Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 61, julij 2019



POGOVOR

Dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., specialistka nevrologije

Tema meseca

Za brezskrbno poletje posebno skrb namenite zdravju

- Vsak bolnik ima svojo zgodbo, ki jo piše življenje
- Dober spanec za dober dan
- Ko piči žuželka

NEDELJSKI

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke

NEPTUNE KRILL OIL
NKO original™



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



FRIEND OF THE SEA
ECO Harvesting

VEČJE PAKIRANJE
+
33,3 %

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

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT!

Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja.

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi, **biotin** pa k sproščanju energije pri presnovi.

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica

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

KAZALO

UVODNIK

Migrena - boleča resnica 3

POGOVOR:

Dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., specialistka nevrologije
Vsak bolnik ima svojo zgodbo, ki jo piše življenje 4

TEMA MESECA:

Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju 8
Na potovanjih zboli od 50 do 75 odstotkov popotnikov 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Alergija na pike žuželk 14
Dober spanec za dober dan 17
Da ne kaplja in curlja 22
Težave z ušesi po poletnih vodnih radostih 24
Kako ostati telesno aktivni poleti 26
Kako do daljšega in kakovostnejšega življenja 28

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 30

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:
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

Migrena - boleča resnica

Vsako leto 22. julija zaznamujemo svetovni dan možganov, ki je letos posvečen migreni, ki po statističnih analizah prizadene enega od sedmih ljudi. Migrena sodi med primarne glavobole in pogosteje prizadene ženske, predvsem tiste v aktivnem obdobju med 30. in 40. letom. Nevrologi razlagajo, da je migrena več kot glavobol, povezana je lahko z motnjami razpoloženja, motnjami prehranjevanja, utrujenostjo, preobčutljivostjo za svetlobo in zvok, traja pa lahko od nekaj ur do nekaj dni. Včasih se ji pridruži tudi avra, ki se kaže z različnimi vidnimi, senzoričnimi ter motoričnimi simptomi in znaki. Čeprav gre pri migreni za glavobol, ki praktično onesposablja, raziskovalci na tem področju ugotavljajo, da je še vedno slabo prepoznana in posledično slabše zdravljena. Zdravljenje migrene vključuje splošne mere, psihološko vodenje, fiziološke načine zdravljenja ter akutno in preventivno zdravljenje migrenskih napadov z zdravili. Cilj zdravljenja napadov je, da boste čimprej brez glavobola in boste lahko normalno opravljali vsakodnevne dejavnosti, za dober uspeh zdravljenja pa je pomembno sodelovanje z zdravnikom specialistom s tega področja.

Tematiko meseca je dr. Aleksandra Visnović Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine, posvetila pomembnim napotkom, kako ravnati, da bo poletje lahko brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju. Specialistka meni, da je pomembno, da se na dopustu prepustimo uživanju v drobnih stvareh čim bolj sproščeno in da ne poskušamo zamujenega nadoknaditi s pretiravanjem. Vsaj malo bolj kot sicer si moramo prisluhniti, si privoščiti tisto, ob čemer se sprostimo, in preprosto uživati v naravi, morju, gorah in soncu – seveda s pravo mero. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

K pogovoru meseca smo povabili dr. Alenko Horvat Ledinek, dr. med., specialistko nevrologije, vodjo Centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki v UKC Ljubljana. Specialistka v zelo zanimivem prispevku razloži, da natančen mehanizem nastanka multiple skleroze še ni pojasnjen. Med možnimi povzročitelji so raziskovali različne viruse, na primer mumps, rdečke, virus epstein-barr. Nekatere raziskave kažejo, da bi z nastankom multiple skleroze lahko povezali tudi okužbi s humanim herpes virusom tipa 6 in bakterijo Chlamidiae pneumoniae. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem ter ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Spoštovane bralke in bralci! Vsem skupaj želim prijeten poletni čas, ki nas z radostjo navdaja že od malega otroštva, ki je lahko poln majhnih, lepih in toplih trenutkov. V tem času poskušajte izkoristiti zamujeno med letom zaradi preobilice dela in drugih obveznosti in skušajte večji del časa nameniti prijetnemu druženju z otroki, starši, starimi starši ter najdražjimi bližnjimi prijatelji. Ob tem vas lahko tudi nagovorim, da se lahko spomnite nekaterih lastnih novoletnih zaobljub, preverite, ali se je katera res izpolnila, sicer pa imate še čas; do novega leta je še polovica leta. Ponovno izidemo v mesecu septembru, do takrat pa srečno.

Vidmar Vito



Dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., specialistka nevrologije

Vsak bolnik ima svojo zgodbo, ki jo piše življenje

O tem, da bo zdravnica, se je dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., specialistka nevrologije, odločala že v osnovni šoli. Pot do Medicinske fakultete ni bila lahka, potrebne je bilo veliko volje in vztrajnosti.

Vito Avguštin

Je bil zdravnik kdo v družini, da vas je ta poklic pritegnil?

V ožji družini ni nihče zdravnik. Odločitev o poklicu je bila izključno moja, moram pa poudariti, da so mi starši stali ob strani in me pri tej odločitvi seveda podpirali.

Velikokrat so specializacije precej naključne …

Po končanem študiju je bilo tako, da smo po strokovnem izpitu pravzaprav iskali svoje mesto – kam pa zdaj. In res, povsem naključno se je na Nevrološki kliniki odprlo mesto specializacije iz nevrologije.

Vam je bilo kdaj žal, da se je po naključju odprlo prav to prosto mesto?

Ne, saj je nevrologija je zelo kompleksna veja medicine in zahteva dobro povezovanje med anatomijo, fiziologijo in razumevanjem mehanizmov bolezni tako osrednjega kot perifernega živčevja.

Ste vodja Centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana. Vas zgodbe bolnikov z multiplo sklerozo spremljajo tudi po službi?

Vsak bolnik ima svojo zgodbo, ki jo piše življenje. Trudim se čim bolj spoznati bolnika, tako njegovo osebnost kot tudi okolje, v kate-

rem živi. Kajti le tako lahko bolniku pomagaš ne samo pri sprejemanju bolezni, temveč tudi v procesu zdravljenja in izbire zdravila. Seveda ni vedno vse tako enostavno, so vzponi in padci.

Koliko bolnikov je v Sloveniji?
Predvidevamo, da jih je med 3100 in 3500.

Kaj povzroča bolezen?
Multipla skleroza (MS) je kronična, avtoimunska, vnetna in demielinizacijska bolezen osrednjega živčevja, neznane etiologije, za katero najpogosteje obolevajo ljudje med dvajsetim in štiridesetim letom. Dejstvo je, da ženske zbolijo pogosteje kot moški. Natančen vzrok bolezni ni znan. Dejavnikov, ki vplivajo na obolevnost za MS, je več: zemljepisna širina, genetski dejavniki, spol, starost, rasa, virusi in preseljevanje .

Imamo presejalne teste SVIT pa DORA … Obstaja test za multiplo sklerozo?
Enostavnega testa za potrditev diagnoze multiple skleroze ni. Diagnozo postavimo na podlagi anamneze, nevrološkega pregleda in preiskav: slikanja z magnetno resonanco, preiskave možganske tekočine, likvorja in izvabljenih potencialov.

Kaj nas lahko navede na misel, da bolehamo za multiplo sklerozo ?
Simptomi bolezni so zelo raznoliki, lahko se kaže z motnjo vida na enem očesu. Bolnik lahko vidi megleno, slabše zaznava barve in pri premikih zrkla čuti bolečino. Začetni simptom je lahko tudi mravljinčenje, ki se začne v stopalih in se po spodnjih okončinah razširi do sredine trupa. Lahko se pojavijo ohromitve, motnje ravnotežja, nespretnost gibov, motnje mokrenja, zelo pogosta pa je tudi povečana utrudljivost.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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



Se to pojavi na hitro?

Simptomi bolezni se razvijajo postopoma, v nekaj dneh.

Če slabše vidimo, gremo k oftalmologu in ne pomislimo na multiplo sklerozo …

Bolniki se obrnejo k oftalmologu predvsem zaradi meglenega vida in izgube barvnega vida. Oftalmolog je tisti, ki pomisli na vnetje vidnega živca in v sodelovanju z nevrologi izpelje diagnostiko v smeri multiple skleroze. Vsako vnetje vidnega živca še ne pomeni multiple skleroze.

Potem je treba bolniku povedati, da ima multiplo sklerozo …

Ko se pogovarjamo o bolezni, je za bolnike strašljivo predvsem to, da gre za kronično bolezen in da je kljub napredku v medicini še vedno neozdravljiva. Na žalost bolezen povezujejo z invalidskim vozičkom in nemalokrat je potrebnega veliko napora, da jih prepričamo o nasprotnem. Pri sprejemanju bolezni je pomembno sodelovanje ne samo bolnika, temveč tudi njihovih bližnjih. Pogosto se obrnemo tudi po pomoč k psihologu.

Kot pri vsaki bolezni je tudi tu zagotovo pomembno zgodnje odkritje obolelosti.

Seveda, saj z zgodnjo diagnozo in zdravljenjem lahko pomembno upočasnimo napredovanje bolezni in prispevamo k boljši kakovosti življenja.

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

MAGNETNA RESONANCA GLAVE

10 % nižja cena
za MR preiskavo glave (tudi preventivno)

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

Kako je z zdravljenjem?

Kot sem že omenila, je bolezen neozdravljiva, imamo pa zdravila, s katerimi lahko upočasnimo napredovanje. Govorimo o imunomodulatornem zdravljenju. Nič manj pomembno pa ni zdravljenje različnih simptomov bolezni, kot so utrudljivost, spastičnost, motnje mokrenja in še bi lahko naštevali. Zelo pomembna je tudi nevrorehabilitacija, ki bolniku pomaga zaživeti z določeno stopnjo funkcionalne prizadetosti v domačem okolju.

Kdaj se bolezen pojavi?

Najpogosteje se pojavi med 20. in 40. letom, pogosteje zbolijo ženske kot moški.

Kaj pa vitamin D?

Pogostnost obolevanja za multiplo sklerozo narašča z oddaljenostjo od ekvatorja in je pogostejša v severnih deželah. Zadnja leta si raziskovalci ta pojav razlagajo z manjšo izpostavljenostjo soncu na severu in posledično nižjimi serumskimi ravnmi vitamina D, ki naj bi imel zaščitno vlogo pri nastanku MS.

Kako je s konopljo?

Za zdravljenje z medicinsko konopljo se odločamo v primeru bolečine, ki je ne moremo obvladati z drugimi zdravili, in pa v primeru hude spastičnosti.

Kako je z dednostjo?

MS je genetsko zelo kompleksna bolezen. Vlogo genetske komponente pri nastanku MS najlažje prikažemo s povečanjem pojavnosti MS med sorodniki. V družinah z MS je obolevnost od deset- do petdesetkrat večja v primerjavi s preostalim prebivalstvom. Za MS zbolita oba enojajčna dvojčka v 20–30 odstotkih primerov, oba dvojajčna pa le v približno dveh odstotkih primerov.

Kako poteka zdravljenje?

Če govorimo o zdravljenju z zdravili, ki upočasnijo bolezen, naredimo načrt zdravljenja, pri čemer upoštevamo simptome bolezni, aktivnost bolezni na magnetnoresonančnem slikanju in tudi pridružene bolezni. V proces odločanja o zdravljenju vključimo tudi bolnika in ga seznanimo tako z načinom zdravljenja kot z neželenimi učinki, ki jih zdravljenje prinaša.

Je učinkovitost zdravil povezana z neželenimi učinki?

