Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 60, junij 2019



Tema meseca

Vroče srce

POGOVOR

Prof. dr. Pavle Košorok, dr. med., specialist splošne kirurgije

- Halo, kaj na vzamem
- Brez vode nam živeti ni

- Odločil sem se, da bom – in tudi sem - vedno zdravil vse, levo in desno

NEDELJSKI

Cerebronal®

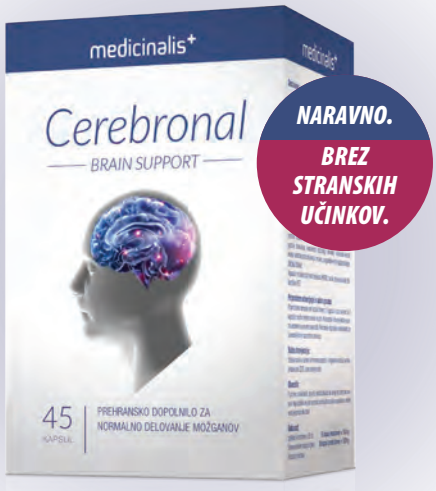
Nudi dodatno podporo za vzpostavitev normalnega delovanja možganov in možganskega tkiva.

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

Cerebronal NTBX3® kompleks vsebuje:

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

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



NARAVNO. BREZ STRANSKIH UČINKOV.

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

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

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

MODRA ŠTEVILKA
((• 080 50 02
www.cerebronal.com

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko dozirano

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
((• 080 50 02
www.arthronal.com

KAZALO

UVODNIK

Varna kri za vse 3

POGOVOR:

Prof. dr. Pavle Košorok, dr. med., specialist splošne kirurgije
Odločil sem se, da bom – in tudi sem - vedno zdravil vse, levo in desno 4

TEMA MESECA:

Tudi srcu lahko poletna vročina škodi 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Laktozna intoleranca 11
Brez vode nam živeti ni 12
Halo, kaj naj vzamem? 20
Sto ljudi, sto različnih mnenj 23
Krči v nogah 27
Spremembe telesa v nosečnosti 20

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 10

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

Varna kri za vse

Svetovni dan krvodajalcev bomo tudi letos po vsem svetu zaznamovali 14. junija. Letos poteka pod sloganom Varna kri za vse. Transfuzija krvi vsako leto v svetovnem merilu reši več milijonov življenj. Namen svetovnega dne krvodajalcev je predvsem zahvala prostovoljcem, ki so darovali kri, da bi lahko drugemu pomagali in mu rešili življenje. Sočasno poteka tudi širše ozaveščanje o potrebi po rednem darovanju krvi, ki posameznikom in skupnostim zagotavlja pravočasen dostop do zalog varne, kakovostne krvi in krvnih pripravkov, kar predstavlja enega pomembnejših gradnikov učinkovitega in varnega zdravstvenega sistema. Letošnja tematika je zato usmerjena v spodbujanje vseh ljudi na svetu, da bi postali krvodajalci v čim večjem številu, da bi kri darovali redno in bi s tem prispevali h gradnji temeljev za trajne zaloge krvi, da bo vedno na razpolago za tiste, ki jo nujno potrebujejo.

Drage bralke in bralci, na tem mestu vas tudi v svojem imenu naprošam, da še vi razmislite, kako zelo je pomembno, da je kri vedno na razpolago v ustreznih količinah, in se morda tudi sami odločite ter pristopite k prvemu darovanju krvi. Hvala vsem darovalcem!

V pogovoru meseca je sodeloval priznani kirurg prof. dr. Pavle Košorok, dr. med., specialist splošne kirurgije, ki pravi, da je že od nekdaj vedel, da bo postal zdravnik. Vedno je imel pred očmi, da bo lahko le kot najbolje izobražen zdravnik reševal življenja. Med pogovorom se je rahlo nasmehnil in počasi povedal: »Vedno sem rad delal, predvsem pa je bil izziv, če si ogoljufal smrt.« Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniškega poslanstva ter tudi razvojnega dela na svojem področju.

Tematiko tega meseca je Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, namenil razlagi prilagoditve telesa vročini v povezavi z boleznimi srca in ožilja. Pravi, da je predvsem srčno popuščanje tista bolezen, ki pomembno vpliva na sposobnost ohlajanja telesa, saj srce ni več sposobno prečrpati dovolj krvi, da bi zagotovilo povečan pretok skozi podkožje kot pomemben del ohlajevanja telesa. Za zelo poučen in zanimiv prispevek, ki bo lahko marsikomu prišel zelo prav kot neke vrste vodnik skozi včasih prevroče poletne dni, se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, želim vam, da se boste v poletnih mesecih oddahnili od najbolj delovnega dela leta, se sprostili na zasluženem oddihu, predvsem pa se družili z družino, otroki in vnuki. Za te stvari namreč pri sedanjem ritmu življenja prepogosto zmanjkuje časa tako zaposlenim kot tudi upokojenim prebivalcem, ki se včasih radi pošalijo, da tako malo časa, kot ga imajo v pokoju, ni bilo še nikoli. No, pa srečno in previdno v poletnih mesecih!

Vidmar Vito



Prof. dr. Pavle Košorok, dr. med., specialist splošne kirurgije

Odločil sem se, da bom – in tudi sem - vedno zdravil vse, levo in desno

Prof. dr. Pavle Košorok, dr. med., specialist splošne kirurgije, je od nekdaj vedel, da bo zdravnik. Sicer je še med študijem najprej mislil, da bo postal pediater, pozneje ga je bolj zanimala interna medicina, na koncu pa kirurgija.

Vito Avguštin

Vedno je imel pred očmi, da bo lahko le kot najbolje izobražen zdravnik reševal življenja. In jih rešuje. Ali kot se je med pogovorom rahlo nasmehnil in počasi povedal: »Vedno sem rad delal, predvsem pa je bil izziv, če si smrt ogoljufal.«

Dogodek, zaradi katerega se je že zelo zgodaj odločil, da bo zdravnik, pa se je pripetil ob koncu vojne, ko je družina živela v Srbiji: »Moje starše so Nemci preselili v Srbijo takoj po okupaciji. Tam sem se rodil in ko sem imel nekaj mesecev, sem zbolel, imel sem hudo drisko. Takrat ni bilo ne infuzij in ne antibiotikov. Še zdravnika ni bilo, saj so v osvobojenem Valjevu zaprli edinega zdravnika pediatra, in to zato, ker je zdravil vse, ne glede na politiko! Opolnoči so ga vojaki s puškami pripeljali, da me je prišel pogledat, in je rekel – tu ni kaj. Takoj pa je dodal: Ampak so pa nekoga zaprli in mislim, da je njegova žena ravnokar rodila. Sozapornik tega zdravnika je torej napisal listek svoji ženi, Dani, ki bi lahko pomagala, in prišla je. Kljub strahu, da se bo še njen otrok česa nalezel, me je nekajkrat podojila. In ostal sem živ. To je bilo potem zame vedno nekaj posebnega in zapomnil sem si, da če hočeš rešiti življenje, moraš biti zdravnik, po možnosti pediater. No, to je bilo to. Ja, pa še nekaj: odločil sem se za medicino in odločil sem se, da bom – in tudi sem – vedno zdravil vse, levo in desno. Nikoli nisem gledal, kakšen človek je, ampak ali je bolan in kako ga pozdraviti.«

Kako je prišlo do specializacije?

Videl sem, da je interna, ki me je zelo zanimala, zelo kompleksna. Pa sem si rekel: če si kirurg, potem si car: vidiš bolezen, operiraš in pozdraviš. Tako sem pristal na kirurgiji. Moj veliki vzornik je bil prof. Žakelj. Ko sem dobil

štipendijo British Councila za študij v Veliki Britaniji, mi je rekel: glejte kolon kirurgijo, široko črevo, to je pri nas zanemarjena stroka. Seveda sem tam oblezel in si ogledal vse, kar se je dalo. Najprej sem bil v Londonu, potem pa sem šel v Leeds k profesorju Golligherju, ki je bil svetovna legenda kolorektalne kirurgije. V Londonu sem se seznanil s povsem novo stroko, enterostomalno terapijo, rehabilitacijo bolnikov po radikalni operaciji danke.

Kaj to pomeni?

To pomeni, da odstranimo vse bolezenske spremembe. Pacienti včasih tega ne razumejo, ampak če jih vprašam: ste že slišali za kakšno gospo, ki so ji »vse ven pobrali«? Je še živa? No, vidite, če vam »vse ven poberemo«, potem imate možnost, da ostanete živi. Pri raku na danki pa je tako, da če »vse ven poberemo«, potem spodaj ne drži več, zato se potem naredi izpeljavo črevesa na trebuhu. Bolnik se neguje z vrečko.

Je tega veliko?

Danes je tega manj, prav zaradi programa Svit in odkrivanja bolezni v zelo zgodnji fazi. S sodobnimi mehanskimi spenjalniki lahko natančno šivamo črevo, tudi globoko v mali medenici, zato je danes marsikdaj možno črevo še povezati in ga ni treba v celoti izrezati.

Priznajte, kirurgi ste nekoliko samosvoje osebnosti. Malo posebni?

Kirurgi, posebni ljudje … Recimo. Veste, kirurgi ne olepšujejo stvari. Ja kaj pa hočeš: takole je in v takšni situaciji je treba narediti tako. Pika!

Ste trmasti?

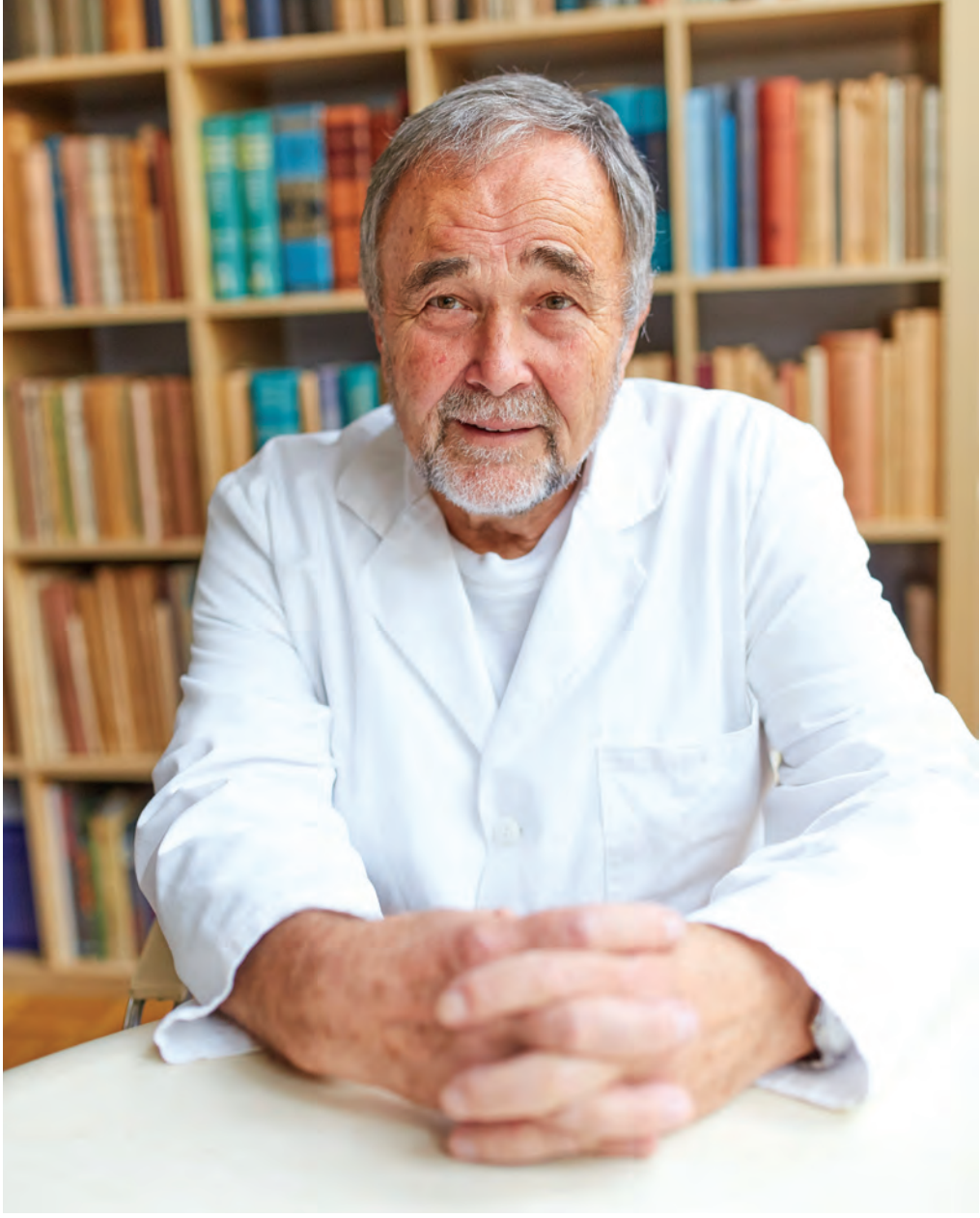
Trmast … Sem, ja. Ampak če hočeš biti kirurg, se moraš odločati. Ne moreš mečkati. In če imaš veliko znanja, se veliko bolje in hitreje odločaš, zato je pomembno stalno izobraževanje. Z vsemi novostmi moraš biti na tekočem!

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili tako, kot ste se?

