bo lahko v oporo, pomoč in razmislek slehernemu bralcu in bralki, se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniškega poslanstva.

Spoštovane bralke in bralci, ker v mesecu maju zaznamujemo tudi svetovni dan možganske kapi, bi vas rad spomnil, kako lahko hitro prepoznamo možgansko kap s pomočjo besede GROM. Verjetno boste rekli, no, spet neka nova kratica. Ja, res je, vendar lahko rešuje življenja! Namreč pri možganski kapi je prizadet Govor, prisotna je delna ali popolna ohromelost ene Roke, na Obrazu opazimo povešen ustni kot, Minuta – takojšen klic na 112.

Torej ABCDE in GROM, srečno.

Vidmar Vito



Prim. mag. Igor Bizjak, dr.med., spec. urolog

Moški, ki imate težave, ne čakajte, ker se da pomagati

Dr. Igor Bizjak, doktor medicine, specialist urolog, je začel o študiju medicine razmišljati v gimnaziji. Kot sam pravi, je bila najbrž eden od vzrokov, da je o tem razmišljal, bolezen očeta. Oče mu je namreč umrl, ko je bil Igor Bizjak še zelo mlad: »Imel je tumor in je težko dihal. Vsake toliko časa ga je stisnilo in potem sva z mamo čakala, kdaj bo prišel dežurni zdravnik.

Vito Avguštin

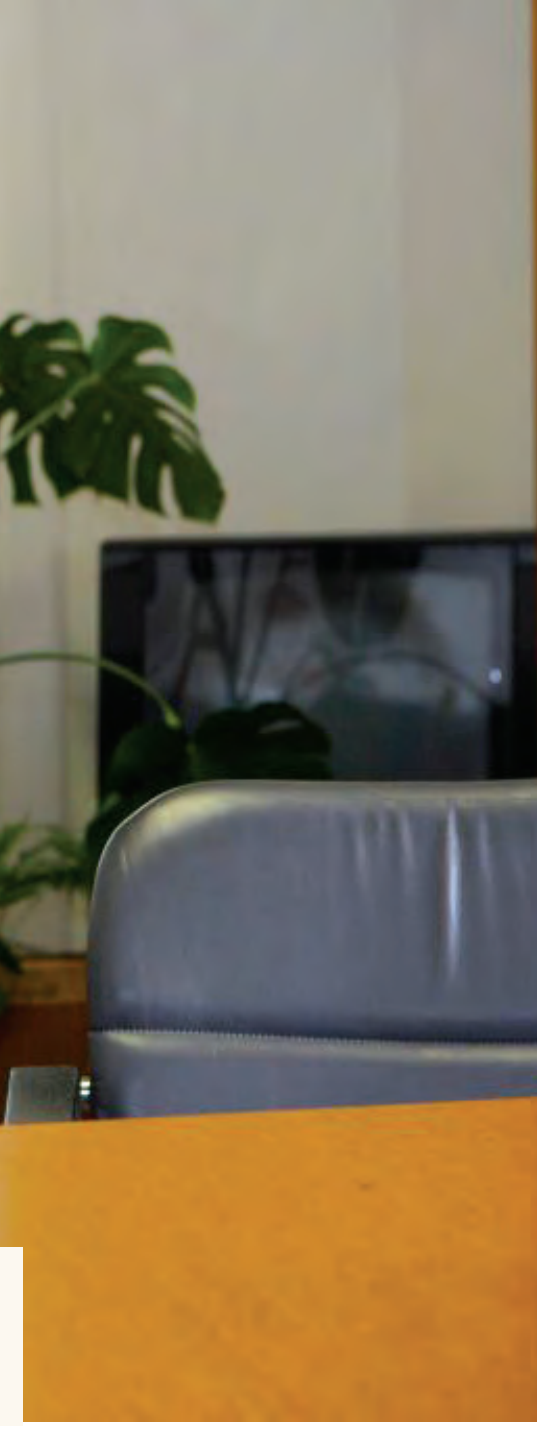
To so bile hude frustracije in takrat sem si rekel: ‚Če bi bil pa jaz zdravnik, bi mu lahko jaz pomagal.' Ja, zagotovo je tudi to doživljanje očetove bolezni vplivalo na mojo odločitev.«

Kako je bilo s specializacijo?

Specializacija je bila čisto naključje. Celje. Dobil sem štipendijo celjske bolnišnice, brez nje ne bi mogel na študij v Ljubljano. V Celju sem dobil potem službo, tam sem delal kot stažist, kot specializant, celotno delovno dobo sem bil tam. Torej specializacija. Enkrat sva bila nekje skupaj z mojim bodočim šefom, primarijem Žuntarjem, ki me je vprašal: ‚Ti, kam pa misliš iti?' Odgovoril sem, da ni prav veliko možnosti na izbiro. Na interni je bilo vse zasedeno, prostor je bil na okulistiki in nevrologiji … Ampak nimam pravega interesa za to, sem takoj pripomnil. ‚Pa pridi k nam,' je povabil, ‚k nam na urologijo, tu je še nekaj prostih mest.' Potem sem šel k tedanjemu šefu, docentu Šušteršiču, ki je bil znan kirurg, potem pa je šel na urologijo. ‚Kar pridite k nam, pridite,' je rekel. Tu je malo interne in malo kirurgije. Sami si bolezen zdiagnosticirate in jo potem tudi sami zdravite. Kirurgu internistu namreč bolezen zdiagnosticirajo drugi, on pa jo zdravi. In mora verjeti, da je res tako, mi pa si v resnici sami zdiagnosticiramo in potem operiramo. Pa sem šel tja, na urologijo.

Je vse, kar je v zvezi z urologijo, še vedno tabu tema?

Ljudje se nikoli niso radi kaj dosti pogovarjali o teh temah. No, sčasoma, prav počasi se položaj izboljšuje. Če pa je govor o erektilni disfunkciji, gre vsekakor za temo, o kateri moški nočejo govoriti.



Katere so sicer najpogostejše težave, zaradi katerih pridejo k vam?

Glavne težave so z uriniranjem. To pomeni težave s prostato. Mi imamo genom, da moški na stara leta težko urinira. In vsak moški ve, da je imel to težavo tudi njegov oče in tudi ded in se s tem nekako sprijazni. Je pač tako, si rečejo. Kljub vsemu so zdaj v veliki večini že toliko ozaveščeni, da mnogi vedo, da je nočno uriniranje znak za alarm. Seveda smo različni; eni pridejo prej, eni pozneje. Ko sem pred desetletji začel, so v večini prišli takrat, ko je bila voda že zaprta. Ampak to je pomenilo, da je bilo že vse skupaj prepozno, da se ni dalo kaj dosti narediti.

Prostata. Je njena bolezen v resnici nevarna in nemogoča?

Veste, s prostato načeloma ni velika težava, seveda pod pogojem, da se jo zdravi pravi čas. Zdaj so tu tablete. Če se pravi čas oglasimo pri zdravniku, ko se pojavijo prve težave, nam enostavno predpiše tablete – nekatere med temi tabletami poznamo že dvajset, trideset let.

Kaj je potem z operacijo prostate?

Operacija prostate v tem primeru sploh ni potrebna. Ker jih vedno več pride pravočasno, je število operacij prostate izredno padlo. Tablete. Je pa zato toliko več karcinoma prostate. Ta je v porastu.

Zakaj?

Pojavi se zaradi neravnovesja v moškem spolnem hormonu testosteronu. To pomeni, da ima nekdo tega hormona preveč ali pa premalo.

Koliko je ravno prav?

To se pa razlikuje od človeka do človeka.

Na kaj moramo biti pozorni?

Glejte, če ima vsak moški za samoumevno, da pelje avto vsakih nekaj let, ko je nekoliko starejši pa vsako leto na tehnični pregled, bi lahko šel po petdesetem letu k svojemu zdravniku ali urologu. Če je imel kdo od bližnjih, torej oče ali brat, karcinom prostate, pa bi veljalo iti na preventivni pregled že takoj po štiridesetem letu.

Je pregled zoprn?

Kje pa, povsem preprost. Gre za preverjanje stopnje PSA – to je antigen, ki se nahaja v krvi in ga izloča zgolj prostata. Povišan PSA je najpogosteje znak za karcinom prostate, lahko pa je povišan tudi pri vneti prostati, pri kamnih v sečevodu ali ledvicah. Torej, moški, ne čakajte na težave; vzemite si čas in po petdesetem letu pojdite vsako leto ali vsaj na vsaki dve leti na pregled PSA. Konec koncev, ni rečeno, da morate k zdravniku ali urologu – lahko greste do enega od laboratorijev, plačate nekaj evrov in vzeli vam bodo kri ter ugotovili višino PSA.

Kaj, če ugotovijo, da je PSA povišan?

Povišan PSA pomeni, da obstaja sum raka prostate. Pri nekaterih je potreben še rektalni pregled oziroma pregled prostate. Potem je na vrsti punkcija. Urolog vzame 10–12 punktatov iz prostate in to gre na pregled. Če se ne zadene sumljivega mesta, se pacienta pokliče na kontrolo čez šest mesecev in če je PSA še vedno visok, ne sledi nova punkcija, ampak gre pacient na magnetno resonanco.

Je punkcija boleča?

Ne, pacient prav nič ne čuti. Mogoče je le nekoliko neprijetna, ker nihče ni navajen, da mu kdo šari tam spodaj. Boleče pa ni.

Recimo, da odkrijejo karcinom prostate. Kako poteka operacija?

Nekaj takega, kot če bi zdravil angino. Pacient dobi penicilin in je zdrav. Pri pravočasno odkritem karcinomu prostate večinoma sledi operativni poseg in si v večini primerov ozdravljen. Čisto preprosto in hitro … Ni pa vsak karcinom prostate za operacijo. Lahko se odloči urolog za obsevanje od znotraj. Vendar večina najpozneje čez pol leta želi operacijo, saj pravijo, da ne marajo živeti z rakom, ta miselnost jih preveč bremeni. Večino. Sicer pa je karcinom



prostate bolezen starejših, zato pravijo, da je to bolezen, s katero umreš, in ne, zaradi katere umreš. Pri starejših od 80 let jih ima 80 odstotkov karcinom prostate. Pa klinično sploh niso vedeli za to.

Kakšni so znaki, na katere moramo biti pozorni?

Hm. Tu pa je problem, zato bom še enkrat poudaril: redno na preglede in bo v redu. Ko se namreč pojavijo znaki, je že prepozno. Ko se pojavijo znaki, pomeni, da je karcinom že šel prek kapsule. Prostata je po slovensko obsečnica. Njena funkcija je dati glavni volumen ejakulatu. Če pa karcinom prebije kapsulo, stisne sečno cev, začnejo se težave z uriniranjem. In takrat je praktično že skoraj prepozno.

Je še kaj, na kar je treba biti pozoren?

Na kri v urinu. Vsekakor. Lahko da je urin bolj rdečkast, ker ste za kosilo jedli rdečo peso, če pa ni drugega vzroka, potem je to takoj znak za alarm. Ne čakati, če se bo kri še kdaj pojavila; ko prvič zapazite kri v urinu, je to takoj znak za alarm. Takoj je treba k zdravniku. Kri v urinu namreč ponavadi pomeni karcinom – ali mehurja ali sečevodov ali ledvice. Lahko je tudi zgolj vnetje ali pa posledica kamna v sečilih, vendar naj to ugotovi zdravnik. Takoj je treba namreč k zdravniku.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu + PSA

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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



Zopet k pregledu – je ta zoprn?

Ne, zdravnik bo najprej ugotavljal sediment urina, kar bo razvidno iz vzorca urina. Tudi ta podatek lahko dobite za nekaj evrov v katerem od laboratorijev, vendar prav vsem polagam na srce, naj gredo k zdravniku in naj ne ugotavljajo sami, kaj je narobe.

Je število obolelih, ki obiskujejo urologe, v porastu?

Ja, je. Predvsem gre to na račun starosti, saj se življenjska doba daljša, vse to, o čemer smo govorili, pa so v glavnem bolezni starih ljudi.

Zdaj pa k še bolj tabu temi, erektilni disfunkciji.

Najprej moram poudariti najbolj bistveno: moški, ki imate težave, ne čakajte, ker se da pomagati.

Se v primeru erektilne disfunkcije še redkeje odločijo za obisk pri zdravniku ali urologu?

Veste, največ jih pripeljejo žene. Kot šolarje v osnovno šolo. Do vrat pridejo z njimi in jih porinejo v ordinacijo. Še enkrat: pomagati se da, na vsak način, in škoda, da ne bi poiskali pomoči.

Kateri so najpogostejši vzroki?

Vzroki so cigareti, alkohol … Gre za način življenja; priporoča se telesno aktivnost, zdravo prehrano, brez slabih navad. Težave se pojavljajo tudi pri mladih, recimo pri sladkornih bolnikih. Vzroki pa so tudi psihološki, stres. Tako je: če ima nekdo organske težave, te nastopijo postopoma, pri psiholoških težavah pa se zgodi v trenutku. No, ponavadi je to dokaj enakomerno razdeljeno in je pač nekaj organskih in nekaj psiholoških, stresnih težav.

Na spletu je ogromno oglasov, ki obljubljajo takojšnjo rešitev.