Ja, obstaja razmerje med učinkovitostjo zdravil in neželenimi učinki. Zdravila lahko





razdelimo v zdravila prvega, drugega in tretjega reda prav glede na učinkovitost in glede na stranske učinke. Zdravila prvega reda so tista, ki so srednje učinkovita in razmeroma varna glede stranskih učinkov. Zdravila drugega reda so bolj učinkovita, imajo pa zato več neželenih učinkov. Potrebno je skrbno spremljanje tako neželenih učinkov kot tudi uspešnosti zdravljenja. V primeru neobvladljivih neželenih učinkov ali neodzivnosti na zdravljenje se odločimo za zamenjavo zdravil.

Smo glede zdravljenja torej lahko optimistični?

Seveda, danes imamo na voljo veliko različnih zdravil, ki nam omogočajo zelo individualen pristop do zdravljenja.

Kako bolezen vpliva na nosečnost?

Nosečnost nima negativnega vpliva na potek multiple skleroze. Raziskave so pokazale, da le 10 odstotkov bolnic z MS utrpi zagon bolezni med nosečnostjo. Po porodu se verjetnost zagona bolezni poveča in ga lahko pričakujemo pri 30 odstotkih bolnic z MS. Če pride do poslabšanja, se to zgodi po porodu. Tveganje, da bo prišlo do poslabšanja, pa je odvisno od tega, kako aktivna je bila bolezen pred nosečnostjo. Če ni bilo težav prej, jih tudi po porodu ni pričakovati. Danes se mladi kar odločajo za družino in prav je tako.

Zdravila so slovenskim bolnikom torej na razpolago. Ampak vse ni rožnato …

V naši državi imamo na voljo vsa zdravila za zdravljenje multiple skleroze. Vendar obravnava bolnika z multiplo sklerozo mora biti celostna, vključujoč ne samo zdravnika, temveč tudi psihologa, delovnega terapevta, fizioterapevta, dietetika, logopeda, medicinsko sestro …

Naštetih timov je v naši državi premalo in lahko zagotovimo kompleksno obravnavo le majhni skupini bolnikov. V državi imamo samo en rehabilitacijski center, URI Soča, z dolgimi čakalnimi dobami za sprejem in kompleksno rehabilitacijo.

Veliko bi bilo treba narediti na strani delodajalcev, ki nimajo posluha za mlade z diagnozo multiple skleroze, saj bi nekateri lahko z majhnimi prilagoditvami na delovnem mestu bolniku omogočali zaposlitev, s tem samostojnost v življenju ter večjo samozavest in zadovoljstvo.



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

Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju

Počitnice, dopusti, prosti dnevi, ko glavi privoščimo malo počitka, ki nam da novih moči in pravšnjo mero notranjega zagona za nove delovne, družinske, poslovne in študijske izzive, so pred nami. Nanje čakamo z velikimi pričakovanji, nemalokrat pa se v dopustniške dni podamo preutrujeni, saj želimo pred tem dokončati vse obveznosti.



ČISTI ALOE VERA GEL
Prva pomoč pri poškodbah kože: (o)hladi, celi in regenerira.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**. Za več informacij:
080 80 12

Pomembno je, da se na dopustu prepustimo uživanju v drobnih stvareh čim bolj sproščeno in da ne poskušamo zamujenega nadoknaditi s pretiravanjem. Vsaj malo bolj kot sicer si moramo prisluhniti, si privoščiti tisto, ob čemer se sprostimo, in preprosto uživati v naravi, morju, gorah in soncu – s pravo mero, seveda.

Pijte tudi, če niste žejni, in jejte, ko ste res lačni

Vnašati je treba več tekočin, vsaj liter in pol na dan, če se potimo, pa je vnos tekočin treba še povečati. Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limonovega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če niste žejni. Ne pretiravajte s sladkimi in gaziranimi pijačami, saj vsebujejo veliko sladkorja.

V vročih poletnih dneh je treba spremeniti prehrano. Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in dobrih maščob (losos, tun, oljčno

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2019 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

olje …). Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik). Če uživate meso, posegajte na primer po piščančjem, ki vsebuje malo maščob in holesterola in velja za priljubljeno, lahko poletno izbiro, če ga le tudi pripravite na zdrav način. Hrano na splošno uživajte v več manjših obrokih na dan. Privoščite si zelenjavne juhe in različne solate. Namesto sladoleda si privoščite sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob. Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo, pri drugih izdelkih pa bodite pozorni na rok trajanja. Ne jejte čez dan, v najhujši vročini, temveč predvsem, ko ste res lačni. Če imate znake srčnega ali ledvičnega popuščanja, ki se kažejo z oteklinami različnih delov telesa, predvsem pa nog, morate meriti količino popite in izločene tekočine. Omejite količine alkoholnih pijač. Poskrbite za svoje zdravje tudi z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi. Ne pozabite, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi, zato temeljito skuhajte meso ter operite sadje in zelenjavo.

Izogibajte se temperaturnim šokom

V poletnih mesecih uravnajte temperaturo prostora na 24 do 27 stopinj Celzija. Relativna vlažnost zraka naj bo med 40 in 70 odstotki. Za temperaturo v avtomobilu velja enako priporočilo kot za notranje prostore. Pomembno je, da se avtomobil najprej prezrači, šele potem se usedemo vanj in naravnamo klimo na priporočeno temperaturo. Velike temperaturne razlike privedejo do prehladov, podhlajenosti, bolečin v grlu, glavobolov in tudi do temperaturnega šoka zaradi prevelikih razlik. Optimalna hitrost pretoka zraka naj bo 0,1 m3/s ali manj. Če vas moti tok zraka iz klimatske naprave, lahko uporabite razne premične pregrade za njegovo preusmeritev. Pri povečanju relativne vlažnosti v prostoru lahko pomaga vlažilnik zraka. Poskrbite tudi za dobro prezračevanje prostora. Najbolje je, da se prostor prezrači zjutraj in potem zaprete okna, spustite rolete in po potrebi vključite klimatsko napravo.

Si namažete tudi ušesa?

Sonce ima mnoge dobre lastnosti, med drugim sodeluje pri tvorbi vitamina D in pripomore k boljši imunski sposobnosti. Sončenje oziroma izpostavljanje soncu pa ni priporočljivo med 11. in 15. uro. Nujna je zaščita s primernim zaščitnim faktorjem. Posebno je treba biti pozoren na izpostavljena mesta, kot so ušesa, vrat, ramena in hrbtni del ramen ter nart. Čezmerna izpostavljenost soncu lahko povzroči opekline, alergijske reakcije in tudi hujše poškodbe kože.

Poleti kožo negujemo drugače kot pozimi

Izogibajte se uporabi močnih mil in kozmetičnih čistilnih sredstev. Obraz si vedno umivajte z mlačno, še bolje pa s hladno vodo. Vlažilne kreme povečujejo prožnost kože. Ključno je dosledno čiščenje kože zjutraj, ko se odstrani odvečno maščobo, in zvečer, ko se odstrani ostanke ličil. Po čistilnem gelu ali toniku se priporoča nanos vlažilne kreme tako zjutraj kot tudi zvečer, po potrebi pa še dodatno uporabo serumov za vlaženje kože. Ne smemo pozabiti na zaščito pred UV-žarki.

Nova prodajalna
Sanolabor
KRŠKO
Tel.: 07/292 71 20

PRIPRAVITE SI SVOJO POTOVALNO LEKARNO

- Krema za zaščito proti soncu in po sončenju
- Pinceta za klope
- Zaščita pred komarji in klopi
- Povoji in obliži
- Vrečka hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilni/čistilni robčki
- Toplomer
- Zdravila brez recepta (proti slabosti na vožnji, proti bolečinam, vročini in prehladu, proti alergijam)



Sanolabor
Ko gre za zdravje!
SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI

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

Kaj pa nega las?

V poletnih mesecih izbirajte izdelke, ki bodo lasem zagotavljali vlažilno nego, najpomembnejši med njimi je vlažilni ali hranilni balzam, ki bo poskrbel tako za strukturo las kot tudi za konice. Na lase občasno nanesite vlažilno masko. Za zdravje las lahko poskrbite tudi s primerno prehrano, ki naj vsebuje vitamin B12 in proteine.

Primerni materiali oblačil

Obleka naj bo v poletnih mesecih še posebno zračna, iz naravnih materialov (bombaž) in bolj svetlih barv. Obutev naj bo primerna aktivnosti, s katero se ukvarjamo. Še posebno je to pomembno pri športu. V športne copate obvezno obujemo nogavice iz naravnih materialov, brez izrazitih robov in vzorcev. S tem preprečimo nastanek žuljev, noga bolje diha, se manj poti, prav tako se zmanjša nevarnost zdrsa iz športnega copata.

Najboljši načini za odganjanje žuželk

Izleti, morje, gore, domači vrt, vse to nas sprošča, žal pa velikokrat pozabimo na drobne nevarnosti in na nujno potrebno zaščito. Priporočljivo je cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu, proti mrčesu pa se zaščitimo z repelenti. Na splošno repelente uporabljamo samo takrat, kadar je to potrebno. Nekaj priporočil:

- Repelenti so izdelki, ki vsebujejo dietiltoluamid (DEET). Koncentracija DEET naj ne bo večja od 30 odstotkov za odrasle in ne večja od 10 odstotkov za otroke.
- Repelent varčno nanesite na izpostavljeno kožo ali na zgornje dele oblačil. Ne uporabljajte repelentov pod oblačili. Repelenti delujejo že v majhnih količinah, zato nanesite le majhne količine. Izogibajte se pršenju v zaprtih prostorih. Ne uporabljajte DEET v bližini hrane.
- Ne nanašajte DEET na roke majhnih otrok in se izogibajte uporabi okoli oči in ust. Ne uporabljajte DEET na poškodovani, ranjeni ali razdraženi koži.
- Ko se vrnete v zaprt prostor, umijte kožo z milom in operite oblačila, na katera ste nanesli repelent.
- Repelentov z DEET ne uporabljajte pri dojenčkih, mlajših od 6 mesecev. Na voziček in posteljico napnite mrežo proti komarjem.
- Uporabite repelent le, ko je potrebno, in se držite navodil, vključno z omejitvami za uporabo pri majhnih otrocih in največjega števila nanosov na dan.



Zdravila za na pot

Potovalna lekarna naj vsebuje zdravila, ki jih vsakodnevno uporabljate in vam jih je predpisal zdravnik. Seveda jih dopolnjujte glede na specifične težave in tudi glede na lokacijo potovanja. Na splošno pa je na pot dobro vzeti:

- zdravila za znižanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin;
- zdravila za lajšanje alergijskih težav;
- zdravila za lajšanje težav s potovalno drisko (probiotiki, rehidracijski praški);
- nekaj osnovnih pripomočkov za oskrbo manjših ran in odrgnin (razkužilo, sterilne zložence in obliže, povoj …);
- sredstva za sončenje in nego po njem;
- medicinsko oglje;
- sredstvo proti slabosti;
- zdravila za želodčne težave;
- zdravila pri težavah z zaprtjem;
- zdravila proti prehladu in bolečemu grlu.

NOW®

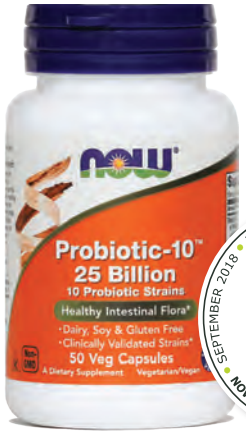
Ključ do urejene prebave

Probiotic-10™, 50 kapsul

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

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

Vegetarijanska/veganska formula.



