Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 62, september 2019



POGOVOR

Prof. dr. Barbara Jezeršek Novaković, dr. med., specialistka internistka in specialistka internistične onkologije

Tema meseca

GROM
Govor Roka Obraz Minuta
– prepoznajte možgansko kap

- Za prehlad ni kriv hlad
- Limfom
- Vedno pride kakšen bolnik, ki ti zelo zleze pod kožo

NEDELJSKI

brezplačno hitro natančno

PREVERITE SLUH

IN POSKRBITE ZANJ



ZAKLADNICA INFORMACIJ www.audiobm.si

OBIŠČITE NAJBLIŽJI

AUDIO BM

SLUŠNI CENTER

ZAGOTAVLJAMO VEČ ZA VAŠ SLUH

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

DOBRO JE VEDETI

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

Prosta izbira dobavitelja slušnih aparatov je vaša pravica. Preverite zakaj nam zaupa že toliko Slovenk in Slovencev. Obiščite nas in osebno se bomo zavzeli za vaš boljši sluh.

Meritev sluha in testiranje najnovejših slušnih aparatov zagotavljamo brezplačno.

POKLIČITE ZA TERMIN

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. 14	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973
JESENICE	Spodnji Plavž 5	059 044 978

KAZALO

UVODNIK
Limfom 3

POGOVOR:
Prof. dr. Barbara Jezeršek Novaković, dr. med., specialistka internistka in specialistka internistične onkologije
Vedno pride kak bolnik, ki ti zelo zleze pod kožo 4

TEMA MESECA:
Možganska kap 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Maligni limfomi 14
Celostna obravnava rakavega bolnika 20
Kožne spremembe na dojkah 24
Metoda ECMO lahko rešuje življenja 32
Srčno-žilnidejavniki iz drugega zornega kota 34
Kaj je sladkorna bolezen 37
Za prehlad ni kriv hlad, krivi so virusi 42
Ko o težavah težko spregovorimo 45
Hemoroidi 49
Tek in priprave na maraton 50

DOKTOR ODGOVARJA:
Doktor odgovarja 48

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 44

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

Limfom

Svetovni dan limfoma, ki ga zaznamujemo 15. septembra, je leta 2004 nastal na pobudo mednarodne zveze Lymphoma Coalition, ki povezuje številna združenja bolnikov z vsega sveta. Kaj je limfom? Gre za raka limfatičnega tkiva, ki poleg bezgavk vključuje kostni mozeg, priželjc, vranico ter limfatično tkivo v prebavilih. Zlasti nehodgkinovi limfomi pa se lahko razširijo na praktično vsak organ ali tkivo – pljuča, jetra, ledvici, kosti, moda, jajčnike, dojki, osrednje živčevje. Prisotni so lahko tudi splošni simptomi (simptomi B): hujšanje, nočno potenje in nepojasnjena vročina.

V pogovoru meseca je sodelovala prof. dr. Barbara Jezeršek Novaković, dr. med., specialistka internistka in specialistka internistične onkologije, vodja Oddelka za limfome na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, ki razlaga, da je poznavanje te bolezni razmeroma slabo, vendar se iz leta v leto tudi z dostopnostjo do informacij na svetovnem spletu izboljšuje. Pojasnjuje, da je na začetku njenega dela z bolniki z limfomi le redkokateri bolnik vedel, kaj sploh je limfom, danes pa tudi starejše bolnike z boleznijo seznanijo mlajši svojci. Doktorica Jezeršková pravi, da število obolelih za limfomom narašča, vendar da zanesljivega odgovora na to stroka še nima; delno lahko naraščanje incidence razložimo s staranjem prebivalstva, z večjo pogostnostjo določenih virusnih okužb in z večjo pogostnostjo stanj pomanjkljive imunske odzivnosti. Za zelo poučen in zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem ter ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Osrednjo temo meseca je pripravil asist. dr. Andrej Fabjan, dr. med., specialist nevrolog, ki je zaposlen na Kliničnem oddelku za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Doktor Fabjan opisuje: »Kmeta med delom na polju obide nenadna slabost, omahne na tla in ugotovi, da je brez moči v levih okončinah. Učiteljica začne med predavanjem govoriti nesmisle, njena desna roka pa postane neobčutljiva. Dvigovalec uteži začuti nenadno bolečino v zatilju, postane vrtoglav, pri hoji pa ga začne zanašati, kot bi bil pijan. Starejšemu gospodu med gledanjem televizije izgine desna polovica vidnega polja …«

Gre za resnične zgodbe ljudi, ki so utrpeli možgansko kap. Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in menim, da bo prispevek lahko marsikomu pomagal pri hitri prepoznavi možganske kapi, posledično pa k hitremu in uspešnemu zdravljenju.

Spoštovane bralke in bralci, na tem mestu bi vas rad ponovno spomnil na preprosto kratico GROM, ki lahko reši življenje vašega bližnjega, svojca, sopotnika v avtobusu, ko boste lahko takoj in dokaj zanesljivo prepoznali znake možganske kapi ter se temu ustrezno tudi odzvali in poklicali prvo pomoč. Grom, ki ga sicer velikokrat slišimo v poletnih mesecih, predstavlja bobnenje, ki ga sproži strela zaradi bliskovite razžaritve in razširitve zraka v bliskovnem kanalu. Podobno je z možgansko kapjo, ki hitro kot strela, običajno brez predhodnih znakov, v delčku sekunde doleti posameznika med delom na njivi, med branjem časopisa, pri plavanju v morju. V prvih trenutkih razvoja možganske kapi lahko opazimo, da je prizadet G – govor ali njegovo razumevanje, da ohromi in oslabi R – roka na eni strani telesa, na isti strani O – obraza, kot je ohromelost, se pojavi šibkost, ki jo opazimo kot povešen ustni kot, M – minuta pa pomeni, da se izjemno mudi in je za reševanje življenja ter zdravja prizadetega pomembna vsaka minuta. Takoj moramo poklicati 112!

Srečno.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Prof. dr. Barbara Jezeršek Novaković, dr. med., specialistka internistka in specialistka internistične onkologije

Vedno pride kak bolnik, ki ti zelo zleze pod kožo



Vodja Oddelka za limfome dr. Barbara Jezeršek Novaković se je za študij medicine odločila po informativnem dnevu za študij farmacije, študij biokemije in študij fizike, kjer so jim ljubeznivo pojasnili, da jih zanimajo predvsem študentje moškega spola, kajti ženske tako mislijo samo na družino in ne morejo kakovostno opravljati študijskih obveznosti ter pozneje svojega dela. Tako na informativni dan za študij medicine niti ni šla …

Je bil kakšen vzornik ali vzornica?

Oče zdravnik internist, predvsem pa mama, ki je ves aktivni del svojega življenja delala kot medicinska sestra na otroški hematoonkologiji.

Je prišla specializacija po naključju?

Na neki način, ja. Po opravljenem strokovnem izpitu sem bila nekaj mesecev brezposelna, za nekatere specializacije, na katere sem se prijavila, so izbrali moje kolege oziroma kolegice, sama pa sem se po krajšem volontiranju na Onkološkem inštitutu leta 1991 zaposlila kot mlada raziskovalka. Specializacijo iz interne medicine sem lahko začela šele po končanem magisteriju leta 1994, doktorat znanosti pa sem naredila leto in pol po specialističnem izpitu, ki sem ga opravila leta 1999. Naziv specialistke internistične onkologije sem pridobila iz dela precej pozneje – leta 2011.

Ste vodja Oddelka za limfome – kolikšno je splošno vedenje o tem, poznavanje te bolezni?

Poznavanje te bolezni je razmeroma slabo, vendar se iz leta v leto z dostopnostjo do informacij na svetovnem spletu izboljšuje. Na začetku mojega dela z bolniki z limfomi je le redko kateri bolnik vedel, kaj sploh je limfom, danes pa tudi starejše bolnike seznanijo z boleznijo mlajši svojci.

Lahko preprosto rečemo, da je limfom vrsta raka na bezgavkah?

Lahko, še boljši izraz pa je rak limfatičnega tkiva, ki poleg bezgavk vključuje kostni mozeg, priželjc, vranico ter limfatično tkivo v prebavilih. Zlasti nehodgkinovi limfomi pa se lahko razširijo na praktično vsak organ ali tkivo – pljuča, jetra, ledvici, kosti, moda, jajčnike, dojki, osrednje živčevje …

Poznamo nehodgkinov limfom in hodgkinov limfom.

Ta delitev je že malo zastarela in zelo groba; vse, kar ni hodgkinov limfom, sodi v skupino nehodgkinovih limfomov. V skladu s sodobno klasifikacijo Svetovne zdravstvene organizacije pa ločimo naslednje skupine limfoproliferativnih bolezni: limfome nezrelih limfocitov B, limfome zrelih limfocitov B, limfome nezrelih limfocitov T, limfome zrelih limfocitov T in celic ubijalk, hodgkinov limfom (HL), posttransplantacijske limfoproliferativne bolezni in novotvorbe histiocitov in dendritičnih celic. Podrobnejšo razdelitev navedenih skupin lahko bralci najdejo, skupaj z drugimi podatki o limfomih, v naših Smernicah za obravnavo bolnikov z malignimi limfomi 2019 na spletni strani Onkološkega inštituta.

Ali narašča, pada ali je število obolelih približno enako?

Na leto obravnavamo v Sloveniji prek 700 bolnikov z novoodkritimi limfoidnimi novotvorbami; incidenca zbolevanja narašča, predvsem nehodgkinovih limfomov, incidenca hodgkinovega limfoma ostaja že vrsto let približno enaka. Po podatkih Registra raka za Republiko Slovenijo so v letu 2015 limfoidne novotvorbe predstavljale približno 5,1 odstotka vseh novoodkritih malignomov, letos je zbolelo 653 bolnikov za zrelimi limfomi B in limfomi T, 26 bolnikov za akutnimi limfoblastnimi levkemijami/limfoblastnimi limfomi, za hodgkinovim limfomom je zbolelo 49 bolnikov.

Ali na obolelost vpliva starost, spol?

Limfomi se nekoliko pogosteje pojavljajo pri moških. Incidenca nehodgkinovih limfomov narašča eksponentno s starostjo med 20. in 79. letom, incidenca HL pa doseže prvi vrh med 15. do 34. letom in drugega po 50. letu.

Kakšno vlogo igra pri tej bolezni genetika?