Nikoli mi ni bilo žal, da sem se odločil, kot sem se. Pravzaprav se mi nikoli ni bilo treba odločati, ker sem bil že od zgodbe iz svojega otroštva prepričan, da je biti zdravnik najlepši poklic, in vedno sem rad delal.

Vi ste proktolog?

Veste, proktologija je malo zapostavljena. Malo slabšalni prizvok ima, ker se dela okoli blata, iztrebkov, po drugi strani pa je tudi dejstvo, da kirurgi premalo vedo o vsem tem in raje pošiljajo paciente k nekomu drugemu. In pacienti potem kar potujejo, namesto da bi jih zdravili. Proktologija je veda o zadnjiku, pri zadnjiku pa se vedno lahko pojavi veliko težav.



Katere so najbolj pogoste?

Ena stvar je krvavitev, potem pa so tu še bolečine. Pa seveda še težave z uhajanjem ali z zaprtjem. Srečujemo se tudi z gastroenterološkimi boleznimi, to je s kroničnimi vnetnimi črevesnimi boleznimi.

Polovica ljudi ima vsaj enkrat v življenju težave z zadnjikom.

Zakaj?

Dejstvo je, da ljudje vedno dalj živimo, drugo pa je, da se spreminjajo življenjske navade in so ljudje vedno bolj zaprti. Veliko je pokli-

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
za ultrazvok trebušne votline

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

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



cev, ko ne moreš na stranišče takrat, ko začutiš dražljaj. To odlaganje iztrebljanja je za črevo zelo slabo. Tudi genetika ima pri tem svojo vlogo. Najpomembneje pa je: zelo veliko se da pozdraviti, če odkrijemo pravi čas. Zaprtje je stalna borba, vendar se da pomagati. Tudi glede inkontinence se da veliko narediti ali vsaj bistveno izboljšati, tudi z operacijo.

Vedno je prisoten strah pred bolečino …

Najbolj enostavna bolečina, ki je tudi precej zoprna, je bolečina ob iztrebljanju pri črevesni razpoki. Če je ne zdravimo temeljito, se lahko vse skupaj vleče zelo dolgo oziroma se ponavlja. Že dolgo imamo namreč nitroglicerinska mazila, ki dobro pomagajo, pa tudi injekcije botoksa, s katerimi začasno ohromimo krč mišice, ki povzroča bolečine. Seveda so še razne druge bolečine, denimo globoka bolečina zaradi ukleščenega živca v mali medenici, s katero se srečujejo urologi, ginekologi in proktologi. Pojavlja se pri popuščanju medeničnega dna, kar opažamo pri starejših, včasih pa tudi pri mlajših kot posledico popuščanja medeničnega dna zaradi nosečnosti ali zaradi porodnih poškodb.

Zelo pogosti so hemoroidi.

Hemoroidi so žilni vozli v zadnjiku, ki omogočajo najbolj fin nadzor izločanja zadnjika (vetrovi). Pri nekaterih ljudeh pride do popuščanja žilne stene, vozli postanejo bolj ohlapni. Pri iztrebljanju posebno tršega blata se ti vozli izrivajo, zaradi tega lahko postanejo bolj krhki in se vnamejo, takrat lahko pride do krvavitev. Pomembno je, da bolnik ob krvavitvi pride na pregled. Škoda je, če se ljudje bojijo pregleda in odlašajo z obiskom zdravnika, ker tako včasih zamudijo najugodnejši čas zdravljenja.

Zakaj?

Razlogi so različni. Eno je negotovost ali bo bolelo, drugi odlašajo, ker jih je sram, tretji pa živijo v strahu, da bo zdravnik kaj odkril. V resnici pa je tako: treba je odkriti, kakšna je težava, čim prej jo odkrijemo, tem prej začnemo zdraviti.

Vendar pregledi rešujejo življenja – kakšen pregled je to, zahteven?

Proktološki pregled je enostaven. Čeprav je praviloma neboleč, je zaradi intimnosti za koga lahko neprijeten.

Kaj pa program SVIT?

Program SVIT je nacionalni program zgodnjega odkrivanja raka širokega črevesa in danke. To je preprost pregled. Pošlješ vzorec, ki ga sam daš na paličico, in počakaš na rezultat, ki ga pošljejo po pošti. Če je rezultat pozitiven, sploh ni rečeno, da je to rak. To je le razlog, da pogledamo črevo bolj natančno. V 10 letih programa je bilo odkritih 20.000 bolnikov, pri katerih so potem pri kolonoskopiji nekaj odkrili in to pozdravili. Od tega je bilo 2800 rakov. Vendar to je bilo 2800 zgodnjih rakov, ki bi se sami razkrili vsaj pol leta kasneje. Ker so bili odkriti veliko prej, je prognoza bistveno boljša. Ostalo so bile spremembe, največkrat polipi, ki tudi krvavijo in ki se sčasoma lahko tudi rakasto spremenijo. Takšne polipe s predrakavimi spremembami lahko odrežemo kar pri kolonoskopiji. Ja, SVIT je zakon.

Vi hodite na preglede programa SVIT?

Redno. Ko sem se začel ukvarjati s koloproktologijo, sem prosil kolege, da so mi naredili proktološki pregled in tudi kolonoskopijo zato, da sem imel izkušnjo iz prve roke, kako je tak pregled videti, in sem lahko bolnikom prepričljivo povedal, da je to preiskava, ki jo lahko prestanejo brez težav.

Je problem odzivnost?

Trenutno je odzivnost na program SVIT več kot 60-odstotna, želim pa si, da bi bila vsaj nekaj nad 70 odstotki. Ampak že zdaj smo v fazi, ko je odkritih veliko zgodnjih rakov, zato je smrtnost veliko manjša.

Torej proktološki pregled ni boleč?

Strah ni upravičen. Tudi če ščipamo po črevesu, to ne boli. Čisto nič. Tudi hemoroidi nič ne bolijo. Problema proktološkega pregleda sta strah, da bi bolelo, in sram. Za bolnika si je treba vzeti čas in ga na tak delikaten pregled pripraviti. Če boste pacientu povedali

dva ali tri stavke, mu razložili, kaj je in kaj se bo zgodilo, potem se bo ulegel na mizo in rekel: Kar naredite, kar je treba. Vi že veste. Če pa tega ne boste naredili, se bo ulegel na mizo in bo od strahu otrpnil in čakal, kaj se bo zgodilo. Ko bolnik verjame zdravniku, ko je sproščen, takrat je delo lažje. Pa še nekaj: k pregledu nikogar ne silimo. Zlasti je to res pri bolnikih s hemoroidi. Moj pokojni kolega, profesor Velikonja, od katerega sem se tudi veliko naučil, je vedno rekel, da si moraš hemoroide zaslužiti. Težave nekaj časa trajajo in ko se bolnik odloči, pride. Pri hemoroidih res ni treba nikogar siliti.

Zaslužiti?!

Zagotovo. Najboljši je namreč tisti bolnik, ki pregled kar naprej odlaga in si misli: ne še zdaj. Ko pa se enkrat odloči, si reče: Zakaj nisem tega že zdavnaj naredil?! Proktološki pregled je začetni dogodek, nadaljevanje pa so meritve. Recimo manometrija. Na primer pri inkontinenci se meri pritisk. V črevo vstavimo balonček, ki ga napolnimo z vodo. Tako ugotovimo, koliko je mehanizem za zadrževanje blata še v redu. Zakaj meritve? Zato, ker so vrednosti pri različnih ljudeh ali v različnih fazah bolezni različne. Potem je tu ultrazvok. Takšno je denimo popuščanje medeničnega dna – danka je zaradi napenjanja raztegnjena in dokler ne opravimo pregleda, tega ne vemo. Pacienti imajo občutek, da se niso do konca izpraznili, zato jim včasih predpišejo odvajala, kar pa je hudo narobe. Dober zdravnik bo na ultrazvoku takoj videl, kaj je narobe.

Kako delovati, ravnati preventivno?

Pomembno je redno odvajanje in da odvajanja ne odlagate. Z blatom se namreč izločajo tudi strupi, ki jih izločajo jetra. Jetrni izločki se pomešajo z blatom, strupi iz ledvic pa se izločijo z urinom. Zato je zelo pomembno, da redno odvajamo. Redno odvajanje so pravilne odvajalne navade in tudi pravilna, balastna prehrana, bogata z vlakninami.

Kaj storiti, ko je kaj narobe?

Predvsem ko opazimo kri, je treba k zdravniku. Ne odlašajmo s pregledom! Večinoma gre za hemoroide. V zgodnji fazi hemoroidov naredimo podvezavo vozla z elastično ligaturo tako, da ta del odmre in odpade.

So bolezni geografsko pogojene?

So. Zlasti kronične črevesne bolezni. V Evropi in Severni Ameriki je tega nekoliko več. Tako je: ko se prehranske navade spreminjajo pri populacijah, ki so se ekonomsko okrepile, ko začnejo več in bolje jesti ali pa se spremenijo življenjske navade, se ta trend poveča. Danes se premalo gibljemo, doma ljudje posedajo pred televizorjem. Tudi nekateri poklici so takšni, ko ni mogoče na stran, ko pride dražljaj, na primer šoferji, bančni uslužbenci, blagajničarke.

Zakaj ste šli na svoje?

To je bilo v zraku po osamosvojitvi. Jaz sem že prej želel uvesti kakšno novost, pa so me navadno zavrnili. Veste, jaz bi vse to, kar delam, delal za navadno plačo v UKC, samo če bi mi omogočili, da bi se lahko razvijal. Ampak ker to ni bilo mogoče, pač nisem mogel. Po osamosvojitvi se je ponudila možnost, da si lahko poskusil s samostojnim delom. In sem si rekel, pa poskusimo. Nismo imeli ne denarja in ne opreme. Začeli smo zelo skromno, z ambulanto v opuščeni ambulanti Litostroja. Kolega ginekolog mi je povedal, da imajo tam še prostor, in moram reči, da sva lepo sodelovala in se dopolnjevala. Recimo, ko je rak maternice preraščal na črevo.

Danes pa ste, lahko rečemo, sinonim za uspešno zdravljenje na svojem področju.

Če delaš strpno … Denar sem vedno puščal v firmi in tako smo se potem lahko tudi razvijali. No, potem smo prišli do prostorov na tej lokaciji, kjer smo zdaj, in moram reči, da smo zadovoljni.

Na kaj ste najbolj ponosni?

Delo se samo hvali. In z delom smo si pridobili zaupanje tako kolegov kot naših bolnikov. Letos praznujemo petindvajsetletnico in v tem času smo v resnici vzpostavili visok standard obravnave, dela in zdravljenja. Imamo zelo dobre izkušnje in sčasoma smo se začeli lotevati tudi stvari, ki jih prej nismo mogli delati ali se jih drugje niso upali lotiti.

Prihodnost in načrti?

Urejamo prostore za paciente, da bodo lahko odležali pri nas. To bo pomemben mejnik. To nam bo omogočilo, da bomo lahko zdravili zahtevnejše bolezni, spuščeno medenično dno, vse, česar do zdaj ne moremo. Rak širokega črevesa postaja po pogostosti drugi rak, vendar je prognostično zelo dober, če lahko tako rečem. Tu nas čaka še veliko dela, dobrega dela. Profesionalno zadovoljstvo: zgodaj odkriti rak, dobra operacija in velika možnost preživetja. Veste, nisem šel med zasebnike, da bi ogromno zaslužil. Saj jaz nisem premožen, ker smo vse zasluženo vlagali nazaj v posel. Tega, kar na tem svetu zaslužimo, ne bomo nikamor odnesli s seboj. Lepo pa je videti, da si se v življenju pravilno odločal in pomagal veliko ljudem.

Niste premožni, imate pa drugačno bogastvo …

Ja, bogastvo je v znanju, bogastvo je v volji, da se nekaj naredi. In če bomo ohranjali to kakovost dela, kot jo imamo zdaj, bodo lahko vsi imeli nekaj od tega.

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.

Srce

Tudi srcu lahko poletna vročina škodi

Poletje je čas visokih dnevnih in tudi nočnih temperatur. V zadnjih desetletjih povprečna temperatura narašča – v zadnjem stoletju je narasla za več kot tri stopinje Celzija, dnevne temperature lahko tudi v naših krajih presegajo celo 40 stopinj Celzija.



Andraž Cerar, dr. med.,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine



S tem se toplotne obremenitve na telo pomembno povečujejo. Povečana temperatura okolja predstavlja obremenitev že za zdravo telo in lahko povzroča težave, pri bolnikih z boleznimi srca in ožilja pa toplotna obremenitev zaradi nezmožnosti ustreznega odgovora telesa pogosto povzroči pomembno poslabšanje bolezni.

Prilagoditev telesa na povečano temperaturo okolja

Zdravo telo vzdržuje notranjo telesno temperaturo pri okrog 37 stopinjah Celzija. Temperatura kože (pazduha, slušni kanal, koža …), kjer merimo temperaturo doma ali pri zdravniku, je vsaj za stopinjo nižja. Skozi dan niha za eno stopinjo, ob izjemnih pogojih celo za tri stopinje. Večina ljudi se najbolje počuti v temperaturi okolja 20–27 stopinj Celzija, ko je relativna vlažnost 35–60-odstotna. Ob višjih vrednostih se začne telo segrevati, notranja temperatura začne naraščati.

V posebnem področju centralnega živčevja, imenovanem hipotalamus, se nahaja telesni »termostat«, ki ob povečanju temperature aktivira ohlajevalne mehanizme telesa. Mlajše zdrave osebe imajo učinkovitejše mehanizme kot starejši, četudi zdravi posamezniki.