50 vegetarijanskih kapsul v plastenki
SEPTEMBER 2018
IRRK
NOW PROBIOTIC-10, 25 milijard
0024

Inštitut za raziskave in razvoj kakovosti (**IRRK**) je septembra 2018 potrdil skladnost izdelka **Probiotic-10™**, ki **ustreza zahtevanim kriterijem**:

- znan proizvajalec surovin in izdelovalec končnega izdelka,
- certificirano zagotavljanje kakovosti proizvodnje,
- znani probiotični sevi (potrjeni z ustrezno dokumentacijo).

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

Na potovanjih zboli od 50 do 75 odstotkov popotnikov

Večina teh zdravstvenih težav je manjših, le v petih odstotkih primerov je potrebna zdravniška pomoč in le v enem odstotku primerov je potreben sprejem v bolnišnico. Vodilni vzrok obolevnosti med popotniki je driska, sledijo ji dihalne in druge okužbe, piki insektov ter nesreče.



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



Čeprav so okužbe pomemben dejavnik obolevnosti pri popotnikih, so te v nasprotju s splošnim prepričanjem odgovorne le za približno en odstotek smrti. Najpogostejši vzrok smrti med popotniki so bolezni srca in ožilja ter nesreče oziroma poškodbe. Med infekcijskimi vzroki za smrt pa je na prvem mestu malarija. Še posebno v poletnih mesecih, ko je aktivnosti na prostem več, pride do lahkih poškodb – odrgnin, ureznin ter krvavečih ran.

Oskrba poškodovane kože

Najpogostejše poškodbe, ki jih lahko oskrbimo doma, so odrgnine ali ureznine ter razdražena koža. Odrgnine predstavljajo poškodbo povrhnjice, ki nastane zaradi trenja ali strganja, medtem ko ureznine nastanejo zaradi stika z ostrim predmetom ter segajo globlje v tkivo. Poleg tega lahko pri razdraženi, pordeli ali luskasti koži hitreje pride do poškodbe, ki jo je treba zdraviti. Nepravilna in zapoznela oskrba poškodovane kože lahko vodi v infekcije ali vnetja prizadetega mesta. Ob poškodbi je zato treba rano najprej previdno očistiti z vodo ali mešanico vode in antiseptičnega mila. Na odrgnine in manjše rane lahko damo jodovo mrežico, ki se jo kupi v lekarni. Pri manjših poškodbah lahko poškodovano mesto pokrijemo suho. Preverimo zaščito pred tetanusom, obnovitvena cepljenja morajo biti na vsakih deset let, pri umazanih in globokih ranah pa cepimo že po petih letih.

Pordelo in luskasto kožo lahko negujemo z negovalnimi mazili ali mandljevim oljem. Če imate občutljivo kožo, ki je nagnjena k

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
100 % naravno – 100 % bio
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?
Rešitev je Caricol, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.
Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike.


NaturaMedica
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.

alergijam, pa svetujem lekarniško negovalno kremo, ki ne vsebuje kozmetičnih dodatkov. Narejena je iz desetih odstotkov oljčnega olja in belobaze.

Prehladi so pogosti tudi poleti

Prehlade večinoma povezujemo s hladnejšimi meseci. Drži sicer, da so poleti prehladi precej manj pogosti kot pozimi, vendar tudi v tem letnem času niste povsem varni pred virusi. Če torej pridemo v stik s sicer običajnimi povzročitelji dihalnih okužb in je naše telo takrat sprejemljivo za bolezen, bomo zboleli tudi na potovanju. Zlasti takrat, kadar je potovanje daljše, kar načenja našo odpornost (potovalni stres, napori, mraz, nesreče, bolezni in okoliščine, ki poslabšajo naše kronične bolezni: velike višine, močno sonce, izsušenost, dolgi poleti z letalom …). Čeprav smo pri pripravi na potovanje razumljivo bolj pozorni na bolezni, ki so v kraju potovanja za nas nove in se je zato treba na novo seznaniti s preventivnimi ukrepi zanje (cepljenje, izogibanje tveganju), pa hkrati ne smemo pozabiti ukrepov zoper bolezni, ki jih poznamo tudi iz domačega okolja.

Bolečine v nogah

Poleti je pogostost krčev in bolečin v nogah kar dvakrat večja kot v hladnejših mesecih. Kadar so temperature zelo visoke, lahko pride do določenih sprememb nevronov v nogah. Najboljša preventiva je, da popijete dovolj vode in uživate čim več živil, ki jih uvrščamo med naravne diuretike, na primer peteršilja in zelene. Pomaga pa tudi povečan vnos magnezija.

Rozacea je poleti še posebej moteča

Ljudje, ki se spopadajo z rozaceo, pogosto opazijo, da so simptomi poleti še bolj izraziti. Rozacea je sicer vnetna kožna bolezen, katere tipični znak je prekomerno zardevanje, povezano z razširjenimi žilicami na obrazu. Priporočamo vam, da si v poletnih mesecih pomagate z alojo in negovalnimi mazili. Treba se je izogibati soncu, ob poslabšanju pa je potreben pregled pri zdravniku.

Visoke temperature – pogost povod za migrene

Morda se vam zdi, da so migrenski napadi naključni, vendar so pogosto povezani z določenimi sprožilniki. Mednje sodijo tudi zelo visoke temperature. Če se spopadate z migreno, morate biti poleti še posebno pozorni, da se pravočasno umaknete pred najhujšo vročino.

Ekcem lahko zagreni življenje

Zaradi vročine in visoke vlažnosti zraka imajo poleti ogromno težav tudi vsi, ki se bojujejo z ekcemi oziroma z atopijskim dermatitisom. Pogosto lahko situacijo še poslabša uporaba določenih krem za zaščito pred soncem. Poskušajte ugotoviti, kaj so tisti dejavniki, ki najpogosteje sprožijo nezaželeno kožno reakcijo – ekcem in se jim izogibajte, kolikor je to mogoče.

Priporočila srčnim bolnikom za poletne dni

Srčne bolezni so zelo različna bolezenska stanja. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila izbranega zdravnika ali internista. Z mislijo na svojo srčno bolezen se vnaprej pripravite na vroče poletje, še zlasti pred odhodom na počitnice. Z nekaj dodatnimi ukrepi lahko poskrbite, da boste preprečili morebitno poslabšanje bolezni in raje uživali v lepotah poletja.

Pred poletnim oddihom:

- Pravočasno si zagotovite zalogo zdravil čez poletje.
- Izberite primeren kraj za oddih, vnaprej se pozanimajte o dostopnosti nujne medicinske pomoči v kraju dopustovanja.
- Dodatno zdravstveno zavarovanje vam bo ob letovanju v tujini v pomoč pri morebitnem poslabšanju bolezni.
- S seboj na dopust vzemite seznam vseh zdravil in si zapišite, kako jih odmerjati, zadnji izvid kardiologa in zadnji posnetek EKG.
- Zapišite si kontaktne podatke izbranega zdravnika.

Med poletnim oddihom:

- Poskrbite za redno jemanje zdravil.
- Pri shranjevanju zdravil upoštevajte navodila o shranjevanju, ki so navedena na embalaži in v navodilu za uporabo.
- Na pot se odpravite v zgodnjih jutranjih ali poznih popoldanskih urah in poskrbite za postanke.
- Srčnega bolnika naj na dopustu spremlja zdrav sopotnik, ki mu lahko pomaga ob nepredvidljivih zapletih.
- Poleti pijte pogosteje. Bodite pozorni na izbiro pijače, najboljša je voda, izogibajte se alkoholu in sladkim pijačam.
- Izogibajte se obilnim in težkim obrokom, raje izberite sveže sadje in zelenjavo.
- Pri vseh aktivnostih upoštevajte dovoljeno stopnjo obremenitve, ki vam jo je svetoval vaš zdravnik.
- Priporočene telesne aktivnosti opravite v jutranjem hladu.
- Kopanje ali plavanje v primerno topli vodi je priporočeno, saj olajša vročinsko obremenitev.
- Zmerno sončenje je priporočeno v jutranjih in poznih popoldanskih urah.

Po poletnem oddihu:

- Poskrbite za redne obiske pri svojem zdravniku in upoštevajte njegova navodila.
- Shranite lepe spomine za turobne zimske dni.

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

Pljučni bolniki in poletje

Bolniki z obolenji pljuč so pogosti popotniki. V večini imajo le blažje težave na poti, posebno v neustreznih klimatskih pogojih. Določena bronhopulmonalna obolenja se poslabšajo v velikih mestih zaradi smoga. Po drugi strani pa se lahko simptomatika kroničnega bronhitisa izboljša v vlažnem in toplem okolju.

Največ težav na potovanju je pri potovanju z letalom zaradi neugodnih fizioloških pogojev v kabini. Zaradi nižjega zračnega tlaka v kabini vsi plini zavzamejo večjo prostornino, zato potovanje z letalom odsvetujemo popotnikom s pnevmotoraksom in bolnikom, pri katerih je od operacije prsnega koša minilo manj kot dva tedna. Bolniki s KOPB naj se izogibajo potovanjem v kraje z visoko nadmorsko višino. Suh zrak v letalski kabini poveča bronhialno razdražljivost in poslabšanje astme.

Pri vseh pljučnih bolnikih priporočamo cepljenje proti gripi in pnevmokoku.

Prebavne težave tudi zaradi kopanja v sladkih vodah

Ena od pogostih virusnih obolenj je akutna driska, katere najpogostejši povzročitelji so rotavirusi in noravirus. Simptomi se kažejo kot driska ali bruhanje in so še posebno neprijetni. Rotavirus poškoduje in uniči celice našega črevesja, ki ne morejo več opravljati svoje vloge v črevesju, predvsem kar se tiče absorpcije vode iz črevesja v telo ter izmenjave elektrolitov. V črevesju ostane preveč vode in hranil in to povzroči drisko.

Kopanje ali športne aktivnosti v sladkih vodah so v poletnih mesecih pomemben dejavnik tveganja za akutne črevesne okužbe. Po nekaterih ocenah se pojavi akutna driska pri kar 3–8 odstotkih ljudi, ki so se kopali v sladkih vodah. V kopalnih vodah namreč najdemo enake povzročitelje, ki tudi sicer pogosto povzročajo črevesne okužbe (Campylobacter spp., Salmonella spp., Giardia spp., Cryptosporidium spp. in enterični virusi), in to v bistveno višjih koncentracijah, kot jih najdemo v hrani ali pitni vodi.

V povprečju zaužijemo med plavanjem vsako uro od 10 do 150 ml vode. Otroci se pogosto igrajo v plitvinah in pesku, kjer je koncentracija mikrobov največja. Poleg tega otroci ostajajo v vodi dalj časa, se pogosteje potopijo pod gladino vode, zaužijejo več vode in pogosteje dajejo stvari v usta. Zato otroci, mlajši od deset let, zbolevajo za drisko pogosteje kot odrasli.

Ko se pojavi driska, je treba ukrepati takoj: Nujno je nadomeščanje izgubljene tekočine, najbolje z rehidracijskimi raztopinami, ki jih dobite v lekarni.

Čim prej je treba začeti jemanje probiotikov, ki zmanjšajo tako število odvajanj kot tudi druge simptome pri driski, kot so slabost ter bolečine v trebuhu.

Otroke in starejše ljudi z drisko peljemo k zdravniku, če se driska ne izboljša v 2–3 dneh, oziroma če opazimo prve znake dehidracije (žeja, suha usta, slabša napetost kože, utrujenost, glavobol, temnejša barva urina, omotica, zmedenost).

Vnetje sečil in ženske na udaru

Čeprav se nam zdi, da to skoraj ni mogoče, je uriniranje med plavanjem v bazenu med ljudmi precej razširjeno, poleg tega tudi prhanje, umivanje celega telesa pred odhodom v javni bazen ni prav pogosto. Težave zaradi vnetja sečnega mehurja so pri ženskah zelo pogoste.