Veliko. Enako kot vse ostale rakave bolezni so tudi limfomi posledica genetskih in epigenetskih sprememb. Pri limfomih gre največkrat za translokacije, ki združijo aktivne promotorje s protoonkogeni. Sicer pa je večina teh genetskih sprememb pridobljenih in le malo dednih.

Kaj je pravzaprav vzrok za bolezen?

Etiologija ostaja neznana pri večini oblik malignih limfomov, pri nekaterih podtipih obstaja vzročna povezava z virusnimi okužbami (epstein-barrov virus, humani T limfocitotropni virus 1, humani herpes virus 8, virus hepatitis C) oziroma z bakterijskimi okužbami (Helicobacter pylori, Campylobacter jejuni, Borrelia burgdorferi). Pogosteje se pojavljajo pri bolnikih s pomanjkljivo imunsko odzivnostjo (prirojeno ali pridobljeno – denimo pri okužbi z virusom humane imunske pomanjkljivosti ali ob imunosupresivni terapiji).

Zakaj število ljudi z limfomom narašča?

Zanesljivega odgovora na to vprašanje ne poznamo. Delno lahko naraščanje incidence obrazložimo s staranjem prebivalstva, z večjo pogostnostjo določenih virusnih okužb in večjo pogostnostjo stanj pomanjkljive imunske odzivnosti.

Kot pri vsaki bolezni je najbrž tudi v tem primeru pomembno zgodnje odkrivanje obolelosti?

Zgodnje odkrivanje je zelo pomembno, saj je petletno celokupno preživetje bolnikov z limfomi odvisno tudi od razširjenosti bolezni – preživetja so boljša v primeru nižjih stadijev bolezni ob diagnozi.

Na kaj moramo biti pozorni?

Simptomi so naslednji – tako imenovani splošni ali B-simptomi: izguba telesne teže, nepojasnjena vročina, nočno potenje, vendar se običajno pojavijo v bolj napredovalih stadijih bolezni. Prvi znak pa je največkrat povečanje obodnih bezgavk na vratu, v pazduhah

in v dimljah. Povečajo se lahko tudi bezgavke v medpljučju, kar lahko povzroča oteženo dihanje, suh kašelj ali sindrom zgornje votle vene, bezgavke v trebuhu, kar lahko povzroča bolečine, zaporo sečevodov, zaporo črevesja, otekanje spodnjih okončin … Povečana bolezensko spremenjena je lahko vranica, redkeje jetra. Prizadetost kostnega mozga pa lahko ugotovimo samo laboratorijsko – v krvni sliki lahko najdemo levkocitozo, limfocitozo, nevtropenijo (ki je dejavnik tveganja za okužbe), anemijo, trombopenijo (ki je dejavnik tveganja za krvavitve).

Imamo presejalne teste Svit, Dora – so možni za limfom?

Žal ne.

Kako potrdite sum, da gre za limfom?

Sum na maligni limfom lahko pri bolniku postavimo s citološko punkcijo povečanih bezgavk ali drugih tkiv (denimo povečane tonzile, retroperitonealnega tumorja, infiltrata v vranici …), za dokončno potrditev diagnoze in opredelitev tipa limfoma po klasifikaciji Svetovne zdravstvene organizacije pa je nujna histološka preiskava (vključno z imunohistokemičnimi in po potrebi molekularno biološkimi/genetskimi preiskavami) v celoti odstranjene bezgavke oziroma reprezentativnega vzorca obolelega organa, ki jo mora opraviti izkušen hematopatolog. Presejalnih preiskav na področju malignih limfomov, z izjemo že omenjene diagnostične citološke punkcije povečanih bezgavk, ni.

Potem nastopi zdravljenje. Koliko je možnosti, da se limfom pozdravi?

Ozdravljivi so hodgkinovi limfomi, agresivni nehodgkinovi limfomi in indolentni nehodgkinovi limfomi v stadiju I ali II. Razširjeni indolentni limfomi (stadija III in IV) so neozdravljivi s konvencionalnim zdravljenjem, obstaja pa možnost ozdravitve z visokoodmernim zdravljenjem in presaditvijo krvotvornih matičnih celic. Tako pri hodgkinovih limfomih kot pri agresivnih nehodgkinovih limfomih verjetnost ozdravitve upada z razširjenostjo bolezni ob diagnozi – torej višji stadiji bolezni pomenijo manjšo verjetnost ozdravitve. Na ozdravitev poleg stadija vplivajo še številni drugi dejavniki – histološki tip limfoma in druge histopatološke karakteristike limfoma, pri difuznem velikoceličnem limfomu B tudi starost bolnika, stanje zmogljivosti bolnika, prizadetost nebezgavčnih mest, koncentracija laktatne dehidrogenaze,



pri drugih podtipih limfomov tudi anemija, prizadetost več bezgavčnih skupin …

Smo lahko glede zdravljenja bolnikov z limfomom optimisti?

Vsekakor. Še posebej z vse boljšim poznavanjem nastanka različnih podtipov limfomov, kar bo omogočilo dodaten napredek pri razvoju zdravil.

Najprej pa je treba povedati bolniku, kakšno bolezen ima. To je najbrž grozno …

V nekaterih primerih je res grozno, še zlasti če gre za bolnika s slabimi napovednimi dejavniki, pri katerem lahko pričakuješ neugoden potek bolezni. V vsakem primeru pa sta potek in uspeh zdravljenja bolnika zelo odvisna od njegovega sodelovanja, ki ga lahko zagotovimo samo, če je bolnik ustrezno informiran. Pogovor mora biti vedno iskren, vendar tudi spodbuden, da si pridobimo bolnikovo zaupanje za sodelovanje pri zahtevnem zdravljenju.

Največ težav imamo običajno s »preveč« in »napačno« informiranimi svojci, ki odvračajo bolnikovo pozornost od pomembnih stvari k nepomembnim. Zgodi se tudi, da bolnik ali svojci pridobijo napačne ali pomanjkljive informacije o nekem zdravilu ali načinu zdravljenja, ki ga potem na vsak način želijo za bolnika, ne glede na to, da morda zanj tovrstno zdravljenje ni primerno. Še težji pa je pogovor z bolnikom, pri katerem so izčrpane vse možnosti zdravljenja.

Zdaj pa zdravljenje – kakšne načine poznamo, katera so zdravila?

Bolnike z malignimi limfomi zdravimo večinoma kombinirano – to je s sistemsko kemoterapijo in ali biološko terapijo ter z obsevanjem. Kirurško zdravljenje prihaja redko v poštev. Več kot 80 odstotkov bolnikov z limfomi vsaj enkrat v življenju prejema sistemsko terapijo. Odločitev o zdravljenju mora biti za vsakega bolnika individualna – upoštevamo histološki tip bolezni, njeno razširjenost (kli-

nični stadij bolezni) in bolnikovo splošno stanje.

Pri sodobnem citostatskem zdravljenju bolnik prejema kombinacije citostatikov po določenih shemah v točno določenem časovnem zaporedju (krogi citostatske terapije). Kot najbolj učinkoviti so se izkazali antraciklinski antibiotiki (doksorubicin in epidoksorubicin, manj daunorubicin), alkilirajoči citostatiki (ciklofosfamid, ifosfamid, klorambucil, dakarbazin, karmustin, mekloretamin), vinka alkaloidi (vinkristin, vinblastin, manj vindezin), pa tudi druge protitumorske učinkovine, kot je prokarbazin, inhibitor topoizomeraze II etopozid, neantraciklinski protitumorski antibiotik bleomicin, antimetabolit fludarabin in kortikosteroidi (metilprednizolon). Pri najbolj agresivnih oblikah limfomov v citostatske sheme vključujemo tudi druge antimetabolite (metotreksat v visokih odmerkih, citozin arabinozid, merkaptopurin in tiogvanin).

Zadnji dve desetletji se pri obravnavanju bolnikov z indolentnimi in agresivnimi nehodgkinovimi limfomi pa tudi s hodgkinovim limfomom vse bolj uveljavlja posebna oblika biološke terapije. Kot zdravilo v teh primerih uporabljamo monoklonska protitelesa, ki so sposobna vezave na značilne strukture na membranah B (nekatera pa tudi T) celičnih limfomov (rituksimab, obinutuzumab in ofatumumab – protitelesa proti CD20 determinanti, alemtuzumab – protitelo proti CD52 determinanti, inotuzumab ozogamicin – protitelo proti CD22 determinanti z vezanim celičnim toksinom ter brentuksimab vedotin – protitelo proti CD30 determinanti z vezanim celičnim toksinom, v kratkem za zdravljenje difuznega velikoceličnega limfoma B tudi polatuzumab vedotin – protitelo proti CD79b z vezanim celičnim toksinom). Takšna protitelesa uporabljamo v obliki infuzij, rituksimab tudi v obliki podkožne aplikacije. Učinkovita so samostojno, večinoma pa še bolj v kombinaciji s citostatiki. Protitelesa lahko učinkujejo samostojno (gola protitelesa) ali pa kot vezalci za celične toksine (imunotoksini) oziroma radioizotope (radioimunoterapija).

Za zdravljenje multiplega mieloma je že dalj časa registriran inhibitor proteasoma bortezomib, sedaj tudi karfilzomib in iksazomib ter imunomodulatorji talidomid, lenalidomid (tudi za zdravljenje limfoma plaščnih celic) in pomalidomid. Poleg tega so za zdravljenje limfomov učinkovita tudi druga tarčna zdravila – PI3K inhibitor idelalizib, inhibitor Brutonove kinaze ibrutinib, BCL-2 inhibitor venetoklaks ter zaviralci kontrolnih točk imunskega sistema nivolumab, pembrolizumab … Seznam teh zdravil pa se z novimi odkritji s področja molekularnih mehanizmov nastanka posameznih podtipov limfomov nezadržno podaljšuje.

Obsevanje z ionizirajočimi žarki postaja na področju limfomov vse bolj dopolnilno zdravljenje po zaključenem sistemskem zdravljenju. Kot edina oblika zdravljenja ostaja samo v primeru lokaliziranih indolentnih limfomov.

Kje smo v primerjavi z evropskimi državami in kako je poskrbljeno za obolele?