Hlajenje telesa poteka z več procesi

V manjši meri z dihanjem, ko izdihamo s telesom segret zrak in tako izgubljamo energijo; proces je učinkovit le do temperature okolja, ki je enaka telesni.

Z znojenjem se telo hladi zaradi izhlapevanja znoja s površine kože. Žleze znojnice ob aktivaciji termostata v hipotalamusu prek delovanja nezavednega živčevja (simpatikotonusa) začnejo izločati znoj. Proces deluje z izločanjem predvsem natrijevih soli v izvodila znojnic, ki jim zaradi kemijskih lastnosti sledi voda. Znojnice najdemo po koži celotnega telesa. Proces je slabše učinkovit v okoljih z visoko vlažnostjo zaradi upočasnjenega izhlapevanja.

S povečanim pretokom krvi skozi podkožje se pospeši proces konvekcije za čim večjo izmenjavo notranje temperature z zunanjo. Srce mora za zagotavljanje zadostnega pretoka krvi skozi podkožje (predvsem kapilarno žilje) pomembno povečati pretok krvi. V normalnih pogojih znaša pretok v podkožje povprečno 300 ml/min, ob največji stopnji pretoka skozi podkožje pa kar 7500 ml/min, kar je možno le ob veliki obremenitvi srca – povečanju srčnega dela za 50–70 %.

Kadar se telo zaradi lastnih procesov kljub hladilnim mehanizmom preveč segreva (denimo ob preveliki športni aktivnosti v vročih in vlažnih pogojih, predolgem času v savni …) ali hladilni procesi zaradi vročine in visoke vlažnosti sploh niso mogoči, nastanejo številni problemi. Pregrevanje telesa se sprva kaže s povečano vzdražljivostjo, izgubo koncentracije in izgubo zmožnosti opravljanja fizičnih aktivnosti.

Če naštetih opozorilnih znakov oseba, ki se pregreva, ne upošteva, se pojavijo težave v obliki vročinskih bolezni:

- Vročinski edem – otekati začnejo okončine, predvsem okrog gležnjev, otekline lahko vztrajajo še več dni po ohladitvi.
- Vročinski izpuščaji – rdečkasti srbeči izpuščaji kože, ki nastanejo zaradi vnetja preveč aktivnih znojnic, ki se zamašijo.

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

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

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

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

- Vročinski krči – zaradi izrazitega potenja se elektrolitsko razmerje soli v krvi poruši, ob tem zaradi nepravilnega delovanja živčevja in mišičja pride do krčev, ki so ob izsušenosti (dehidraciji) še bolj izraženi. Če oseba, ki se pregreva, pije le čisto vodo, lahko pride do pojava krčev tudi brez izsušenosti – treba je piti elektrolitske pripravke.
- Vročinska izčrpanost – posledica izsušenosti, ki vodi v slabotnost, vrtoglavico, hudo žejo, glavobol, sčasoma bruhanje, krče, zadihanost in tudi do mravljinčenja ter gluhosti udov.
- Vročinska sinkopa – izguba zavesti zaradi pregrevanja in izsušenosti je resen zaplet, ki je posledica zmanjšanja pretoka krvi skozi možgane, praviloma do sinkope pride ob daljšem stanju.
- Vročinska kap – najhujši zaplet pregrevanja, do katerega pride ob temperaturi telesa nad 41 stopinjami Celzija, večinoma pride sočasno do izgube zavesti. V primeru prepoznega ukrepanja lahko pride tudi do smrti, saj tako visoka telesna temperatura spremeni zgradbo beljakovin po telesu (denaturacija) in s tem onemogoči delovanje organov.

Prilagajanje telesa vročini lahko omejuje ali upočasnjuje tudi uživanje kave ali alkohola, saj pospešuje izsušitev telesa. Redno jemanje zdravil lahko prav tako upočasnjuje ustrezno hlajenje:

- Zdravila proti alergijam ali za zdravljenje prehlada lahko upočasnjujejo potenje.
- Antipsihotična zdravila zavirajo delovanje telesnega termostata v hipotalamusu.
- Blokatorji beta, kalcijevi antagonisti upočasnijo delovanje srca in nižajo krvni tlak ter preusmerijo kri iz podkožja.
- Efedrin, amfetamini in kokain lahko povečajo lastno proizvajanje temperature ter ob stisnjenju (konstrikciji) žil povzročajo zmanjšan pretok skozi podkožje.

Prilagoditev telesa vročini pri boleznih srca

Bolezni srca, predvsem pa srčno popuščanje, pomembno vplivajo na sposobnost ohlajanja telesa, saj srce ni več sposobno prečrpati dovolj krvi, da se zagotovi povečan pretok skozi podkožje kot pomemben del ohlajevanja telesa. Sam proces potenja pri srčnem popuščanju sicer ni okrnjen, bolniki s srčnim popuščanjem namreč pogosto že brez pregrevanja tožijo o pretiranem potenju.

Zaradi pregrevanja, povečanega dela srca in izsušitve lahko pride pri bolnikih z boleznijo srca do dodatnih zapletov:

- Poslabšanje srčnega popuščanja – zaradi kombinacije prevelikega delovanja srca ob povečanem pretoku skozi podkožje ter ob izsušitvi zaradi potenja.
- Nastanek miokardnega infarkta (srčne kapi) – ob že izraženi bolezni srčnih žil do miokardnega infarkta pride predhodno zaradi povečanega delovanja srca že v mirovanju. Opisovana je tudi povezava med višjo telesno temperaturo in pospešenim strjevanjem krvi, kar lahko vodi v nastanek strdkov tudi v srčnih žilah.
- Motnje srčnega ritma vključno z nenadno srčno smrtjo – elektrolitsko nesorazmerje kot posledica pretiranega potenja lahko vodi v nestabilnost srčne membrane, kar lahko, sploh ob predhodni bolezni srčne mišice, privede do pomembnih motenj srčnega ritma, ki so lahko tudi usodne.

Zaključek

Ob visoki temperaturi in vlažnosti okolja se obremenitev telesa z vročino močno povečuje, posebno, če smo ob tem telesno aktivni in povečamo lastno proizvodnjo toplote. Obremenitev telesa je velika zaradi povečanega delovanja srca za zagotavljanje zadostnega pretoka krvi v podkožje ter zaradi izgube telesnih tekočin zaradi znojenja. Že zdravi posamezniki lahko ob neupoštevanju znakov in simptomov pregrevanje doživijo številne probleme, najhujša med njimi tudi življenje ogrožajoča vročinska kap.

Bolniki z boleznimi srca so vročinskim boleznim bistveno bolj podvrženi, obenem pa je ob pregrevanju pričakovati hitra poslabšanja srčnih bolezni, ki lahko vodijo tudi v smrt. Predvsem srčni bolniki se morajo zato izogibati pretiranemu izpostavljanju vročini, skrbeti za ustrezno hidracijo z elektrolitskimi raztopinami ter skrbeti za pravilno in pravočasno ohlajevanje.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)

100 % čisto Neptunovo krilovo olje

- **Unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, fosfolipidov, holina in antioksidantov, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide,
- pridobljen s hladnim postopkom, zato se vsa hranila ohranijo,
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje,**
- potrjeno primeren tudi za nosečnice in doječe matere,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB,
- brez vonja in spahovanja po ribah,
- v nasprotju z ribjim oljem **ne vsebuje konzervansov.**
- ekološki in trajnostni ulov krila (rakcev) v čistih morjih ob Antarktiki



NaturaMedica

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



Farmacevt svetuje

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

Spoštovani!
Zdravnik mi je predpisal antibiotik, ker sem zbolela z angino. Naročil mi je tudi, naj nujno uporabim vso škatlo. Ker odhajam na morje, me zanima, kako je z antibiotiki oziroma zdravili nasploh in sončenjem. Enkrat sem zasledila, da se je ob zdravljenju treba izogibati soncu. Je to res?
Maja (23)

Preobčutljivost kože na svetlobo ob sočasnem jemanju zdravil imenujemo fotosenzibilizacija in je posledica sočasne uporabe zdravil ter izpostavljanja sončni svetlobi ali drugim virom UV-žarkov, denimo solariju. Izpostavljanje le enemu od dejavnikov ni dovolj, da bi se sprožila reakcija, ampak morata biti izpolnjena oba pogoja. Fotosenzibilizacija lahko nastane zaradi uporabe nekaterih sistemskih zdravil, na primer ob jemanju določenih tablet in kapsul ali zaradi uporabe določenih krem ali mazil.

Nekatera zdravila se nabirajo v podkožju in se pod vplivom UV-žarkov kemijsko spremenijo ter sprožijo fototoksično ali fotoalergijsko reakcijo. Za spremembo so v večji meri odgovorni žarki UVA in v manjši meri UVB. Fototoksične reakcije so pogostejše in nastanejo zaradi poškodb celic pod vplivom kemijsko spremenjenega zdravila. Pojavijo se hitro, večinoma v nekaj minutah do nekaj urah. Izražene so kot milejše do hude sončne opekline, ki jih lahko spremljata rdečica in oteklina na soncu izpostavljenih predelih. Fotoalergijske reakcije pa so posledica spremembe zdravila v antigen, ki izzove odgovor imunskega sistema. Te reakcije so največkrat odložene, saj se pojavijo šele po 24–72 urah. Kažejo se kot dermatitis, ki se lahko razširi prek vsega telesa in ne zgolj na izpostavljenem območju.

Fotosenzibilnost lahko povzročajo zdravila iz različnih skupin. Med antibiotiki jo najpogosteje povzročijo doksiciklin, trimetoprim in antibiotiki iz skupine kinolonov, kot sta ciprofloksacin in norfloksacin. Težavna so lahko tudi nekatera protibolečinska zdravila, kot sta ketoprofen in celekoksib ter naproksen in ibuprofen, ki sta na voljo brez recepta. Previdnost je potrebna pri uporabi zdravil za lajšanje težav s kožo, ki vsebujejo izotretionin in acitretin. Med zdravili, ki so namenjena redni uporabi za zdravljenje kroničnih nenalezljivih bolezni, jo lahko povzročajo furosemid, hidroklortiazid, glipizid, amiodaron, diltiazem ter še nekatera druga zdravila.

Težave lahko povzročajo tudi zdravila rastlinskega izvora, prehranska dopolnila in zdravilne rastline. S fotosenzibilizacijo najpogosteje povezujemo šentjanževko, lahko pa jo povzročita tudi angelika in arnika.

O fotosenzibilnosti in potrebnih ukrepih opozorimo v lekarni že med izdajo zdravil. Težave lahko preprečite s standardnimi zaščitnimi ukrepi pred soncem. Svetujemo, da se ne izpostavljate soncu med 10. in 16. uro. Uporabljajte kakovostna sončna očala in kožo v čim večji meri zaščitite z obleko in pokrivalom. Vsaj pol ure pred izpostavljanjem soncu nanesite sončno kremo v zadostni meri, nato na vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju ponovno nanesite sončno kremo. Priporočljiva je uporaba sončne kreme z zelo visokim faktorjem in širokim spektrom zaščite. Svetuje se uporabo krem s fizikalnimi filtri, denimo s cinkom in titanovim dioksidom, saj so te kreme bolj učinkovite pri filtriranju žarkov UVA.

V primeru pojava blagih težav svetujemo dosledno upoštevanje zaščitnih ukrepov, težave pa lahko blažite na način, kot blažite sončne opekline, na primer s hladnimi oblogami ali z nanašanjem negovalnih, hladilnih gelov. V primeru hujših težav se obrnite na zdravnika, ki vam lahko predpiše zdravila s protivnetnim delovanjem, denimo glukokortikoide.

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.**



Brusnica – prehransko dopolnilo z ekstraktom plodov ameriške brusnice v obliki kapsul. Ena kapsula vsebuje 72 mg proantocianidinov.
Magnezij – prehransko dopolnilo z magnezijem v obliki šumečih tablet z okusom pomaranče, s sladili. Magnezij prispeva k ravnotežju elektrolitov, delovanju živčnega sistema, mišic in ohranjanju zdravih zob in kosti.
Resveratrol – prehransko dopolnilo s suhim izvlečkom japonskega dresnika v obliki kapsul. Ena kapsula vsebuje 150 mg resveratrola.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

70 LET ZDRAVJA
LEKARNA LJUBLJANA

Laktozna intoleranca



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

Obožujete mleko in mlečne izdelke, a se po njihovem zaužitju skoraj vedno pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje in driska? Takrat je treba pomisliti tudi na laktozno intoleranco, motnjo prebavljanja mlečnega sladkorja ali laktoze, ki nastane zaradi pomanjkanja encima laktaze.

Mlečni sladkor je sestavljen iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom skozi črevesno steno najprej razcepiti na oba sestavna dela. Proces prebave poteka pod vplivom prebavnih sokov v tankem črevesu. Glavno vlogo ima encim laktaza, ki razcepi vez med sestavnima deloma mlečnega sladkorja in tako omogoči njuno vsrkanje v krvni obtok.

Včasih pa v črevesju ni dovolj encima laktaze in tako ostane mlečni sladkor neprebavljen. Takšen potuje naprej do širokega črevesja, kjer ga začnejo razgrajevati črevesne bakterije, pri čemer nastaja obilica plinov in drugih presnovkov. Pojavijo se za laktozno intoleranco značilni neprijetni simptomi.

Poznamo tri oblike laktozne intolerance

Najpogostejša je primarna oblika, genetsko določena, pogosta tudi na sredozemskem oziroma južnoevropskem območju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka. Med odraščanjem, ko začnemo uživati drugo hrano, se tvorba laktaze nekoliko zmanjša, a ostaja še vedno dovolj visoka za prebavo zaužitih mlečnih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Pri primarni laktozni intoleranci pa se tvorba laktaze močno zmanjša, zaradi česar pride do težav pri presnovi v odrasli dobi.