Prvi znaki vnetja so: pogosto uriniranje, pekoče uriniranje, smrdeč in temen urin ter bolečine v spodnjem delu trebuha, ki jih največkrat pripišemo bolečim jajčnikom. Vnetje sečnega mehurja najpogosteje povzročata črevesni bakteriji Klebsiella in Escherichia coli. Predvideva se, da do okužbe sečil pri ženskah pride zaradi tega, ker sta zadnjična odprtina in sečnica zelo blizu skupaj. Sečnica je pri ženskah zelo kratka, saj meri od 2,5 do 4 cm. Z Escherichio coli se lahko okužimo tudi s hrano.

In preventiva? Priporočamo pitje večjih količin tekočin, lahko brusničnega soka ali čaja in soka ameriške borovnice, ki vsebuje elargično kislino, ki preprečuje lepljenje bakterij na sluznico sečnega trakta (mehur, ledvice, sečne poti).

Intimne zadrege

Sprememba okolja, ustaljenega načina življenja, padec imunskega sistema in večja prisotnost bakterij lahko privedejo do neprijetnih in tudi nevarnih **vaginalnih okužb** in okužb sečil.

Vročina, vlaga in sonce predstavljajo za kožo napor, še posebno pa neugodno delujejo na nežno kožo in sluznico intimnega dela telesa. Nujno je, da se ne spuščate v nepremišljene spolne odnose, pri vsakem pa je obvezen kondom. Čeprav ne preprečuje vseh spolno prenosljivih bolezni, možnost obolenj znatno zmanjša.

Pri adolescentih in mlajših osebah je zaradi nepremišljenega vstopanja v spolne odnose poleti opaziti več spolno prenosljivih bolezni in tudi neželenih nosečnosti.

Doktor 24 KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena

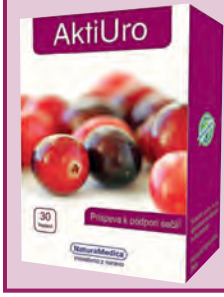
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...

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



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



Piki kožekrilcev so v našem okolju pogosti. Posamezniki, ki se senzibilizirajo, lahko po piku kožekrilca doživijo sistemsko preobčutljivostno reakcijo. Klinična slika sistemske preobčutljivostne reakcije po piku kožekrilca je raznolika. Če sistemska preobčutljivostna reakcija prizadene dihala in obtočila, je lahko življenje ogrožajoča. Bolnike, ki so po piku kožekrilca utrpeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, uspešno zdravimo s specifično imunoterapijo s strupom kožekrilcev.

Čebele, ose, sršeni...

Alergija na pike žuželk

V našem okolju povzročajo alergijo strupi kožekrilcev, med katere uvrščamo čebele, čmrlje, ose in sršene. Alergije na strupe drugih žuželk (obadov ...) so izjemno redke. Čebele in čmrlji imajo podoben strup, med seboj podobna sta si tudi strupa ose in sršena. Samo čebela pusti želo na mestu pika. Piki os in sršenov so pogostejši poleti in jeseni, piki čebel so možni skozi vse leto, celo v toplejših zimskih dneh.



Doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist internist, pulmolog in alergolog

Vsaka reakcija po piku žuželke ni alergija. Strup žuželk vsebuje biogene amine in beljakovine, zato je pik vedno boleč. Na mestu pika lahko nastane manjša vnetna reakcija, koža pordeči in oteče. Pri piku večjega števila žuželk se lahko v telo vnese takšna količina strupa, da pride do zastrupitve. O alergiji govorimo samo, kadar pri senzibilizirani osebi pride do simptomov, ki so posledica vezave strupa na specifična protitelesa.

Alergija po piku žuželke je torej imunsko dogajanje, ki je posledica reakcije med strupom žuželke in proti strupu usmerjenimi specifičnimi protitelesi. Pri prvem piku določene žuželke alergija ni možna. Dovzetni posamezniki se takrat senzibilizirajo, tvorijo se specifična protitelesa, ki se vežejo na posebne celice imunskega sistema (mastocite). Ob naslednjem piku se strup veže na protitelesa, kar ima za posledico sproščanje mediatorjev iz mastocitov. Mediatorji delujejo na gladko mišičje v žilah, bronhijih in prebavilih ter povzročajo simptome alergijske (preobčutljivostne) reakcije.

Alergijski pojavi so lahko lokalni ali sistemski. Pri lokalni preobčutljivostni reakciji nastane na mestu pika večja srbeča oteklina, ki lahko vztraja tudi več dni. Koža na prizadetem predelu je običajno pordela. Sistemske preobčutljivostne reakcije razdelimo na lahke in težke. Za lahko sistemsko preobčutljivostno reakcijo je značilna prizadetost kože in podkožja. Pojavijo se srbenje, rdečina, koprivnica in oteklina na od pika oddaljenem mestu (ustnica, veka, uho …). Pri težki sistemski preobčutljivostni reakciji so prizadeta dihala in obtočila. Bolnik čuti oteženo dihanje, v prsih mu lahko piska, ima pospešen srčni utrip, postane omotičen, lahko izgubi zavest ali celo doživi anafilaktični šok. Vsaki stopnji so lahko pridruženi alergijski očesni ali nosni simptomi: pordele oči, solzenje, zamašen nos, izcedek iz nosu, srbenje oči in nosu. Pri nekaterih bolnikih je poudarjena simptomatika v prebavilih, pojavijo se bruhanje, krči in driska.

Težke sistemske preobčutljivostne reakcije so smrtno nevarne. Alergijski pojavi se praviloma razvijejo zelo hitro po piku, v nekaj minutah do ene ure.

Kadar se po piku žuželke razvijajo simptomi tretje ali četrte stopnje sistemske preobču-



tljivostne reakcije, je nujna čim hitrejša zdravniška pomoč. Čim hitreje je treba poiskati zdravniško pomoč tudi v primeru otekanja v predelu grla.

Bolnikom, ki so po piku kožekrilca doživeli simptome preobčutljivostne reakcije, svetujemo pregled pri alergologu. Alergolog bo po anamnezi in kliničnem pregledu v diagnostičnem postopku skušal potrditi senzibilizacijo s strupom kožekrilca. Alergijo dokazujemo s kožnimi vbodnimi testi s strupom žuželk in določanjem specifičnih protiteles proti strupu žuželk v krvi, v nadaljevanju diagnostičnega postopka opravljamo tudi intradermalne teste s strupom žuželk in laboratorijski test aktivacije bazofilcev. Diagnostični postopek je še posebno zahteven takrat, kadar bolnik žuželke, ki ga je pičila, ni prepoznal.

Bolnikom, ki so po piku doživeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, ob kateri bolnik oteženo diha, čuti prehiter utrip srca, postane omotičen ali celo izgubi zavest, svetujemo zdravljenje s specifično imunoterapijo s strupom kožekrilcev. Včasih se za specifično imunoterapijo odločimo tudi pri tistih bolnikih, ki so doživeli lažjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo in so zelo ogroženi za ponovitev pika. Bolnike, ki so preobčutljivi za strup čebele ali čmrlja, zdravimo s čebeljim strupom; preobčutljive za strup ose in sršena pa s strupom ose.

Specifična imunoterapija je postopek, pri katerem spremenimo imunski odziv, tako da se ob ponovitvi pika ne razvije sistemska preobčutljivostna reakcija oziroma je ta lažje stopnje. Gre za postopek, pri katerem v telo v obliki podkožnih injekcij vnašamo industrijsko pripravljen strup ose ali čebele. Odmerki so sprva majhni in jih postopno večamo; sprva so razmiki med odmerki majhni, postopno pa jih daljšamo. Postopek poteka ambulantno. Ob vsakem vnosu alergena v telo obstaja možnost lokalnega ali sistemskega zapleta. Pri bolnikih, ki so med imunoterapijo doživeli zaplet, postopek imunoterapije individualno prilagodimo. Specifično imunoterapijo s strupom kožekrilcev izvajamo 5 let. Najboljši dokaz, da je bila imunoterapija uspešna, je podatek, da je bolnik ponoven pik prenesel brez težav. Vzpostavitev imunske tolerance po končani specifični imunoterapiji lahko preverimo s provokacijskim testom s pikom žive žuželke.

Vsi bolniki, ki so doživeli preobčutljivostno reakcijo po piku kožekrilca, se morajo izogibati situacijam, v katerih je možnost pika velika. Svetujemo tudi opremljenost s setom za samopomoč, ki ga morajo bolniki imeti vedno pri sebi. Ta vsebuje dve tableti antihistaminika in dve tableti steroida, pri bolnikih, ki so po piku že doživeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, pa tudi adrenalin v avtoinjektorju. Ob ponovnem piku mora bolnik zaužiti vse štiri tablete naenkrat. Če postane omotičen, si mora injicirati adrenalin. Če se kljub uporabi seta za samopomoč začnejo razvijati simptomi preobčutljivostne reakcije, je nujno poiskati zdravniško pomoč.

Bolniki, ki so preobčutljivi za strup žuželke, se morajo izogibati situacijam, v katerih je velika možnost ponovnega pika: nabiranje cvetja, pobiranje odpadlega sadja, hoja po travi brez ustrezne obutve, športne aktivnosti na prostem brez ustreznih oblačil, uživanje hrane in sladkih pijač na prostem, vožnja s kolesom ali motorjem brez uporabe rokavic in čelade. Pri delu na vrtu je treba obleči srajco z dolgimi rokavi, dolge hlače, kapo in rokavice. Odsvetujemo uporabo parfumov in dišečih krem za sončenje ter oblačila pisanih barv. Ob približevanju žuželke se moramo izogibati nenadnih kretenj, ob napadu večjega števila žuželk si skušamo glavo pokriti z rokami ali s kosom oblačila.

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

ALERGOLOŠKO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za teste alergije

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

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.

Takoj, ko to potrebujete!

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

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

Ugodnosti še do 31. julija 2019.

****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	
Ime in priimek	
Naslov	
Pošta in kraj	
EMŠO	
Telefon	
e-pošta	

Osebni podatki odraslega družinskega člana	
Ime in priimek	
Naslov	
Pošta in kraj	
EMŠO	
Telefon	
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)

Dober spanec za dober dan

Pomislite, kdaj ste se nazadnje zbudili brez budilke in spočiti? Se ne spomnite? Nič čudnega. Kar dve tretjini odraslih v razvitem svetu ne uspe doseči priporočene količine spanja na noč. Vsak tretji toži zaradi slabega spanca. To lahko pomeni težko uspavanje, premalo ur spanja, nočna prebujenja, zgodnja zbujanja ali občutek utrujenosti oziroma nespočitosti po spancu.



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

Zakaj bi morali nespečnosti posvetiti več pozornosti?

Pomanjkanje spanca je eden kritičnih dejavnikov v življenjskem slogu, ki vpliva na razvoj alzheimerjeve bolezni. Med spanjem se namreč dodatno aktivira čistilni sitem v možganih. Celice glije, ki obdajajo nevrone (živčne celice), med spanjem učinkoviteje odstranjujejo toksične proteine (beta amiloid), za katere vemo, da povzročajo razvoj demence. Z vsako neprespano nočjo si tako nalagamo dolg, ki povečuje tveganje te bolezni.

Kadar ste utrujeni in neprespani, je želja po hrani večja. Dvigne se raven hormona za lakoto in blokira izločanje hormona za sitost, zaradi česar si kljub polnemu želodcu želimo še več hrane. Dolgoročno to vodi v debelost, tako pri odraslih kot pri otrocih. Nočno bedenje pred televizorjem, igranje igric in uporaba pametnih telefonov pozno v noč pomenijo že tako več ur sedenja. Temu dodajte še večjo verjetnost prenajedanja in jasno postane, zakaj je debelost nova epidemija.