Lepo prosim, samo tega ne. Tudi če so v tabletah prave sestavine in ne gre za goljufijo, tega ne priporočam. Pravzaprav odločno odsvetujem. Vsak človek je pač drugačen. Je pa seveda neki drugi problem – tudi če pride do mene, v ordinacijo, in mu predpišem tablete, kam pa naj gre po viagro? Tablete, ki jih predpišem za erekcijo, so namreč plačljive. V majhnem kraju je še posebno težko iti po viagro v lekarno. Če naročiš viagro po spletu, pride popolnoma neopazen paket in nihče ne ve, kaj je v njem. Ampak – nihče tudi ne ve, ali vsebuje tableta polovični ali dvojni odmerek. Prav tako pacient ne ve, ali so morda zanj te tablete škodljive, celo smrtno nevarne. V kombinaciji z določenimi tabletami, ki jih morda naročnik že jemlje, je namreč viagra zelo škodljiva.

Kaj je z govoricami, ki se širijo glede mobilnih telefonov v hlačnem žepu, o ozkih kavbojkah in podobno?

Ja, vpliva. Ne toliko na erekcijo kot na število semenčic, na plodnost.

Je kaj, na kar želite opozoriti kot urolog?

Vsekakor bi poudaril, da je pomembno vsakodnevno pitje zadostne količine tekočine. Tu šteje vse, od juhe, čaja … da je le tekočine vsak dan dovolj. Vedeti je treba, da odrasel človek vsak dan izloči približno en liter tekočine z govorom in prek znojnic. Pitje zadostne količine tekočine vsak dan je pomembno tudi za preprečevanje nastajanja ledvičnih kamnov. Ti se pojavijo kot posledica načina prehrane, presnove … Nekateri so pač nagnjeni k tvorbi ledvičnih kamnov in vedeti je treba, da če jih je imel nekdo enkrat, jih bo po vsej verjetnosti imel še drugič in potem tudi tretjič.



Najbolj učinkovito za sečila

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

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

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

NaturaMedica

Melanom

Boj proti kožnemu raku se začne v tvoji glavi

Lahko ga premagaš, a bitka se začne z zavedanjem tveganja in ustreznim ravnanjem. To je slogan letošnjega projekta za ozaveščanje o kožnem raku, ki ga Združenje slovenskih dermatovenerologov maja letos že dvanajstič pripravlja v sklopu evropske preventivne kampanje Euromelanoma. Posebnost letošnje kampanje je širitev izven meja Evrope na druge celine in usmerjenost predvsem v spreminjanje nekaterih negativnih navad ljudi. Prva med njimi je zanikanje in odlašanje z obiskom zdravnika ob pojavu sumljivega znamenja na koži. Druga je neodgovorno izpostavljanje soncu ob zavedanju, da je tako ravnanje škodljivo.



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



Kožni je najpogostejši rak pri belcih

To ni ena sama bolezen, pač pa več različnih vrst malignih kožnih tumorjev. Eni so pogosti, drugi redki, eni so bolj, drugi manj nevarni. Njihova rast je nenadzorovana in neomejena in lahko tudi zasevajo v druge organe in tkiva. Zaradi te lastnosti so potencialno smrtni. V zadnjih desetletjih je kožni rak vse pogostejši in verjetno se bo enkrat do konca življenja z njim srečal vsaj vsak peti prebivalec Evrope in ZDA.

Tri najpogostejše vrste kožnega raka so bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom

Prvi je daleč najpogostejši in najmanj nevaren. Zadnji je med naštetimi najredkejši, a hkrati najnevarnejši. Izvirajo iz različnih kožnih celic, ki se maligno preobrazijo. Vzrokov za tako preobrazbo je veliko in vseh niti ne poznamo natančno. Dobro pa vemo, da je najpomembnejši dejavnik, ki privede do nastanka kožnega raka, izpostavljanje ultravijoličnemu sevanju, ki je del sončne svetlobe. Z našimi čutili ga ne zaznavamo, ima pa visoko energijo in sposobnost nepopravljivo poškodovati genski material v naših kožnih celicah. To je tudi edini dejavnik, na katerega lahko vplivamo, se mu izognemo z odgovornim obnašanjem.

Bazalnocelični karcinom

Predstavlja veliko večino (več kot 80 odstotkov) vseh kožnih rakov. Rakasto se spremeni izvorna celica dlačnega mešička. Na srečo izredno redko zaseva in je zato v večini primerov popolnoma ozdravljiv. Običajno se pojavi na obrazu pri ljudeh, starejših od 60 let, kot svetleča bunčica biserne ali rožnate barve z razširjenimi krvnimi žilicami. Sčasoma se pojavi ranica, ki se počasi celi in se rada ponavlja. Če ga ne odstranimo dovolj zgodaj, počasi a vztrajno napreduje v veliko razjedo, vrašča v spodaj ležečo mišico in kost in v tej fazi ga veliko težje zdravimo. Bazalnocelični karcinom se pojavlja tudi na trupu in udih, lahko tudi pri mlajših od 60 let.

Ploščatocelični karcinom

Nastane, ko se rakasto spremeni celica površnjice zaradi poškodbe z ultravijoličnimi žarki. Začne se v povrhnjih plasteh kože na obrazu, uhljih, neporaščenem lasišču, hrbtiščih rok, največkrat kot hrapava zadebelitev kože, ki jo imenujemo aktinična keratoza. Počasi napreduje v na dotik občutljivo rdečkasto bunčico, ki se povečuje in tudi pri tej obliki se ponavljajo ranice in krvavitve. Značilen je za starejše, največkrat se pojavi po 65 letu. Če ga ne zdravimo, sčasoma zaseva v bližnje bezgavke in tudi v oddaljene organe, zato je nevarnejši od bazalnoceličnega karcinoma.



Tako se začne uspešen delovni dan

Z okusnim, polnovrednim zajtrkom, pripravljenim iz lokalno pridelanih sestavin, boste kos svojim delovnim izzivom.

Obenem pa z njim podpirate tudi delovna mesta številnih zaposlenih v kmetijstvu in naših mlekarnah.

NAŠA SUPER HRANA

www.nasasuperhrana.si Sledite nam na

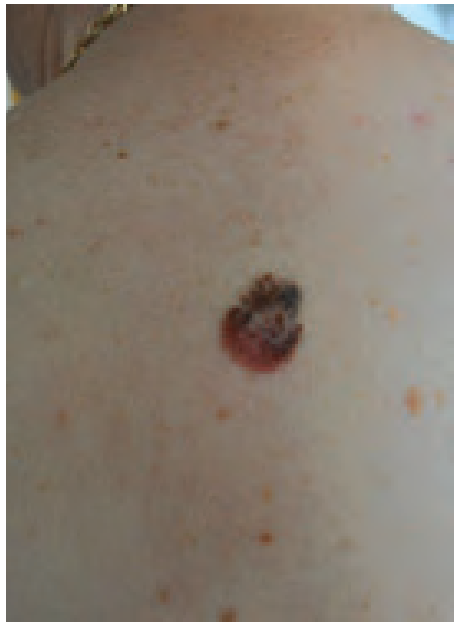
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
IN SLOVENSKI PRIDELOVALCI IN PREDELOVALCI MLEKA



Melanom

Melanom

Nastane z rakasto preobrazbo melanocita – kožne celice, ki tvori pigment melanin, ki kožo ščiti pred ultravijoličnimi žarki. Ta zaščita žal ni popolna in prav ti žarki so najpomembnejši krivec za nastanek melanoma. Lahko vznikne v materinem znamenju, kjer je melanocitov veliko, še pogosteje pa nastane »na novo« – na mestu, kjer ni predhodnega znamenja. Melanom je ponavadi temno pigmentirana sprememba na koži, ki spreminja barvo, obliko in velikost – raste in se spremi-



nja brez prestanka. Nezdravljen zaseva v bezgavke in oddaljene organe. Dokler je omejen le na povrhnje plasti kože, je ozdravljiv, ko pa se razširi po telesu, je možnost ozdravitve majhna. Melanom je krivec za več kot 80 odstotkov smrti, povezanih s kožnim rakom. Pojavi se lahko tudi pri mladih ljudeh že ob koncu pubertete. Njegova pogostnost pri belcih v zahodnem svetu narašča najhitreje med vsemi vrstami raka.

Zdravljenje kožnega raka

Najpogostejša in najučinkovitejša metoda je kirurško zdravljenje – operacija. To je zelo preprost poseg, s katerim dosežemo ozdravitev, če smo le ukrepali pravočasno. Obstajajo tudi druge metode, ki pridejo v poštev pri tankih površinskih oblikah bazalnoceličnega karcinoma in tudi pri nekaterih začetnih oblikah ploščatoceličnega karcinoma: zamrzovanje, lasersko zdravljenje, fotodinamično zdravljenje in uporaba posebnih imunsko delujočih zdravil v obliki krem. Obsevanje (radiotererapija) pride v poštev pri bolnikih, ki operacije ne želijo ali za njo niso sposobni, ali kot dopolnilno zdravljenje, kadar s kirurškim zdravljenjem tumorja ne odstranimo v celoti. Za razširjene oblike kožnega raka, predvsem melanoma, so danes poleg kemoterapije na voljo tudi novejša tarčna zdravila in zdravila, ki spodbujajo delovanje imunskega sistema.



Preprečevanje kožnega raka

Najboljša strategija za preprečevanje nastanka kožnega raka je odgovorno obnašanje na soncu, ki ga je treba začeti že v zgodnjem otroštvu in nato nadaljevati vse življenje. Med 10. in 16. uro je treba aktivno iskati senco in takrat omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatno zaščito predstavljajo kakovostne kreme za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem (vsaj 30), zaščititi nas morajo pred ultravijoličnimi žarki A in tudi pred ultravijoličnimi žarki B.

Doktor svetuje

Za uspešen boj proti kožnemu raku:

- ***se moramo najprej zavedati, da ta obstaja, vedeti moramo, kako je videti;***
- ***moramo poznati svojo kožo in znamenja, se redno samopregledovati vsak mesec ali vsaj enkrat na tri mesece, ker bomo tako opazili morebitna sumljiva znamenja;***
- ***ne smemo odlašati z obiskom zdravnika ob pojavu sumljivega znamenja na koži, ker zgodnje prepoznavanje kožnega raka izboljša možnost za ozdravitev, zanikanje pa jo poslabša;***
- ***se moramo zavedati, da lahko kožnega raka preprečimo z odgovornim obnašanjem na soncu in da ukrepe za zaščito kože pred soncem tudi upoštevamo in izvajamo.***

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

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

Slikanje kožnih znamenj z dermatoskopom
10 % nižja cena
za poslikavo znamenj

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

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



Atrijska fibrilacija

Ena najpogostejših motenj srčnega ritma pri odraslih, katere pojavnost s starostjo narašča, je atrijska fibrilacija. V starosti 80 let prizadene že deset odstotkov ljudi. Ni razlik med spoloma in niti med rasami.



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

Kaj se dogaja?

Normalno se srce začne krčiti zaradi električnega signala, ki nastaja v srčnih preddvorih, ta se skrčita, signal pa se nato razširi po celotni srčni mišici, posledično se ta krči in črpa kri. Signal nastaja v določeni redni frekvenci na določenih točkah v preddvorih. Pri atrijski fibrilacija pa se srčna preddvora (atrija) popolnoma nepravilno krčita, kar ima za posledico nereden srčni utrip s spreminjajočo se, večinoma povišano frekvenco. Nastane zaradi nenormalnega načina prevajanja električnega impulza v zgornji polovici srca (preddvorih), zaradi česar krčenje zgornje in spodnje polovice srca ni več usklajeno. Preddvori utripajo v lastnem, mnogo prehitrem ritmu. Zaradi značilnega trepetanja govorimo o preddvornem migetanju ali AF. Ob tem se učinkovitost krčenja srca zmanjša kar za petino. Pojavijo se simptomi slabše prekrvitve vitalnih organov (možgani, srce, pljuča). Prizadeti lahko občutijo utrujenost, manjšo telesno zmogljivost, omotico, vrtoglavico ali se celo pojavita težko dihanje in bolečina v prsnem košu.

Okoli 40 odstotkov bolnikov jasno občuti aritmijo kot nenaden nastop razbijanja oziroma neenakomernega bitja srca (palpitacije). Višja ko je frekvenca srca, manj učinkovito je krčenje srca in več simptomov ima bolnik. Neredko pa se zgodi, da se bolnik nastopa aritmije ne zaveda, saj je ob tem popolnoma brez težav. Bolezen v takih primerih odkrijemo naključno. Kar se navadno začne kot kratkotrajna (sekundna ali minutna) obdobja nenormalnega utripa, se s časom podaljšuje, aritmija pa sčasoma postane stalna in govorimo o kronični atrijski fibrilaciji.

Ali je nevarno?

Akutna atrijska fibrilacija tisti trenutek, ko nastane, in če ne traja dolgo, ne ogroža življenja. Če pa je kronična ali zelo pogosta, dolgotrajno povišana frekvenca in neučinkovito krčenje srca vodita v srčno popuščanje. Vrtinčenje in zastajanje krvi v preddvorih povečata nevarnost nastajanja strdkov. Kadar se strdek odtrga, lahko po arterijah doseže in zamaši žile pomembnih organov. Najpogosteje strdki odletijo v možgane. Nevarnost ishemične možganske kapi se ob AF kar petkrat poveča, zato je treba ob ugotovitvi aritmije nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

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



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

Dejavniki tveganja

Glavni dejavnik tveganja za atrijsko fibrilacijo je starost. Na ta dejavnik ni moč vplivati, zato je pomembno poznati še druge razloge. AF lahko povzročijo strukturne nepravilnosti v samem mišičju atrijev ter vsa stanja in bolezni, ki povečujejo srčne preddvore (atrije). Posredni dejavniki tveganja so: povečan krvni tlak (arterijska hipertenzija), srčno popuščanje, ishemična bolezen srca, okvare srčnih zaklopk, pljučne bolezni (KOPB), obstruktivna spalna bolezen (apneja), sladkorna bolezen, okužba, prekomerno aktivna ščitnica, debelost, alkohol …

Kako do diagnoze?