Stroka je v Sloveniji na povsem primerljivi ravni z večino evropskih držav, o čemer vendar pričajo tudi primerjave 5-letnih preživetij bolnikov z limfoidnimi novotvorbami. Seveda še vedno obstaja možnost izboljšav, vendar so za to potrebne temeljite analize, da sploh ugotovimo, kje so odstopanja od drugih evropskih držav. Iz dosedanjih analiz se nakazuje, da najboljše rezultate dosežemo pri tisti populaciji bolnikov, ki je zdravljena po enakih smernicah čim bolj centralizirano.

Imate čas za kakšen konjiček?

Moj konjiček je vzgoja rastlin – čim bolj zahtevne so, tem večji izziv mi predstavljajo. Mislim, da sem postala že prava strokovnjakinja za presajanje in razmnoževanje orhidej in tudi drugih rastlin. Nikoli ne obupam nad nobeno rastlino … Kot tudi nad nobenim bolnikom …

Katero glasbo najraje poslušate?

Zelo različno – od klasične glasbe (Grieg, Barber, Beethoven, Čajkovski, Liszt) do Guns n' Roses, The Clash, Sex Pistols. Pa tudi Kreslina, Balaševića, Bajago …

Na katero jed najprej pomislite, ko ste lačni?

Pršut, bakalar na belo, brie ali gorgonzolo, dobro solato, jabolka zlati delišes in črno grozdje. Nenavadna kombinacija.

Lahko rečete, da živite zdravo?

Do neke mere ja. Skušam se čim bolj ukvarjati s športom v prostem času, ki pa ga je zelo malo. Nikakor pa se ne morem izogniti vsakdanjemu stresu na delu – kljub dolgoletnim izkušnjam vedno pride kakšen bolnik, ki ti zelo zleze pod kožo.

Najmočnejša krepitev imunskega sistema

TUDI PRI KRITIČNI OSLABELOSTI



Iz kar šestih vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in Ganoderma lucidum (reiši) **za krepitev naravne odpornosti!**

Bioaktivne sestavine iz vseh razvojnih faz (spore, micelij, plod) **za močno podporo imunski obrambi** in **najširši spekter delovanja**.

Najvišja vsebnost aktivnih učinkovin (polisaharidi in betaglukani).

NaturaMedica
z vami že 15 let

BEST PRODUCT 2017 MIKOMED
Najboljši izdelek leta 2017

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



Kmeta med delom na polju obide nenadna slabost, omahne na tla in ugotovi, da je brez moči v levih okončinah. Učiteljica pri predavanju začne govoriti nesmisle, njena desna roka pa postane neobčutljiva. Dvigovalec uteži začuti nenadno bolečino v zatilju, postane vrtoglav, pri hoji pa ga začne zanašati, kot bi bil pijan. Starejšemu gospodu med gledanjem televizije izgine desna polovica vidnega polja ... To vse so zgodbe ljudi, ki so utrpeli možgansko kap.

Asist. dr. Andrej Fabjan, dr. med., specialist nevrolog
Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Možganska kap

Nevrologi se z ljudmi, ki so utrpeli možgansko kap, srečujemo zelo pogosto, v urgentnih ambulantah nekajkrat na dan. Možganska kap je akutna posledica možganskožilnih bolezni, za katerimi v Sloveniji letno zboli okoli 4500 ljudi, torej dobrih 200 na 100.000 prebivalcev.

Bolezen starejših

Gre za bolezen starejših ljudi, saj se njena pojavnost močno poveča po 70. letu in se nato podvoji vsakih pet let. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški. Podatki iz tujih držav kažejo na do 50-odstotno umrljivost zaradi možganske kapi, kar jo uvršča na tretje mesto najpogostejših vzrokov smrti in velja za najpomembnejši vzrok invalidnosti v razvitem svetu. Le približno 25 odstotkov bolnikov si popolnoma opomore.

Vendar pa ti podatki ne pokažejo celotnega vpliva možganske kapi na družbo, saj je ob prizadetem bolniku prizadeta tudi vsa njegova družina. Povsem zdravega in aktivnega človeka možganska kap v trenutku spremeni v invalida, ki ne more več skrbeti zase in potrebuje neprekinjeno pomoč pri najosnovnejših življenjskih opravilih. Večina svojcev takega bremena ne zmore, zato bolniki dolgo ostajajo na nevroloških bolnišničnih oddelkih. Predstavljajo tudi velik delež bolnikov v negovalnih ustanovah.

GROM – prepoznavanje in hitro ukrepanje

Pri obravnavi možganske kapi je pomembno predvsem hitro ukrepanje, saj je to najpomembnejši dejavnik dobrega izida. Žal pa je kap ob nastanku mnogokrat neprepoznana. Dovolj, da nanjo pomislimo, je, da nevrološka težava nastane nenadoma, to je v nekaj sekundah. Tipično se pojavi šibkost ene ali obeh okončin na eni strani telesa, šibkost ene strani obraza (povesi se ustni kot), motnja kožnih občutkov na eni strani telesa ali obraza, motnja govora (človek bodisi ne najde besed ali pa govori nesmisle), izpad v vidnem polju (kot bi se spustila zavesa ali pa manjka leva ali desna polovica), močan glavobol (najmočnejši v življenju), dvojni vid in vrtoglavica (ki se ne umiri v nekaj sekundah). Za laično prepoznavo se uporablja kratico GROM: G – govor, R – roka, O – obraz, M – minuta. Minuta opozarja, da se pri kapi mudi.

Čas je zlato oziroma življenje

Čas so možgani. So namreč energijsko zelo zahteven organ, saj na njihova dva odstotka telesne teže (1,4 kg) odpade kar 20 odstotkov telesne porabe energije v mirovanju. Prekinitev energijske oskrbe, ki jo zagotavlja krvni obtok, v nekaj sekundah privede do motenega delovanja možganovine, v nekaj minutah pa do njene smrti. V vmesnem času je prizadeto tkivo ohromljeno in ga s ponovno vzpostavitvijo energijske oskrbe lahko povrnemo v normalno delovanje.

Pod pogoji zmanjšanega, ne pa odsotnega pretoka krvi v možganovini lahko odmiranje možganovine traja nekaj ur, izjemoma tudi dalj. Akutna zapora možganske žile tako povzroči nehomogeno okvaro tkiva, ki ga oskrbuje: v sredici (umbri) tkivo po nekaj minutah odmre, na robovih (penumbri) pa je tkivo še dalj časa ohromljeno in životari, predvsem na račun preusmeritve krvi iz sosednjega tkiva prek žilnih obvodov. Povrnitev penumbre v življenje je glavna tarča vseh naporov urgentnega zdravljenja ishemične možganske kapi.

Strdki in znotrajmožganske krvavitve

Glede na mehanizem nastanka poznamo ishemično možgansko kap in znotrajmožgansko krvavitev. Glavni mehanizem pri prvi je zapora možganske žile, pri drugi pa njen razpok s krvavitvijo, ki vodi v okvaro možganovine zaradi neposrednega pritiska in zaradi motene

GRANDEVITA

Vrhunska čistost Omega-3



ZA SRCE

ZA MOŽGANE

ZA VID

MOR0219-02

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

Esencialni maščobni kislini EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) imata vlogo pri **delovanju srca** (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK), DHK pa tudi pri **delovanju možganov in ohranjanju vida** (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

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

www.grandevita.si

oskrbe s krvjo. Posebna oblika možganske krvavitve je subarahnoidna krvavitev, pri kateri se kri razlije po površini možganov, okvaro pa poleg neposrednega pritiska povzroči tudi draženje možganovine.

Najpogostejša oblika je ishemična možganska kap, ki predstavlja 85 odstotkov vseh kapi. Pri ishemični možganski kapi lahko pride do zapore žile zaradi tvorbe strdka v tej žili, vendar je to manj pogost mehanizem. V 75 odstotkih primerov pride namreč do zapore žile s strdkom, ki izvira iz srca ali v žilah bližje srcu in nato potuje po krvi. Za tvorbo strdkov v srcu je pogosto odgovoren nereden utrip srca, ki mu pravimo preddvorno migetanje (atrijska fibrilacija). To motnjo lahko bolniki občutijo kot neprijetno preskakovanje ali zbadanje srca, utrujenost ali težjo sapo, pogosto pa je sploh ne zaznajo in se jo odkrije šele ob možganski kapi.

Strdki in ateroskleroza

Pri tvorbi strdkov v žilni steni ima ključno vlogo proces ateroskleroze. Pri tem dolgotrajnem procesu gre za nastajanje maščobne obloge (plaka), ki se boči v žilno steno. Ko postane dovolj zrela, lahko na površini razpoči, kar sproži proces strjevanja krvi predvsem zaradi zlepljanja krvnih ploščic (trombocitov). Strdek lahko na vrhu plaka hitro naraste in zamaši žilo v predelu plaka, pogosto pa sprva plapola v žilni svetlini in se po določenem času odtrga, potuje po krvi in prej ali slej zamaši žilo, ki ima premer manjši, kot je njegova velikost.

Temu dogodku rečemo embolizacija, strdku pa embol. Človeško telo pri tem dogodku ni povsem nemočno. Nenadna zamašitev žile namreč aktivira proces raztapljanja strdkov, ki ga imenujemo fibrinoliza. Gre za telesu lastni varnostni mehanizem, ki preprečuje pretirano strjevanje krvi. Strdek razpade na manjše dele, ki se lahko povsem odstranijo iz svetline žil ali pa zamašijo bolj drobne žile naprej po toku krvi in povzročijo manjšo okvaro. Gre za tekmo s časom – fibrinoliza lahko uspešno vzpostavi ponoven tok krvi, vendar bo okvara možganovine vztrajala, če se to zgodi prepozno. Na uspešnost fibrinolize močno vplivata velikost strdka in njegova sestava – stari strdki so proti njej odporni.

Kaj je TIA in preprečevanje kapi

Prehodna zamašitev žile povzroči prehodni nevrološki izpad, ki mu žargonsko pravimo TIA (angl. transient ischemic attack = prehodni ishemični napad). Nenaden nevrološki izpad pri TIA tipično izgine v nekaj minutah, včasih pa vztraja celo uro. Popraviti se mora popolnoma. Po starejših definicijah je TIA lahko trajala 24 ur, saj je povrnitev v normalno stanje v preteklosti, ko še ni bilo na voljo modernih slikovnih metod, pomenila, da je možganovina ohranjena. Vendar pa s slikovnimi metodami, kot je magnetnoresonančno slikanje, dokazujemo, da je v teh primerih možganovina pogosto že okvarjena. Če TIA vztraja dalj od ene ure, je zato velika verjetnost, da je že prišlo do možganske kapi.