Količina spanca vpliva na metabolizem. Če ste na dieti in ne spite dovolj, bo vaš trud zaman. Četudi boste uspeli izgubiti nekaj kilogramov, bo verjetno kar 70 odstotkov izgubljene teže na račun vaših mišic in ne maščobe. Posledica ene ure spanja manj se lahko že v enem tednu pokaže v motenem metabolizmu krvnega sladkorja. Dolgoročno to pomeni tveganje za razvoj sladkorne bolezni.

Telesna zmogljivost in atletska uspešnost sta odvisni tudi od spanja. Po raziskavah sodeč lahko že manj kot osem ur (zanesljivo pa manj kot šest ur) spanja močno vpliva na vaše rezultate. Beležili so kar za 10–30 odstotkov hitrejšo utrudljivost ter ugotavljali, da so testiranci manj skočili v višino in daljino, tekli počasneje ter bili manj eksplozivni. Verjetnost poškodb je bila dvakrat večja.

Pomanjkanje spanje poveča tveganje srčnega infarkta, možganskih kapi in srčnega popuščanja. Študija, ki je obsegala 1,6 milijarde ljudi po svetu, je preučevala učinek prikrajšanja spanja (za eno uro ob zamiku ur pri prehodu v pomlad) na pojav koronarnih bolezni. Beležili so kar 24 odstotkov več srčnih infarktov kot pri jesenskem zamiku ur, s katerim so udeleženci pridobili dodatno uro spanja.

Psihično zdravje je odvisno od spanja. Motnje spanja so povezane z večjim tveganjem depresije, tesnobe in samomorilnosti. Zanimiva je tudi obratna povezava. Praktično pri vseh psihiatričnih boleznih je spanje moteno.

Nasveti za zdravo življenje in dober spanec:

7–9 ur spanja na noč omogoči možganom in telesu zdravje in moč za naslednji dan. Najstniki potrebujejo približno 8–10 ur, manjši otroci celo do 17 ur na dan. Med spanjem se izmenjujejo obdobja globokega in plitkega spanja (REM, NE-REM). Količina globokega spanja je povezana z občutkom spočitosti, medtem ko količino faze REM (obdobje sanj) povezujejo z uspešnim učenjem oziroma tvorbo in ohranjanjem spomina. Za kakovosten spanec sta pomembni obe fazi.

Psihoaktivne snovi, kot so kava, energijske pijače, nikotin, alkohol in droge, motijo normalen cikel spanja. Znano je, da alkohol pomirja, a kljub temu se po opitem večeru ne boste zbudili spočiti. Dodatna tekočina, zaužita tik pred spanjem, ter diuretični učinek alkohola vas bosta prisilila k nočnemu vstajanju. Zato se mu raje izognite.

Ključ do mirne noči je aktiven dan. Ne poležavajte! Vadite. Med telesno aktivnostjo boste odklopili možgane in primerno utrudili telo.



Ujemite sončne žarke! Svetloba stimulira češariko, ki regulira raven hormona, odgovornega za spanje (melatonina). Več svetlobe pomeni več občutka budnosti. Ravno obrnjeno morate pred spanjem poskrbeti za mir in temo. V posteljo se odpravite vedno ob isti uri, saj tako omogočite telesu, da se navadi na določen ritem. Ugasnite luči, odložite telefone in izklopite televizor. Ti predmeti ne sodijo v spalni prostor.

Prezračite sobo in ohladite zrak (na 17 °C), saj se bo tako telo hitreje ohladilo in umirilo. Če v pol ure ležanja v postelji ne zaspite, vstanite. Zamotite se s knjigo ali mirno glasbo, dokler ne začutite ponovne potrebe po počitku. In predvsem ne obupajte!

Dolžina in kakovost spanja sta povezani z dolžino in kakovostjo življenja. Spanje je naravno zdravilo in najboljši dovoljeni doping. Privoščimo si ga!

Želite Biserni nasmeh



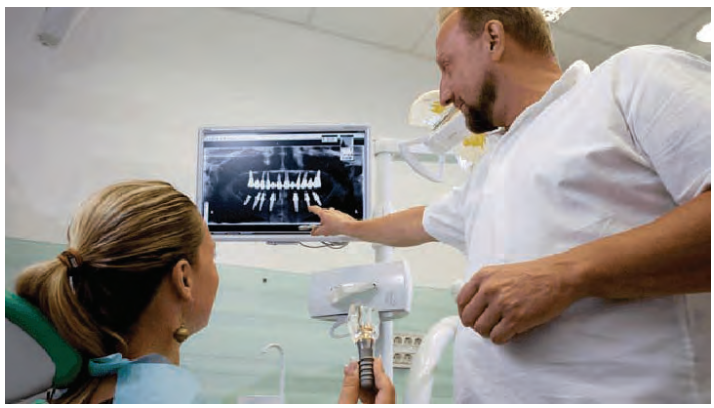
Najsodobnejši načini nadomeščanja izgubljenih zob

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

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.



»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.

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



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 ali v lekarni. Vzroki za nastanek bolečin pa so različni. Pogosto pride do bolečin zaradi našega načina življenja – veliko sedenja ali vsakdanje obremenitve, ki se pojavijo ob določenih položajih kot so čepenje, sklanjanje ali pa dvigovanje (pre) težkih 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 (npr. s kremo).



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

Bolečina je opredeljena kot neprijetna, zaznavnain 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 3 mesece (WHO, 2012).

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. Do bolečin v mišicah lahko pride 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 potrebno tudi bolj resne razloge za pojav bolečine, kot so revmatična obolenja, poškodbe ali npr. fibromialgija.

Vsekakor je pomembno, da se zadosti gibamo ter gibanju namenimo tudi prosti čas. Smo pa Slovenci znani po tem, da nam šport in rekreacija ogromno pomenita, zato se žal velikokrat zgodi, da želimo prehitro doseči želen učinek oz. izboljšanje počutja, zato pretiravamo. S pretiravanjem pa lahko hitro preobremenimo ali celo poškodujemo naše mišice in s tem sprožimo pojav bolečine.

Pogosto slišimo vprašanja, kdaj je v primeru bolečin v mišicah potrebno 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 z zdravili v obliki protibolečinskih krem, ki so na voljo v lekarnah, ter počitkom. Izdelki, ki so registrirani kot zdravila, so poleg nadzorovane kakovosti tudi varni in učinkoviti, v lekarni pa lahko pričakujete tudi primeren nasvet. Med naravnimi zdravili bi izpostavila tiste, ki vsebujejo eterično olje navadnega rožmarina, ki učinkovito lajša blage bolečine v mišicah. V kolikor pa gre za srednje do močnejše bolečine ali pa so bolečine prisotne dlje časa, pa se je o primernem zdravljenju treba posvetovati z osebnim zdravnikom, ki v tem primeru običajno priporoči zdravila za peroralno uporabo (predvsem tablete ali kapsule). V tem primeru lahko zdravljenje s protibolečinskimi kremami pride v poštev kot dopolnilna terapija, predvsem pri starejši populaciji.

Bolečina pomembno vpliva na našo kakovost življenja, saj omejuje zmožnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, dela ter vpliva tudi na spanje in razpoloženje. V izogib bolečinam v mišicah lahko veliko naredimo že s preventivo v smislu zdravega načina življenja, z dovolj gibanja, izvajanjem razteznih in krepilnih vaj, ki razbremenijo naše mišice. V kolikor pa vseeno pride do bolečine, je le-to smiselno zdraviti z zdravili.

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

Pred operacijo prostate in po njej

Da ne kaplja in curlja

Simptomi spodnjih sečil so ena pogostejših težav moških po 40. letu, zaradi katerih se bolniki odločijo obiskati zdravnika. Med novonastalimi simptomi bolniki navajajo tanjši in prekinjen curek, kapljanje, občutek nepopolnega izpraznjenja sečnega mehurja, pogosto uriniranje in potrebo po napenjanju pri uriniranju. Prve težave se lahko pojavijo okoli petdesetega leta. Najpogostejši vzrok za zastajanja urina je benigno povečanje prostate (BPP), ki je napredujoča bolezen.



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

Prostata leži pod mehurjem in skozi njo poteka sečnica. Ob povečanju prostate odvečno tkivo zoži vrat mehurja in stisne sečnico, kar vodi v zastajanje urina. V steni sečnega mehurja se zaradi upora pomnožijo kolagenska vlakna. Stena mehurja se naguba in v njej nastanejo slepi žepki, zato so vnetja pogostejša. Sečni mehur oslabi in izgubi sposobnost popolnega praznjenja.

Ob težavah z uriniranjem pri bolniku ne smemo zanemariti še drugih možnih vzrokov za tovrstne simptome, kot so denimo vnetja sečil, ledvični kamni, rak mehurja ali prostate, sladkorna bolezen, jemanje nekaterih zdravil (antihistaminiki, antiholinergiki, antidepresivi …), zožitev prepucija – fimoza, težave s prekomerno ali premalo aktivnim sečnim mehurjem, težave z ledvicami ali srčnim popuščanjem (nočna poliurija) …

Simptome spodnjih sečil delimo na tri skupine:

Simptomi motenega shranjevanja in zadrževanja seča:

- potreba po odvajanju je pogostejša kot običajno;
- pojavljata se nuja po odvajanju in nezmožnost zadrževanja;
- potreba po odvajanju prekine nočni spanec;
- kakršno koli nehoteno uhajanje seča.

Simptomi motenega odvajanja seča:

- šibek, prekinjen ali razpršen curek;
- odvajanje se občasno prekine in nato zopet nadaljuje (start-stop);
- za začetek odvajanja je potrebnega več časa;
- napenjanje ob odvajanju;
- čas odvajanja je daljši kot ponavadi; v redkih primerih se lahko pojavi akutna ali kronična zapora seča.

3. Simptomi po odvajanju urina:

- občutek, da mehur ni popolnoma prazen;
- neželena izguba ali kapljanje seča v kratkem času po uriniranju.

Diagnostika

Pomembna je anamneza o predhodnih operacijah, zdravilih, drugih bolezenskih stanjih, življenjskem slogu (rednost telesne dejavnosti, pitje alkoholnih pijač, kajenje, prehrana) ter kako dolgo in kakšni so trenutni simptomi. Bolnik izpolni mednarodni vprašalnik o simptomih prostate (IPSS), ki obsega osem vprašanj. Težave oceni s točkami od 0 do 5. Na koncu se sešteje točke in dobljeni rezultat pokaže, kako močno simptomi vplivajo na bolnikovo življenje. Rezultat 1–7 točk govori o blagih simptomih, 8–19 točk o srednje hudih in 20–35 o zelo hudih simptomih.

Pri bolniku je treba opraviti digitorektalni pregled. Zdravnik s prstom skozi zadnjično odprtino potipa prostato. S tem se oceni njeno velikost, obliko, površino in elastičnost. Potrebna sta odvzem urina in določitev ravni kreatinina ter za prostato specifičnega antigena (PSA).

PSA se izloča iz epitelnih celic prostate in ni specifičen pokazatelj raka prostate. Raven PSA bo višja, kadar je prostata povečana, vendar poraste tudi ob vnetjih prostate, po spolnem odnosu ali digitorektalnem pregledu, kolesarjenju ali draženju prostate. Več nam pove dinamika ravni. Pri podvojeni vrednosti posumimo na rakavo obolenje prostate.