Diagnozo postavimo tako, da posnamemo elektrokardiogram (EKG) med samo motnjo ritma. Kadar so napadi aritmije kratki, a pogosti in moteči, pride v poštev tudi 24-urno spremljanje srčnega ritma (holter), ki ujame morebitne nepravilnosti.

Dandanes imamo miniaturne brezžične snemalnike srčnega ritma, ki jih lahko nosimo na prsnem košu tudi po več dni (med spanjem, kopanjem in športno aktivnostjo). Naprava stalno beleži ritem, ki ga lahko kontroliramo in prek pametnega telefona posre-

OMRON M6 Comfort
diaFit®
Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.



MERILNIKI KRVNEGA TLAKA št. 1 PO IZBORU LEKARNARJEV*
*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.
www.diafit.si



dujemo zdravniku. Ta ga odčita in bolnika usmeri v nadaljnjo obravnavo.

Ob potrditvi diagnoze bolnika napotimo na ultrazvočni pregled srca in laboratorijsko analizo krvi. Čeprav atrijska fibrilacija sama po sebi ni smrtno nevarna motnja ritma, gre za resno obolenje, ki občasno zahteva tudi urgentno zdravljenje.

Zdravljenje

Zdravljenje atrijske fibrilacije ima več ciljev: zdravljenje osnovne bolezni, vzpostavitev normalnega srčnega ritma ter preprečevanje nastajanja krvnih strdkov. Pomembno vlogo pri izbiri zdravljenja ima trajanje simptomov. Kadar so ti prisotni manj kot 48 ur, so na voljo zdravila (antiaritmiki) ali elektrokonverzija (kratek električni sunek srčne mišice) za ponovno vzpostavitev normalnega sinusnega ritma. Kadar konverzija (vrnitev normalnega ritma) ni uspešna, se osredotočimo le na kontrolo oziroma primerno znižanje srčne frekvence z zdravili (beta-blokatorji, digoksinom in antagonisti kalcijevih kanalčkov). Kot rečeno pa je zelo pomembno preprečevanje nastajanja krvnih strdkov in posledično možganske kapi. Ker z zdravili, ki preprečujejo strjevanje krvi, hkrati povečamo nevarnost za krvavitev, je zdravljenje vedno prilagojeno posamezniku, zato so bolniki praviloma vodeni v ambulanti za antikoagulacijsko zdravljenje.

Staro in uveljavljeno zdravilo za zmanjšanje strjevanja krvi je varfarin (Marevan). Ob uporabi tega so potrebne redne in natančne kontrole, saj lahko premalo ali preveč zdravila povzroči resna tveganja. Na voljo so tudi novejša antikoagulantna zdravila (NOAK), ki ne zahtevajo kontrol in so prav tako varna in učinkovita v preprečevanju možganske kapi. Pri mlajših oziroma zdravih posameznikih z normalno srčno mišico in primerno velikostjo preddvorov pa pride v poštev tudi katetrska radiofrekvenčna ablacija. Z njo uničimo del atrijskega tkiva, ki je kriv za neredno bitje srca, in ohranimo normalen ritem srca brez dodatnih zdravil.

Kaj lahko storimo sami?

Bolezni ni mogoče povsem preprečiti, z odgovornim vedenjem lahko le zmanjšamo tveganje. Eden takih načinov je dober nadzor povišanega krvnega tlaka, ki na dolgi rok škodi srčni mišici. Izogibajte se prekomernemu uživanju kave, kajenju, alkoholu in drogam, saj lahko sprožijo motnje ritma. Za srce boste najbolje poskrbeli z redno telesno aktivnostjo, srcu prijazno dieto, kot je sredozemska, z vzdrževanjem primerne telesne teže in z zavestnim zmanjševanjem stresa oziroma z rednim sproščanjem. Vsem starejšim od 65 let svetujemo tudi redne obdobne kontrole krvnega tlaka in pulza v različnih obdobjih dneva, še posebno ob pojavu nejasnega slabega počutja. Če zaznate nenormalnosti, pa se čim prej posvetujete z zdravnikom.

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



Krčne žile ali varice

Kronična venska bolezen (KVB), pogosteje prepoznana pod imenom krčne žile (varice), je pogost razlog za obisk pri zdravniku. Gre za nenalezljivo bolezen odrasle populacije, ki je nemalokrat spregledana, obsega pa raznovrstne klinične slike, od drobnih razvejanih kapilar do pojava razjede v predelu goleni.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Zgodnje odkrivanje in zdravljenje sta ključnega pomena, saj le tako lahko preprečimo napredovanje bolezni.

Znotraj žilnega sistema v splošnem ločimo arterijski in venski sistem. Po arterijah se pretaka s kisikom obogatena kri, ki se nato »iztrošena« vrača po venskem sistemu proti srcu. Med seboj se razlikujeta po debelini žilne stene in zmogljivosti, a sta neprestano povezana.

V tokratnem prispevku bomo obravnavali venski sistem in z njim povezane težave. Delimo ga na površnji in globoki. Ko govorimo o kronični venski bolezni ali insuficienci, obravnavamo površnje vene.

Venski pritisk je odvisen od našega položaja

Pritisk v venah je odvisen od položaja telesa. V ležečem položaju je zelo nizek, saj se vene izpraznijo. Poveča se med stanjem, med gibanjem pa se ponovno zniža zaradi delovanja mišičnih črpalk (mišice goleni in stopal).

Venske zaklopke

Znotraj ven so venske zaklopke, ki skrbijo za enosmeren tok krvi proti srcu, torej preprečujejo retrogradni tok krvi nazaj refluks.

Pri kronični venski bolezni gre za moten odtok venske krvi iz spodnjih okončin. Vzrokov za nastanek motenega odtoka je več. Znano je, da je najpogostejši prirojena šibkost venske stene. Vene se razširijo ob normalnem tlaku, sekundarno se okvarijo tudi zaklopke in kri v venah zastaja. Ob tem se pridruži še kaskada vnetnih procesov v predelu žilne stene.

Bolniki pridejo po nasvet in pomoč ob nastanku naslednjih pojavov:

- otekanje nog,
- boleče noge,
- občutek težkih in napetih nog,

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

ŽILNE BOLEZNI
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

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

Težave s krčnimi žilami?

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

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

avogel.si · farmedica.si



- nočni krči,
- pojav varikozno spremenjenih površnjih ven (različnih velikosti).

Ko bolezen napreduje, se poleg bolečin in otekanja pojavijo še rjavkasta zabarvanost ali vnetje kože okoli gležnjev in na spodnjih predelih goleni. Velikokrat je pridružen srbež kože. Če se posamezne varice vnamejo, se v njih lahko pojavijo boleči strdki, kar imenujemo tromboflebitis. Pri napredovali obliki bolezni se na goleni lahko pojavijo razjede ali rane, govorimo o venski golenji razjedi. Kronične razjede opažamo tudi v sklopu številnih drugih obolenj (metabolične, nevrološke, hematološke, genetske bolezni …).

Prav tako so vzroki za otekanje in bolečine spodnjih okončin številni: srčno popuščanje, limfedem, zdravila za znižanje krvnega tlaka, bolezni ledvic, rakava obolenja, bolezni ščitnice, slabša pokretnost zaradi degenerativnih obrab hrbtenice, nosečnost …

Kronična venska bolezen se pogosteje pojavlja pri tistih, ki imajo znano bolezen v družini, pri nosečnicah in pri tistih, ki opravljajo pretežno stoječe delo.

Globoka venska tromboza (GVT)

Bolezni površinskih ven moramo ločiti od bolezni globokih ven. Globoka venska tromboza (GVT) je bolezen globokih ven. Zanjo je značilen nastanek krvnega strdka, ki povzroči delno ali popolno zaporo v veni. Kaže se z nenadnim pojavom bolečine v golenih in otekanjem okončine.

Ob sumu na globoko vensko trombozo je pomembno, da pacient opravi UZ-preiskavo spodnjih okončin za opredelitev stanja ter prejme navodila glede nadaljnjih ukrepov in terapije.

Različne oblike zdravljenja

Po opravljenem kliničnem pregledu (stoje, leže, z ročnim CW dopplerjem) pacientu predstavimo najprimernejšo obliko zdravljenja, ki je odvisna od stopnje izraženosti bolezni in pacientovih subjektivnih težav. Poznamo različne oblike zdravljenja: kompresijsko, kirurško (obstajajo različni tipi operativnih posegov), s sklerozacijskimi postopki, farmakološko (venoaktivna zdravila, ki preprečujejo vnetje v venski steni in povečujejo tonus kapilar).

Največkrat svetovana je kompresijska terapija, ki pomeni redno nošnjo kompresijskih nogavic oziroma namestitev povojev, stopnjo kompresije določi zdravnik. Če je KVB pridružena periferna arterijska okluzivna bolezen (PAOB), je kompresija prilagojena ali kontraindicirana.

Kako si lahko pomagamo sami

Na pojav staranja, dedno nagnjenost in spol ne moremo vplivati, lahko pa poskrbimo za zdrav življenjski slog. Sem spadajo pestra in zdrava prehrana, ustrezna telesna teža in čim več gibanja. Bolnikom, ki imajo otečene in boleče spodnje okončine, svetujemo izogibanje vročini, savnam, neposrednemu soncu ali gretju nog. Obutev naj bo čim bolj udobna in zračna. Tudi nekateri športi oziroma aktivnosti v prostem času lahko poslabšajo oziroma škodujejo bolezni. Odsvetujemo dvigovanje bremen, tenis, zelo toplo vodo v zdraviliščih …

Priporočljivo je plavanje v hladnejših vodah in počitek s privzdignjenimi nogami večkrat na dan.

medi

medi – svet kompresije



Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami? Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?

Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

Trgovina **Mitral** odslej na novi lokaciji **Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**
telefon: **059 042 516**, **www.mitral.si**



duomed®

Odlična kakovost za prijazno ceno

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.

Na voljo **v kompresijskih stopnjah 1 in 2**.

Cena dokolenk:
27,90 €

Cena nogavice na pas za eno nogo:
32,38 €

Cena samostoječih nogavic:
44,90 €

Cena hlačnih nogavic:
57,35 €

Smo pogodbeni partner

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

Vpliv hrupa na sluh

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



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

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

Delovanje ušesa

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

Kaj je hrup?

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

Do poškodb sluha najverjetneje ne bo prišlo pri stalni izpostavljenosti hrupu, ki ne presega povprečne vrednosti 70 db, prav tako ne pri višji ravni hrupa in krajši izpostavljenosti, na primer 75 db do 8 ur na dan. Če pa smo vsak dan 8 ur izpostavljeni hrupu 85 db, pa nam že grozi verjetnost okvare sluha.

Nekaj primerov ravni hrupa v decibelih (db):

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

Vpliva na zdravje

Hrup, ki nas obkroža, ima lahko veliko negativnih učinkov na naše zdravje. Povzroča lahko okvare sluha, motnje spanja, zmanjšuje učinkovitost pri delu ali učenju, povzroča motnje pri komunikaciji, vznemirjenost, vpliva na delovanje srčno-žilnega sistema in na socialno vedenje.

Hrup lahko povzroči nepopravljivo okvaro sluha, poleg tega pa je eden ključnih vzrokov za stres.

Med občutljive skupine sodijo starejši ljudje, kronični bolniki, slepi in slabovidni, ljudje z okvaro sluha, občutljivi ljudje in tisti z duševnimi motnjami, nosečnice, majhni otroci in dojenčki.

Hrup na delovnem mestu

Izpostavljenost hrupu na delovnem mestu povzroča okvaro sluha, z delom povezan stres, večje tveganje za nezgode pri delu. Je resna gro-



žnja za zdravje delavcev in eden najpogostejših dejavnikov tveganja pri delu.

Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu določa, da je škodljiv hrup tisti, pri katerem dnevna ali tedenska izpostavljenost presega 85 db.

Čeprav med dejavnosti, v katerih so pogosto prisotne visoke ravni hrupa, običajno uvrščamo zlasti področja rudarstva, gradbeništva, kovinskopredelovalne industrije, pa mednje sodijo tudi kmetijstvo, gozdarstvo, izobraževanje (vrtci, šole), gostinstvo …

Hrup, ki so mu izpostavljeni zaposleni v določenih poklicih:

- vzgojiteljica v vrtcu – jok in kričanje otrok presegata 85 db;
- voznik tovornjaka – več kot 85 db;
- dirigent orkestra – več kot 90 db;
- natakar v diskoteki, nočnem klubu – več kot 100 db;
- mizarska delavnica, stroji – več kot 100 db;
- motorna verižna žaga – 110 db;
- pnevmatsko kladivo – 130 db.

So slušalke sluhu škodljive?

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

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

Da do poslabšanja sluha ne bi prišlo, je najbolje, da zvok v slušalkah vedno nastavite na razumno raven glasnosti. Priporočljivo je, da pri uporabi slušalk jakost zvoka naravnate dovolj nizko, da lahko slišite zvoke okoli sebe. Če je vaša naprava za poslušanje glasbe v avtomobilu ali stanovanju naravnana tako glasno, da je moten običajen pogovor, je to morda znak, da je tudi dovolj glasna za poškodovanje vašega sluha. Z dve- do triurno izpostavljenostjo 90 db lahko poškodujete sluh. Zato so v hrupnem okolju priporočljivi ušesni čepki ali drugi pripomočki za zaščito sluha.