Prepoznava TIA je izrednega pomena. TIA namreč pomembno napoveduje možgansko kap, celo bolj kot predhodna možganska kap. V 90 dneh po TIA vsaj 10 odstotkov bolnikov utrpi ishemično možgansko kap. Polovica teh kapi nastane v prvih dveh dneh po TIA. Hitra diagnostika omogoči odpravo vzroka (na primer žilne zožitve) in prepreči nastanek kapi. TIA je zato najpomembnejši opozorilni znak ishemične možganske kapi!

Nenadna kap je posledica dolgotrajne bolezni

Kljub nenadnosti možganske kapi pa je treba poudariti, da je ta le zaplet dolgotrajne srčno-žilne bolezni. Na hitrost njenega napredovanja vplivajo številni dejavniki, ki jih hkrati štejemo za klasične dejavnike tveganja za možgansko kap. Na nekatere dejavnike sami ne moremo vplivati. To so starost, spol, predhodna kap in dedne motnje. Tveganje za kap je večje, če so jo preboleli starši, stari starši, bratje ali sestre. Poleg tega so h kapi bolj nagnjeni temnopolti ljudje.



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



Na številne dejavnike pa lahko vplivamo. To so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, prehrana z veliko mero nasičenih maščob, holesterola in soli, debelost ter telesna nedejavnost. Povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) je med temi dejavniki najpomembnejši. Normalen krvni tlak znaša pod 120/80 mmHg (sistolni/diastolni). Kadar je večinoma povišan nad 140/90 mmHg, je zanesljivo previsok.

Sladkorna bolezen in stopnja tveganja

Pri ljudeh, ki imajo pridruženo sladkorno bolezen, je zgornja meja, ki ne poveča tveganja, 130/80 mmHg. Zniževanje krvnega tlaka z zdravili pomembno zmanjša pojavnost kapi. Razmeroma majhno znižanje krvnega tlaka (za 5 mmHg diastolnega krvnega tlaka) zniža tveganje za kap za eno tretjino. Zniževanje krvnega tlaka je pomembno zlasti pri ljudeh, mlajših od 60 let, pri čemer novejše študije kažejo, da je verjetno smiselna uporaba zdravil za znižanje, tudi če se vrednosti gibljejo pod 140/90 mmHg (oziroma pod 130/80 pri sladkornih bolnikih). Nekateri so mnenja, da je upad pojava kapi v zadnjih desetletjih predvsem posledica napredka in uspeha zdravljenja arterijske hipertenzije.

Ker je klinična slika pogosto podobna, brez ustrezne slikovne diagnostike ne moremo zanesljivo ločiti med posameznimi oblikami kapi. Ločitev je zelo pomembna, saj se ishemično možgansko kap obravnava povsem drugače od možganske krvavitve. Ustrezne obravnave akutne možganske kapi zato ni brez urgentne napotitve v najbližjo bolnišnico s primerno diagnostično opremo. Ključna preiskava je računalniška tomografija (CT), ki je v Sloveniji dobro dostopna. Ta preiskava je dovolj, da se lahko odločimo o uporabi trombolitičnega zdravljenja (glej kasneje).

Poleg prikaza možganovine lahko s to preiskavo ob uporabi kontrastnega sredstva prika-





žemo tudi možgansko žilje. To se opravlja le v nekaterih bolnišnicah v Sloveniji in zahteva prisotnost posebej usposobljenega radiologa. Na ta način lahko ugotovimo, kakšen je obseg umbre in penumbre in dokažemo zožitve ali zapore žil, kar vodi v invazivnejše urgentno in kasnejše zdravljenje.

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

Zdravljenje

V zdravljenju možganske kapi je prišlo v zadnjih dveh desetletjih do izjemnega napredka, ki ga je sprožila prav uvedba računalniške tomografije. S tem je bila nevrologom omogočena selekcija bolnikov z ishemično možgansko kapjo, ki so kandidati za tromobolitično zdravljenje. Gre za uporabo zdravil, ki aktivirajo prej omenjeno telesu lastno fibrinolizo. Eden glavnih pogojev, da bolnik zdravilo prejme, je, da od nastopa ishemične možganske kapi ne mine več kot štiri ure in pol. Daljše trajanje ishemije pomeni slabši izid za bolnika, zato da se kljub zavedanju omenjenega časovnega okvira z zdravljenjem ne sme čakati. Trombolitično zdravljenje lahko izvajajo vse ustanove, ki imajo dostopen CT glave. V Sloveniji imamo za pomoč bolnišnicam brez stalnega nevrologa vpeljan sistem Telekap, ki omogoča vsem bolnišnicam 24-urni posvet z nevrologom Kliničnega oddelka za vaskularno nevrologijo v Ljubljani z uporabo videokonference.

Pri nekaterih bolnikih z možgansko kapjo uporabimo invazivnejšo obliko zdravljenja z stavitvijo katetra v vratne ali možganske žile. To opravljajo interventni nevroradiologi v nekaterih specializiranih ustanovah. Po katetru je možna odstranitev strdka pri ishemični možganski kapi, lahko se vstavi žilno opornico pri zožitvi vratnih ali možganskih žil ali pa se oskrbi možgansko anevrizmo ali žilno malformacijo. Pomembno vlogo pri obravnavi možganske kapi ima tudi kirurško zdravljenje, zlasti pri zdravljenju krvavitev oziroma s kapjo povezanega povišanega znotrajlobanjskega tlaka.

Pomen rehabilitacije

Začetna oskrba možganske kapi je le začetek dolgotrajnega zdravljenja, pri katerem igra ključno vlogo rehabilitacija. Funkcijski status bolnika po možganski kapi se dokazano popravlja vsaj eno leto, pri čemer je najhitrejši napredek v prvih treh mesecih. Pomembna je torej zgodnja intenzivna nevrorehabilitacija, in sicer takoj, ko bolnikovo stanje to dopušča. Intenziven nekajtedenski program rehabilitacije potrebuje okoli 40 odstotkov ljudi po možganski kapi. To pa ob pogosti pojavnosti možganske kapi žal močno presega nevrorehabilitacijske zmogljivosti Slovenije.



Veliko ljudi po kapi vse življenje potrebuje pripomočke, kot so bergle, hodulje, invalidski voziček, ortoza in podobno. Na področju pripomočkov prihaja v zadnjih letih z vpeljavo robotike do prave male revolucije. Dodatno upanje za boljši funkcijski izid bolnikov vzbujajo tudi raziskave, pri katerih se v okvarjeno možganovino injicira izvorne celice. Ta poseg, opravljen eno leto po kapi, je pri nekaterih poskusnih osebah povzročil trajno in klinično pomembno izboljšanje funkcije. Preučuje se tudi uporabo učinkovin, ki bi s spodbujanjem nevroplastičnosti lahko izboljšale rehabilitacijo.

Najboljše zdravljenje možganske kapi je njeno preprečevanje z vplivom na dejavnike, ki povzročajo srčno-žilne bolezni. Veliko pri tem lahko stori vsak posameznik z zdravim načinom življenja.

Doktor svetuje

Ob nenadno (v nekaj sekundah) nastalih nevroloških izpadih je treba pomisliti na možgansko kap.
Tipični znaki so motnja govora, šibkost ene strani obraza ali telesa, motnja občutkov polovice telesa, izpad polovice vidnega polja.
Ob sumu na možgansko kap je treba takoj poklicati nujno medicinsko pomoč – 112!
Možganska kap je večinoma nenaden zaplet dolgotrajne možganskožilne bolezni, zato je pomemben nadzor dejavnikov tveganja.
Glavni dejavnik tveganja je povišan krvni tlak, pomembni so tudi sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, neaktivnost.

SIMPTOMI IN ZNAKI:
pareza – zmanjšana mišična moč,
afazija – motnja govora,
hemianopsija – izpad polovice vidnega polja,
dizartrija – motnja izgovarjave, zabrisan govor,
disfagija – motnja požiranja,
hipestezija – zmanjšan občutek za dotik,
vertigo – vrtoglavica,
ataksija – motnja koordinacije,
glavobol,
motnja zavesti

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

Cerebronal®

ZA ZDRAVE MOŽGANE IN VITALNO MOŽGANSKO TKIVO!

Na osnovi najnovejših dognanj nevroznanstvenikov.

Vsebuje nootropne sestavine z dokazanim delovanjem na možgane:

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



POSKRBITE ZA SVOJE MOŽGANE!

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

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.cerebronal.com



Prof. dr. Barbara Jezeršek Novaković, dr. med., specialistka internistka in specialistka internistične onkologije, vodja oddelka za limfome Onkološkega inštituta Ljubljana

Maligni limfomi

Maligni limfomi so novotvorbe limfatičnega tkiva, ki nastanejo zaradi nenadzorovanega razraščanja limfatičnih celic. So klonske bolezni, ki nastanejo z maligno preobrazbo ene celice limfatične vrste B, T ali NK (naravnih celic ubijalk). Glede na izvor maligne celice, histološko sliko, klinično sliko, potek in prognozo delimo maligne limfome na hodgkinove in nehodgkinove limfome.

Maligni limfomi predstavljajo od 2,5 do 5 odstotkov vseh malignomov. Nekoliko pogosteje se pojavljajo pri moških. Pogostnost zbolevanja za nehodgkinovimi limfomi iz leta v leto narašča, pogostnost zbolevanja za hodgkinovimi limfomi (HL) ostaja že dalj časa v grobem enaka. Za hodgkinovimi limfomi najpogosteje zbolevajo mladi odrasli med 15. in 34. letom in starejši odrasli po 50. letu starosti. Pogostnost zbolevanja pri nehodgkinovih limfomih pa narašča eksponentno s starostjo med 20. in 79. letom. Na leto obravnavamo v Sloveniji že prek 700 bolnikov z novoodkritimi limfoidnimi novotvorbami, incidenca zbolevanja narašča (predvsem za nehodgkinovimi limfomi). Po podatkih Registra raka za Republiko Slovenijo so v letu 2015 limfoidne novotvorbe predstavljale približno 5,1 odstotka vseh novoodkritih malignomov, letos je zbolelo 653 bolnikov za zrelimi limfomi B in limfomi T, 26 bolnikov za akutnimi limfoblastnimi levkemijami/limfoblastnimi limfomi, za HL je zbolelo 49 bolnikov.