Zaželeno je, da bolnik vodi dnevnik uriniranja. Nekaj dni naj natančno beleži frekvenco uriniranja in količino izločenega urina, kar lahko pomaga pri pravilni izbiri zdravil za zdravljenje njegovih težav. Izbrani zdravnik bo bolnika napotil na ultrazvok sečil in prostate ter ocenil količino morebitno zaostalega seča v mehurju po uriniranju.

Pri urologu se lahko opravijo še dodatne preiskave, kot so meritev pretoka seča, uretrocistoskopija, odvzem vzorca s transrektalno ultrazvočno (TRUZ) biopsijo prostate (odvzem tkiva za histološki pregled) in urodinamske preiskave (cistometrija za dokaz prekomerno aktivnega sečnega mehurja …).

Zdravljenje

Kadar so simptomi blagi, zadostujeta že pogovor in seznanitev s higienskimi navodili, ki lahko omilijo težave. Nadzorovano opazovanje je ustrezna izbira. Svetujemo redne kontrole pri izbranem zdravniku na 6–12 me-

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

secev, primerno telesno težo, redno telesno aktivnost, izogibanje mrzlim in gaziranim pijačam, citrusom, začinjeni hrani in živalskim maščobam, zadosten vnos tekočin ter izogibanje večjim količinam alkohola in kofeina.

Kadar so simptomi bolj nadležni in zmanjšujejo kakovost življenja, se odločimo za zdravljenje z zdravili in pozneje (če to ne zadošča) z operacijo. Svetujemo lahko uporabo zeliščnih pripravkov, ki ublažijo težave (pritlikava palma, bučna semena …). Zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje, delujejo na različnih ravneh. Inhibitorji receptorjev alfa1 sprostijo gladke mišice prostate in tako ublažijo simptome ter izboljšajo pretok seča. To so zdravila prve izbire, saj delujejo hitro (v nekaj urah oziroma dneh).

Inhibitorji encima 5 alfa reduktaze (finasterid, dutasterid) zavirajo rast prostate. S tem preprečujejo napredovanje bolezni, vključno z akutno zaporo seča, in zmanjšajo potrebo po operaciji. V poštev pridejo, kadar so simptomi zmerni do hudi in je prostata povečana (> 40 *cm3*. Ker začnejo delovati počasi, so zaviralci 5 alfa reduktaze primerni le za dolgotrajno (večletno) zdravljenje. Za poln učinek inhibitorjev 5 alfa reduktaze je potrebnih vsaj šest mesecev. Antagonisti muskarinskih receptorjev in agonisti beta receptorjev delujejo na gladke mišice vratu mehurja in detruzorja.

V zadnjem času kombiniramo tudi inhibitorje fosfodiesteraze tipa 5 (tadalafil). To so zdravila, ki se jih uporablja pri zdravljenju erektilne disfunkcije, pomagajo pa tudi pri odpravljanju simptomov zaradi BPP. Zmanjšajo tonus gladkih mišic detruzorja, prostate in sečnice (povečajo koncentracijo in podaljšajo delovanje znotrajceličnega cGMP). Za nočno poliurijo pride v poštev sintetični antidiuretični hormon dezmopresin. Zdravila se lahko med seboj kombinira.

Težave z uriniranjem po posegu na prostati

Ob povečani benigni hiperplaziji prostate in zapletih, kot so trdovratna vnetja sečil, zapore seča, ponavljajoče se krvavitve iz sečil, okvare delovanja ledvic, kamni v mehurju ali zastajanje seča v sečnem mehurju po uriniranju, se lahko odločimo za operativno zdravljenje. Transuretralna prostatektomija (TURP) predstavlja tako imenovani zlati standard zdravljenja. Nekaj dni po posegu in odstranitvi urinskega katetra so lahko prisotne težave pri uriniranju. Sečnica lahko peče, bolnika sili na vodo, lahko so prisotne tudi bolečine v spodnjem delu trebuha in presredku, urin je lahko še krvav. Če so težave zelo hude, za nekaj dni vstavijo urinski kateter.

Okužba sečil je možen zaplet po vsakem operativnem posegu na prostati, zato bolniki že med posegom prejmejo antibiotično terapijo. Pri več kot 70 % bolnikov se simptomi izrazito izboljšajo takoj po operaciji.

Po petih letih se seštevek IPSS izboljša za 70 %, kakovost življenja za 69 %, pretok seča za 116 % in rezidualni seč (zaostanek v mehurju) se zmanjša za 77 %. Zelo pogost stranski pojav po TURP je retrogradna ejakulacija. Ob orgazmu se sperma izliva v sečni mehur in se pozneje izloča s sečem. Pojavlja se pri skoraj 70 % operiranih bolnikov.

Pri 6,5 % se lahko pojavi tudi impotenca, ki pa ponavadi ni neposredna posledica samega operativnega posega, medtem ko je inkontinenca mogoča pri nekaj več kot 2 % operiranih bolnikov. Med pozne zaplete spadajo tudi zožitve sečnice, ki se pojavijo v 3,8 %, in brazgotinske zožitve vratu mehurja, ki jih zabeležimo pri 4 %. Urinska inkontinenca in težave z erekcijo so možen, vendar izredno redek zaplet.

Številne možnosti rešitve

Pri močno povečani prostati (> 80–100 *cm3*) se odločimo za klasično odprto operacijo, kjer poteka kirurški rez nad sramno kostjo. Sicer težimo k minimalno invazivnim operacijam, saj si želimo čim manj zapletov in čim boljši rezultat.

Možni so še naslednji posegi: manj invazivna laparoskopska prostatektomija, laserska prostatektomija, transurektalna incizija prostate, mikrovalovna terapija, igelna ablacija TUNA, intraprostatične opornice, transuretralna mikrovalovna termoterapija TUMT.

Med nove, za zdaj še eksperimentalne metode sodijo še intraprostatične injekcije etanola in aplikacija botulinum toksina. O težavah z uriniranjem se čimprej posvetujte z izbranim zdravnikom in urologom.

Prepoznate
težave
s povečano
prostato?

Na malo potrebo ponoči?

Šibak curek in kapljanje?



Prostasan
je učinkovito naravno zdravilo.
Olajša uriniranje in
ne moti spolnosti.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si



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

Nevarnosti kopanja

Kakšne težave lahko po kopanju povzroča voda v sluhovodu in kako si lahko pomagamo?

Težave z ušesi po poletnih vodnih radostih

Poletje je čas za različne vodne aktivnosti, s katerimi se ohladimo in si popestrimo počitnice. Pri tem pa so na udaru tudi naša ušesa in prav poleti so težave, povezane z zunanjim ušesom, pogostejše.

Kako je uho zgrajeno

Naše uho je razdeljeno na zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje uho predstavljata uhelj in sluhovod, bobnič pa leži na meji med zunanjim in srednjim ušesom. Srednje uho predstavljajo bobnična votlina in tri koščice (kladivce, nakovalce, stremence) in je prek evstahijeve cevi oziroma ušesne troblje povezano z žrelom. Notranje uho pa je sestavljeno iz polža in koščenih lokov. Iz polža vodi prek slušnega živca v možgane več kot 30.000 živčnih vlaken, ki možganom prenašajo informacije.

Med plavanjem, kopanjem, potapljanjem voda vdre v uho, po aktivnosti pa se ponavadi hitro posuši in ne povzroča neprijetnosti. Če pa vode iz sluhovodov ne uspete odstraniti, tvegate vnetje zunanjega ušesa, saj so lahko v vodi na bazenih pa tudi v morju prisotne različne bakterije in glivice. Po kopanju pa lahko težave povzročajo tudi čepi ušesnega masla.



Vnetje sluhovoda

Ob stiku z vodo postane koža sluhovoda vlažna in zmehčana ter zato bolj dovzetna za razne okužbe. Vnetje sluhovoda ali otitis externa (nekateri ga imenujejo tudi plavalčevo uho) se kaže s srbenjem, močno bolečino, prisoten je lahko izcedek iz ušesa. Sluhovod je močno pordel, lahko oteče, se zoži, pritisk na predel ob vhodu v sluhovod je zelo boleč. Pride lahko do poslabšanja sluha.

V primeru blagega vnetja, če uho le malo srbi in izcedek ni prisoten, si lahko pomagamo tako, da uho grejemo s toplimi (ne vročimi!) obkladki. Dokler vnetje ne izzveni, se je treba vodi izogibati. Ušesa ne čistimo, med kopanjem uporabimo ušesne čepke.

Če je uho zelo boleče, oteklo, če so prisotni gnojni izcedek, vročina, pordela koža za ušesom, je treba čim prej obiskati zdravnika, ki s pomočjo otoskopa pregleda prizadeto uho in vnetje ustrezno zdravi. Med zdravljenjem se je treba stiku z vodo in plavanju izogibati.

Ušesno maslo

Ušesno maslo ali cerumen ni umazanija, temveč zaščiti kože sluhovodov namenjen naravni izloček ceruminalnih žlez. Bistveno pri preprečevanju težav z ušesi je pravilno čiščenje sluhovodov, ki jih lahko čistimo le, do koder dosežemo s kazalcem. Vatiranih palčk za čiščenje ne smemo uporabljati, saj z njimi maslo potisnemo le še globlje v sluhovod, če pa jih že uporabimo, smemo z njimi očistiti le zunanji del sluhovoda.

K nastanku čepov ušesnega masla (ceruminalni čepi) so nagnjeni ljudje s prekomernim izločanjem ušesnega masla, ki imajo ozke sluhovode, nosijo slušne aparate, uporabljajo ušesne čepke.

Poleti med plavanjem, potapljanjem, kopanjem voda zaide v ušesa, zaradi česar lahko nakopičeno ušesno maslo nabrekne in zamaši sluhovod. Ob prisotnosti prahu ali peska so težave lahko izrazitejše.

Čep ušesnega masla

Nastanek čepa ušesnega masla prepoznamo po občutku zamašenosti ušesa, neprijetnem odmevanju lastnega glasu, postopni ali nenadni delni izgubi sluha, lahko se pojavijo šumenje in bolečine v ušesih, tudi vrtoglavica. Čep se odstrani s spiranjem sluhovoda pri zdravniku.

Ljudje, ki imajo težave s prekomernim izločanjem ušesnega masla, morajo zato pred dopustom, kjer bodo veliko v vodi, poskrbeti za temeljito čiščenje ušesnega masla in tako preprečiti nastanek ušesnih čepov. Lahko si pomagajo s parafinskim oljem, ki je na voljo v lekarnah, obstajajo pa tudi drugi izdelki, ki raztapljajo ušesno maslo (pršila …). Masla nikoli ne poskušajte odstraniti s predmeti, kot so lasnica, papirna sponka …

Kako po kopanju odstranimo vodo iz sluhovoda?

Po kopanju čim prej nagnemo glavo na stran ali se uležemo na bok, da voda steče iz sluhovoda – na obeh straneh. Potem z brisačo nežno osušimo predel vhoda v sluhovod. Nikoli ne potiskajte prsta ali drugih predmetov v uho!

Kako lahko ušesa poleti zaščitimo?

Za zaščito pred vodo lahko uporabimo ušesne čepke (silikonski …), ki sluhovod dobro zaščitijo. Treba jih je redno menjavati iz higienskih razlogov, nikakor pa niso primerni za potapljanje. Posebno priporočljivi so za tiste, ki imajo pogosta vnetja zunanjega ušesa, ter za ljudi s predrtjem bobniča, da se prepreči okužbo srednjega ušesa ob kopanju.

Izogibati se je treba kopanju v onesnaženih vodah ter daljšemu izpostavljanju sluhovodov vodi. Pravilno moramo čistiti sluhovode, po kopanju pa jih moramo čim prej osušiti. Če že imate okužbo ušesa ali ste pred kratkim prestali operacijo v predelu ušesa, se morate z zdravnikom posvetovati, ali je plavanje za vas sploh priporočljivo.