Kako zaščititi sluh?

Najboljši način za zmanjšanje tveganja poškodbe sluha je preprečitev ali zmanjšanje stopnje hrupa pri izvoru, vendar to ni vedno mogoče. Na voljo so različne zaščite za sluh (ušesni čepki, glušniki), ki zmanjšajo količino hrupa na raven, ki sluha ne poškoduje.

Kdaj je treba ukrepati?

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

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

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

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

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



WIDEX

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

Preizkusite novi pametni slušni aparat WIDEX EVOKE



Ljubljana, Celje, Koper, Kranj, Maribor, Murska Sobota, Novo mesto, Ravne na Koroškem, Šempeter pri Gorici, Šempeter v Savinjski dolini



Managerski pregledi z magnetno resonanco



prim. Risto Angelski, dr. med.,
specialist interne medicine,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine

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. Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, kdaj je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

Ljudje danes večinoma nimajo časa, da bi posamezne preventivne preglede opravljali več dni, zato je mogoče managerski oziroma razširjeni preventivni pregled opraviti v enem ali v največ dveh dneh. Ponavadi se prvi dan opravi večino preiskav, drugi, ne nujno naslednji dan pa se opravi endoskopske preiskave (gastroskopija, kolonoskopija).

Celovit pregled zdravstvenega stanja

Različni programi so sestavljeni tako, da omogočajo čim bolj celovit pregled zdravstvenega stanja s poudarkom na natančni opredelitvi dejavnikov tveganja za razvoj bolezni, posebno srca in ožilja. Novost v programu managerskih pregledov je **magnetna resonanca glave**, s katero na zelo zanesljiv način izključujemo morebitne začetke bolezenskih sprememb. Vsak program lahko dopolnimo z dodatnimi preiskavami, ki jih svetujemo ob analizi rezultatov pregleda, lahko pa jih opravimo tudi na željo preiskovanca.

Na managerskih pregledih pogosto ugotavljamo spremembe, ki trenutno ne povzročajo nobenih težav, pravimo, da so asimptomatične. Vendar je njihova pravočasna ugotovitev pomembna za ustrezno in pravočasno ukrepanje glede diagnostike in terapije. Vsi udeleženci ustreznega programa preventivnih pregledov dobijo spričevalo o delazmožnosti na osnovi pregleda specialista za medicino dela.

Managerski pregledi pogosto rešujejo življenja

Pravočasna ugotovitev **motnje v prekrvitvi srčne mišice**, ki je posledica zožitve katere od srčnih žil, je izjemnega pomena. Taka zožitev lahko dolgo časa ne povzroča težav, predvsem ne bolečin v prsnem košu, kar imenujemo angina pektoris. Z obremenitvenim testiranjem se EKG lahko tako spremeni, da na osnovi tega lahko z veliko verjetnostjo posumimo na že pomembno zožitev ene od srčnih žil. Takšno osebo pošljemo na invazivno diagnostiko srčnega ožilja – koronarografijo zaradi razširitve zožene žile in pravočasne vstavitve opornice (stent).

Pogosto ugotovimo spremembe, ki zahtevajo takojšnje ukrepanje: **tumorozne spremembe** na trebušnih organih, dojkah, **polipozne spremembe** v črevesju, gomolje ali noduse v ščitnici, **maligne spremembe** na koži, pomembno zožene vratne arterije, povečane tumorske markerje v krvi (zlasti tumorski marker prostate – PSA).

Neredko ugotavljamo **povišan krvni tlak**, ki zahteva takojšnjo terapijo, zlasti, če med pregledom dokažemo, da so zaradi tega že prisotne spremembe na organih, ki jih povišan tlak prizadene: arterije, možgani, srce, ledvice. Opredelimo tudi, ali je dosedanja terapija povišanega tlaka ustrezna.

Večkrat ugotovimo **sladkorno bolezen**, za katero udeleženec pregleda sploh ne ve in ki zahteva takojšnjo terapijo.

Številni imajo povečane maščobe v krvi. Svetujemo, kdaj je treba ta stanja zdraviti. Če so na notranji ovojnici vratnih arterij in arterij spodnjih okončin vidne aterosklerotične spremembe z oblogami, je po smernicah treba znižati holesterol pod 4 in LDL-holesterol pod 2, kar že zahteva ustrezno terapijo in ne samo diete.

Na osnovi vseh pregledov lahko opredelimo, kakšno je tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja v naslednjih desetih letih. Opredelimo, ali je tveganje majhno, blago, zmerno, veliko ali zelo veliko. Opredelimo, kako zmanjšamo tveganje z boljšo regulacijo krvnega tlaka, povečanih maščob v krvi in z odpravo kajenja.

Med pregledom opredelimo, kako je pomemben povečan obseg pasu za razvoj bolezni srca in ožilja. Analiza telesne mase pove, kakšen je odstotek maščobe v telesu in ali je povečana maščoba med trebušnimi organi. Maščobne celice na tem mestu delujejo kot samostojni organ, ki neposredno vpliva na razvoj bolezni srca in ožilja.

Komu priporočamo razširjene preventivne preglede

Managerski pregled je v bistvu razširjen preventivni pregled in je namenjen vsem, ki jih zanima širši vpogled v trenutno zdravstveno stanje. Priporočamo ga predvsem osebam, ki so na delovnem mestu podvržene velikemu stresu, ki je v sodobnem svetu vsakodnevno prisoten. Njegov vpliv se direktno prepleta s procesom razvoja bolezni srca in ožilja. Če ugotovimo pomembne dejavnike tveganja, priporočamo tak pregled enkrat na leto. Vedeti moramo, da dejavniki tveganja delujejo počasi, ponavadi se jim ne mudi vse do trenutka, ko so že vidne pomembne spremembe s težavami.

Različni programi za posamezna področja

V specialističnih ambulantah Klinike Doktor 24 v Ljubljani opravljamo preglede različnih obsegov, prilagojene tudi starosti in spolu. Pregledi se stalno dopolnjujejo in razširjajo, da se osnovni namen preventive še bolj natančno opredeli. Ponujamo tudi manj obsežne, vendar še vedno strokovno utemeljene preglede, lahko jih tudi prilagodimo specifičnim zahtevam posameznika ali podjetja, ki načrtuje večje število takih pregledov.

Vse preglede, razen endoskopskih preiskav prebavil, opravimo v okviru enega dne. Z vsakim udeležencem se pogovorimo ter izvide natančno in razumljivo razložimo, damo napotke za naprej ali se dogovorimo in organiziramo dodatne diagnostične postopke. Izvide shranimo tudi na elektronske medije, da jih ob naslednjem pregledu lahko primerjamo.

Pravočasno izberite med različnimi paketi preventivnih pregledov

Preventivni pregledi za managerje

- Manager Osnovni – osebni pristop in možnost dodatnih preiskav
- Manager Osnovni + Magnetna resonanca glave + izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu
- Manager Obsežni – odkrivanje dejavnikov tveganja in opredelitev začetnih sprememb, ki še ne povzročajo težav in niso klinično izražene
- Manager Obsežni + Magnetna resonanca glave + izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Preventivni pregledi, usmerjeni v posamezno področje:

- preventivni pregled glave z magnetno resonanco
- preventivni pregled kožnih znamenj
- preventivni kardiološki pregled
- preventivni gastroenterološki pregled
- preventivni pregled pljuč

Doktor 24 KLINIKA

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

PREVENTIVNI PREGLEDI

5 % nižja cena za

Preventivne preglede za managerje

in

Preventivne preglede, usmerjene na posamezno področje

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



Moderne tehnologije v fizioterapiji



Eva Uršej,
prof. šp. vzg., dipl. fiziot.,
strok. sod.

Tudi na področje fizioterapije je tehnološki razvoj prinesel novosti, nove vrste aparatov in pripomočkov, ki so tehnično bolj dovršeni in delujejo z večjo močjo ter intenziteto. Katere so »moderne« tehnologije in za kaj se uporabljajo?

Udarni globinski valovi (ESWT – extracorporeal shock wave therapy)

Zvočni val visoke energije ob prenosu na boleče, poškodovano mesto povzroči nastajanje nove mreže žil, pospešuje krvni pretok, reabsorpcijo kalcinatov, regeneracijo in celjenje poškodovanega tkiva ter posledično zmanjša bolečino. Najvišji tlak je kar 1000-krat večji kot pri klasičnem ultrazvoku.

UPORABA:

- tendinopatije (ahilarna, patelarna), plantarni fascitis, lateralni in medialni epikondilitis, spondilitis
- kalcinacije, petni trn, psevdoartroze
- kronične bolečine miofascialnih prožilnih točk, sindrom karpalnega kanala
- slabo zaceljene, zabrazgotinjene natrgane mišice

UČINKI:

- manjša bolečina,
- boljša mikrocirkulacija,
- boljša regeneracija,
- mišična relaksacija,
- dekalcifikacija,
- večja gibljivost v sklepu



Visokoenergijski laser (HIL – high intensity laser)

Nova generacija tehnologije, ki ima do 50-krat večjo moč kot »hladni laser«, omogoča globlje prodiranje laserskega žarka (do 12 cm). Spodbuja naravne procese celjenja tkiva, zavira prevajanje bolečinskih informacij po živčnih vlaknih, pospešuje mikrocirkulacijo, regeneracijo, celjenje tkiva in zmanjšuje edem.

UPORABA:

Akutna stanja: zvin gležnja, poškodbe mišic, kit, ligamentov (natrganje, strganje), poškodbe rotatorne manšete

Kronična stanja: cervikobrahialni sindrom, utesnitveni sindrom, burzitis, artritis, tendinopatije

UČINKI:

- zmanjšanje edema,
- zmanjšanje bolečine,
- boljše celjenje tkiv



Tarčna radiofrekvenčna terapija (Tr-T – targeted radiofrequency therapy, terapija TECAR)

Terapija TECAR oziroma Tr-T s ciljanim radiofrekvenčnim tokom deluje na tkivo, kjer lahko povzroči pregrevanje, relaksacijo in regeneracijo tkiva ali samo pospešuje in spodbuja vnetne procese ter vpliva na zmanjšanje bolečine. Uporablja se jo lahko skupaj z manualno terapijo, pasivnim gibanjem oziroma mišično aktivacijo.

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

UPORABA:

Akutne poškodbe: zvini, poškodbe mišic, kit ligamentov, mišični spazem, hipertonus

Kronične poškodbe: kronična bolečina v križu, burzitis, kronično boleči »trigger points«

UČINKI:

- mišična relaksacija,
- manjša bolečina,
- boljša regeneracija,
- hitrejše celjenje tkiv



Superindukcijski sistem (SIS – super inductive system)

Elektromagnetno polje visoke intenzitete povzroči depolarizacijo živčno-mišičnega tkiva ter s tem mišično aktivacijo. Z uporabo različnih frekvenčnih območij dosežemo zmanjšanje bolečine, boljšo mobilnost sklepa, pospešujemo celjenje zlomov, zmanjšujemo spastičnost in krepimo mišice.

UPORABA:

- Zmanjševanje spastičnosti (stanje po kapi, paraplegija, tetraplegija, nevro-mišična obolenja)
- Izboljšanje moči dihalnih mišic, mišic medeničnega dna, odpravljanje inkontinence
- Pospeševanje celjenja zlomov, preprečevanje mišične atrofije
- Povečanje gibljivosti v sklepih (prsni del hrbtenice, utesnitveni sindrom ramenskega sklepa …)

UČINKI:

- zmanjšanje bolečine,
- boljša gibljivost,
- hitrejše celjenje zlomov,
- zmanjšanje mišične spastičnosti in preprečevanje mišične atrofije

Rezultati

Kljub razvoju lahko uporaba modernih, visokoenergijskih tehnologij samo v kombinaciji z manualno terapijo, pasivnimi in aktivnimi vajami prinese maksimalne rezultate.

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Hitro do zdravnika specialista – napotnica pa ni potrebna!

Podarimo 50 €

Brez čakanja – ob pristopu lahko takoj koristite storitev, ki ste jo sami izbrali, izbrani pregled pa boste opravili hitro, praviloma v nekaj dneh.
Brez napotnice – obisk osebnega zdravnika ni potreben.
Brez omejitev – v sistem **Doktor 24 Asistenca** lahko pristopite vsi, brez starostnih in zdravstvenih omejitev, ne glede na predhodna obolenja ali kronična stanja.
Brez doplačil – vse storitve so že vključene v mesečno plačilo.
Vsak dan, 24 ur – zdravnik na telefonu ali na vašem domu.

Stalni popust 10 % s kartico Doktor 24 Asistence

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

www.facebook.com/doktor24si

Zakaj bi čakali, stopite iz vrste

Podarimo 50 € vsem, ki boste novo pogodbo sklenili s spodnjo »Pristopno izjavo« in nam jo poslali najkasneje **do 30. junija 2019**.
*velja za vse pakete, razen Zdravniška linija 24 ur. Ob sklenitvi nove pogodbe 50 € unovčite kot popust pri plačilu obveznosti za storitve Doktor 24 Asistence.

Nagrajujemo pa tudi zveste uporabnike storitev Doktor 24 Asistence.