Vzroki za nastanek limfomov ostajajo pri večini oblik neznani, vendar pri nekaterih podtipih obstaja vzročna povezava z virusnimi okužbami (z epstein-barrovim virusom, s humanim T-limfocitotropnim virusom 1 …) ali z bakterijsko okužbo (s Helicobacter pylori). Pogosteje se pojavljajo pri bolnikih s pomanjkljivo imunsko odzivnostjo (prirojeno ali pridobljeno, kot je denimo pri okužbi s humanim virusom imunske pomanjkljivosti oziroma pri imunosupresivni terapiji po presaditvah organov). Nekatere študije omenjajo pogostejše pojavljanje malignih limfomov pri delavcih v kmetijstvu, morda zaradi večje izpostavljenosti pesticidom. Tudi razlaga za pogostejše pojavljanje limfomov v nekaterih redkih družinah še ni povsem dokončna. Lahko bi šlo za dedno nagnjenost k zbolevanju ali pa je vzrok v izpostavljenosti družinskih članov enakemu dejavniku iz okolja.

Poleg najosnovnejše delitve limfomov na hodgkinove limfome in nehodgkinove limfome trenutno veljavna klasifikacija Svetovne zdravstvene organizacije nehodgkinove limfome naprej razdeli na B-celične in T/NK-celične, obe skupini pa še naprej na nezrele in zrele (periferne) podtipe – zrelih B-celičnih limfomov je prek 40 različnih podtipov, zrelih T/NK-celičnih pa prek 25 različnih podtipov. Hodgkinovi limfomi obsegajo 4 podtipe klasičnega hodgkinovega limfoma in tip nodularne limfocitne predominance.

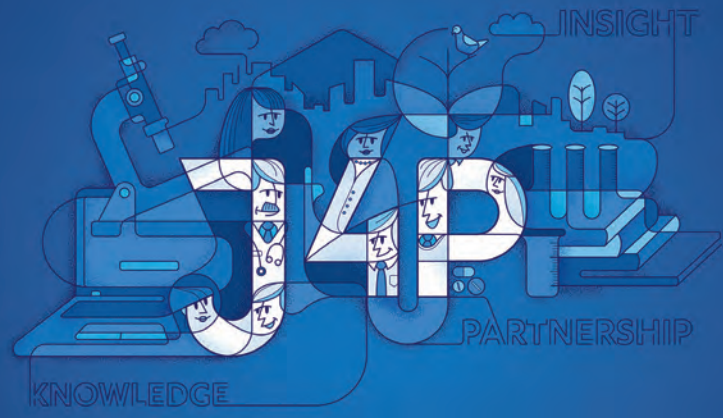
Nehodgkinove limfome zaradi zelo različnega poteka bolezni klinično razdelimo v dve skupini – indolentne limfome in agresivne limfome. Pristop k zdravljenju je pri teh dveh skupinah limfomov popolnoma različen.

Bolezenski znaki

V večini primerov je prvi znak bolezni povečanje obodnih bezgavk (na vratu ali v nadključničnih kotanjah, v pazduhah ali dimljah). Na otip so bezgavke neboleče, čvrsto-elastične in premakljive. Povečajo se lahko tudi bezgavke v medpljučju, kar se kaže kot oteženo dihanje, suh dražeč kašelj ali z motenim pretokom krvi v zgornji votli veni. V slednjem primeru se bolezenska slika izrazi z oteklino obraza, vratu, zgornjih okončin in zgornjega dela prsnega koša ter z razširjenimi podkožnimi žilami na teh območjih. V primeru, da so prizadete bezgavke v trebuhu, lahko te povzročajo bolečine, v hujših primerih pa celo motnje v odtoku seča iz ledvic in v prehodu blata v črevesju ali pa otekanje spodnjih okončin. Razmeroma pogosto je bolezensko spremenjena vranica, redkeje pa jetra – bolnik bo ob tem navajal bo-

janssen 4 Patients

KER JE ZNANJE POMEMBNO



Obiščite spletno stran
www.janssen4patients.com
in preberite več o **KRONIČNI LIMFOCITNI LEVKEMIJI** in **DISEMINIRANEM PLAZMOCITOMU**.

Na spletni strani www.janssen4patients.com najdete informacije o bolezni, zdravljenju in različnih oblikah podpore (prehrana, telesna vadba, društva bolnikov, ...). Namenjene so dopolnitvi tistih, ki jih boste dobili pri svojem lečečem zdravniku.

CP-87495 / JAC-SLO-006-170419
Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o.,
Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00



lečine pod levim rebrnim lokom v primeru povečane vranice ali pod desnim rebrnim lokom v primeru povečanih jeter, kjer si bo morda že sam tudi otipal povečan organ, ali pa bo to ugotovil zdravnik. Prizadetost kostnega mozga povzroči lahko le povečanje števila belih krvničk – limfomskih celic, ki krožijo po krvi, ali pa limfomske celice izpodrinejo zdrave celice v kostnem mozgu, kar se kaže kot zmanjšanje števila nekaterih belih krvničk – normalnih oziroma nelimfomskih v periferni krvi, zmanjšanje števila rdečih krvničk ali zmanjšanje števila krvnih ploščic v periferni krvi. Posledica zmanjšanja števila nekaterih belih krvničk (nevtrofilnih granulocitov) je izrazita nagnjenost k okužbam, posledica zmanjšanja rdečih krvničk slabokrvnost in posledica zmanjšanja števila krvnih ploščic nagnjenost h krvavitvam. Redkeje so bolezensko spremenjena pljuča, kar se kaže s težkim dihanjem, kašljem …, in drugi nelimfatični organi ali tkiva, kot so ledvice, možgani, kosti, poprsnica, potrebušna mrena, osrčnik, moda, jajčniki, ščitnica, koža … Zlasti nehodgkinovi limfomi pa lahko prizadenejo tudi mandlje, žrelo, obnosne votline, želodec, redkeje pa tanko ali debelo črevo.

Bolnik z limfomom ima lahko tako imenovane splošne simptome bolezni (B simptome) – to so hujšanje, nočno potenje in nepojasnjena vročina. Ti simptomi bolezni se pojavijo zaradi limfoma in niso posledica okužbe, saj okužbe pri teh bolnikih ne dokažemo. Nekateri bolniki pa bodo omenili še srbenje kože in splošno utrujenost.

Zdravljenje

Večino bolnikov z malignimi limfomi prej ali slej v poteku bolezni zdravimo z obema osnovnima metodama zdravljenja, sistemsko terapijo (citostatsko terapijo in/ali biološko/tarčno terapijo) in obsevanjem z ionizirajočimi žarki. Pri vsakem bolniku se o zdravljenju odločamo individualno. Na izbor zdravljenja vplivajo histološki tip limfoma, razširjenost bolezni (stadij) in bolnikovo stanje zmogljivosti, upoštevamo tudi morebitne prognostične dejavnike.

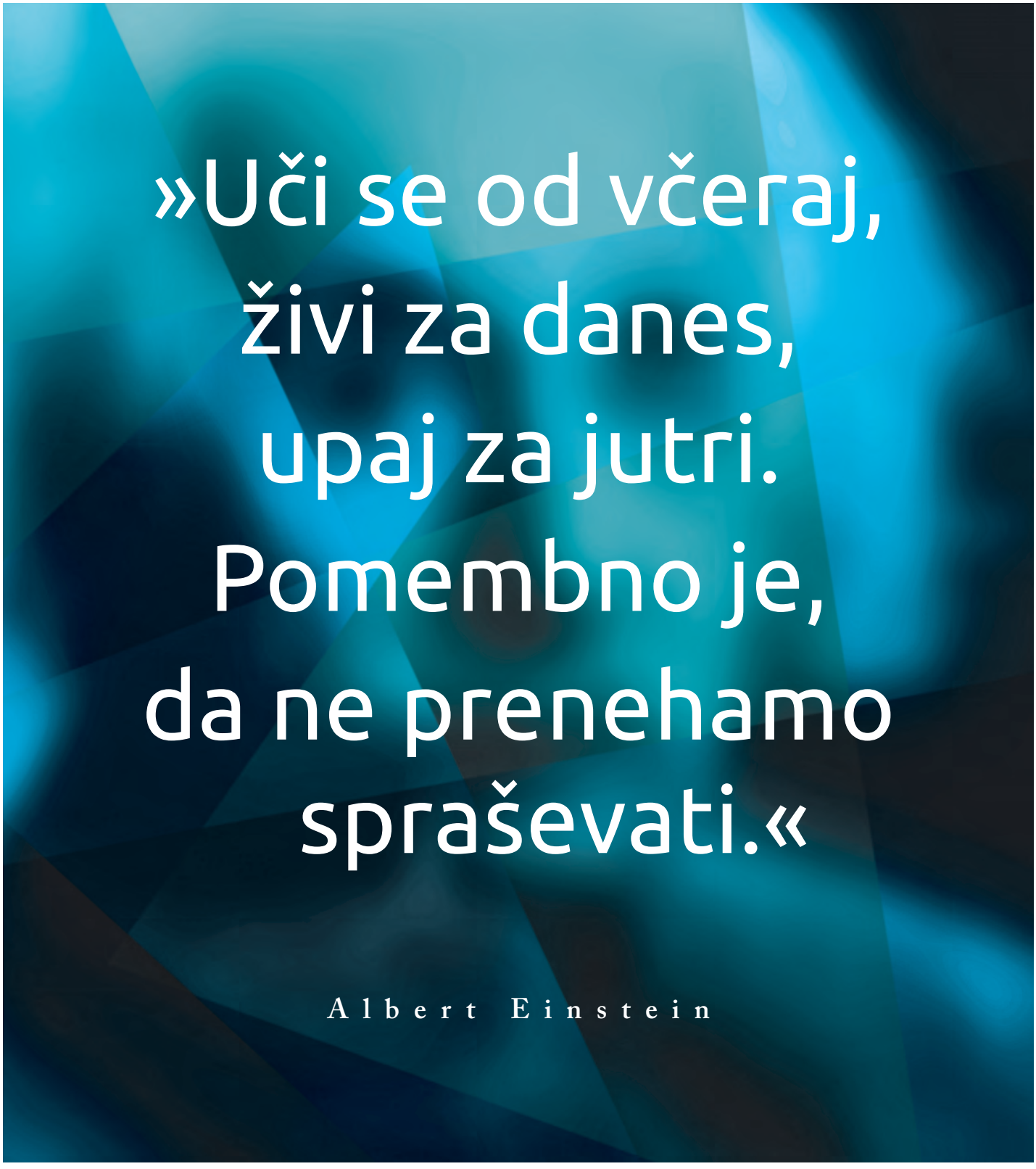
Citostatiki so zdravila, ki jih bolnik prejema v obliki infuzij ali v obliki tablet. Delujejo na različnih ravneh znotraj celice, in sicer tako, da preprečijo osnovne celične procese in s tem zavrejo delitev celice. Učinkujejo prven-

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



Pravega preboja v znanosti ni mogoče doseči brez premikanja mej in tveganj. Utiramo nove poti in iščemo rešitve tako v naših laboratorijih kot v skupnosti, zlasti na področjih, kjer zdravstvene potrebe še niso izpolnjene. Odgovorni smo za zagotovitev, da imajo bolniki dostop do najboljših zdravil, naš pionirski značaj je gonilo našega uspeha in uresničevanja zastavljenih ciljev.