NA KRATKO



Poškodbe pri gibanju?

Šport krepi duha in telo. Med vadbo in po njej nas preplavljajo občutki sreče, glava se prevetri, napolnimo se s kisikom, učvrstimo telo … Slovenci dobesedno postajamo vse bolj športen narod, giblje se mlado in – kar je posebno razveseljujoče – vse več starejših. Še na morju, ob vročini, vneto hodimo ali poganjamo kolo v hrib. Športne poškodbe so včasih nujno zlo, posebno ko pretiravamo, nismo dovolj pripravljeni na izzive ali pa se preprosto zgodi nesreča. Ob zvinih, izpahih, vnetjih mišic in podobno si lahko učinkovito pomagamo z gelom iz svežih cvetov gorske arnike Atrogel. Zdravilo Atrogel, ki je na voljo v vseh lekarnah, deluje protivnetno ter učinkovito zmanjšuje bolečine v mišicah in sklepih.

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

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

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

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

Težave z ušesnim maslom?
Naravno pršilo Vaxol
Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.
Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.
Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.
V lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Ni pod tlakom!
VAXOL
farmedica.si

Kako ostati telesno aktivni poleti



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

Večina športnih aktivnosti se spomladi in poleti preseli iz dvoran v naravo. Svež zrak, zadosten odmerek vitamina D in druženje so razlogi, da imamo radi poletje. S prihodom močnejšega sonca in visokih temperatur postane telesna aktivnost poseben izziv. Poleg hitrejše fizične utrujenosti nam zlasti ob vročih in vlažnih dneh grozijo dehidracija, možnost pregretja (vročinska kap) in sončarica. Vlaga v zraku namreč preprečuje potenje in s tem primerno ohlajanje telesa. Prihajajoči dnevi nam sicer ponujajo več časa, ki ga lahko preživimo v naravi, vendar se moramo v izogib nevšečnostim zavedati tudi nevarnosti.

Za vas smo pripravili nekaj nasvetov, kako ravnati, da boste varno telesno aktivni v vročih poletnih dneh.

Držite se naslednjih pravil:

Izberite pravi čas dneva: zunanjo športno aktivnost začnite zgodaj zjutraj, ko so temperature nižje, in jo končajte do 10. ure dopoldne. Med 12. in 15. uro se zadržujte na hladnem. Vadba v tem času je primerna le v klimatiziranem prostoru. Ker se pretok krvi v vročih dneh preusmeri na periferijo (v kožo), ima to za posledico slabši pretok krvi skozi druge pomembne organe, kot so srce in mišice. Aerobni prag se prestavi na nižjo točko, kar pomeni, da bo utrujenost nastopila hitreje.

Nadomestite tekočine: že majhna izguba vode iz telesa (okoli 2 % telesne teže) pomeni približno za 4–6 % manjšo zmogljivost. Pijte vodo pred, med in po telesni aktivnosti, da omogočite ohlajevanje telesa in preprečite dehidracijo. Steklenička z vodo naj bo vedno pri roki! Poskrbite za pogostejše počitke v senci. Lahka hladna hrana in pijača vas bosta napolnili z energijo in osvežili. Kot primeren poletni prigrizek si lahko pripravite na zalogo zamrznjeno zmiksano sadje, raznovrstne solate in narezano svežo zelenjavo.

Oblecite se primerno: nosite lahka zračna oblačila svetlih barv, ki naj bodo ohlapna. Zaščitite se s kremo za sončenje, ki je odporna proti znojenju in vodi. Ne pozabite na sončna očala in pokrivalo za glavo (ruta, čepica, klobuk).

Poslušajte svoje telo: dovolite telesu, da se privadi na višje temperature, kar ponavadi traja 7–14 dni. Poleti se potimo več in hitreje, vendar telo poskrbi, da znoj ni toliko koncentriran. Tako s potenjem izgubljamo manj soli (elektrolitov), kar pomeni manj krčev v mišicah in manjšo izčrpanost ob naporu.

Preverite svoje zdravstveno stanje: preden se v vročini lotite vadbe, zlasti intenzivne, se posvetujte z izbranim zdravnikom. Preverite svoj krvni tlak in srčni utrip. Nekatera zdravila za srce, sladkorno bolezen ali druge kronične bolezni lahko onemogočijo pravilno prilagoditev na napor in hlajenje.

Poiščite si partnerja za vadbo: vadite s partnerjem – za spodbudo in podporo. Tako bo tudi varneje in zabavneje.

Poiščite alternativo: če ne prenašate vročine, si poiščite klimatiziran prostor, ki omogoča gibanje in vadbo. Naj vam vodni športi in igre v senci krajšajo čas. Tudi večja nakupovalna središča so lahko dober prostor za nabiranje korakov v najbolj vročem delu dneva. Ohlajene športne dvorane in fitnesi delujejo praktično vse dni, tako ne bo izgovorov, da v vročih dneh preskočite vadbo.

Ogrevanje ali ohlajanje pred vadbo?

Raziskave si nasprotujejo, ali je pred naporom telo bolje ohladiti ali ga ogreti. Mišice boste ogreli poleti hitreje kot v hladnem vremenu, vendar pazite, da se že med ogrevanjem ne pregrejete. Za postopno prilagajanje visokim temperaturam telo potrebuje nekaj dni. Pred poletjem se nanj lahko pripravite na več načinov: vozite sobno kolo v ogrevani dvorani, se udeležite vroče joge ali trenirate nekoliko bolj oblečeni. Glede na letošnje majsko hladno in muhasto vreme je verjetneje, da se boste naenkrat prebudili v vroč sončen dan s temperaturami nad 28 °C. V tem primeru si pomagajte s hlajenjem. Ena večjih študij je pokazala, da so udeleženci, ki so po požirkih, spili ohlajeno vodo z ledom 20 minut pred treningom, zmogli 10 minut teka več kot primerjalna skupina, ki je pila vodo brez ledu. Z vnosom mrzle pijače so uspeli zadržati nižjo temperaturo jedra telesa dalj časa, ob istem naporu, zato so zmogli več. Podoben učinek so opazili tudi v drugih študijah, kjer so se udeleženci pred tekom polili s hladno vodo, roke namakali v ledu, močili glavo ali nosili ohlajeno perilo.

Pomnite: čeprav boste poleti sprva zmogli manj, bo učinek redne vadbe na koncu zadovoljujoč. Potrebna sta le čas in potrpljenje. Skušajte izvesti vadbo od začetka do konca, vendar glede intenzitete poslušajte svoje telo.

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.

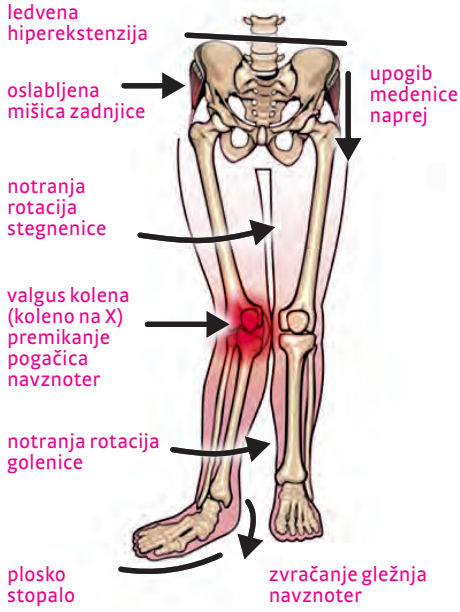
Več na www. grandevita.si

GRANDEVITA

Ali vas bolijo kolena, kolki, hrbtenica? Morda je težava v vaših stopalih?

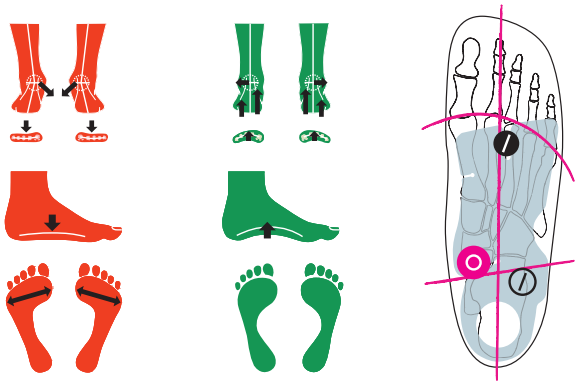
Stopala so temelj človeškega telesa. Zato je pomembno, kako so postavljena, saj je od njih odvisno, v kakšnem položaju bo naše telo. Da bi ugotovili, kakšne so njihove obremenitve, je priporočljivo narediti analizo stopal. Z dobrim ortopedskim vložkom pa poskrbimo, da postavimo stopala v pravilno lego in s tem spremenimo položaj celotnega telesa.

Najpogostejše težave s stopali so bolečina, otiščanci, zatrdela koža, hallux valgus, plosko ali vboklo stopalo, navzven ali navznoter zvrnjeno stopalo, trn v peti, zatrdel palec in druge bolj redke težave. Zaradi teh težav in pogoste bolečine se spremeni način hoje, ki vpliva na druge sklepe spodnje okončine in hrbtenico.



Igli, karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Karbonske vložke Igli lahko **natančno individualno prilagodimo** za boljšo **stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala**. Osnovna površina vložka je izdelana iz različnih materialov, spodnja plast pa je pri vseh modelih iz karbona, ki daje stopalu odlično stabilnost, brez izgube fleksibilnosti. Posebnost so **individualno nastavljivi čepki**, ki jih namestimo na karbonsko plast tam, kjer je korekcija stopala potrebna. Čepke lahko preprosto zamenjamo, spet prilagodimo ali namestimo na drugo mesto.
S pravilno namestitvijo čepkov in izbiro modela vložkov **dosežemo nežno senzomotorično stimulacijo, stabilizacijo in korekcijo stopala, ki se dinamično prenaša na celoten gibalni sistem**. Telo postavimo v pravilno lego, razbremenimo predele, ki so morda že utrpeli škodo, in s tem upočasnimo, ustavimo ali celo popravimo fiziološke spremembe, ki so na njih nastale.



Za izbiro primernih vložkov je priporočljivo prej opraviti analizo in pregled stopal ter načina hoje, saj lahko le tako zanesljivo ugotovimo, kakšna je vrsta in stopnja deformiranosti stopal.

Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral** na **Njegoševi cesti 6 v Ljubljani**.

Priporočamo, da se prej naročite **na telefonski številki 059 042 516**.

Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 31. 7. 2019**.

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



V naši trgovini lahko opravite tudi:

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

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

Smo pogodbeni partner

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

Slovencem primanjkuje vitamina D

Kako do daljšega in kakovostnejšega življenja

Pomanjkanje vitamina D je postalo svetovni problem. V Sloveniji ga primanjkuje praktično vsem, in to skozi vse leto. Podatek je zaskrbljujoč predvsem zato, ker so študije pokazale, da bi višje ravni oziroma njegovo dodajanje k prehrani lahko podaljšalo in izboljšalo kakovost našega življenja.



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

Kaj je vitamin D?

Vitamin D je v maščobah topni vitamin. Najdemo ga v dveh oblikah: kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 najdemo v rastlinskih živilih, medtem ko se vitamin D3 nahaja v živilih živalskega izvora. Slednji se bolje absorbira v tankem črevesju in ga najdemo le v določeni hrani, kot so mastne ribe (losos, sardine, tuna), ribje olje, rumenjak, telečja jetrca in mlečni izdelki. V nasprotju z drugimi vitamini lahko vitamin D naše telo samo tvori iz holesterola, v koži, pod vplivom UV-žarkov. Vitamin D, ki ga vnesemo s hrano ali tvorimo v koži, pa je biološko neaktiven. Da bi se spremenil v aktivno obliko, se mora dvakrat hidroksilirati. Prvič se to zgodi v jetrih (kalcidiol), nato še v ledvicah, kjer se spremeni v kalcitriol ali hormon D.