Sekundarna laktozna intoleranca nastane, ko se nastajanje laktaze v tankem črevesju zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali operacije v tem predelu. Z njo so ponavadi povezane celiakija, crohnova bolezen, razrast črevesnih bakterij. Zdravljenje osnovne bolezni lahko sčasoma ponovno privede do normalnih ravni laktaze ter s tem do izboljšanja znakov in simptomov intolerance.

Redka je prirojena ali kongenitalna laktozna intoleranca, pri kateri se otroci rodijo popolnoma brez delovanja encima laktaze. Deduje se jo avtosomno recesivno, kar pomeni, da morata za razvoj te intolerance oba starša na otroka prenesti enako gensko napako. Tudi pri nedonošenčkih je lahko prisotna laktozna intoleranca zaradi nezadostne količine encima laktaze, ki jo celice tankega črevesja začnejo tvoriti šele v tretjem trimesečju nosečnosti.

Med dejavniki tveganja za pojav laktozne intolerance so starost, saj se običajno pojavi pri odraslih, nedonošenost, narodnost (pogosta pri Afričanih, Azijcih, Špancih in ameriških staroselcih), bolezni, ki prizadenejo tanko črevesje, ter zdravljenje rakavih bolezni (obsevanje črevesja med zdravljenjem raka ali zapleti po kemoterapiji).

Na prisotnost laktozne intolerance lahko posumimo ob prisotnosti omenjenih simptomov, bistven pa je tudi odziv na zmanjšanje mlečnih izdelkov v prehrani. Ob prisotnosti za laktozno intoleranco značilnih simptomov se je najbolje najprej za nekaj dni popolnoma odpovedati mleku in mlečnim izdelkom ter opazovati spremembe. Po nekaj dneh naj bi se težave umirile. Iz prehrane izključimo mleko, mlečne izdelke in druge izdelke, ki vsebujejo laktozo (slaščice, kruh, maslo, margarina, pudingi, kosmiči, določeni solatni prelivi). Manjše težave povzročajo skuta, siri, kefir in jogurti, saj vsebujejo bakterije, ki delno razgradijo laktozo.

Postavitev diagnoze

Danes je najbolj razširjen krvni laktozni toleračni test. V laboratoriju bolnik na tešče zaužije testni obrok laktoze, nato pa se v določenih časovnih intervalih prek odvzemov krvi spremlja porast glukoze v krvi. Če ta ne poraste dovolj, je to dokaz, da se laktoza ni razgradila na glukozo in galaktozo ter vsrkala v kri. Slabost testa je, da meri le krvni sladkor, katerega vrednost je odvisna še od drugih dejavnikov, zato lahko večkrat pride do lažno pozitivnih oziroma lažno negativnih izvidov.

Najbolj priznan in občutljiv je vodikov dihalni test, pri katerem preiskovanec na tešče zaužije testno količino laktoze, nato pa vsake pol ure pihne v posebno vrečko, pri čemer se v izdihanem zraku določa raven vodika in metana. Pri bakterijski razgradnji laktoze nastajajo plini, ki se prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Ob značilnem porastu plinov v izdihanem zraku torej vemo, da se laktoza v črevesju ni v celoti razgradila in s tem je diagnoza laktozne intolerance potrjena.

Poznamo tudi dihalni test z uporabo laktoze 13C, ki je dražji in zahtevnejši, spremlja pa porast označenega CO2 v izdihu.

Zadnja leta obstaja možnost genetskega testiranja, pri gastroskopiji pa je možno odvzeti še vzorček sluznice tankega črevesja in laboratorijsko neposredno določiti aktivnost encima laktaze.

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

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

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

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



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet
IZDELANO NA FINSKEM.

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



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Vitabalans oy

Dehidracija

Brez vode nam živeti ni

Voda je sestavni del človeškega telesa in predstavlja kar dve tretjini telesne teže odraslega. Zaradi vsakodnevnih izgub vode in elektrolitov (z znojenjem, dihanjem, odvajanjem vode, blata ...) je za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu bistveno zadostno uživanje tekočin, saj že blaga izsušitev ali dehidracija bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene telesne tekočine je pitna voda iz pipe.



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



Pomen vode v našem telesu

Naše telo vsebuje 60–75 odstotkov vode, večina se nahaja v krvi in mišicah. Je nujna za naše preživetje, saj vsi presnovni telesni procesi potekajo v raztopinah, odpadni presnovki pa se s tekočino prek ledvic izločajo iz telesa. Z uravnavanjem količine telesnih tekočin poteka tudi uravnavanje telesne temperature, saj se na primer s potenjem telesna temperatura znižuje. Ob premajhnem vnosu tekočin pa se posledično zmanjša volumen krvi, kar vodi v zmanjšano oskrbo tkiv s kisikom in hranili.

Ključno je, da prepoznamo opozorilne znake, ki nakazujejo, da se količina vode v našem telesu zmanjšuje. Na to nas opozarjajo občutek žeje, temnejši urin in redkejše uriniranje.

Kaj je dehidracija in zakaj nastane

Dehidracija ali izsušitev pomeni pomanjkanje vode v telesu. Že blaga dehidracija (zmanjšanje telesnih tekočin za 1 do 2 odstotka) ima lahko bistven vpliv na naše telesne in duševne sposobnosti. Izguba 10–15 odstotkov vode iz telesa pa je lahko že smrtno nevarna.

Vzroki za dehidracijo so zelo različni:

- nezmožnost zadostnega vnosa tekočin (pomanjkanje pitne vode, invalidnost, motnje zavesti, poškodbe ustne votline, duševna prizadetost …);
- povišana telesna temperatura;
- visoka temperatura okolja;
- intenzivna športna aktivnost;
- nekatere bolezni (driska, bruhanje, sladkorna bolezen, hipertiroza, addisonova bolezen …);
- zdravila (diuretiki, odvajala …);
- opekline, kožne bolezni, ki prizadenejo večjo površino in vplivajo na regulacijo izhlapevanja vode.

Kako dehidracijo prepoznamo

Pri blagi dehidraciji so prisotni žeja, suha usta, slabša napetost kože, utrujenost, glavobol, izločanje manjših količin urina kot običajno, temnejši urin. S stopnjevanjem dehidracije pride do pospešenega srčnega utripa in frekvence dihanja, krvni tlak se zniža, pojavijo se slabost, suha koža, vrtoglavica, zmedenost, omedlevica, krči, motnje vida, odpoved ledvic in na koncu smrt.

Še posebno so dehidraciji podvrženi otroci in starejši, zlasti poleti. Pri otrocih je razmerje med površino in volumnom telesa večje, prek površine prejmejo več toplote, obenem pa pri njih mehanizmi potenja še niso zreli. So tudi bolj telesno aktivni kot odrasli in s potenjem še dodatno izgubljajo tekočine. Pri majhnih otrocih prepoznamo dehidracijo po suhih ustnicah in jeziku, vdrti mečavi, podočnjakih, suhi koži, dalj časa suhi plenički. Za

Prehranska dopolnila Grandevita!

Nagrajujemo polno življenje!



Ob nakupu **treh enakih** izdelkov podjetja **Grandevita**, prejmete **četrtega gratis**.

Poiščite kartonček v izbranih lekarnah in specializiranih prodajalnah ter zbirajte račune.

Akcija velja od 1. junija do 31. avgusta 2019.

Več na www. grandevita.si

GRANDEVITA

otroke velja, da naj bi bili mokri ob vsakem previjanju, torej vsaj petkrat na dan. Še posebno jih dehidracija ogroža v primeru driske in povišane telesne temperature.

Starejši ljudje pa imajo zmanjšan občutek za žejo, pogosto so tudi odvisni od drugih in si sami ne morejo pomagati ali pa ne prepoznajo nevarnosti dehidracije.

Koliko tekočine na dan potrebujemo

Potrebe se seveda razlikujejo in so odvisne od spola, starosti, telesne teže in zdravstvenega stanja posameznika. Odrasel človek, ki je povprečno aktiven, naj bi na dan zaužil 2–2,5 litra tekočine, od tega približno 1,5 litra s pitjem tekočin, približno 1 liter pa s hrano (juha, sadje, zelenjava …). Otroci naj bi na dan zaužili nekaj manj tekočin, in sicer malo manj kot 1 liter pri 5 letih, pri 15 letih pa je priporočena količina zaužite tekočine s pitjem že skoraj enaka kot pri odraslih, saj mladostnik potrebuje približno 1,5 litra tekočine na dan.

Kako lahko dehidracijo preprečimo

Nujno je zadostno pitje tekočin, od katerih je za odžejanje in nadomeščanje tekočin najprimernejša pitna voda, pa tudi nesladkani čaji. Brezalkoholni sladki napitki so zaradi velikih količin dodanega sladkorja, sladil, arom in barvil manj primerni, odsvetuje pa se pitje energijskih in alkoholnih pijač ter napitkov s kofeinom.

Predpakirana pitna voda je praktična predvsem za potovanja, v izrednih razmerah in na območjih, kjer velja omejitev oziroma prepoved uporabe pitne vode. Sicer njena uporaba ni smiselna.

Pitna voda v Sloveniji

Pitna voda je namenjena pitju, kuhanju, pripravi hrane ali za druge gospodinjske namene. Čista pitna voda je vse redkejša, zato pa toliko dragocenejša.

V Sloveniji je po podatkih ministrstva za zdravje za oskrbo s pitno vodo registriranih približno 900 vodovodnih sistemov, ki skupaj oskrbujejo prek 90 odstotkov prebivalcev. Obstaja pa tudi veliko majhnih sistemov, ki oskrbujejo majhen delež ljudi. V večjih sistemih je kakovost vode stabilnejša, v manjših pa prihaja zaradi vremenskih in drugih vplivov pogosteje do fizikalnega in mikrobiološkega onesnaženja pitne vode. Spremljanje kakovosti pitne vode izvaja Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano, letna poročila pa so dostopna tudi na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Poznamo štiri oblike onesnaženosti pitne vode, in sicer mikrobiološko (voda vsebuje bakterije, viruse, zajedavce …), organoleptično (neprijeten vonj, barva, okus), kemično (v vodi raztopljene kemične snovi) in trdo vodo.

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

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

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

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

KINETIC REACTOR

KAKOVOSTNA **PITNA VODA** NA VAŠI PIPI

PROFESIONALNA TEHNOLOGIJA
ČIŠČENJA VOD V VAŠEM DOMU

NOVO!

Slovenska **INOVACIJA** in izdelek



- Omejuje nalaganje vodnega kamna
- Nevtralizira težke kovine
- Povečuje učinkovitost klora in ga s tem odstranjuje
- Znižuje število bakterij v vodi
- Preprečuje nastanek biofilma v pipah
- Prihranek vode

Voda je naravna dobrina, brez katere ni življenja za nobeno bitje na našem planetu. Prav tako je edina dobrina na Svetu, ki ni nadomestljiva, kar pomeni, da jo moramo čuvati, spoštovati in ne onesnaževati! Zaradi tega je postala voda v sodobnem svetu zelo strateškega pomena.

Naš cilj je, da lahko pijemo čisto vodo iz domače pipe Vsi!

Raziskovali smo, kako bi lahko vodo očistili brez filtracije, na naraven način, kot je to možno v naravi. Kinetični reaktor je posebna mrežica nameščena na pipo, ki očisti in pripravi vodo brez kemije in filtriranja, da je voda iz pipe kvalitetna.

To so izumili slovenski izumitelji, ki življenje posvečajo vodi in so dolga leta namenili razvoju pravega revolucionarnega odkritja, ki ga imenujemo Kinetic Reactor. S kinetično tehnologijo se odvijajo močni fizikalni pojavi v visokem podtlačnem okolju, ki vodo očistijo brez absorpcije, filtracije ali uporabe kemijskih dezinfekcijskih sredstev. Voda je zato čista, kvalitetna in nam vliva več moči ter poskrbi za boljšo hidracijo telesa.

www.kinetic-reactor.com
obiščete nas lahko tudi na Facebook-u ali Instagram-u
031 528 515



Najpogostejše bolečine v mišicah, ki pripeljejo bolnika k zdravniku

Bolečine v mišicah, kot so bolečine v hrbtu in križu, vratu in ramenskem obroču ali pa bolečine v nogah, so eden najpogostejših simptomov, zaradi katerega ljudje poiščejo nasvet ali pomoč pri zdravniku oziroma v lekarni. Vzroki za nastanek bolečin pa so različni. Pogosto bolečine zaznamo zaradi našega načina življenja – veliko sedenja ali vsakdanje obremenitve, ki se pojavijo ob določenih položajih, kot so čepenje, sklanjanje ali pa dvigovanje pretežkih bremen. Pomemben ukrep pri pojavu bolečine je odstraniti sprožilni dejavnik, ki je bolečino povzročil. Ob tem je pomembno, da bolečega predela ne obremenjujemo preveč, si vzamemo dovolj počitka, delamo ustrezno izbrane vaje in si lajšamo bolečine z uporabo lokalnih protibolečinskih zdravil – krem.