Zavezani k izboljšanju življenj bolnikov po vsem svetu®

Celgene

Celgene International
Podružnica v Sloveniji
Kržičeva 9, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
tel: +386 1 230 0 930, fax: +386 1 230 0 931

Datum priprave: 08/2019
SVN/Celgene/08/2019/01

stveno na celice, ki se hitro delijo (kar je značilno za rakave celice), kljub temu pa vsaj do neke mere poškodujejo tudi zdrave hitro deleče se celice. Rezultat tega so neželeni stranski učinki citostatske terapije. Zdravljenje s citostatiki se je v zadnjih letih precej izboljšalo. Z ustreznim podpornim zdravljenjem se je namreč zmanjšala pogostnost stranskih učinkov, predvsem pa tudi njihova jakost. Pri sodobnem citostatskem zdravljenju bolnik običajno prejema kombinacije citostatikov po določenih shemah v točno določenem časovnem zaporedju.

V zadnjih dveh desetletjih se predvsem pri obravnavanju bolnikov z indolentnimi in agresivnimi B-celičnimi limfomi (redkeje T-celičnimi in hodgkinovimi limfomi) vse bolj uveljavlja posebna oblika biološke terapije. Kot zdravilo v teh primerih uporabljamo monoklonska protitelesa, ki so sposobna vezave na značilne strukture na celičnih membranah limfomskih celic. Takšna protitelesa apliciramo v obliki infuzij in so učinkovita tako samostojno, še bolj pa v kombinaciji s citostatiki.

Tudi obsevanje z ionizirajočimi žarki bolj okvarja limfomske celice, ki se hitro delijo, kot pa celice zdravih tkiv. Obsevanja si sledijo dan za dnem v manjših odmerkih do določenega skupnega odmerka, s katerim naj bi uničili limfomske celice. Posamezni odmerki in skupni odmerek morajo biti prilagojeni tako, da lahko zdrave celice morebitne nastale poškodbe s pomočjo celičnih popravljalnih mehanizmov odpravijo. Obsevanje poteka po točno določenem načrtu, pri katerem radioterapevt natančno zariše obsevalno polje in izračuna obsevalne odmerke. Kljub natančnemu načrtovanju so prizadeta tudi zdrava tkiva, kar se kaže z neželenimi učinki.

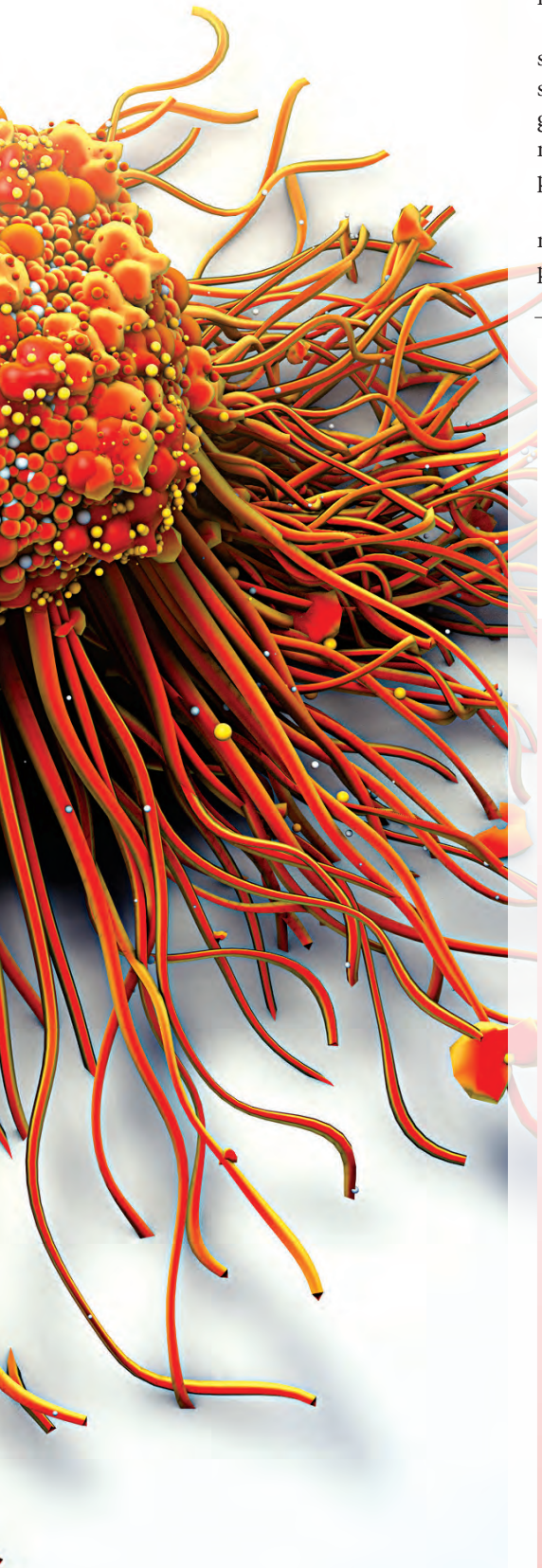
Obsevanje z ionizirajočimi žarki postaja na področju limfomov vse bolj dopolnilno zdravljenje po končanem sistemskem zdravljenju. Kot edina oblika zdravljenja ostaja samo v primeru lokaliziranih indolentnih nehodgkinovih limfomov.

Pomen kirurškega zdravljenja bolnikov z limfomi je tako rekoč zanemarljiv, kirurški poseg pa pomembno prispeva k postavitvi diagnoze (odstranitev bezgavke za histološko preiskavo).

Ponovitev bolezni

Verjetnost ponovitve bolezni je pri bolnikih s hodgkinovimi limfomi in agresivnimi





nehodgkinovimi limfomi največja v prvih dveh letih po zaključenem zdravljenju. Večja je pri bolnikih z bolj razširjeno boleznijo ob začetku zdravljenja kot pri bolnikih z omejeno boleznijo.

Hodgkinov limfom (ne glede na izhodiščni stadij bolezni) se ponovi pri približno 25 odstotkih tistih bolnikov, pri katerih smo dosegli popoln odgovor s prvim zdravljenjem. Pri manj kot 10 odstotkih bolnikov je bolezen že primarno neodzivna na zdravljenje.

Agresivni nehodgkinov limfom (ne glede na izhodiščni stadij bolezni) se ponovi pri približno 40 odstotkih tistih bolnikov, pri katerih smo dosegli popoln odgovor s prvim zdravljenjem. Pri manj kot 10 odstotkih bolnikov je bolezen že primarno neodzivna na zdravljenje. Tudi ob ponovitvi bolezni so možnosti za ozdravitev precejšnje – uspešnost zdravljenja ponovitve pa je seveda odvisna od obsega ponovitve.

Indolentne nehodgkinove limfome pri približno 95 odstotkih bolnikov odkrijemo, ko je bolezen že razširjena (stadij III ali IV). Pri teh bolnikih ne pričakujemo ozdravitve, potek bolezni je zelo nepredvidljiv.

Takeda | ONCOLOGY



Takeda GmbH, Podružnica Slovenija
Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: + 386 (0) 59082480, faks: + 386 (0) 59082489
www.takeda.com
SI/OTH/1906/0007 Datum priprave: junij, 2019.



Prof. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., internistka in hematologinja, Klinični oddelek za hematologijo, UKC Ljubljana

Kakovost bolnikovega življenja je eno od meril zdravljenja bolezni

Celostna obravnava rakavega bolnika

Dobra kakovost življenja bolnikov je eden bistvenih izidov zdravljenja v sodobnem času.

Kadar govorimo o bolnikih z rakavim obolenjem, je to dejstvo ravno tako pomembno saj so spričo vpliva bolezni, načinov zdravljenja in psihološkega pritiska še toliko bolj prizadeti. Karma »rak = smrt« je še vedno v podzavesti večine ljudi. Pred leti je bilo mnogo rakavih bolezni res usodnih, danes pa so zaradi vse bolj kakovostnega zdravljenja številne rakave bolezni ozdravljive, mnoge pa so postale kronične bolezni.

Bolniki redno prejemajo zdravila, hodijo na redne kontrole, zdravniki pa s svojim znanjem in možnimi načini zdravljenja poskrbimo, da bolezen čim dalj ostane v dobri remisiji in ne napreduje. Ali je v resničnem življenju res tako? Ali se je lahko sprijazniti z dejstvom, da imamo raka, in kakovostno živeti naprej? Ali si bolnik lahko telesno in psihično opomore po težkem zdravljenju?

Ali lahko nadaljuje svoje osebno in poklicno življenje vsaj približno enako kakovostno kot pred diagnozo rak, ali ima morda bolnik občutek, da je izrinjen iz vsega predhodnega dogajanja? Mnogi bolniki povedo, da so pred diagnozo pluli na ladji življenja, ob diagnozi pa je nastal občutek, da so padli v morje in ladja življenja sedaj brez njih plove dalje. Vse to in še mnogo je vprašanj, ki se pojavijo ob diagnozi rak.

Kako se bolnik sooča z vsemi temi vprašanji v svojem vsakodnevnem življenju, pogosto nikogar ne zanima oziroma kar nimamo dovolj časa za vse te pomembne »podrobnosti«. Vendar se le skupek vseh teh dejavnikov prevede v kakovost življenja vsakega bolnika z rakom.