Pokličite 0820 08240 ali pišite na asistenca@doktor24.si in spomnili vas bomo, kako lahko takoj prihranite najmanj 100 € oziroma največ 300 € vsako leto.
*velja za izbiro paketov Plus+.
Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

Izbiram paket: (označite želeno)

✓ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - **Osnovni**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - **Osnovni**
- ☐ ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur

Doktor 24 ASISTENCA

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

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

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Družinski član _____
(lastnoročni podpis)

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 pacient

Ponovna vzpostavitev funkcionalnosti in estetskega videza

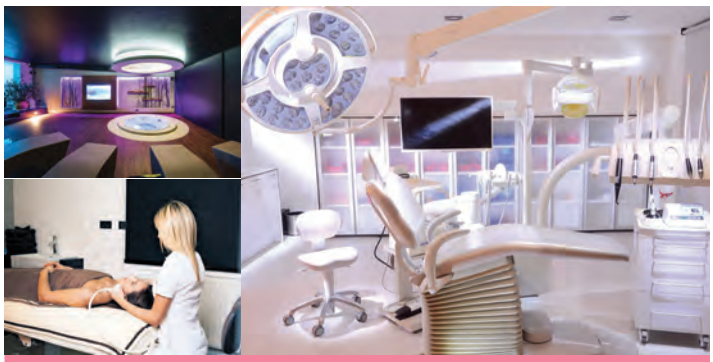


Na začetku leta 2015 sem v reviji Zdravje prebral članek o ordinaciji Ortoimplant Dental SPA v Zagrebu in tako izvedel za metodo All-on-4; pri kateri so v čeljust nameščeni le štirje vsadki. Predvsem pa je članek ob tej najnaprednejši metodi obljubljal tudi poseg in vse postopke brez bolečin ter rešitev 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.



»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.

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.

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



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

Zagotavljanje kakovosti

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



Podrobnejše informacije:

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

Ortoimplant DENTAL SPA

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

Prenajedanje

Razbremenimo telo

Po praznovanju, ko telo obremenimo s težko hrano, to potrebuje razbremenitev v prehrani in gibanje, ki sta korak k hitrejši presnovi in očiščenju.



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

Kot vsako leto nam prazniki in pikniki poleg lepih trenutkov ter užitkov v hrani in pijači prinašajo tudi manj prijetne posledice. Zaradi prevelike količine zaužite hrane, sladkorja in alkohola prihaja do različnih težav, denimo s prebavo, želodcem, kožo oziroma tenom in sklepi. Telo je treba povrniti v njegovo vsakodnevno rutino in harmonijo.

Čiščenje ali detoksikacija

Čiščenje ali detoksikacija sta besedi, ki imata enak pomen – označujeta proces odstranjevanja toksinov in drugih škodljivih snovi iz telesa. Predvsem je poudarek na učinkovitem odstranjevanju toksinov iz jeter, ledvic, pljuč in limfe. Gre tudi za proces odstranjevanja škodljivih snovi iz krvi. Detoksikacija je povsem normalen proces v telesu, pri katerem se odstranjuje ali nevtralizira škodljive snovi skozi debelo črevo, jetra, ledvice, pljuča in limfne žleze ter kožo.

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

Kaj je razlika med očiščenjem in postom

Fiziološko gledano pomeni post neke vrste nezadostno prehrano, stradanje, sploh če gre za post samo z vodo. Za organizem to pomeni, da mora tista hranila, ki jih v času posta nima, nekako nadomestiti, kar je za presnovo lahko zelo naporno. Zato post nikakor ni prečiščevanje organizma, pač pa je za telo stres.

Dokler smo mladi in zdravi, telo post razmeroma dobro prenese, v starejšem ali v obolelem organizmu pa je post dodatno breme, ki lahko privede do popolnega porušenja ravnovesja v telesu. Zelo ogrožen bolnik, ki mu denimo kakšna vrsta raka počasi razkraja presnovne mehanizme v telesu, bo z nezadostnim vnosom energije in hranil začel pospešeno propadati. V organizmu se bo kopičila voda, izgubljal bo proteinske strukture in takega bolnika ne moremo več zdraviti.

Čiščenje z zelenjavnimi juhami, zeliščnimi čaji in sadnimi napitki je manj stresno za telo, vendar se posvetujte s svojim zdravnikom, ali je to za vaše telo varno.

Kdaj potrebujete očiščenje oziroma razstrupljanje?

- Ko se počutite utrujeno,
- ko vam primanjkuje koncentracije in energije,
- ko ste nenehno zaspani,
- ko vas pogosto boli glava,
- ko imate težave s prebavo ali kožo,
- ko pogosto obolevate za gripo ali virusnimi obolenji.

Vse navedeno so znaki, da je telo obremenjeno in ga je treba očistiti škodljivih snovi.

Čiščenje telesa ima številne pozitivne učinke na zdravje:

- krepi imunski sistem;
- izboljša cirkulacijo krvi;
- izboljša delovanje jeter in ledvic;
- ureja hormonsko ravnovesje;
- ureja prebavo;
- pozitivno vpliva na mentalno zdravje, zmanjšuje občutke tesnobe, ki so posledica stresa.

S čiščenjem lahko začnete kadar koli oziroma takrat, ko čutite, da je to potrebno in vaše zdravstveno stanje to dopušča (posvetujte se z zdravnikom). Čiščenje je priporočljivo po praznikih, med katerimi pogosto povečamo vnos hrane, sladkorja in alkohola. Poleg tega se priporoča čiščenje spomladi, da telo razbremenimo težke mastne zimske hrane in se pripravimo na vnos sezonske zelenjave in sadja, ki bosta telo nahranila z vitamini in minerali.

Nevarnosti prečiščevalnih diet in postov

Vse, kar preberemo v revijah in na internetu, NI strokovno utemeljeno in zdravo. Priporočila glede tako imenovanega čiščenja telesa ne upoštevajo individualnih posebnosti posameznikovega organizma, njegovih genetskih značilnosti, metabolizma in biološke starosti. Še najmanj pozornosti posvečajo zdravilom, ki jih ljudje jemljejo, in boleznim, ki jih imajo.

Posti in prečiščevalne diete so na splošno nevarni za sladkorne bolnike, ker jemljejo zdravila za zniževanje sladkorja, pa tudi za ledvične bolnike, ker imajo zdravila, ki spreminjajo raven elektrolitov v telesu. Prav tako so lahko nevarni za srčne bolnike, ki so občutljivi na spremembe ravni elektrolitov in obremenitev s tekočino. Vsi bolniki, ki jemljejo zdravila za zniževanje krvnega tlaka in za odvajanje vode iz telesa, imajo prav tako moten metabolizem elektrolitov. Zato se pri uživanju diuretikov (grenka sol) izpostavljajo tveganju, da v organizmu nastopi pomanjkanje kalija, natrija, magnezija, kar je za telo zelo nevarno in lahko povzroča motnje srčnega ritma ali odrevenelost v udih.

Sok grenivke je lahko nevaren, ker pospešuje jetrne encime in spremeni metabolizem in koncentracijo več zdravil ter tako spremeni njihov vpliv na telo. Predvsem lahko vpliva na zdravila, ki delujejo na strjevanje krvi, in na zdravila, ki znižujejo holesterol v krvi.

Klistiranje ima učinek, da se izprazni zadnji

del črevesja in da ob tem oseba čuti razbremenitev – sproščenost. Pomaga pri hudem zaprtju, ker se potem lažje ponovno vzpostavi refleks odvajanja. Vendar se, če je uporaba pretirana, prav ta refleks lahko izniči, zato to ni metoda stalne uporabe in prečiščevanja.

Kaj lahko naredimo, da očistimo svoje telo?

V prehrano vključimo čim več sadja in zelenjave;

- pripravimo si lahke obroke;
- ne izpuščamo obrokov oziroma ne dovolimo, da bi stradali ali bili lačni (ker bomo drugače ob naslednjem obroku pojedli več hrane kot sicer);
- izjemno pomemben je vnos tekočine – na dan je priporočljivo popiti približno dva litra tekočine (voda, nesladkani naravni čaji, naravni sokovi, juhe...);
- uživajte čim bolj sveže sadje in zelenjavo.

Prečiščevalna hrana

Med sadjem je poleg limone še jabolko, ki naj bi odvajalo strupe in odvečno vodo iz ledvic, njegove kisline pa naj bi krepile jetra ter vezale nase svinec in živo srebro. Brusnice vsebujejo flavonoide, ki odstranjujejo škodljive bakterije iz ledvic in mehurja. Olja pšeničnih kalčkov in rastlinska olja z visoko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3, omega 6 in omega 9, kot so laneno olje, oljčno olje, olje iz avokada, sezamovo olje in orehovo olje, naj bi pomagala ledvicam izločiti odvečno vodo ter podpirala imunski in endokrini sistem.

Od zelenjave so tu brokoli, zelje in brstični ohrovt, ki vsebujejo veliko glutationa, antioksidanta, ki naj bi pomagal jetrom izločati strupe. Brstični ohrovt vsebuje tudi veliko cisteina in metionina, ki uničita predrakave celice v debelem črevesju. Artičoka, avokado in rdeča pesa spodbujajo nastajanje žolča in sodelujejo pri obnavljanju jeter, rdeča pesa pa spodbuja tudi delovanje jeter in ledvic.

Rdeča pesa naj bi povečala sprejem kisika v celice in je zato eno najboljših čistil za kri. Med začimbami naj bi peteršilj, rožmarin in kurkuma spodbujali nastajanje žolča ter krepili jetra in ledvice. Regrat pa odpravlja težave z žolčnikom, odstranjuje žolčne kamne in zaradi kalija deluje odvajalno.

Pri vseh živilih je seveda pomembna zmernost, ne smemo pozabiti niti na raznolikost v prehrani.

Razbremenitev duha

Žal se pogosto dogaja, da si vzamemo čas za vse obveznosti in vsakodnevne naloge, le zase ne. A prej ali slej pride trenutek, ko se zavemo, da bomo morali storiti tudi kaj na tem področju.

Da potrebujemo čas zase, nas velikokrat opozorijo težave, kot so razdražljivost, težave s koncentracijo, težave s prebavo in spanjem, glavobol, bolečine v križu in ramenih, utrujenost … Vzrok velikokrat ni le preobremenjenost z obveznostmi in skrbmi, pač pa tudi nasičenost telesa z nečistočami, ki jih vsakodnevno vnašamo s prehrano, dihanjem in nego. Če začetne težave preslišimo, se lahko razvijejo resnejše bolezni. Zato odlašanje zares ni pametno.

Umik v sproščujoče okolje, kjer pozabimo na vsakdanje obveznosti

Občutka neprestane utrujenosti nikakor ne smemo prezreti, saj si bomo s tem nakopali dolgoročne zdravstvene težave. Ko začutimo izčrpanost, je čas, da razbremenimo telo. In to ne le s počitkom, temveč tudi z odklopom od vsakodnevnih skrbi in s čiščenjem odvečnih snovi: toksinov in maščob. V vsakdanjem okolju je to težko, saj nas bo veliko stvari spomnilo, da imamo takšne ali drugačne obveznosti. Izberite si kraj, kjer ste lahko v naravi aktivni, in se sprostite. S športnimi aktivnostmi se pospeši metabolizem in spodbudi potenje, s tem pa se okrepi izločanje toksinov in topljenje maščob. Duha pa si boste spočili s pogledom na lepo naravo.

NA KRATKO



Novost v Sloveniji
Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki

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

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

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

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

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

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.



PRVA TRGOVINA PO IZBORU KUPCEV

Velika izbira BIO izdelkov in pripravljene hrane visoke kakovosti, prijetne nakupovalne izkušnje ter ustrežljivost in prijaznost našega osebja so vrednote, zaradi katerih je **Spar za večino slovenskih kupcev prva izbira**. Hvala vam, ker ste nas uvrstili med znamke, ki jim najbolj zupate. Še naprej bomo delali vse, da boste pri nas nakupovali **z nasmehom na obrazu.**

ZAUPANJE

Vir: Mediana, vseslovenska spletna raziskava 2019.
Več na www.spar.si

SPAR

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

Bolečine v kolenih

Ne grem na kolena ...

Ker ne morem. Pred leti sem si v nesreči hudo poškodovala obe koleni, po uspešnih operacijah in rehabilitacijah tega sicer nihče ne opazi (z izjemo Supermana, ki ima rentgenski vid, ampak se malokdaj srečava).



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



Šalo na stran. Koleno je pomemben sklep, ki lahko povzroča hude težave. Tvorijo ga stegnenica, golenica in pogačica. Kako deluje? Pri krčenju štiriglave stegenske mišice se sila prek vezivnega tkiva (kite) prenese na pogačico, od tam pa na sprednji del golenice, ki ga s pogačico prav tako povezuje vezivno tkivo. Posledica je iztegnitev kolena. Skrčenje kolena poteka podobno, le da delujejo druge mišice na zadnji strani stegna.

Ko začne boleti

Bolečina kolenskega sklepa v predelu pogačice ali pod njo je ponavadi posledica poškodb kolena in prevelikih obremenitev ali šibkosti stegenskega mišičja, ki povzroči neravnovesje sil ob pogačici. Zaradi tovrstnih bolečin najpogosteje trpijo mladi, še posebno športniki, ki se ukvarjajo s tekom, smučanjem, kolesarjenjem, nogometom … Prevelike in ponavljajoče se obremenitve kolena lahko povzročijo vnetje kit in njihovih ovojnic. Bolečina se pojavlja v sprednjem predelu kolena, predvsem pri hoji po stopnicah ali pobočju.