Doc. dr. Nataša Kos, dr. med., predstojnica Inštituta za medicinsko rehabilitacijo v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana

Bolečina je opredeljena kot neprijetna, zaznavna in čustvena izkušnja, ki nastane zaradi škodljivega dražljaja, bolezni ali drugih dogajanj v osrednjem živčevju in je povezana z dejansko ali možno okvaro tkiva. Pomembno je zavedanje, da ima v našem telesu bolečina opozorilno in zaščitno vlogo, ne glede na vzrok nastanka. Lahko opozarja na poškodbo tkiva ali pa bolezen, ki se pojavlja v ozadju. Bolečino lahko glede na trajanje opredelimo kot akutno ali kratkotrajno in na kronično ali dolgotrajno bolečino, ki običajno traja dlje kot tri tedne.

Najpogostejši vzrok za obisk zdravnika je bolečina v spodnjem delu hrbtenice oziroma križu, veliko ljudi obišče zdravnika tudi zaradi bolečin v predelu vratu in ramenskega obroča. Pogoste so bolečine v mišicah nog, predvsem pri starejših. Mišične bolečine se lahko pojavijo zaradi različnih dejavnikov, lahko so to aktivnosti iz našega vsakdanjika, kot so dvigovanje otrok ali nošenje vrečk, pogosto sklanjanje ob pospravljanju stanovanja, hoja po stopnicah, delo na vrtu, sprehodi v naravo, kolesarjenje ipd. Omeniti pa je treba tudi bolj resne razloge za pojav bolečine, kot so revmatična obolenja, poškodbe ali npr. fibromialgija.

Vsekakor je pomembno, da se zadosti gibamo in gibanju namenimo tudi prosti čas. Smo pa Slovenci znani po tem, da nam šport in rekreacija ogromno pomenita, zato se žal velikokrat zgodi, da prehitro hočemo doseči želen učinek oz. izboljšanje počutja, zato pretiravamo. S pretiravanjem pa kaj hitro preobremenimo mišice in s tem sprožimo pojav bolečine, katere razlog je lahko poleg preobremenitve tudi poškodba.

Pogosto slišimo vprašanja, kdaj je v primeru bolečin v mišicah treba obiskati zdravnika. Vsekakor je najpomembnejše, da že sami skušamo odkriti vzrok za nastanek bolečine. Za lajšanje blažje bolečine v mišicah v prvi vrsti svetujemo samozdravljenje s topikalnimi zdravili, npr. z uporabo zdravil v obliki protibolečinskih krem, ki so na voljo v lekarnah, ter počitkom. Zdravila so poleg nadzorovane kakovosti tudi varna in učinkovita, v lekarni pa lahko pričakujete tudi primeren nasvet. Na voljo so tudi zdravila naravnega izvora, proti mišični bolečini deluje npr. rožmarinovo eterično olje. Če pa gre za srednje do močnejše bolečine ali so bolečine prisotne dlje časa, pa se je o primernem zdravljenju treba posvetovati z osebnim zdravnikom, ki v tem primeru običajno priporoči sistemske oblike terapij, torej zdravila za peroralno uporabo. V tem primeru lahko topikalno zdravljenje pride v poštev kot dopolnilna terapija, predvsem pri starejši populaciji.

Ne glede na to bolečina pomembno vpliva na našo kakovost življenja, in sicer na opravljanje vsakodnevnih aktivnosti, dela ter tudi na spanje in posledično razpoloženje. V izogib mišičnim bolečinam lahko veliko naredimo že s preventivo, v smislu zdravega načina življenja, z dovolj gibanja, izvajanjem razteznih in krepilnih vaj, ki razbremenijo naše mišice. Če pa vseeno začutite bolečino, jo je smiselno zdraviti z zdravili, topikalnimi/lokalnimi ali sistemskimi, odvisno od vzroka bolečine.

ZNEBITE SE BOLEČIN NA NARAVNI NAČIN!

Z DVOJNO MOČJO ROŽMARINA



NOVO!
50 g
priročno
pakiranje



Za naravno zdravljenje bolečine v mišicah redno uporabljajte zdravilo rastlinskega izvora v kremi Rosacta®. Kremo nanesite 2- do 3-krat na dan.

PREJMITE 8 brezplačnih vaj za razgibavanje!

Obiščite spletno stran www.rosacta.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Rosacta® je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

www.rosacta.si

Na voljo v lekarnah

MEDIS

SI-ROS-0519-006 Informacije za uporabnike

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

ZDRAVNIŠKA LINIJA in OBISK na domu 24 ur

Udobje iz naslanjača

zdravniki Doktor 24 Asistence za vas vsak dan, ves dan

Starejšim, mlajšim, družinam in skupinam namenjena zdravstvena storitev, ki je v stiski vedno enostavno dostopna.

Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?

Storitev omogoča, da se o zdravstvenih težavah v vsakem trenutku lahko preko telefona posvetujete z zdravnikom, 24 ur dnevno, vse dni v letu.

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

Primerna je za vse generacije, zlasti za družine z majhnimi otroci, za starejše, ki pogosto rabijo zdravniško pomoč, za kronične bolnike s pogostimi zapleti in težavami, za aktivne ljudi, ki so veliko na terenu izven domačega okolja, za popotnike, ki potrebujejo zdravniško pomoč v oddaljenih krajih…

Kateri so najpogostejši primeri, ko je storitev izredno koristna in celo priporočljiva?

Nenadna vročinska stanja, driske, slabosti, zlasti pri mlajših otrocih. Sprememba zdravstvenega stanja pri bolnikih s kroničnimi težavami (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma, kronične črevesne bolezni…). Nenadno nastale težave zlasti pri starejših osebah pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije. Zapleti pri odpustih iz bolnišnic, priprave na določene preiskave in posege, tolmačenje izvidov…

Kako poteka reševanje zdravstvenih težav?

Pogovor z zdravnikom je prva vstopna točka za reševanje nastalih zdravstvenih težav. Skozi protokoliran razgovor zdravnik razbere stopnjo nastale težave in jo skuša rešiti po telefonu z npr. svetovanjem uporabe ustrezne domače terapije, prilagajanjem obstoječe kronične terapije, z ustreznimi nasveti in ukrepi glede poslabšanja zdravstvenega stanja, ustreznimi napotitvami v zdravstvene institucije ipd.

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?

Zdravniška telefonska linija je dostopna 24 ur dnevno. Največ svetovanj je v nočnem, popoldanskem času, med vikendi prazniki, v času dopustov, potovanj..

Pomembna je varnost uporabnika.

Storitev nudi visoko varnost uporabniku, saj se v vsakem trenutku lahko poveže z zdravnikom, ne glede na čas in lokacijo. S storitvijo lahko uporabnik pomaga celotni družini, tudi prijateljem, sosedu …

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in trajanje pogovora ni omejeno.

…ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa

Pa res lahko po telefonu pomagamo?

Lahko. Med drugimi smo pomagali tudi starejšemu gospodu, ki je poklical zaradi slabega počutja in glavobola. Med pogovorom z zdravnikom si je po njegovem navodilu izmeril krvni tlak, ki je bil povišan in je bil najverjetnejši vzrok težavam. Po nasvetu zdravnika je vzel zdravila, ki jih je imel doma. Gospod je čez nekaj časa poklical ponovno in povedal, da se je stanje bistveno izboljšalo, krvni tlak je padel in dobil je navodila za nadaljevanje zdravljenja in potrebne kontrole.

Kaj pa otroci?

Svetovali smo tudi zaskrbljenemu očetu, ki je bil z 8 letnim malčkom na jadralskem izletu sredi morja, ko je otrok dobil vročino in se slabo počutil. S seboj sta imela zdravila, ni pa vedel, katero in koliko ga lahko sin prejme. Po pogovoru in posvetu z zdravnikom je sinu dal ustrezno zdravilo, vročina je v pričakovanem času padla. Malček se je počutil bolje in počasi sta odjadrala nazaj in na kopnem obiskala zdravnika.

… dan in noč, ob nedeljah in praznični dneh – obisk zdravnika na vašem domu

Kaj pa, če nasvet ni dovolj?

Preventiva je boljša kot kurativa – če lahko nekaj predvidimo, se je na to dobro po najboljših močeh pripraviti, ne pa sredi novonastale situacije na vrat na nos iskati rešitev. Poleg 24 – urnega svetovanja zdravnika po telefonu, se lahko na področju Ljubljane z okolico odločite za hišni obisk zdravnika Doktor 24 Asistence.

(če gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112)

… takoj, ko potrebujete!

Doktor 24
ASISTENCA

In zato smo tukaj mi.
Lahko se povsem zanesete na to, da vam bo ob težavah nekdo karseda hitro priskočil na pomoč. In ravno ta občutek, ko veš, da nisi prepuščen samemu sebi, da je nekje nekdo, ki ti bo ob težavah pomagal, je neprecenljiv.

Storitev, ki jo lahko koristite takoj!
*ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur – cena je le 5 € mesečno. Prvi mesec boste imeli brezplačno, potem pa bo samo za vas do konca leta 2019 po polovični ceni.

**Če boste izbrali paket z obiskom zdravnika na domu – OBISK Plus+ ali OBISK Osnovni, vam podarimo 50 € tako, da se vam kot popust obračuna v prvih mesecih od pristopa.

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite spodnjo pristopnico in jo pošljete na naš naslov najkasneje do 31. julija 2019.
Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.
*Velja le za paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur
**Velja le za izbiro paketov OBISK Plus+ ali OBISK Osnovni

****Podarimo 50 €**

***Polovična cena do konca leta 2019**

24 ur vsak dan, takoj in brez omejitev

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)

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

Doktor 24
ASISTENCA

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

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

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

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

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

Doktor 24
ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Družinski član _____
(lastnoročni podpis)



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

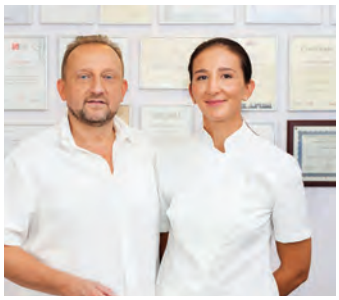






»Novi zobni vsadki nam omogočajo, da lahko tudi v primeru uničene zgornje čeljusti vstavimo vsadke in s tem osebi, ki je že izgubila vsakršno upanje, v le nekaj urah od trenutka, ko sede na zobozdravniški stol, zagotovimo fiksne zobe,« je izjemne rezultate svojega dela predstavil ugledni stomatolog dr.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

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.

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



Halo, kaj naj vzamem?

Poletje se bliža in čas bo za počitnice. Ker pa nesreča ne počiva in ker je preventiva še vedno boljša kot kurativa, je tudi pred dopustom in med njim treba pomisliti na zdravje.



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

Priporočljivo je, da se že pred odhodom pozanimamo o zdravstveni oskrbi v kraju bivanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov). To nam bo ob morebitnih težavah še kako olajšalo položaj. Še posebno to velja, če potujemo z majhnimi otroki ali kroničnimi bolniki. Zdravstveno zavarovanje za tujino je prav tako zelo dobra ideja, ponudnikov je nemalo.

Ker pa se na počitnicah nemalokrat zgodi kaj ne tako resnega, pri čemer si lahko pomagamo sami, je zelo priporočljivo imeti s seboj primerno in dobro opremljeno potovalno lekarno. Vanjo je treba uvrstiti zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, zdravila proti prebavnim motnjam, rehidracijske praške, tablete za prečiščevanje vode, zdravilo proti potovalni slabosti, zdravila proti alergijam in prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo, škarjice in termometer. Če potujete z otroki, seveda vsa našteta zdravila tudi v odmerkih in oblikah za otroke (sirupi, svečke). Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Kaj pa, če ne veste, kaj iz lekarne, ki ste si jo skrbno in lično opremili z vsemi svetovanimi zdravili in pripomočki, izbrati za določene težave? Na voljo je 24-urna zdravniška linija, na kateri se lahko posvetujete z zdravnikom. Marsikdaj se tako lahko izognete fizičnemu obisku pri njem.

Kaj se lahko zgodi?

Recimo, da se odpravljamo na morje ali v hribe. Veliko pozornosti moramo posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej njim namenjene izdelke z zelo visoko zaščito. Pozorni moramo biti tudi



Najbolj učinkovito za sečila

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

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

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

NaturaMedica

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

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

na oči in jih zaščititi s sončnimi očali, tudi najmlajše. Kaj hitro se namreč lahko zgodi, da postanejo rdeče, srbeče – to je sicer lahko tudi znak vnetja, ampak nič ne bo narobe, če si poskusimo najprej pomagati z vlaženjem oči.

Vnetje ušes in še česa

Med kopanjem in potapljanjem so na udaru tudi naša ušesa. Voda zelo hitro (logično) zaide v sluhovod. Poleg različnih vnetij ušes lahko po kopanju pri povečani količini ušesnega masla v sluhovodu to nabrekne in tvori trši čep, ki ovira sluh, povzroči pa lahko tudi vnetje sluhovoda. Zdravniško pomoč pa je treba poiskati čim prej v primeru, če otroka ali nas po kopanju boli uho in ima(mo) ob tem še vročino.

In še ena težava se pogosto pojavi pri kopanju in po njem – vnetje sečil. Ker gre pot okužbe večinoma po sečnici navzgor (ascendentna), je pogostejša pri kopanju. Odsvetujemo uriniranje v vodo, saj se ob tem odpre sečnica in je tako vstop bakterij iz vode (ki nikoli ni povsem sterilna, v nečistih vodah pa še toliko manj) vanjo olajšan. Veliko naredimo, če gremo neposredno po kopanju na stranišče in z odvajanjem vode sečnico speremo. Mimogrede, enaka logika velja po spolnem odnosu in se tiče predvsem žensk.

Piki komarjev...

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je potrebno zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost.