Hematološki bolnik in celostni pristop obravnave

Bolnikov z rakom je vsako leto več, njihova prevalenca pa se povečuje tudi zaradi velikega napredka zdravljenja in boljšega preživetja bolnikov. Na Kliničnem oddelku za hematologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani se vse od preselitve v prenovljene prostore oddelka v letu 2015, s čimer so nastale ustrezne razmere za kakovostno delovanje, izrazito trudimo implementirati celosten pristop zdravstvene obravnave bolnika.

Bolnik s hematološko maligno boleznijo, denimo akutno levkemijo, je še posebno specifičen, saj zaradi intenzivne kemotera-

Rak – ponuja medicina še kakšen odgovor?

Genomsko profiliranje kot žarek upanja za slabo poznan in raziskan tip raka

»Bili smo v paniki, ker onkolog ni vedel, za kakšnim rakom je zbolela moja sestra,« je povedala Tanja Knott, katere sestra je zbolela za rakom neznanega izvora. Zdravniki so postavljali različne diagnoze, jih spreminjali in žalostno dejstvo je, da do njene prezgodnje smrti pri 31-ih letih niso uspeli diagnosticirati izvora njene bolezni.

Rak neznanega izvora se pojavi pri 3 do 5 % rakov kot razširjena oz. metastatska bolezen z neznanim izvorom. To povzroča onkologom nemalo frustracij, saj je danes za zdravljenje raka zelo pomembno mesto izvora bolezni (rak dojk, rak debelega črevesa, rak ledvic ...). Običajen pristop k zdravljenju raka neznanega izvora je kemoterapija, ki je večinoma neuspešna, saj 89 % bolnikov s tem rakom živi manj kot 11 mesecev po postavitvi diagnoze.

Za bolnike in zdravnike predstavlja test obširnega genomskega profiliranja FoundationOne novo upanje. Gre za popolnoma nov pristop k razumevanju in možnostim zdravljenja bolezni na osnovi ugotovljenih sprememb na genih, povezanih z rakom. V poročilu FoundationOne so povzete vse odkrite spremembe na genih, kot tudi možna tarčna zdravljenja ter tekoče klinične raziskave, ki nudijo zdravniku in bolniku nove možnosti zdravljenja rakave bolezni.

Zgodbe bolnikov in več o testu obširnega genomskega profiliranja FoundationOne, ki je na voljo tudi pri nas, lahko preberete na spletni strani rocheprotiraku.si. Več informacij o testu obširnega genomskega profiliranja raka lahko dobite tudi na številki 01 3602600 in slovenija.info@roche.com.

PM-085-2019-FMI

Obstaja več možnosti za bolnika z rakom?

rocheprotiraku.si



PM-0016-2019-TCN



pije in pogosto tudi presaditve krvotvornih matičnih celic več mesecev preživi na našem oddelku z vmesnimi nekajdnevnimi odpusti domov. Številni drugi bolniki z limfomom, diseminiranim plazmocitomom, mieloproliferativno boleznijo in mielosdisplastičnim sindromom pa vsakomesečno prihajajo v ambulanto ali na oddelek za kratko zdravljenje z različnimi oblikami terapije.

Zaposlili smo psihologinjo, ki je trenutno na specializaciji iz klinične psihologije in en dan v tednu obravnava naše najnujnejše bolnike. Načrtujemo pa, da bo v bodoče lahko presejalno ocenila vse bolnike, ki pridejo na oddelek. Na oddelku imamo fizioterapevtko, ki mora občasno delati tudi na drugih internih klinikah, trudimo pa se pridobiti še nutricionistko, ki bi se bolj organizirano in strokovno ukvarjala s hematološkimi bolniki.

Pripravljamo manjšo telovadnico s tekalno stezo, 12 sobnih koles smo pridobili z dobrodelnimi akcijami ob pomoči Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L. V juniju 2019 smo se prijavili na javni razpis ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje do leta 2022.

Posebna skupina so bolniki, ki bodo v roku enega meseca sprejeti v bolnišnico zaradi presaditve krvotvornih matičnih celic, enega najbolj intenzivnih zdravljenj v hemato-onkologiji. Ti bolniki imajo 1x na teden posebno pripravo z izkušeno fizioterapevtko. Ta jih nauči ustreznih vaj za moč in gibljivost, ki jih bodo izvajali pod nadzorom ali sami tudi v času hospitalizacije. Zdravnik oceni njihovo prehransko stanje in svetuje, kako ga lahko izboljšajo do sprejema v bolnišnico zaradi presaditve.

V času večtedenskega bolnišničnega zdravljenja med presaditvijo krvotvornih matičnih celic bolniki uporabljajo tekalno stezo in sobna kolesa, ki so nameščena v enoposteljnih in dvoposteljnih sobah Kliničnega oddelka za hematologijo, namenjenih za presaditev krvotvornih matičnih celic. Med tem časom bolniki namreč zaradi hude imunske prizadetosti ne smejo zapuščati bolniških sob. V sobi jih obiskuje fizioterapevtka, po potrebi tudi psihologinja.

Vodijo prehranski dnevnik. Ta program na Kliničnem oddelku za hematologijo vodita dr. Erik Rupnik in diplomirana fizioterapevtka Maja Ogrinec. Psihologinja Nina Erjavec je v pomoč bolnikom, ki jo najbolj potrebujejo. Po odpustu z oddelka je zelo zaželeno, da se v enem do dveh mesecev vključijo v pilotni program celostne rehabilitacije za bolnike s krvnimi raki »Skupaj na poti do zdravja«, ki ga v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije in v sodelovanju z nami, hematologi ter strokovnjaki za rehabilitacijo izvaja Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L. Program je za bolnike brezplačen, saj ga sofinancirajo ministrstvo za zdravje in donatorji (podjetja in posamezniki).

Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki »Skupaj na poti do zdravja« teče že drugo leto zapored in pri bolnikih kaže zares odlične rezultate. V program se bolniki vključujejo prostovoljno; za vsakega posameznega bolnika traja šest mesecev.

Vključijo se lahko vsi tisti, ki so v postopku aktivnega zdravljenja rakave krvne bolezni, takoj po zdravljenju ali so na vzdrževalnem zdravljenju. Bolniki pred vstopom v program najprej opravijo pregled pri specialistu internistu, hematologu, meritve fizikalnih sposobnosti pri fizioterapevtu, oceno prehranskega



vid Servan - Schreiber, mednarodno priznani nevropsihiater in eden od ustanoviteljev organizacije Zdravniki brez meja, ki je izdal svetovno knjižno uspešnico v izvirnem naslovu Anticancer: A new way of life. Tukaj je na mestu, da dodam še jaz: »Pa vendar moramo za ta namen tudi sami nekaj storiti!«

Z dvoletnimi izkušnjami v programu opažamo, da imajo aktivni bolniki manj zapletov, boljšo kakovost življenja, napredujejo, hitreje okrevajo in se lažje in hitreje vrnejo nazaj v življenje, v službo. Tisti bolniki, ki so že pred boleznijo živeli aktivno, se radi vključijo v program rehabilitacije, so zelo zainteresirani in redno obiskujejo vse aktivnosti ter na koncu z veliko hvaležnostjo povedo, da se jim je življenje povsem spremenilo.

Ob pomoči različnih specialistov so si odgovorili na številna vprašanja, spremenili prehrano, se naučili pravilnega in rednega gibanja. Številni so spremenili pogled na življenje, razmišljanje, večini pa je koristna tudi družba podobnih bolnikov s podobnimi težavami. Na žalost pa opažamo, da je še vedno velik delež bolnikov, ki niso pripravljeni sodelovati, se dodatno aktivirati za boljšo kakovost življenja. Zapirajo se vase in ne priznajo, da potrebujejo pomoč. Zato se zavedamo, da moramo poleg širjenja dostopnosti programa za bolnike narediti veliko več tudi na ozaveščanju bolnikov o pomenu aktivacije in zdravega življenjskega sloga med boleznijo in po njej.

Naši izzivi so vsekakor pridobiti ustrezno osebje in vključiti te oblike rehabilitacije v redno zdravljenje, s čimer bomo bolnika čim prej in kakovostno vrnili v družinsko in delovno okolje. Program želimo razširiti še na druge dele Slovenije.

Dodatno pa je v programu potrebna širitev na druge module, in sicer: preprečevanje poznih posledic zdravljenja, pravna pomoč bolnikom, pomoč pri zaposlovanju in delovni rehabilitaciji ter video informativne vsebine. V ta namen iščemo dodatne finančne pomoči in možne projekte.

Skupni cilj ni samo preživetje bolnika po težki, življenje ogrožajoči rakavi krvni bolezni, temveč tudi kakovost življenja in vrnitev v delovno okolje.

JGL
SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO



VAŠA ŽIVLJENJSKA DOZA!

S svojim finančnim odmerkom lahko drugim pomagate nazaj v življenje. Izbirajte med možnostmi doniranja in pomagajte, da se bolniki s krvnimi raki vključijo v program celostne rehabilitacije "Skupaj na poti do zdravja" v vseh slovenskih regijah.
Hvala za vašo dobrodelno dozo!

www.nazajvzivljenje.si

donirajte prek TRR
SI56 0205 6025 6928 596
Koda namena: CHAR

SMS ZDRAV5 na 1919
donirajte 5 € za program

namenite 0,5 % dohodnine
limfom-levkemija.org

Za doniranje sredstev prek TRR vnesite sledeče podatke: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Povšetova 37, 1000 Ljubljana, SI56 0205 6025 6928 596 (NLB d.d.), koda namena: CHAR, namen: Donacija za rehabilitacijo, sklic: SI00 210190901 ali z mobilnim telefonom preko spletne banke slikajte QR kodo, da se vam izpiše izpolnjen UPN obrazec za nakazilo.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Od vnetnih sprememb do kožnih tumorjev

Kožne spremembe na dojkah

Kožne spremembe na dojkah se pojavljajo kot posamične spremembe ali v sklopu različnih obolenj. Ženske so največkrat tiste, ki pri preventivnem pregledovanju dojk velikokrat opazijo na novo nastali »madež« na koži, »bulico« ali luščečo se spremembo, zaradi katere opravijo pregled pri svojem zdravniku ter po njegovi presoji pri dermatologu. Ta s pomočjo dermatoskopa oceni, ali gre za benigno, torej nenevarno spremembo, ali že za maligno, ki jo je treba izrezati ali kako drugače zdraviti.