Na kaj vpliva?

Kosti: Sodeluje pri absorpciji kalcija in fosfata iz črevesja, kar omogoča normalno mineralizacijo kosti. Potreben je pri rasti in remodelaciji kosti z osteoblasti in osteoklasti.

Mišice: Novejše raziskave so potrdile vpliv na razvoj, delovanje in ohranjanje mišičnih vlaken, predvsem hitrih vlaken tipa II. Ta so pomembna za preprečevanje padcev pri starejših. Vitamin D zavira sarkopenijo (mišični propad) in tako prepreči starostno izgubo mišične mase in moči.

Upočasni staranje in podaljša preživetje: Vitamin D modulira rast celic, imunski sistem in deluje protivnetno. Vpliva na gene, ki sodelujejo v regulaciji proliferacije (pomnoževanja), diferenciacije in apoptoze celic (celične smrti).

Okrepi imunski sistem: poveča odpornost proti respiratornim okužbam.

Proučujejo še njegov potencial pri zniževanju krvnega tlaka in nižanju tveganja za kardiovaskularne bolezni, pri zaviranju avtoimunskih bolezni (revmatoidni artritis, multipla skleroza …), preprečevanju sladkorne bolezni, debelosti, luskavice, nekaterih vrst raka (na črevesju) in izboljšanju simptomov depresije. Vse te bolezni so bile namreč povezane z nizko ravnjo vitamina D v krvi.

Potrebe po vitaminu D

Serumska koncentracija kalcidiola (25(OH) D3) je dober indikator statusa vitamina D v telesu, saj ima ta daljšo razpolovno dobo kot kalcitriol. Normalna koncentracija je okoli 75 nmol/l, vendar njegova vrednost ne korelira vedno z pričakovanim učinkom. Več vitamina D potrebujejo predvsem otroci v razvojnem obdobju ter ženske v nosečnosti in času dojenja. Nagnjeni k pomanjkanju so tudi starejši in slabše pokretni bolniki, saj njihova koža slabše sintetizira vitamin D in se nasploh ponavadi premalo zadržujejo zunaj. Ogroženi so tudi vsi bolniki s slabšo absorpcijo hranilnih snovi denimo zaradi vnetne črevesne bolezni, jetrne bolezni, cistične fibroze, celiakije ali po operaciji želodca. Pogosto vitamina D primanjkuje bolnikom z laktozno intoleranco, vegetarijancem in veganom.





Sončenje in vitamin D

Ultravijolični žarki (UVB) prodrejo skozi kožo in tvorijo vitamin D. Tako se ga je prijelo ime »sončni vitamin«. Količina vitamina, ki se uspe ustvariti, je odvisna od letnega časa, ure in dolžine dneva, oblačnosti, smoga, pigmentacije kože in uporabe sončnih krem. Žarki UVB ne penetrirajo skozi steklo, zato izpostavljenost soncu skozi okno ne vodi v tvorbo vitamina D. Enako velja za kožo, zaščiteno s sončnimi kremami, ali temneje pigmentirano kožo. S sončenjem lahko povečamo njegovo koncentracijo v serumu, vendar bi bilo treba večjo površino telesa vsakodnevno izpostaviti soncu za deset minut med 10. in 16. uro. Ker so UV-žarki kancerogeni in vsako leto beležimo večje število kožnega raka (malignega melanoma), je vitamin D bolj smiselno in varno nadomeščati v obliki raznovrstne prehrane in prehranskih dopolnil.

Simptomi pomanjkanja vitamina D

Pomanjkanje se pojavi, kadar je zmanjšan njegov vnos s hrano, omejena izpostavljenost soncu, kadar ledvice ne zmorejo pretvoriti vitamina v aktivno obliko ali kadar je absorpcija iz črevesja nezadostna.

Pri otrocih se razvije rahitis. Kostno tkivo se ne mineralizira zadosti, kar vodi v krhke kosti, značilen zaostanek rasti in deformacije skeleta (kurje prsi, krive noge, kriva hrbtenica, nizka rast, zaostanek v razvoju). Pri mlajših odraslih pomanjkanje privede do osteomalacije. Utrujenost, slabo počutje, bolečine v kosteh in mišična slabost lahko nakazujeta pomanjkanje, vendar so simptomi v začetni fazi pogosto spregledani. Pri starejših se razvije osteoporoza (zmanjšana mineralna gostota kosti) z zlomi kosti že ob najmanjših obremenitvah.

Kljub obsežnemu seznamu pozitivnih vplivov na naše telo je vitamin D še vedno podcenjen. Bolniki ga pogosto jemljejo neredno, čeprav je terapija učinkovita samo pod pogojem, da ima telo dovolj gradnikov (kalcij in vitamin D).

Nadomeščanje

S hrano ponavadi zaužijemo nekje med 150 in 300 IE vitamina D na dan. Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije dnevnim potrebam zadostimo z vnosom okoli 1000 IE na dan. Tako je povprečno treba dodati nekje okoli 400–800 IE na dan (odvisno od posameznika). Bolnikom svetujemo vitamin D v obliki kapljic (5 kapljic na dan ali enkrat na teden 35 kapljic). Dodatno uživanje vitamina D je zaželeno zlasti v zimskih mesecih. Bolnikom, ki jemljejo glukokortikoide (zaviranje vnetja), zdravila za hujšanje ali antikonvulzive, ga je pogosto treba nadomeščati, saj je moten njegov metabolizem. Pred nadomeščanjem se vedno posvetujte z izbranim zdravnikom.

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

MAGNETNA RESONANCA in SPLOŠNI RENTGEN

10 % nižja cena
za MR in RTG

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

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

NA KRATKO



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 sedmih 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 na dan. Mikroorganizmi so stabilni pri sobni temperaturi in zelo odporni proti želodčni kislini in žolčnim solem. Za samo 12,95 evra.
V lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si, 03/56 30 022, 040 214 620.**



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni! Sem športnica in se trudim živeti čim bolj zdravo. Veliko časa preživim v naravi, predvsem rada tečem. Zaradi velikih vročin v poletnem času me skrbi predvsem dehidracija. Zanima me, kaj lahko naredim, da jo preprečim, pa tudi, kako jo lahko spoznam in kako si lahko pomagam, če se pojavi.
Petra (35)

Z znojenjem telo uravnava telesno temperaturo. Znoj nastaja v žlezah znojnicah, ki se nahajajo po vsem telesu, največ jih je na dlaneh, stopalih, pazduhah in obrazu. Znoj je sestavljen iz vode, natrijevega klorida in drugih elektrolitov.

Žleze izločajo znoj na kožo, kjer ta postopno izpareva in s tem hladi telo. Ta mehanizem uravnavanja telesne temperature je pomemben predvsem, ko se mora telo ohladiti; na primer v poletnem času, ko so zunanje temperature visoke, ali med izvajanjem športne dejavnosti.

V mirovanju pri normalnih temperaturah oseba izgubi do pol litra znoja na dan, ob visokih vročinah in med intenzivno telesno dejavnostjo, na primer pri delavcih na gradbiščih, ta številka lahko naraste tudi na več litrov na dan. Večina ljudi izgubi med 0,8 in 1,4 litra tekočine na uro med športno aktivnostjo. Z vsakim litrom znoja pa izločimo tudi okrog 0,9 g natrija in v manjši meri tudi kalij, kalcij in magnezij ter druge minerale.

V času povečanega znojenja je zelo pomembno, da nadomeščamo tako tekočino kot elektrolite, saj s tem preprečujemo dehidracijo. Dovolj tekočine morajo spiti vsi, ki so izpostavljeni visoki vročini. Med izvajanjem športne aktivnosti je priporočljivo, da spijemo od 1,5 do 2 dl tekočine vsakih 15–20 minut. Za večino ljudi, tako med izvajanjem športne aktivnosti kot tudi na splošno, je najboljša izbira navadna pitna voda. Izotonične raztopine in športni napitki so primerni za športnike, ki izvajajo intenzivno telesno dejavnost več kot eno uro. Navadno vodo lahko delno nadomestimo z nesladkanimi čaji ali mineralno vodo, ki je dober vir elektrolitov, medtem ko se je priporočljivo izogibati sladkanim napitkom. Ustrezne količine elektrolitov večinoma zaužijemo s prehrano, lahko si pa pomagamo tudi s prehranskimi dopolnili, kot so multivitamini, magnezij in kalcij.

Če ne zaužijemo dovolj tekočine, lahko pride do dehidracije. Pomembna dejavnika tveganja za dehidracijo sta lahko tudi driska in bruhanje. Pri blagi dehidraciji so oči nekoliko upadle, medtem ko je ustna sluznica še nekoliko lepljiva in ni čisto suha. Oseba je žejna in pije normalno, medtem ko drugih simptomov ni. Pri zmerni dehidraciji so oči upadle, ustna sluznica je suha, koža se ob pritisku vrača počasi, značilno je zmanjšano izločanje vode, oseba je žejna, nemirna in razdražljiva. Lahko so prisotni blag glavobol, nenormalno dihanje in padec krvnega tlaka. Pri hudi dehidraciji je oseba lahko otopela ali celo nezavestna; čeprav je prisotna huda žeja, pije slabo ali pa sploh ni sposobna piti. Značilni so hladne okončine, hitro bitje srca, nenormalno dihanje in padec krvnega tlaka. Koža se ob pritisku vrača zelo počasi, ustna sluznica je zelo suha, medtem ko so oči upadle.

V primeru blage dehidracije si lahko pomagamo s praški za hidracijo, ki vsebujejo glukozo, natrijev klorid, kalijev klorid, natrijev citrat in natrijev hidrogen karbonat. Ker te snovi uravnavajo količino vode v organizmu, je pomembno, da jih nadomeščamo. Pri blagi dehidraciji svetujemo odmerek 50 ml na kilogram telesne teže v štirih urah. To pomeni, da oseba, težka 70 kilogramov, popije 3,5 litra pripravka v štirih urah. V primeru zmerne ali hude dehidracije pa se je nujno takoj zglasiti pri zdravniku, ki bo ocenil stanje in odredil zdravljenje.

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.**

STOP
PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM
4H ZAŠČITA PRED PIKI KOMARJEV DO 4 URE.
8H ZAŠČITA PRED UGRIZI KLOPOV DO 8 UR.
IZDELANO V GALENSKEM LABORATORIJU • LEKARNE LJUBLJANA •
UČINKOVITA ZAŠČITA ZA VSO DRUŽINO, ZA OTROKE OD TRETJEGA LETA DALJE.
VSEBUJE CITRODIOL, KI JE IZVLEČEK AVSTRALSKEGA EVKALIPTUSA.
Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.
LEKARNA LJUBLJANA
STOP
PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM
4H 8H DEET
PRIMEREN ZA VSO DRUŽINO, ZA OTROKE OD TRETJEGA LETA NAPREJ
100 ml
PRIJETEN VONJ PO CITRUSIH
Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializirani prodajalni LL Viva in v Spletni Lekarni Ljubljana www.lekarnaljubljana.si.

AVE

Okusi razliko!

Prekmurski piščanci Ave so rejeni povsem **brez gensko spremenjenih organizmov.**
Zaradi popolne krme iz **slovenskih žit** imajo izrazito **poln okus.**

Okus, ki naredi razliko.

PRIDELANO ~ PROIZVEDENO
BREZ GSO
BREZ GENSKO SPREMENJENIH ORGANIZMOV
GMO FREE

IZBRANA KAKOVOST Slovenija



skupina panvita

www.ave.si

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