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter z ustrezno pripravljeno potovalno lekarno ter z informacijami, kako si pomagati, bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike.

Kaj vzeti s seboj?

Vsaka počitniška lekarna je odvisna od časa vašega bivanja, kraja oziroma medicinske oskrbe v bližini, od dejstva ali potujete sami ali z otroki in od vaše starosti ter zdravstvenega stanja. Da pa Vam letos ne bo treba razmišljati, kaj bi bilo dobro vzeti s seboj, sem Vam pripravila splošen seznam počitniške lekarne za lajšanje najpogostejših težav na dopustu.

- Na prvem mestu so seveda zdravila, ki jih redno jemljete zaradi kroničnih bolezni (če počitnikujete čez mejo, boste potrebovali zdravniško potrdilo za prenašanje uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina ter seta za samopomoč ob alergični reakciji). Z zdravnikom ali

NA KRATKO



Novost v Sloveniji
Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki

Naravno in učinkovito. Dobrodošla novost iz Danske, kjer jih v času prehladnih obolenj množično ližejo že 35 let. **Pastile za grlo Igazym** vsebujejo aktivna protitelesa iz kolostruma in encim lizocim, so brez umetnih sladil. Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice. Začnite jih lizati čimprej! Hitro se boste počutili bolje!

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

NaturaMedica, **www.naturamedica.si, tel. 0356 30022, 040 214 620.**

S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Se odpravljate na potovanje?

Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami koristnih mikroorganizmov iz kar 7 različnih skupin.

Vsebuje tudi prebiotike (FOS), ki dodatno pospešijo razrast dobrih mikrobov v črevesju. **S-biotik Forte** je zelo preprost za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**. Mikroorganizmi so stabilni pri sobni temperaturi in zelo odporni proti želodčni kislini in žolčnim solem. **Za samo 12,95 evra.**



NaturaMedica

V lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, **03/56 30 022, 040/214 620**.



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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

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

farmacevtom se posvetujte o možni reakciji na koži ob sočasnem jemanju vaših zdravil in izpostavljanju UV žarkom.

- Komplet za oskrbo rane: sterilne gaze, povoji, obliži različnih velikosti, bel lepilni trak, elastičen povoj, razkužilo za rane in mazilo za hitrejše celjenje ran
- Termometer
- Zdravila za zniževanje telesne temperature in proti bolečinam (paracetamol) in zdravila za lajšanje bolečin, ki hkrati delujejo protivnetno (ibuprofen, naproksen, acetilsalicilna kislina), mazila s protivnetnim delovanjem za lajšanje bolečin po poškodbi
- Zdravila proti alergiji
- Zdravila za lajšanje težav z želodcem (hidrotalcid, ranitidin, pantoprazol)
- Tablete proti potovalni slabosti
- Tablete, sirup ali svečke za lažje odvajanje blata ob zaprtju (če imate zaradi spremembe okolja navadno težave z zaprtjem, lahko že preventivno jemljete sirup z laktulozo)
- probiotiki, rehidracijski praški za nadomeščanje izgubljenih elektrolitov ob driski, bruhanju in povečanem znojenju
- sredstvo za zaščiti pred piki insektov in mazilo za lajšanje reakcije po piku
- kreme za zaščito pred soncem z visokim faktorjem, ki so vodoodporne in vsebujejo UVA in UVB filtre, krema za nego kože po sončenju in kremo za lajšanje morebitnih opeklin
- pastile za vneto žrelo in kapljice za nos

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

NOW®

Ključ do urejene prebave

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

Saccharomyces Boulardii, 60 kapsul

Nepatogena kvasovka s probiotičnimi lastnostmi.

- Odporna na želodčno kislino.
- Z dodanim prebiotikom inulin.
- Brez glutena.



Probiotic-10™, 50 kapsul

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

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



Inštitut za raziskave in razvoj kakovosti (**IRRK**) je potrdil skladnost izdelka **Probiotic-10™ s standardom** kakovosti probiotikov.

Vegetarijanska/veganska formula.

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

Doktor svetuje

- *Zdravila moramo hraniti na primerni temperaturi, jih zaščititi pred svetlobo in vlago, zunaj dosega otrok.*
- *Pred daljšimi potovanji je priporočljiv pregled pri zobozdravniku.*
- *Pri otrocih poskrbite za ustrezno hidracijo in jih ne izpostavljajte soncu.*
- *Ne pozabite na zdravstveno kartico, ustrezna zavarovanja za tujino, potrdilo o opravljenih cepljenjih.*
- *O materialih in zdravilih v potovalni lekarni ter o dopolnitvi osnovne potovalne lekarne se posvetujte z osebnim zdravnikom, z zdravnikom v ambulanti za potnike ali s pediatrom.*
- *Kronični bolniki naj se pred potjo posvetujejo z osebnim zdravnikom, pred eksotičnimi potovanji je priporočljiv posvet v ambulanti za potnike.*

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

Vnet in razdražljiv mehur?

- Canephron zdravi vnetje.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

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



farmedica.si

K osebnim dokumentom priložite kartico zdravstvenega zavarovanja, evropsko zdravstveno kartico in potrdilo o dodatnem zdravstvenem zavarovanju za tujino.

Počitniško lekarno si pripravite v eni torbici, ki na dopustu ne bo dostopna otrokom. Zdravila naj ostanejo v originalni ovojnini, skupaj z navodili za uporabo (pri nakupu zdravil za samozdravljenje se pozanimajte o namenu uporabe, odmerjanju zdravila in morebitnih kontraindikacijah), preverite tudi ustreznost roka uporabe. Pazite, da zdravila ne bodo shranjena pri temperaturi višji od 25°C, zaščitena naj bodo pred svetlobo, ne puščajte jih v stoječih vozilih, ki se lahko razgrejejo. Posebej pozorni bodite pri zdravilih, za katere je določen poseben režim shranjevanja (npr. inzulin).

Zdrava prehrana

Sto ljudi, sto različnih mnenj

Kaj je zdrava prehrana? Tema, o kateri se vsako leto napiše nešteto knjig, ki na podlagi novih spoznanj spremenijo ali vsaj zatresejo naše prej znane resnice. To je hkrati najtežje vprašanje za vse, ki si želijo spremeniti svoje življenje na bolje.



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



Zakaj? Ker pogovor o hrani hitro postane osebna bitka. Kolikor je ljudi na svetu, toliko je prepričanj o tem, kaj in kako bi morali jesti, da bomo zdravo in dolgo živeli.

Naj na hitro izpostavim samo nekaj dejstev, zakaj ni mogoče priporočiti le določenega hranila:

BELJAKOVINE:

Visokobeljakovinske diete pospešujejo rast rakavih celic. Po drugi strani so beljakovine nujno potrebne za rast in obnovo mišic. Mišice so namreč tiste, ki imajo največjo porabo kalorij in s tem preprečujejo nastanek debelosti ter z njo povezanih kroničnih bolezni. Esencialne aminokisline so nujne za naše preživetje in jih moramo vnašati s hrano.

MAŠČOBE:

Dajejo največji občutek sitosti, so sestavni del vseh celičnih membran in živčnih vlaken ter nastopajo kot prekurzorji vitamina D in so gradniki hormonov. Omogočajo absorpcijo, vezavo in skladiščenje lipidotopnih vitaminov (D,E,K,A). Ob prenizkem deležu maščob žensko telo izgubi menstruacijo. Po drugi strani vsebujejo največ kalorij, zato z njimi hitro presežemo dnevne potrebe. Ob zaužitju



obroka, bogatega z maščobami ali enostavnimi sladkorji, se poveča količina vnetja v telesu. To pomeni, da se je tvorilo več prostih radikalov, ki lahko poškodujejo celice.

OGLJIKOVI HIDRATI:

So osnova naše prehranske piramide. Glukoza je osnovno gorivo vseh celic. Hkrati ravno sladkor v naši prehrani povzroča odvisnost, ki nas žene k slabim načinom prehranjevanja. Stalno povišane ravni krvnega sladkorja vodijo v debelost, periferno neodzivnost tkiv na inzulin in zato v sladkorno bolezen. Vse skupaj poveča tveganje za srčno-žilne zaplete.

Sredozemska dieta

Zanimivo je dejstvo, da se je pri vseh dietah z omejitvijo kalorij izboljšal krvni tlak, znižala se je raven krvnih maščob in izboljšala se je sladkorna bolezen, saj so udeleženci izgubili kar nekaj odvečnih kilogramov. Študije so pokazale, da v povprečju živijo dalj tisti posamezniki, ki so nekoliko manj prehranjeni in bolj telesno aktivni. Če sklepamo po prebivalcih otoka Okinava, ki dosežejo starost 100 in več let, je zelo zaželeno tudi redno uživanje rib in morskih sadežev. V našem okolju bi bila najbližje temu sredozemska dieta, ki predstavlja tudi najenostavnejši in najmanj omejujoč način prehranjevanja.

Dieta je varna, lahko izvedljiva in zelo učinkovita. Temelji pretežno na uživanju sadja in zelenjave skupaj z morsko hrano, ki je bogata z maščobnimi kislinami omega 3 (m. k. omega 3). Omejen je vnos rdečega mesa, enostavnega sladkorja in nasičenih maščob. Priporočimo jo lahko zaradi številnih študij, ki so pokazale pozitivne učinke m. k. omega 3 na naše telo in zdravje. Te imajo močan protivnetni učinek, zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko celo izboljšajo potek nekaterih avtoimunskih bolezni. Zaradi učinka redčenja krvi in znižanja celokupnega holesterola v krvi nas ščitijo pred možgansko kapjo in srčnim infarktom (še zlasti po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice).

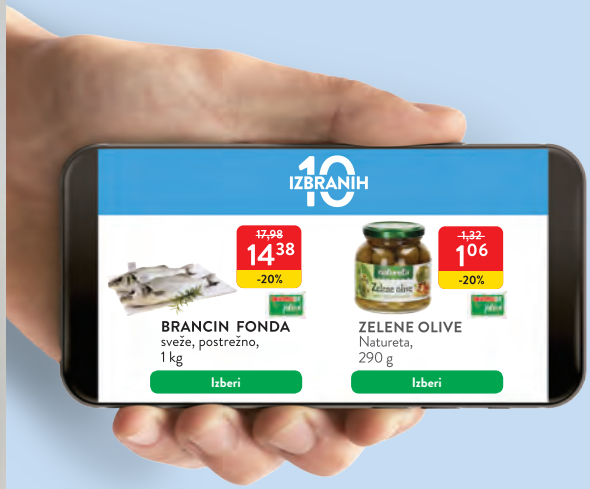
Dodaten vnos m. k. omega 3 lahko izboljša kognitivne sposobnosti, zmanjša težave z učenjem (motnje pozornosti in ADHD) in upočasni pešanje spomina oziroma kognitivni upad pri alzheimerjevi demenci. M. k. omega 3 zmanjšujejo vnetje v steni prebavil in pozitivno vplivajo na sestavo naših črevesnih bakterij. Takšna prehrana zmanjšuje utrujenost, omili znake depresije in simptome predmenstrualnega sindroma. V času nosečnosti in dojenja zagotovijo primeren motorični razvoj ploda. Bogat izvor m. k. omega 3 je hrana živalskega izvora, kot so plave ribe (sardela, tun, losos), ribje olje in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandlji, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, semena oljne kadulje, laneno, konopljeno in gorčično seme, morske alge.

Današnja prehrana je bogata pretežno z maščobnimi kislinami omega 6 (ocvrta in pražena hrana, pripravljena s sončničnim oljem), ki so za nas škodljive. Prekomeren vnos drugih maščob namreč dodatno zmanjša absorpcijo m. k. omega 3 in zavira pretvorbo ALA v maščobni kislini EPA in DHA, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos dodatnih maščob in razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh).

Še en razlog za sredozemsko dieto je vitamin D. Strokovnjaki so našli povezavo med debelostjo in nizko ravnjo tega vitamina. Videti je, da je nizka raven tega vitamina povezana z inzulinsko rezistenco, prenajedanjem in kopičenjem telesne teže. Poleg zaviranja osteoporoze je zanimivo dejstvo, da dovolj visoka raven vitamina D deluje protivnetno (znižuje vnetne proteine v telesu – CRP), krepi imunski sistem, zmanjša stres, deluje protikarcinogeno (protirakavo) in antidepresivno.

Zdrav krožnik

Vsaj polovico krožnika pri vsakem obroku naj napolnita sadje in zelenjava. Ne uživajte stisnjenih sokov in večjih količin sladkega sadja, saj tako vnašate manj vitaminov in vlaknin ter več kalorij. Če bo vaša hrana manj predelana, bo vsebovala več kompleksnih ogljikovih hidratov, kar bo zagotovilo daljši občutek sitosti. Zavedati se je treba dejstva, da če uživate predelano hrano, polno maščob, in pojeste ribo dvakrat na teden, kljub temu ne bo zaželenega učinka z nobeno dieto. Še pomembnejše je spoznanje, da nobena od diet



DOBRO ZA VAS

Mediteranski način prehranjevanja je pravi sinonim za prehrano, ki najbolj upošteva smernice pestrega in uravnoteženega načina prehranjevanja. Želite po mediteransko uživati tudi vi? Potem izberite:

- ✓ **lokalna** in **sezonska** živila,
- ✓ živila pretežno **rastlinskega** izvora, kot so zelenjava, sadje, stročnice, polnozrnata žita, oreščki, semena in **zelišča**, ki obroke še dodatno popestrijo,
- ✓ **oljčno olje**, ki vsebuje pretežno enkrat nenasičene maščobe,
- ✓ **ribe** vsaj **dvakrat tedensko**, od tega vsaj enkrat tedensko mastne morske ribe (skuša, sardela), v katerih najdemo večkrat nenasičene maščobne kisline (kot so omega-3 maščobe), ki so pomembne zdravje srca,
- ✓ zadostno količino **tekočin** – odrasli vsaj dva litra vode na dan, otroci pa en liter.