Bolečina v kolenu se pojavi tudi pri manjših poškodbah kit in vezi, kot sta nateg oziroma zvin. Zelo huda bolečina in nestabilnost kolenskega sklepa pa sta znaka pretrganih kolenskih vezi ali poškodbe sklepnega hrustanca (meniskus). Bolečino prav tako povzročijo predhodne poškodbe kolena, ploska stopala ali prevelika telesna teža.

Degenerativne spremembe, ki niso nujno starostne

Med gibanjem kolena pogačica ves čas drsi v plitvi vdolbini stegnenice, zato je nujno optimalno prileganje. Če pogačica ni pravilno nameščena v svojem ležišču, med gibanjem kolena pritiska na stegnenico in med njima

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 v 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

ležeči hrustanec. Posledica je obraba pogačice in hrustanca, kar izzove bolečino, posledično pa se razvije artroza ali osteoartritis kolenskega sklepa, ki je pogosto kronično revmatsko obolenje, predvsem pri starejših. Za to obolenje je značilna obraba sklepnega hrustanca med stegnenico in golenico. Hrustanec izgubi enovitost, začne se drobiti, sčasoma se stanjša ali povsem izgine. Temu sledita povečana tvorba kosti in nastanek kostnih izrastkov. Pojavijo se bolečina v kolenu pri obremenitvah, okorelost kolena zjutraj in po mirovanju ter zmanjšana gibljivost. Do teh sprememb hrustanca pa lahko pride tudi po poškodbah kolena, ko je bil hrustanec že v osnovi poškodovan. Artroza se razvije bistveno hitreje.

Kaj lahko sami storimo proti bolečini v kolenu?

Če je bolečina v kolenu posledica prevelikih in ponavljajočih se obremenitev, jo lahko uspešno odpravimo z ukrepi samopomoči. S kolenom moramo mirovati in izogibati se moramo dejavnostim, ki stanje poslabšajo. Prvi dan na prizadeto mesto vsako uro za 15 minut položimo leden obkladek. Postopek ponavljamo več ur. Naslednje dni dajemo obkladke vsaj štirikrat na dan. Da se izognemo ozeblinam, ledu ne smemo položiti neposredno na kožo, ampak ga zavijemo v kos tkanine. Koleno oskrbimo tudi s kompresijsko obvezo. Za dodaten protibolečinski in protivnetni učinek jemljemo zdravila za lajšanje bolečin po poškodbah mišic in sklepov, ki so v lekarni na voljo brez recepta. Med spanjem ali počitkom koleno podpremo z blazino. Ker je debelost poleg staranja najpomembnejši pridobljeni dejavnik tveganja, lahko zmanjšanje telesne teže močno olajša bolezenske simptome, izboljša gibljivost sklepov in ugodno vpliva na splošno počutje. Pomembna je seveda tudi telesna vadba, s katero bolnik okrepi obsklepne mišice ter poveča čvrstost sklepa in njegovo gibljivost.

Kdaj morate k zdravniku?

Kadar kolena ne morete obremeniti, če vas zelo boli tudi v mirovanju, če je sklep deformiran, če imate poleg bolečine še povišano telesno temperaturo in je sklep otekel in topel na otip, če je koleno močno oteklo ali če se pojavijo spremembe na koži ob kolenu in pod njim. Seveda tudi po vsaki sveži poškodbi in če se stanje po nekaj dneh samopomoči ne izboljša.

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

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

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

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

Zdravnik vas bo pregledal ter glede na težave in svoje ugotovitve usmeril v najprimernejšo diagnostiko ali terapijo. Za opredelitev težav v kolenu je zelo uporabna preiskava MRI, ki zelo dobro in natančno pokaže stanje v sklepu. Omejitev so kakršni koli vsadki v telesu, saj morate pred preiskavo predložiti certifikat, ki izkazuje, da v močnem magnetnem polju ne bodo delali težav. Sicer je preiskava lahko tudi zelo nevarna!

medi

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje **medi** je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic.

Kakovost izdelave, sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago od kože, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe in do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.

Trgovina **Mitral** odslej na novi lokaciji **Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**
telefon: **059 042 516**, **www.mitral.si**
Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.




Genumedi®


Genumedi® pro


Stabimed®


medi protect.Co


medi protect.4 evo


medi M4s

Smo pogodbeni partner

Kolenske opornice medi so na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor, d. d.**, **lekarni URI Soča** in drugih specializiranih trgovinah.

Tekači, kolesarji, pohodniki

Naj zmagoslavja ne pokvari bolečina

Ste se udeležili teka trojk ali pohoda okoli Ljubljane? Izrekamo vam čestitke za vztrajnost in za uspešno prečkanje ciljne črte. Velika verjetnost je, da vas po tako intenzivni obremenitvi še danes boli vsaka mišica v telesu.



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

Za vas smo pripravili nekaj nasvetov, kako pospešiti regeneracijo in obenem preprečiti nastanek poškodb in bolečin. Nenazadnje se sezona aktivnosti šele dobro razcveta in pred nami so še kolesarski maraton v Metliki, kolesarski maraton češenj, slovita Franja in številni pohodi ter tekaške prireditve. Opremljeni s pravim znanjem boste vsakega od izzivov premagali z najlepšimi spomini.

Ali veste, kaj narediti takoj po tekmi?

Prvi dragocen nasvet: oblecite se v suha oblačila. In drugi, prav tako pomemben: dovolite mišicam, da se ohladijo počasi. Na ta način bo srčni utrip počasi padel in zmanjšali boste možnost nastanka srčnih aritmij. Z nadaljevanjem umirjenega gibanja boste omogočili večji pretok krvi skozi mišice, kar pripomore k hitrejšemu odstranjevanju mlečne kisline in nadomeščanju hranilnih snovi. Hodite vsaj 15 minut. Po umiritvi srčnega utripa opravite vaje za raztegovanje, saj bodo mišice po tekmi tako manj zakrčene. Nadomestite potrebno energijo in tekočino, ki ste jo izgubili. Čeprav ste med športnim udejstvovanjem stalno pili, boste na koncu v negativnem balansu tekočin, zato prvih 15 minut namenite izključno pitju. Če so izotonične raztopine primernejše med tekmo, lahko s hipertoničnimi (po tekmi) še hitreje nadomestite elektrolitski primanjkljaj. Če pijete čisto vodo, zaužijte poleg še lahko prebavljivo hrano, denimo banano ali prašek oziroma gel z ogljikovimi hidrati. V 30 minutah po tekmi zaužijte lahko prebavljive ogljikove hidrate. Rezerve glikogena počasi zapolnite tako, da v naslednjih petih urah zaužijete več manjših obrokov, sestavljenih iz ogljikovih hidratov in približno ene tretjine proteinov. S sadjem nadomestite še antioksidante. Doma si privoščite kopel ali tuširanje s hladnejšo vodo, ki bo zmanjšala vnetje mišic.



V dneh po obremenitvi telesa je treba delati z glavo

Zavedati se je treba, da so kolesarjenje, hoja ali tek na dolge razdalje stres za telo. V študijah maratoncev so na primer dokazali, da po pretečenem maratonu mišice utrpijo veliko obremenitev in škodo. V tkivih so po takem naporu jasno vidni znaki vnetja in celo odmrtja mišic. Okrevanje, potrebno za vzpostavitev normalnega stanja, traja v povprečju 14 dni. Prvih 7–10 dni lahko beležimo v krvi povišane mišične encime oziroma markerje mišične poškodbe (kreatin kinaza in mioglobin), zato svetujemo, da ta čas počivate.

Bolečina pri gibanju?

Z gorsko arniko



Atrogel®
učinkovito odpravlja

- bolečine v mišicah in sklepih,
- otekline pri zvinih, nategih, poškodbah,
- modrice,
- revmatske bolečine.

Uporaba: gel nanesemo na boleče mesto in nežno vtremo, da se vpije.

Zdravilo Atrogel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si



Postrezite preverjeno kakovost slovenskega porekla.

Vse perutninsko meso z znakom »izbrana kakovost – Slovenija« je pridelano in predelano v Sloveniji. Piščanci, ki so vključeni v shemo »izbrana kakovost«, so v Sloveniji izvaljeni, vzrejni, zaklani in predelani. Puranje meso, označeno z enakim znakom, pa je pridobljeno od živali, ki so bile v Sloveniji vzrejene, zaklane in predelane pod strogimi pogoji za »izbrano kakovost«. To zagotavljajo redne, stroge in neodvisne kontrole, ki jim lahko zaupate.

~ NAŠE SUPER MESO ~

www.nasasuperhrana.si Sledite nam na

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

Privoščite si izmenične hladno-tople kopeli, ki stimulirajo prekrvitev. Najmanj tri dni se ne lotite športnih aktivnosti, ki vključujejo tek. V prvem tednu so primerne lahke aktivnosti, sprehod ali plavanje v topli vodi, ki bo sprostilo utrujene mišice. Telovadba v vodi je primerna za vse faze okrevanja, saj razbremeni sklepe, ogreje mišice, izboljša limfno drenažo in poveča pretok krvi skozi mišice ter tako izboljša regeneracijo. Naj vas ne zanese. Držite se v območju 50–60 odstotkov svojega maksimalnega srčnega utripa. Pred ponovnimi treningi teka ali kolesarjenja priporočamo krepitev mišic telesa z mešanimi vadbami v fitnesu (cross trening, vaje za mišice trupa ali lažja vadba z utežmi). Zelo koristen je lahko obisk maserja ali fizioterapevta.

Nebodijihtreba, za katere se najde rešitev

Pravilna priprava, primerna obutev in pravilna tehnika zmanjšajo nevarnost poškodb. Nekaj težav je kljub vsemu skoraj neizbežnih.

Kaj lahko storite sami?

ŽULJI IN ODRGNINE: Boleča mesta umijete z vodo in milom ter pokrijete. Nosite udobno obutev.

BOLEČINE V MIŠICAH: Navadno je bolečina, če ste se dobro pripravili, takoj po tekmi še znosna. Preseneti vas lahko zapoznela mišična bolečina, ki se pojavi drugi ali tretji dan po tekmi. Ta je posledica mišičnih mikropoškodb. Počivajte, dokler ne popusti (nekaj dni do enega tedna), z rahlo dvignjenimi nogami. Boleče predele hladite večkrat na dan po 10 minut s hladno krpo ali gelnato blazinico. Nežno masirajte boleče predele. Uporabite masažne valje ali se napotite k poklicnemu maserju. Uporabljajte lokalne analgetične kreme oziroma mazila. Boleč predel lahko povijete z elastičnim povojem. V primeru hujših bolečin vzemite analgetik (paracetamol, nesteroidni analgetik) po posvetu z izbranim zdravnikom.

MIŠIČNI KRČI: To je pogost problem, ki je posledica preutrujenosti mišic. Pijte, zaužijete lahko še magnezijeve in kalcijeve preparate. Največ koristi boste imeli od raztezanja in masaže. Čeprav so krči boleči, niso nevarni in bodo minili spontano.

BOLEČINE V SKLEPIH: V primeru oteklin ali nezmožnosti hoje obiščite izbranega zdravnika takoj. Ob preobremenitvah sklepov, še posebno že degenerativno spremenjenih, sta pogosta sklepni izliv in vnetje okoliških mehkih tkiv. Pri pacientih, ki imajo putiko (protin), lahko zaradi dehidracije pride do zagona bolezni. Četudi niste padli in se jasno poškodovali, se v primeru bolečin v stopalih ob hoji obrnite na zdravnika. Včasih je potreben rentgenski pregled bolečih predelov, saj so po tako hudih obremenitvah možni stresni zlomi kosti (petnice, stopalnic) tudi pri sicer povsem zdravih ljudeh. Uporabite lokalna mazila s hladilnim učinkom in protivnetnim delovanjem ter blažje analgetike (paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki) po posvetu z zdravnikom. Če tovrstna protibolečinska terapija ne zadostuje, obiščite zdravnika.

Ste morda začeli smrkati in kašljati? Vemo, zakaj!

Pretirana obremenitev lahko pusti posledice tudi na imunskem sistemu. Povišana raven kortizola in zmanjšana imunska obramba pogosto pomenita, da udeleženci napornih rekreativnih izzivov obležijo v postelji zaradi virusne ali bakterijske okužbe. To lahko preprečite s pravilnim nadomeščanjem hranil, vitaminov, mineralov in predvsem z zadostnim počitkom. Vsako dodatno naprezanje je lahko kaplja čez rob. Ne bodite presenečeni, če boste potrebovali veliko več spanca. V času, ko vi spite, se lahko telo v celoti posveti le okrevanju. Veselite se dosežkov in vsaj za kratek čas samo počivajte na lovorikah!





Farmacevt svetuje

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

Pisarniške težave

Spoštovani, veliko ur preživim v pisarni, sede za računalnikom. Opažam, da me boli desno zapestje, vse pogosteje zjutraj tudi hrbtenica v križu. Razmišljam o sedenju na žogi, prebiram o ergonomski opremi pisarn, kaj mi svetujete (poleg rednih vaj in raztegovanja med premori, na katere žal kaj hitro pozabim), da se težave ne bi stopnjevale? Petra (35)

Več študij je potrdilo povezavo med časom, ki ga presedimo, in jakostjo bolečin v križnem delu hrbta. Bolečina nastane zaradi različnih vzrokov, kot so zmanjšana moč križnih mišic hrbta, otrdelost križnega dela hrbtenice in povišan pritisk v diskih hrbtenice. Dolgotrajno sedenje je povezano tudi z drugimi škodljivimi učinki na zdravje, saj se zaradi manjše porabe energije poveča tveganje za nastanek metabolnega sindroma, ki se kaže kot povišan krvni tlak in holesterol, povišana glukoza v krvi ter povečanje telesne teže. Študije so prav tako pokazale povezavo med nenaravno držo rok pri uporabi miške in tipkovnice z bolečino v zapestju.