10 IZBRANIH IZDELKOV MEDITERANSKE KUHINJE

V **aplikaciji SPAR plus** vam je na voljo **30 izdelkov mediteranske kuhinje**. Svojih IZBRANIH 10 kupujte **20 % ceneje** vse do **6. julija 2019**!

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



Namestitev aplikacije je povsem enostavna in brezplačna! Namestite jo lahko na:

SPAR NALOŽI SI SPAR PLUS APP

NA VOLJO V Google Play

Prenos iz App Store

Vam manjka idej za pripravo okusnih mediteranskih dobrot? Poiščite jih na portalu **www.jedel.bi**! Več na **www.spar.si**.

SPAR

INTERSPAR

OLJČNO OLJE ILIADA ekstra deviško, pločevinka, 1 l: redna cena 12,64 €, cena s popustom: 10,11 €; SUŠEN PARADIŽNIK v olju, Natureta, 270 g: redna cena 2,95 €, cena s popustom: 2,36 €; SARDINA V OLIVNEM OLJU Eva, 115 g: redna cena 1,48 €, cena s popustom: 1,18 €; PASIRAN PARADIŽNIK Valfrutta, 700 g: redna cena 1,46 €, cena s popustom: 1,17 €; SIR FETA GRŠKA Roussas, 200 g: redna cena 3,28 €, cena s popustom: 2,62 €. Cene so v EUR. Slike izdelkov so simbolne. Za morebitne napake v tisku se vam opravičujemo. **Več o promociji IZBRANIH 10 na www.spar.si.**

ne vodi v zdravje brez spremembe količine telesne aktivnosti. Gibanje je ključ do zdravja! Zelo verjetno je namreč, da je večina uspehov pri prehranskih študijah pravzaprav le posledica omejitve kalorij ter povečane količine telesne aktivnosti in ne toliko izbire hranil.

Ljubezen do telesa gre skozi želodec

V našem črevesju poteka več kot polovica vsega imunskega odgovora. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora ključ do dobrega zdravja. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, lažje prebavljiva ter bogatejša z maščobnimi kislinami omega 3 in različnimi vrstami bakterij (probiotiki). Uživanje jogurta, kefirja, jabolčnega kisa in vložene zelenjave ustvari prisotnost zdravih kislin in primeren pH za razrast probiotikov. Sprememba prehrane vpliva na sestavo črevesne flore. Ljudje, ki uživajo mastno in sladko hrano, imajo v črevesju prevladujoče druge bakterije kot tisti, ki uživajo več presne hrane. Če sta vitkost in zdravje posledica pravilne kolonizacije črevesja, lahko z uživanjem hrane naselite »boljše podnajemnike«. Znano je tudi, da se vsa zaščitna vloga hranil najbolje ohrani v taki obliki, kot obstaja v naravi.

Antioksidanti

To so snovi, ki zmanjšajo škodo na celicah, ki nastane zaradi oksidativne obremenitve in prostih radikalov. V našem telesu ves čas



potekajo oksidacijske reakcije, s katerimi dobimo potrebne hranilne snovi in energijo. Ob tem kot stranski produkti nastajajo prosti radikali, ki lahko poškodujejo encime, beljakovinske molekule ali celice in povzročijo njihovo smrt. Nastanek prostih radikalov se poveča denimo ob obremenitvi oziroma stresu, sevanju ali po zaužitju obroka z veliko maščobami. Iz okolja vstopajo v naše telo tudi z onesnaženo vodo in zrakom.

Z dietetičnega vidika najpomembnejši antioksidanti so polifenoli, vitamini (C, A, E …) in karotenoidi (betakaroten). Z zaviranjem oksidacije in nevtraliziranjem prostih radikalov antioksidanti preprečujejo kronične bolezni, zavirajo aterogenezo, staranje, nastanek kroničnih bolezni in raka. Najdete jih v sadju in zelenjavi.

Ekološko pridelana hrana

Ekološko pridelane rastline so vzgojene v zemlji, v kateri se vsaj tri leta ni uporabljalo prepovedanih snovi. Za obdelovanje zemlje se uporablja sistem kolobarjenja. Pri obvladovanju plevela in škodljivcev se uporablja le naravne snovi, brez obsevanj, blata iz čistilnih naprav ali uporabe surovega gnoja. Kadar je to mogoče, se uporabi ekološka semena. Živina, vzgojena po ekološkem načrtu, se lahko prosto pase. Prepovedana je uporaba antibiotikov, rastnih hormonov, klavskih stranskih produktov in gensko spremenjenih organizmov (GSO). Delež beljakovin v ekološko pridelani hrani naj bi bil sicer manjši, vendar so te po sestavi kakovostnejše (več esencialnih aminokislin). Ekološko pridelana rastlinska hrana vsebuje kar okoli 25 odstotkov več hranil, je bogatejša z vitaminom C in fitokemikalijami. Slednje so snovi z antioksidativnim oziroma protivnetnim delovanjem. Na ta način pomagajo pri zaviranju razvoja kroničnih bolezni in raka. Ekološka hrana vsebuje manj nitratov in pesticidov. Nitrati se v telesu pretvarjajo v nitrozamine, ki pospešujejo nastanek raka. Organofosfati so najpogosteje uporabljena vrsta pesticidov, ki jih zaužijemo s hrano. Kopičijo se v našem telesu in povzročajo nevrološke težave (vrtoglavice, glavoboli), slabosti, težave s hormonskim sistemom in raka (limfom, levkemija, rak na možganih). Čeprav se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko z uživanjem ekološke hrane že v 14 dneh pomembno znižamo raven organofosfatov v telesu.

Doktor 24 KLINIKA

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

OČESNA AMBULANTA

10 % nižja cena

za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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

Doktor svetuje

Najverjetneje se pravi način prehranjevanja skriva nekje v zlati sredini. Jasno pa je, da za dolgo življenje potrebujemo malo kalorične hrane, veliko vlaknin in več gibanja. Uživajte ekološko pridelano in čim manj predelano hrano.

- Jejte vsega po malem,
- nehajte jesti, ko ste 80-odstotno siti,
- večino vašega obroka naj sestavljajo rastline in plodovi v barvah mavrice,
- pest jagodičevja in oreščkov na dan bo pokrila vse potrebe po antioksidantih,
- vzemite si čas za skodelico pravega čaja ali kave.

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

Krči v nogah

Mišični krči, ki jih nekateri doživljajo zelo pogosto, so lahko povezani s hudimi bolečinami. Do nehotenih krčev lahko sicer prihaja pri različnih skupinah mišic, najbolj pogosti pa so mišični krči v nogah.



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



Zakaj nastajajo krči?

Normalno se mišica med gibom skrči – pri tem razvije silo za poteg –, nato se sprosti, ko je gib končan ali pa druga mišica deluje v nasprotno smer. Včasih se mišica krčevito skrči in ostane skrčena ter se ne more sprostiti; to imenujemo mišični krč. Mišično krčenje in raztezanje sta odgovor na živčne dražljaje. Pomembno vlogo pri prenašanju teh dražljajev imajo minerali, predvsem natrij, kalij, kalcij in magnezij, ki obdajajo mišično celico in prehajajo vanjo. Zaradi neravnotežja teh mineralov se spremeni prenašanje električnih impulzov in nastane mišični krč. Tekočina in z njo minerali se izgubljajo pri telesni dejavnosti, zato krči pogosto nastajajo pri športnikih. Neravnovesje se pojavlja tudi v nosečnosti, pojavnost in pogostnost pa se izjemno povečata v starosti. Neka raziskava je pokazala, da se s krči redno srečuje približno tretjina starejših od šestdeset let in polovica starejših od osemdeset let. Še posebno so starejšim poznani krči, ki zagrabijo sredi mirnega spanca v spodnjem delu noge ali v stopalu in ne popustijo.

K nastanku krčev sicer prispevajo tudi nekatere bolezni, med katerimi so najpogostejše sladkorna bolezen, živčno-mišične bolezni in bolezni perifernega ožilja, predvsem vensko popuščanje, prav tako pomemben delež k nastanku prispevajo zdravila. Zlasti tista, ki motijo ravnotežje mineralov (diuretiki za odvajanje vode). Na nastanek lahko vplivajo tudi neudoben položaj, ko sedimo, stojimo ali ležimo, ter degenerativna obolenja sklepov.

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

NOW®

100 % magnezijev citrat



Zlati standard med magneziji

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

100 % čisti magnezijev citrat z visoko stopnjo absorpcije.

Magnezij prispeva k delovanju **mišic, živčnega sistema, sproščanju energije pri presnovi in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti**.

Vegetarijanska/veganska formula.

Prepričljivo najcenejši Mg citrat za 75 dni po 400 mg magnezija na dan.

Na voljo tudi Mg citrat v tabletah.



Recept za osvežitev

Raztopite ga v hladni vodi ali bistrem soku, dodajte kocke ledu in list poprove mete!

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

Zdrave venske zaklopke in mišična črpalka v mišicah stopal in goleni omogočajo črpanje krvi iz nog proti srcu ter preprečujejo zatekanje krvi nazaj v noge. Kadar se venske zaklopke okvarijo ali mišična črpalka oslabi, kri zateka nazaj v noge in zastaja v venah. Vene se takrat dodatno razširijo, venske zaklopke pa se še bolj razmaknejo, zaradi česar se stanje dodatno poslabša. Prvi opozorilni simptomi kroničnega venskega popuščanja se kažejo v bolečih in utrujenih nogah s spremljajočim občutkom težkih in pekočih nog ter s srbečico.

Pojavijo se lahko nočni krči, nemirne in otekle noge ter otekli gležnji. Simptomi se poslabšajo čez dan in po dolgotrajnem stoječem delu. Težave so izrazitejše v poletnem času, ker se vene zaradi vročine še dodatno razširijo. Pri ženskah je težav več v obdobju pred menstruacijo in v času nosečnosti.

Otekle, težke in utrujene noge?

- Venagel jih učinkovito neguje in hladi.
- Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami **Venaforce.**
- Primeren je tudi v nosečnosti.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

avogel.si · farmedica.si



Z veliko divjega kostanja



Kaj storiti?

Če se krči pojavljajo kot odgovor na športno aktivnost, bodite pozorni na obremenitev. Lahko ste mišice preobremenili ali niste poskrbeli za ogrevanje mišic pred naporom. Mišični krči se pogosto pojavijo med telesno dejavnostjo, ker mišice porabijo zalogo kisika, ki ga imajo na voljo, in se v njih začne kopičiti laktat. Boleči mišični krči običajno trajajo nekaj minut. Dolgotrajnejši mišični krč se običajno pojavi nad poškodovanim mestom (nad mišico), v takšnem primeru gre za t. i. zaščitni mišični krč. Težave lahko omilite tako, da pred vsako športno aktivnostjo mišice pregnetete in se z vajami ogrejete. V lekarni se brez recepta dobi pripravke za ogrevanje mišic pred športno aktivnostjo, s katerimi zmasirate mišice pred aktivnostjo in lahko tudi po končani aktivnosti. Med športno aktivnostjo nikar ne pozabite na dovoljšen vnos tekočine in elektrolitov. To še posebno velja za poletne mesece, ko tekočino izgubljamo tudi z znojenjem. V lekarni so na voljo peroralne rehidracijske soli, ki se raztopijo v vodi in omogočijo vnos elektrolitov.

Za tiste, ki imajo krče predvsem ponoči, velja izpostaviti starejše, pa svetujemo uporabo magnezija in sočasno morda še kalcija (denimo kot šumeče tablete). Sploh tisti z nočnimi krči lahko težave ublažijo, če zvečer popijejo raztopljen magnezij. Dobi se ga v lekarni brez recepta, treba pa ga je zaužiti vsaj 150 miligramov. Če boste posegli po vitaminskih pripravkih, pazite, da ne boste sočasno jemali več različnih pripravkov in tako presegli priporočenega dnevnega vnosa vitaminov in mineralov.

Je rešitev tudi v prehrani?

Zagotovo je prehrana vir magnezija, vendar so ob težavah naše zaloge običajno zmanjšane in bi bilo zgolj s prehrano izredno težko vnesti dovoljšno količino potrebnega magnezija, da bi ublažili težave. Takrat posežemo po prehranskem dopolnilu. Vsekakor pa ne bo

odveč, če bomo s prehrano poskrbeli, da v telo vsak dan vnesemo dovolj kalcija, kalija in magnezija. Odličen vir magnezija so fige, banane, papaja, fižol, špinača, blitva, mandeljni, sezamova, sončnična in bučna semena, losos, tunina … Magnezij je namreč mineral, ki ga naše telo ne proizvaja, zato ga je treba vsakodnevno vnašati s prehrano.

Pijte veliko vode (če vam zdravnik zaradi srčnih obolenj ni svetoval drugače), še posebno mineralno vodo, obogateno z magnezijem. Dehidracija je lahko eden od vzrokov za mišične krče v nogah. Izogibajte se preveč ali premalo slani hrani, saj lahko obe skrajnosti privedeta do nastanka krčev.

So priporočljive tudi kakšne vaje?

Če krč že nastane, ga lahko prekinete tako, da fizično raztegnete mišico ali jo zmasirate ali oboje. Če vas zgrabi krč, iztegnite nogo takole: peto močno potiskajte od sebe, stopalo in prste pa vlecite proti sebi. Na tak način boste sprostili mišice spodnjega dela nog (meč).

5 nasvetov, kaj narediti, ko zagrabi krč:

1. Gibanje razbremenjuje

Krči v mečih se večinoma pojavijo ponoči. Da bi se hitro znebili bolečine, je najbolje vstati in hoditi po sobi. Z gibanjem se razbremeni utrujene mišice. Lahko pa v ležečem položaju nogo popolnoma iztegnete in prste na nogi z rokami rahlo povlečete proti sebi.

2. Napolnite zaloge magnezija

Vzrok za boleče napade krčev je pogosto nezadostna oskrba telesa z magnezijem. To povečuje razdražljivost živcev in mišic. Boleča napetost v spodnjem delu noge se pojavi, ko se raven magnezija v krvi zniža. Za nadomestitev pomanjkanja magnezija se priporoča vsaj štiritedensko jemanje prehranskega dopolnila z magnezijem v visokih odmerkih. Kakovostna prehranska dopolnila je najbolje kupovati v lekarnah ali specializiranih prodajalnah, pri čemer je dobro biti pozoren tudi na obliko magnezijeve soli. Raziskave dokazujejo, da se zelo dobro absorbira magnezijev citrat, ki je organska magnezijeva sol in jo telo dobro sprejme.

3. Toplota sprošča

Krči v mečih so zapleteni: mišica brez opozorila nenadoma otrdi. Napad običajno traja nekaj časa, preden se mišica ponovno sprosti in bolečina mine. Toplota lahko ta proces pospeši: oprhajte meča s toplo vodo, pod noge si podložite termofor z vročo vodo ali ogreto blazino s polnilom, ki zadržuje toploto. Toplota namreč sprošča in pospešuje prekrvitev.

4. Masaža dobro dene

Nočni krči v mečih so zelo neprijetni: oseba se predrami iz mirnega spanca in se grabi za meče, ki je boleče otrdelo. Masaža pogosto izboljša simptome, zato mišice stiskajte z rahlim pritiskom. To bo spodbudilo prekrvitev in sprostilo tkivo.

5. Izvajajte pritisk

Ob krču v mečih si običajno želimo samo eno: da bi bolečina čim prej minila. Pri napadu si lahko pomagate na tak način: s palcem čvrsto pritisnite na točko, iz katere izhaja otrdelost. Tiščite deset sekund, nato popustite. Ponavljajte postopek tako dolgo, da se mišica sprosti.

Seneni nahod nima nobene zveze s senom

Ime je ostalo, ker so imeli ljudje včasih z njim največ težav, ko so pospravljali seno, torej maja in junija. Ko ne dežuje, je v tem času v zraku res ogromno cvetnega prahu oziroma peloda in najbolj hudo je tistim, ki so alergični na več njegovih vrst. Seneni nahod, sezonski alergijski nahod in alergijski rinitis so tri imena za najpogostejšo alergijsko bolezen sodobnega urbaniziranega sveta.

Pelodna zrna so velika približno 0,05 mm, zato jih ne vidimo. Večina se jih ustavi v nosu in na očesni veznici in ne pridejo v pljuča. Pri ljudeh s senenim nahodom se nenadoma ali postopoma pojavi draženje nosu, občutek trdega neba ter vnetje zadnje stene žrela in oči. Sledijo solzenje, kihanje in voden izcedek iz nosu. Oči so vnete, postanejo pekoče, se močno solzijo. Skratka, ljudje imajo občutek, da so prehlajeni. Bolj občutljivi zaradi senenega nahoda tožijo tudi za glavobolom, imajo povišano temperaturo, težko dihajo, so razdražljivi in potrti, izgubijo tek in slabo spijo.

Delujemo lahko na vzrok ali na simptome

Ker se senenemu nahodu pri 30 do 40 odstotkih ljudi v nekaj letih pridruži astma, je pomembno protialergijsko zdravljenje, da preprečimo alergiji pohod navzdol v pljuča oziroma še bolje, alergenom dostop do nosne sluznice. Na trgu je kar nekaj zdravil in medicinskih pripomočkov, ki preprečujejo razvoj alergijskega vnetja. Olajševalna zdravila pa na drugi strani, kot pove ime, le ublažijo simptome in ne vplivajo na alergijsko vnetje. Vselej pa velja zlato pravilo: izogibanje alergenom, ko je to seveda mogoče, je najboljša preventiva.

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

Spremembe telesa v nosečnosti



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

Nosečnost prinaša veliko sprememb. Veliko lepih pričakovanj, tudi vprašanj in strahov, zunanjemu opazovalcu (včasih tudi bodočemu očetu) nelogičnih čustvenih izbruhov ob gledanju denimo reklame za kakšno čokolado … Vsekakor pa veliko, ogromno sprememb na ženskem telesu in v njem.

Kaj se dogaja v trebuhu?

Seveda, tukaj je srž vsega … Raztezanje maternične vezi, povezanih z rastjo maternice, lahko ženska občuti kot bolečine v spodnjem delu trebuha. V nosečnosti so maternica, maternični vrat in nožnica bolje prekrvljeni. Nožničnega izcedka je v nosečnosti več, običajno je mlečno bele barve. Nožnica ima bolj kisel pH, kar preprečuje napredovanje okužb po porodnem kanalu navzgor, vendar pa se v nosečnosti pH spremeni, tako da okolje postane bolj ugodno za porast glivic. Izredno pomembna je intimna higiena, uporabljati pa je priporočljivo nežne, nevtralne pripravke.

Prebava se upočasni, saj se želodec nosečnic prazni počasneje, prav tako se hrana dalj zadržuje v črevesju. Slabše je delovanje mišice zapiralke požiralnika, zato se kisla želodčna vsebina lahko vrača v požiralnik (zgaga), kar se lahko poslabša v zadnjem tromesečju nosečnosti. Zaradi večje absorpcije tekočin iz hranil postane blato bolj čvrsto, kar lahko vodi v zaprtje. Noseča maternica pritiska na črevesje, zato je pogost občutek napihnjenosti in vetrov.

Pogostejša je potreba po odvajanju vode: na začetku noseča maternica pritiska na sečni mehur, proti koncu nosečnosti pa pritiska plodova glavica, ki vstopa v porodni kanal. Povečano je tveganje za razvoj okužb sečil, te pa se pri nosečnicah primerno zdravi tudi, če ni drugih, sicer tipičnih simptomov (pekočega urina). Nezdravljena okužba mehurja lahko namreč vodi v resnejša stanja, ki lahko ogrožajo tako nosečnico kot plod.

Zaradi večanja maternice se trebušna prepona dvigne, spremeni se struktura prsnega koša (rebrni lok se pomakne rahlo naprej) in ob koncu nosečnosti veliko žensk nekoliko oteženo diha. Otežkočeno dihanje pa ni le posledica rastoče maternice, ampak tudi drugih sprememb zaradi nosečnosti.

Dojke

V dojkah se pod vplivom hormonov množijo mlečni vodi in žleze, zaradi česar se dojki povečata. V začetku nosečnosti je lahko to edini znak, »simptom«, ki ga ženska občuti, dojke pa lahko tudi neprijetno bolijo in so zelo občutljive. To se pozneje med nosečnostjo spremeni in umiri. V dojkah že nastaja mlezivo (kolostrum) …

Kri in žile, krvni tlak

V nosečnosti se poveča volumen krvi, vendar ob tem število rdečih krvničk ne poraste sorazmerno in zato pride do znižanega hemoglobina ali slabokrvnosti; poveča se tudi število belih krvničk (zaščita pred okužbami), poviša se srčni utrip (za 10–15 utripov/minuto), krvni tlak v začetku blago upade, do konca nosečnosti pa se zopet normalizira; povečata se zmožnost strjevanja krvi (preprečevanje krvavitev po porodu) in nagnjenost k nastajanju krvnih strdkov. Poveča se prekrvljenost rodil, sluznic in kože (pogoste krvavitve iz dlesni in nosu, smrčanje med spanjem). Pride do zastajanja krvi v venah (kar se kaže kot krčne žile, hemoroidi in zatekanje nog), kar lahko vpliva tudi na nižji krvni tlak, posledica pa je lahko občasna vrtoglavica.

V kasnejši nosečnosti, ko je maternica s plodom večja, lahko pride do sindroma »vene cave«: pri legi na hrbtu povečana maternica pritiska na večjo veno, ki vrača kri v srce, kar privede do slabosti, lahko celo izgube zavesti. Za preprečevanje tega se svetuje, da nosečnica leži na (predvsem levem) boku.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

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

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

In še koža

Hormonske spremembe v nosečnosti povzročijo močnejšo pigmentacijo kože na določenih predelih (bradavice dojk, spolovilo ter koža na licih, nosu in čelu), zato svetujemo skrbno zaščito pred sončnim sevanjem; potemni tudi linija po sredini trebuha od sramnične zrasti do popka – linea negra. Na področjih, kjer je največ maščobnega tkiva (stegna, dojke, trebuh), lahko pride do trganja vezivnih vlaken, kar se kaže kot strije, nekakšne razpoke v koži. V začetnih fazi so rdeče, nato pa zbledijo. Znajo biti še posebno nadležne, saj se jih je pozneje izredno težko znebiti. Najboljša je preventiva z mazanjem, masažo kože z namenom vlaženja in podpore pri raztegovanju. Žal pa to ni vedno dovolj. Bolj kot vrsta izbranega sredstva oziroma kreme pa je pomembno, da se kožo neguje vsak dan in redno.

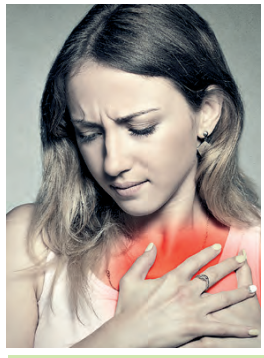
Pregled ARTERIJSKEGA OŽILJA

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

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

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

PREVENTIVNA AKCIJA





Ali ste ogroženi tudi vi? Preverite čimprej!
NAROČANJE IN REZERVACIJA TERMINA:
040 289 800 ali info@zavodzdravje.si

ORDINACIJE: LJUBLJANA, MARIBOR, IZOLA

ULTRAZVOČNI pregled za OSTEOPOROZO

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

Prvič lahko v Sloveniji izmerimo stanje vaše kostne gostote brez nevarnega sevanja!

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

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

medi – z vami tudi med nosečnostjo

Nosečnost je obdobje sprememb za vsako žensko. V tem času se telo močno spreminja. Kar 50-80% žensk se med nosečnostjo srečuje z različnimi spremembami telesa, med ostalim s pojavom krčnih žil ter bolečinami v križu in medenici.



Kompresijske nogavice mediven

- Med nosečnostjo so vene bolj obremenjene, saj se telesna teža nosečnice lahko poveča za 10 do 12 kg in se po žilnem sistemu pretaka dodaten liter krvi.
- Lahko se pojavi otekanje nog in poveča se možnost nastanka tromboze. **Z nogavicami lahko nudimo aktivno podporo in tako zmanjšamo možnost nastanka krčnih žil.**
- Kompresijske nogavice so na voljo s posebnim raztegljivim trebušnim delom za maksimalno udobje.



Nosečniški pas

- Povečanje teže med nosečnostjo spremeni težišče telesa, vedno večji pritisk na ledveno hrbtenico in medenični predel pa povzroča bolečino.
- Nosečniški pas **lajša bolečine v križu ter razbremeni pritisk ploda na globoke vene v medenici.**
- Pas odlikujeta širok ledveni del z všitimi letvami, kateri ne ustvarja točkovnega pritiska na hrbtenico, ter prilagodljivi zatezni velkro trakovi.



Lumbamed® sacro

- Hormoni se pri ženskah med nosečnostjo povišajo, kar povzroči mehčanje vezivnega tkiva med medeničnimi kostmi. Mehčanje tkiv je nujno, saj se na ta način medenica med rojevanjem lažje razteguje.
- Zaradi raztegnitve medenice se posledično v sakroiliakalnih sklepih pojavlja hipermobilnost, kar lahko z leti povzroči artritis.
- **Lumbamed® sacro** je namenjen **stabilizaciji in razbremenitvi medenice ter sakroiliakalnih sklepov.**
- Prilagodljivi masažni blazinici imata funkcijo **popolnega olajšanja bolečin.**
- Čez noč se lahko uporablja samo elastični del ortoze saj le-ta omogoča dovoljšnjo stabilizacijo.

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



Izdelki medi so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah.

Smo pogodbeni partner

dobro KAKO SLIŠITE ?

PREVERITE SLUH

V AUDIO BM SLUŠNIH CENTRIH VAM ZAGOTAVLJAMO LEPO IZKUŠNJO IN POMOČ NA VSAKEM KORAKU DO BOLJŠEGA SLUHA.



ZAKLADNICA INFORMACIJ www.audiobm.si

OBIŠČITE NAJBLIŽJI AUDIO BM SLUŠNI CENTER

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

VEČ ZA VAŠ SLUH NA ENEM MESTU

Za slušne aparate smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

Ali veste, da je prosta izbira dobavitelja slušnih aparatov vaša pravica? Preverite, zakaj nam zaupa že toliko Slovenk in Slovencev. Obiščite nas, osebno se bomo zavzeli za vaš boljši sluh.

Meritev sluha in testiranje najnovejših slušnih aparatov zagotavljamo brezplačno.

POKLIČITE ZA REZERVACIJO BREZPLAČNEGA TERMINA

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