S pravilnim sedenjem lahko razbremenimo hrbtenico in tako preprečimo bolečine. Spodnji del hrbta naj bo med sedenjem vedno podprt, saj bo to zmanjšalo obremenitev hrbtenice in s tem bolečine. Stopala naj bodo ves čas na tleh, saj prekrižane noge onemogočajo pravilen položaj hrbta in zmanjšajo prekrvljenost ven na nogah. Zapestja in podlahtnica naj bodo vedno vzporedni s tlemi. Študije niso pokazale pozitivnega učinka ob uporabi žoge za sedenje na bolečine v hrbtenici, poleg tega ima žoga tudi druge omejitve; ni nastavljiva po višini in ni stabilna. Ob nepravilni postaviti zaslona se oči bolj obremenjujejo, kar nas lahko sili v nepravilno držo. Zgornji rob zaslona naj bo v višini oči, sam zaslon pa naj bo oddaljen 50–100 centimetrov in pod kotom 10–20 stopinj. Roke naj počivajo na podlagi in naj ne bodo upognjene v zapestju. Nepravilno držo rok lahko pomagajo odpraviti tudi ergonomične miške in tipkovnice.

Različne vaje za razgibavanje, utrjevanje mišic in stabilizacijo telesa pomagajo lajšati in preprečiti bolečine v hrbtenici. Poleg tega redna telesna aktivnost izniči negativne posledice sedenja. V splošnem se svetuje 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne telesne aktivnosti na teden za ohranjanje zdravja in 300 minut zmerne ali 150 minut intenzivne telesne aktivnosti na teden za dodatne pozitivne učinke na zdravje. Ob tem je treba dva dni na teden izvajati vaje za povečanje mišične mase. Prav tako je pomembno redno razgibanje med sedenjem, saj že dvominutna lažja telesna aktivnost, denimo hoja vsakih 30–60 minut, pomaga odpraviti negativne posledice sedenja. Učinkovite pri preprečevanju in lajšanju bolečine so tudi vaje za razgibavanje zapestij.

V primeru bolečin si lahko pomagate z zdravili brez recepta. Mazila in geli na rastlinski podlagi izboljšajo prekrvitev in imajo hladilen učinek, kar pomaga olajšati bolečine. Nesteroidna protivnetna zdravila, na primer diklofenak, ibuprofen in naproksen, zmanjšujejo vnetje in delujejo protibolečinsko. Ibuprofen in naproksen sta dostopna v obliki tablet, medtem ko je gel z diklofenakom namenjen lokalni uporabi. Omenjena zdravila lahko uporabljamo za samozdravljenje 7–14 dni. Če se v tem času stanje ne izboljša, vam svetujemo, da se obrnete na osebnega 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.**

MAJ MESEČNA AKCIJA



[aloevera]²
2x KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

brez dodane vode · 100% ALOE VERA · nepasterizirana



20 % POPUSTA
na vse izdelke Aloe vera x2
3. 5. - 31. 5. 2019



Ob enkratnem nakupu 2 izdelkov Aloe vera x2, prejmete **DARILO**: kozmetično ogledalo.
Zaloga daril je omejena, akcija velja do razdelitve daril.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana **od 3. 5. do 31. 5. 2019** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, v specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcije ne veljajo za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

70 LET ZDRAVJA

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

Zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco

Aleš Grošelj, dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Vsakdo pozna neprijetnosti, povezane z zamašenostjo nosu, saj je to najpogostejši in za številne najbolj nadležen spremljevalec prehlada. Čeprav je zamašen nos lahko opisati, ga je precej težje pozdraviti, še posebej, kadar težave trajajo dalj časa in nezmožnost dihanja skozi nos postane kronična.

Kronično zamašen nos močno vpliva na vsakodnevno kakovost življenja, saj vodi v dihanje skozi usta, kar povzroča občutek suhega žrela, draženja v žrelu, lahko se pojavijo glavoboli, poslabšanje sluha, voha in okusa. Zamašen nos dodatno prispeva k smrčanju in sindromu motnje dihanja v spanju. Dodatno se lahko poslabšajo tudi druge bolezni, kot sta astma in rinosinusitis.

Najpogostejši vzrok zamašenosti

Čeprav imajo nekateri bolniki lahko anatomske nepravilnosti, kakršna je na primer ukrivljen nosni pretin, je najpogostejši vzrok kronično polnega nosu nabreklost spodnjih nosnih školjk – majhnih školjki podobnih struktur, ki vsebujejo tanko kost, pokrito s sluznico in podsluzničnim tkivom. Nosne školjke so prepletene s krvnimi žilami, ki se hitro napolnijo s krvjo, zato nosna sluznica nabrekne. Nosne školjke segajo v nosni hodnik in sodelujejo pri ogrevanju, vlaženju in čiščenju vdihanega zraka, preden ta doseže pljuča. Kronično draženje tega mehkega in ožiljenega tkiva, ki obdaja tanko kost nosnih školjk, povzroči nabrekanje teh struktur in zaprtost nosu, kar občutimo kot zamašen nos. Vzrok za kronično zamašen nos je seneni nahod, lahko je posledica draženja nosne sluznice zaradi cigaretnega dima ali dražljivih snovi iz okolja, hormonskih dejavnikov, stranski učinek nekaterih zdravil ali sprememb v oživčenju nosne sluznice. Vzrok zamašenega nosu so lahko tudi nosni polipi ali redkeje tumorji v nosu. Predvsem kadar zamašenost nosu traja dalj časa, mora bolnika pregledati otorinolaringolog.

Zdravljenje

Zdravljenje z zdravili je razširjeno in uspešno, predvsem pri povečanju nosnih školjk zaradi alergijskega draženja. V primerih, ko zdravila ne pomagajo, je treba nosne školjke zmanjšati kirurško, z odstranitvijo dela nosne sluznice v predelu nosnih školjk. Vendar pri tovrstnem kirurškem zdravljenju pogosto pride do krvavitev, krast in brazgotinjenja, ki lahko povzroči tudi zmanjšanje funkcije nosne sluznice.

Zelo uspešna nekirurška metoda

Zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco je novejša nekirurška metoda, ki ima malo stranskih učinkov in sočasno dober odgovor na zdravljenje. Radiofrekvenca uporablja električni tok visoke frekvence za nadzorovano segrevanje tkiva in je kot metoda zdravljenja razširjena na številnih področjih medicine. Poseg v nosu se običajno opravi ambulantno v lokalni anesteziji. Zdravnik pod nosno sluznico vstavi posebne tanke elektrode, prek katerih dovede energijo, ki povzroči skrčenje podsluzničnega tkiva.

Pri tovrstnem posegu se nosne sluznice ne poškoduje kot pri klasičnih kirurških posegih, zato ohrani svojo funkcijo ogrevanja, vlaženja in čiščenja vdihanega zraka. Bolnik lahko opravlja svoje vsakodnevne aktivnosti takoj po posegu, končni rezultat je viden v nekaj tednih. Poseg seveda ne odpravi vzroka, ki je pripeljal do nabreklosti nosne sluznice, vendar lahko občutno zmanjša potrebo po zdravilih, denimo pri alergijskem rinitisu, predvsem pa odpravi motečo zamašenost nosu.

Čeprav je zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco učinkovita metoda, je predhodno potreben natančen otorinolaringološki pregled, usmerjen v iskanje vzroka zamašenega nosu in s tem tudi v izbiro tistih bolnikov, pri katerih bo tovrstno zdravljenje najuspešnejše.

Shematski prikaz radiofrekvenčne tehnike za izboljšanje dihanja skozi nos



Uvajanje elektrode pod sluznico nosne školjke



Dovajanje toplote na omejeno področje okoli elektrode povzroči skrčenje tkiva pod sluznico. Sluznica ni toplotno poškodovana in bolnik ne čuti bolečine med posegom.

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



Očesne alergije

Očesne alergije so pogoste, prizadenejo do 20 odstotkov ljudi. Težave zaradi alergij pestijo čedalje več ljudi. Alergija je nenormalen, prekomeren odziv imunskega sistema na neko snov (alergen), ki sicer ni škodljiva in pri večini ljudi ne sproži odziva. Alergeni so lahko zdravila, kozmetični pripravki, hrana, pršice ter različne vrste pelodov trav in dreves.



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Od tega, kdaj se pojavljajo, je odvisen tudi čas pojavljanja alergij. Sezonske alergije so najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Alergije na prah in pršice so prisotne skozi vse leto, opažamo pa, da imajo pacienti večje težave v jeseni.

Alergijski konjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice.

Sezonski alergijski konjunktivitis

Je zelo pogost in nastane kot posledica prekomerne reakcije na določene alergene v zraku (spore plesni, pelode trav in dreves, perje …). Povezan je z določenim časom ali prostorom, reakcija nastane v nekaj minutah po izpostavitvi antigenu. Oči so rdeče, srbijo, se solzijo, veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Običajno sta prizadeti obe očesi.

Najpomembnejša je preventiva

V procesu zdravljenja je najpomembnejša preventiva, to je izogibanje ponovnega stika z alergenom. Ob alergiji na pelode trav ali dreves se ob njihovem cvetenju ne smemo zadrževati na prostem. Če to ne gre in smo v naravi, nosimo pokrivala s širokimi krajci in zaščitna očala, ki bodo zmanjšala možnost morebitnega stika z alergenom. Zapirajmo okna. Težave si lahko lajšamo z umetnimi solzami, ki izperejo alergen iz očesa. Oteklino vek ublažimo s hladnimi obkladki. Oči si ne smemo mencati, ker se ob tem sprošča še več histamina, kar simptome poslabša.

Če so težave hujše, sta potrebna pregled pri specialistu oftalmologu in predpis ustreznih zdravil. Zdravljenje je lahko lokalno (specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic), ob resnejših težavah pa se odločimo za sistemsko zdravljenje.

Vernalni keratokonjunktivitis

To je bolezen, ki prizadene otroke in mlajše odrasle. Pogosteje se pojavlja pri moškem



spolu. Običajno se začne okrog petega leta in izzveni v puberteti, redko vztraja po 25. letu. V velikem odstotku so pacienti atopiki, 75 odstotkov prizadetih ima tudi ekcem ali astmo. Bolezen je pogostejša v določenih družinah. Tudi ta oblika se najpogosteje pojavlja spomladi in poleti, lahko pa tudi skozi vse leto.

Oči so srbeče, prisotna sta močno solzenje in gost mukus, občutek tujka v očeh, moteča je svetloba. Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Atopični keratokonjunktivitis

Redkejša oblika alergije pa je atopični keratokonjunktivitis, ponavadi so prizadeti mladi moški, ki imajo tudi atopični dermatitis. Bolezen ima lahko resne zaplete, prizadeta je lahko tudi roženica. Nezdravljen atopični keratokonjunktivitis lahko vodi v brazgotinjenje roženice in okvaro vida. Pojavnost bolezni ni povezana z letnim časom, pojavlja se skozi vse leto. Simptomi atopičnega keratokonjunktivitisa so hudo srbenje in pekoč občutek v očeh, te so rdeče, prisoten je obilen gost izcedek, zjutraj so veke lahko zlepljene.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Papilarni konjunktivitis

Ta je pogostejši pri nosilcih kontaktnih leč kot posledica imunološka reakcije na tujek. Pogosteje imajo težave atopiki. Pojavi se lahko mesece ali leta po začetku uporabe kontaktnih leč. Oči srbijo, več je izcedka, svetloba je moteča, leče se slabo prenaša, vid je lahko zamegljen.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

NA KRATKO



Učinkovito proti pomanjkanju železa

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

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

ALERGOLOŠKO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za teste 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 30. junija 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor svetuje

Za dobro obvladovanje alergij so pomembni razumevanje bolezni, sodelovanje pacienta in zdravnika ter vključenost specialistov z različnih področij.

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

Zelo suhe, pekoče in utrujene oči?

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

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.



avogel.si

Klopni meningoencefalitis (KME)

Ko ti nekaj majhnega povzroči velike težave



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

Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni: klopni meningoencefalitis, lajmsko boreliozo in humano granulocitno anaplazmozo. Z enim samim ugrizom lahko klop prenese naenkrat več povzročiteljev bolezni. Edina bolezen, pred katero se lahko vnaprej zaščitite s cepljenjem, je klopni meningoencefalitis.

Klopi živijo v Sloveniji praktično povsod. Živijo namreč v gozdni podrasti, grmovju in travi, večinoma do 600 m nadmorske višine. Najdemo jih tudi višje (vse do 1600 m nadmorske višine). Kadar so zime mile in pomladi vlažne, se poveča njihova možnosti preživetja in ostanejo tudi dalj časa aktivni. Nevarnost okužb z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako traja vse od februarja do novembra.

Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino. V njej so encimi in snovi, ki zavirajo strjevanje krvi, ter blag anestetik. Zato ugriz klopa ne boli in ga lahko zgrešite. Najpogosteje se klopi pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS je vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus iz družine Flaviviridae. Najpogostejši prenašalec virusa je klop Ixodes ricinus. Po incidenci KME smo na tretjem mestu med evropskimi državami. Pri nas je klopni meningoencefalitis endemičen (bolezen je stalno prisotna in značilna za to področje). Nosilci virusa so lahko klopi v vseh stadijih razvoja, od larve do odrasle ličinke. Ljudje se lahko okužimo tudi uživanjem mleka okužene živali, pri laboratorijskem delu ali s transfuzijo okužene krvi.

Simptomi in znaki

Običajno klopni meningoencefalitis poteka v dveh stopnjah. Teden ali dva po ugrizu klopa se pojavijo gripi podobni znaki: slabo počutje, utrujenost, bolečine v mišicah, glavobol in prebavne motnje. Sledi prost interval (od nekaj dni do treh tednov), ko je bolnik povsem brez težav. Nato nastopi druga faza, ki ima tri oblike glede na prizadetost živčevja. Za vnetje možganskih ovojnic (meningitis) so značilni glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu. Prizadetega pogosto moti svetloba. Ob hkratni prizadetosti možganskega tkiva (encephalitis) se pojavijo tresenje (največkrat prstov, glave in jezika), težave z mišljenjem, motenje zavesti ali celo koma. Vnetje hrbtenjače (mielitis) se največkrat pokaže z ohromitvami udov oziroma dihalnih mišic. Vse posledice so lahko trajne ali izzvenijo šele po več mesecih. Smrtnost je 1–2-odstotna.

Zdravljenje

Ob pravilni odstranitvi klopa in v primeru, da se ne pojavijo nobeni bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben. Približno dve tretjini okužb potekata brez simptomov ali z blagimi simptomi. Ne glede na potek bolezni in stopnjo prizadetosti je zdravljenje le simptomatsko oziroma podporno (zniževanje temperature, hidracija, podpora dihanja, fizioterapija …). Preboleli KME pogosto pušča kronične posledice, kot so glavobol, depresija, vrtoglavice, motnje razpoloženja in sluha, ohromelost, mišične atrofije in zmanjšana sposobnost koncentracije. Vse to lahko močno zmanjša kakovost življenja in delovno sposobnost.

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

V Sloveniji je cepljenje namenjeno vsem osebam, starejšim od enega leta, ki se gibljejo ali živijo v endemičnem področju. Obvezno je za tiste, ki so okužbi z virusom izpostavljeni pri svojem delu. Največ primerov KME pri nas beležimo v območjih osrednje Slovenije, Gorenjske, Štajerske in Koroške. Zadnja leta jih vse več ugotavljajo tudi drugod. Učinkovito zaščito prinese cepljenje s tremi odmerki. Prva dva odmerka si ponavadi sledita z 1–3-mesečnim razmikom, tretji sledi po približno 6–12 mesecih. Cepljenje je priporočljivo začeti že v zimskih mesecih, da bo zaščita v največji sezoni (poleti) popolna. Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, kjer v razmiku dveh tednov prejmejo prva dva odmerka, s čimer dosežejo že skoraj 90-odstotno zaščito. Poživitveno cepljenje je potrebno prvič po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni. Na mestu cepljenja sta možni lokalna rdečina in oteklina ter prehodno slabše počutje in vročina. Vse težave minejo v enem dnevu. Cepljenja ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem. Odsvetujemo ga osebam z akutno vročinsko boleznijo, alergijo na jajčne beljakovine in tistim s predhodno alergično reakcijo na cepivo. Posebno pozornost namenimo zaščiti otrok, saj je gibanje v naravi del normalnega in zdravega odraščanja. Že kratkotrajno zadrževanje zunaj in bivanje na prostem (pohodniki, vrtnarji, športniki …) predstavlja večjo možnost okužbe.

Zaščitite domače ljubljenčke

Klopi so nevarni tudi za naše domače ljubljenčke. Na tržišču obstajajo ampule, ki se nanašajo na kožo mesečno. Nekatere ubijejo že prisesane klope, druge delujejo hkrati tudi preventivno, saj klope odganjajo. Izdelki na bazi zelišč, so postali premalo učinkoviti. Dodatno zaščito nudijo posebne ovratnice, kožni polivi in šamponi. O najprimernejši zaščiti za vašega štirinožca se posvetujte z veterinarjem. Po vsakem sprehodu temeljito preglejte zlasti mehke predele, kjer je dlak manj. Prisesanega klopa ne mažite z alkoholom ali oljem, temveč ga odstranite s pinceto tako, da ga primete čim bližje koži in potegnete navzgor. Prepričajte se, da ste odstranili glavico klopa. Žival še nekaj dni po tem opazujte. V primeru vročine, bolečin (šepanja) in utrujenosti ga odpeljite k veterinarju.



Vegetarijanci in vegani

Pomislite na pomanjkanje vitamina B_{12}

Ljudje smo vedno bolj ozaveščeni glede učinkov poseganja v okolje in našega sobivanja z drugimi živimi bitji. V želji po manj škodljivem načinu življenja se je oblikovala drugačna miselnost o prehrani in načinu življenja. Vodilni moto tistim, ki se odločijo za vegetarijanski ali veganski način življenja, je izogibanje povzročanju trpljenja živalim. Povod za tovrstno odločitev je lahko tudi verski, okoljski, ekonomski ali zdravstveni.



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



Kaj je skupno vegetarijancem in veganom

Vegetarijanci in vegani v svoji prehrani izključujejo živalsko meso v celoti ali z manjšimi izjemami. Pri nekaterih oblikah vegetarijanstva je dovoljeno uživanje rib, jajc, medu in mlečnih izdelkov, medtem ko se vegani v celoti izogibajo vsem živalskim izdelkom.

Kako lahko prehrana vpliva na zdravje

Ljudje smo vsejedci. Naši zobje, prebavila in potrebe telesa so prilagojeni mešani prehrani. To pomeni, da tovrstni način prehranjevanja ne privede do pomanjkanja hranil, mineralov ali vitaminov. Pravzaprav je dandanes večkrat problem v preobilju kot v pomanjkanju. Večina ljudi zaužije kalorično prebogato hrano, prevelik delež mesa in živalskih izdelkov ter z vitamini, minerali in vlakninami prerevna živila. Z dietami lahko omilimo škodljive posledice nepravilne prehrane, vendar je najboljši nasvet za zdravje zmernost v količini in razkošje v pestrosti izbire.

Prednosti vegetarijanske in veganske prehrane

Študije kažejo, da imajo vegetarijanci in vegani zmanjšano tveganje za večino kroničnih bolezni, ki pestijo ljudi v razvitem svetu, kot so denimo ateroskleroza, povišan krvni tlak, hiperlipidemija, sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni. Neredko so vegetarijanci in vegani vitkejši od drugih. Manj mastna prehrana, ki vsebuje veliko vlaknin, pušča daljši občutek sitosti in uredi prebavo. Zmanjšanje zdravstvenih težav in nižjo smrtnost pri tej populaciji bi verjetno morali pripisati ne le prehrani, temveč tudi načinu življenja in

Okus zelene mete



Za vedno ohranite najlepše trenutke v vašem spominu.

VITA B12 za spomin

MADE IN FINLAND

Samo 1 pastila dnevno!

- pri slabokrvnosti
- zmanjšuje utrujenost
- primerno za vegane

Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

V lekarnah in specializiranih trgovinah. IZDELANO NA FINSKEM.

www.vitabalans.si
Tel: 01 - 560 97 90

Vitabalans

družbenemu statusu. Večina jih je bolj ozaveščenih glede pomembnosti redne telesne aktivnosti, uživanja ekološko pridelane hrane, vzdrževanja primerne telesne teže ter izogibanja alkoholu, tobaku in drugim razvadam. Nižjo pojavnost raka na debelem črevesju in pljučih pripisujemo njihovemu zdravemu načinu življenja ter prehrani, bogati z vlakninam in fitokemikalijami (antioksidanti), ki jih najdemo v sadju in zelenjavi. Med vegani in vegetarijanci opažamo tudi manj težav z žolčnimi in ledvičnimi kamni. Žolčnih kamnov je manj zaradi nižje telesne teže in manj mastne hrane. Manj pojava ledvičnih kamnov pa pripisujemo temu, da ti nastanejo hitreje v kislem urinu in ob prehrani, bogati s purini, ki jih je največ ravno v mesu in drobovini.



Slabosti vegetarijanske in veganske prehrane: premajhen vnos vitamina B12

Zaradi omejene izbire živil je priporočljivo, da so vegetarijanci in vegani pozorni, da zagotovijo telesu vse potrebne snovi. Tovrstna prehrana povzroči namreč pomanjkanje vitamina B12 (kobalamina) pri večini vegetarijancev in kar pri 80 odstotkih veganov. Vitamin B12 je izredno pomemben pri tvorbi rdečih krvnih celic, sintezi DNA, sodeluje v številnih celičnih reakcijah, pri presnovi hranil in je nujno potreben za normalno delovanje živčnih celic. Rastline ne sintetizirajo vitamina B12. Sintetizirajo ga skoraj izključno bakterije v črevesni flori živali in ljudi. Naše zaloge vitamina so odvisne predvsem od vnosa s prehrano. Ker je absorpcija kompleksna, se iz hrane v povprečju absorbira le polovica zaužite količine. Glavni vir vitamina B12 so meso, jetra, ribe, mleko in jajca. V sledovih lahko vitamin B12 najdemo tudi v rastlinskih živilih, ki so bila podvržena bakterijski fermentaciji. Vsakodnevno ga potrebujemo približno 2,5–3 µg. V času odraščanja, nosečnosti in dojenja so potrebe po vitaminu B12 povečane. Po študijah sodeč uživanje alg in fermentirane prehrane ne zadosti dnevnim potrebam po vitaminu B12. Vegetarijancem ter zlasti veganom priporočamo nadomeščanje vitamina B12 z živili, ki so obogatena z njim, ali z rednim vnosom prehranskih dopolnil.

Simptomi in znaki pomanjkanja vitamina B12

Ena resnih posledic pomanjkanja vitamina B12 je slabokrvnost (megaloblastna anemija). V blažji obliki se kaže kot splošna utrujenost, oslabelost, mišična šibkost in pomanjkanje energije. V hujši obliki se pojavijo omedlevice, težko dihanje in padci. Pogosto težave spremljajo prebavne motnje, kot so driska, zaprtje, slabost, izguba teka in vnetje jezika. Poleg anemije se pojavijo še nevrološke težave, ki so zaradi propada mielinskih ovojnic in živčnih celic lahko tudi nepopravljive. Sem sodijo motnje občutkov (parestezije), kot so odrevenelost, mravljinčenje, ščemenje in pekoč občutek ter težave z ravnotežjem in koordinacijo (ataksija), motnje vida, nezanesljiva/nenormalna hoja, tresenje (tremor), izguba spomina, zmedenost/dezorientiranost, razdražljivost, psihoza, depresija, pozabljivost ali celo demenca.

Zdravljenje

Med ogrožene skupine za pomanjkanje vitamina B12 sodijo poleg vegetarijancev in veganov vsi starejši, alkoholiki, socialno ogroženi ter tisti z rakavimi, črevesnimi in želodčnimi obolenji. Absorpcijo vitamina lahko motijo tudi določena zdravila (za sladkorno bolezen, proti želodčni kislini …), zato je ob težavah smiselno nadomeščanje. Ogroženi lahko nadzor laboratorijskih vrednosti opravijo pri izbranem zdravniku. Ker je vitamin B12 vodotopen, je skrb glede predoziranja odveč. V primeru prekomernega vnosa se ga višek enostavno izloči z urinom. Jemanje peroralnih oblik vitamina (tablete ali pršila) je smiselno pri tistih, ki imajo dokazano pomanjkanje. Če tovrstno nadomeščanje ni uspešno (zaradi motene absorpcije …), lahko vitamin B12 injiciramo v mišico. Vegetarijancem in veganom svetujemo, da si poleg zadostne količine vitamina B12 zagotovijo primeren vnos proteinov (predvsem esencialnih aminokislin), maščobnih kislin omega 3, železa, kalcija, cinka in vitamina D.

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

NOW®

Ste utrujeni in izčrpani?

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin



Prijeten okus mandlja in češnje. Za 100 dni.

Vitamin B12 metilkobalamin,
1000 µg, 100 žvečljivih tablet

Metilkobalamin je aktivna oblika vitamina B12. V obliki žvečljivih tablet zagotavlja visoko stopnjo absorpcije.

Vitamin B12 prispeva k:
- delovanju živčnega sistema,
- **zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti**,
- ter ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in nastajanju rdečih krvničk.

Vegetarijanska/veganska formula.

Več kot 90 različnih izdelkov NOW je na voljo lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**. Za več informacij o izdelkih pokličite na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12



Kar je dobro, je dobro za vse

Bogata in raznolika flora naših travnikov, na kateri pretežno temelji naša govedoreja, je eden od razlogov za odlično kakovost lokalno pridelanega mesa.

S kupovanjem hrane slovenskega porekla pomagamo ohranjati delovna mesta ter skrbimo za uravnotežen razvoj podeželja.

NAŠA SUPER HRANA

www.nasasuperhrana.si Sledite nam na

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

MEDICINSKI CENTER

ARTROS

ORTOPEDSKI, NEVROKIRURŠKI,
REVMATOLOŠKI IN FIZIATRIČNI PREGLEDI

MAGNETNA RESONANCA

ULTRAZVOK, RENTGEN

ELEKTROMIOGRAFIJA

ORTOPEDSKI OPERATIVNI POSEGI

KIRURGIJA HRBTENICE

FIZIOTERAPIJA



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Gibanje je življenje.

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