Pri ambulantnem delu se srečujemo s pacienti, ki jih na pregled nemalokrat pripelje le srbež na določenem predelu kože dojk oziroma znaki vnetja: rdečina, luščenje, mehurčki oziroma voščene strukture, materina znamenja, uleknjena žarišča …

Različne spremembe torej nemalokrat predstavljajo veliko zaskrbljenost, bolečino, pekočino, srbež in akutne znake vnetja. Pri vseh naštetih je pomemben natančen pregled kože celotnega telesa, nohtov, lasišča in sluznic za natančno opredelitev diagnoze.

Bakterije, virusi, paraziti, glive

Kožne spremembe na dojkah so posledica različnih bolezni in razvojnih nepravilnosti. Izpostavljamo nekaj tistih, s katerimi se ambulantno srečujemo vsakodnevno in pacientom predstavljajo veliko zaskrbljenost.

Okužbe kože, ki jih povzročajo različne bakterije, virusi, glive ali paraziti, se kažejo na koži na različne načine, se pogosto prepletajo in s tem otežujejo klinično diagnozo. Razširjene so tako med mlajšo kot med starejšo populacijo.

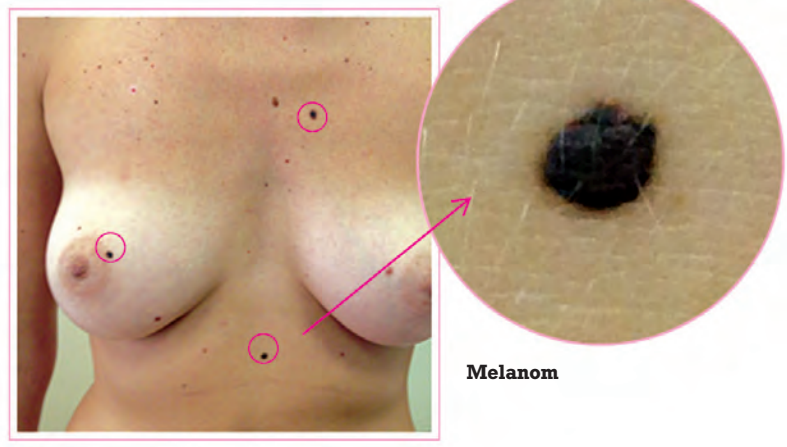
Zelo pogost pojav rdečine z nakazanim luščenjem pod dojkama oziroma intertriginozno kandidozo najpogosteje povzroča glivična okužba s kvasovkami, ki je pogosta predvsem pri starejših, lahko ji je pridružena tudi bakterijska okužba. Toplo in vlažno okolje v kožnih gubah je zelo ugodno za razrast glivic.



Seboroična keratoza



Luskavica v predelu dojk



Melanom

Takšen predel kože v prvi vrsti potrebuje ustrezno nego in primerno lokalno terapijo. Pri dolgotrajnem poteku in ob neuspešni lokalni terapiji moramo pomisliti na posebno obliko luskavice (intertriginozno luskavico).

Dermatitisi

Srbeča žarišča v predelu dojk se ponavadi pojavljajo v sklopu atopije, predvsem atopijskega dermatitisa, kjer moramo prav tako natančno pregledati še preostale dele telesa ali celo v sklopu kontaktnega alergijskega dermatitisa oziroma kontaktnega iritativnega dermatitisa. Pojavita se lahko po nanosu doma pripravljenih pripravkov za nego kože z izvlečki eteričnih olj, kot so šentjanževo, arnikovo, oziroma ognjičevo mazilo.

Pri srbežu v predelu dojk ne smemo pozabiti na okužbo s Sarcoptes scabiei, imenovano garje, ki se med drugim lahko pojavlja tudi v predelu prsnih bradavic kot drobne razpraskanine, ki so lahko izražene zelo diskretno. V prvih dneh dojenja se lahko pojavi tako imenovani detritivni dermatitis bradavic.

Nenadne spremembe

Akutni pojav posameznega rdečega in luščečega žarišča največkrat opažamo v sklopu tako imenovane pityriasis rosea, luskavice ali glivične okužbe kože. Pri rosei, kjer so vzroki nastanka nepoznani in je pogosto izražena pri mladih ljudeh, ima pacient po koži trupa (lahko tudi okončin) številna okrogla ali ovalna rdečkasta ali rožnata žarišča s pridruženim luščenjem. Velikokrat se prvo žarišče pojavi prav v predelu dojk, sledi pa mu pojav številnih manjših žarišč drugod po telesu. Pri luskavici prsna bradavica praviloma ni prizadeta, lahko pa se luščeča žarišča pojavijo kjer koli drugje v predelu dojk.

Kožni tumorji

Poseben poudarek zaslužijo kožni tumorji. Med benignimi (nenevarnimi) so daleč najpogostejše seboroične keratoze pri obeh spolih. Pri ženskah se pogosto pojavljajo v predelu dojk in pod njimi, vseh barvnih odtenkov in velikosti, in velikokrat zbujajo sum kožnega raka. V tej skupini velja omeniti še senilne hemangiome, žilne tvorbe, ki imajo videz majhnih živo rdečih bunčic in so lahko zelo številni.

Med malignimi (nevarnimi) tumorji je najpogostejši bazalnocelični karcinom s svojimi različnimi oblikami. Posebno pozornost si zasluži melanom, maligni tumor, ki vznikne iz pigmentnih celic melanocitov, najpogosteje nastane na novo, nemalokrat tudi iz prej obstoječega materinega znamenja. Pri kožnih tumorjih je zato nepogrešljiv pregled s pomočjo dermatoskopa.

Klinične slike se nemalokrat med seboj prepletajo, zato sta natančen pogovor in pregled kože celotnega telesa, lasišča, nohtov in sluznic bistvenega pomena pri postavitvi delovne diagnoze in izbiri primernega načina zdravljenja.

Doktor svetuje

Pri samopregledovanju dojk bodite pozorne tudi na kožo.
Pri kožnih tumorjih je nepogrešljiv pregled s pomočjo dermatoskopa, s katerim ločimo benigne (nenevarne) od malignih (nevarnih).
Izbrani zdravnik oziroma dermatolog postavi diagnozo in svetuje ustrezno zdravljenje.

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

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

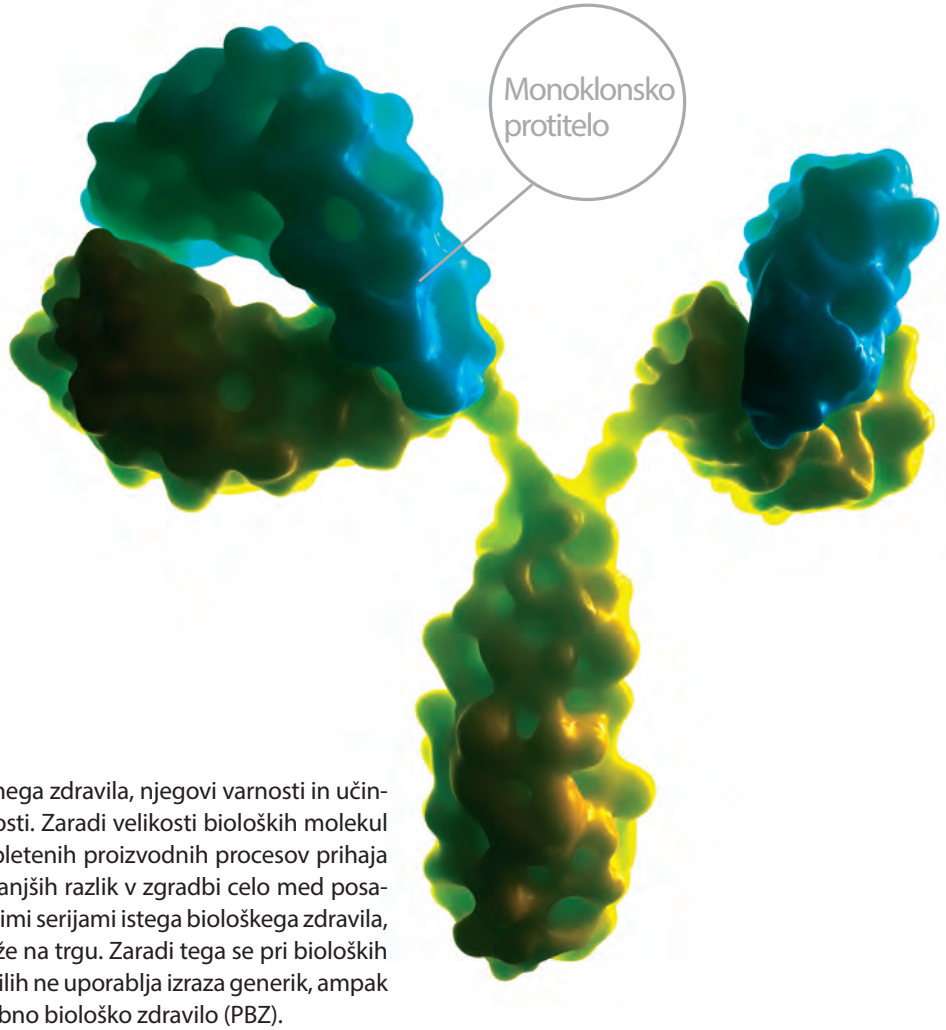
DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

Podobna biološka z

V Evropi trpi za kroničnimi boleznimi z avtoimunsko komponento, kot so kronična vnetna črevesna bolezen in revmatološke bolezni, več deset milijonov ljudi. Dostop do varnih, učinkovitih in dostopnih zdravil je zanje bistvenega pomena. V zadnjih letih je razvoj bioloških zdravil omogočil boljše zdravljenje in višjo kakovost življenja številnim bolnikom. Določenim referenčnim biološkim zdravilom je obdobje ekskluzivnosti oziroma patentne zaščite že potekel. Proizvajalci so tako izkoristili priložnost za razvoj zelo podobnih zdravil, ki jih imenujemo podobna biološka zdravila. Ta bodo po pričakovanjih podobno kot generiki pri kemičnih zdravilih znižala ceno bioloških zdravil in s tem izboljšala dostopnost ter razširila možnosti zdravljenja za naše bolnike.



Kaj je podobno biološko zdravilo?

Ko govorimo o bioloških zdravilih, imamo ponavadi v mislih izdelke, ki so nastali z uporabo živih organizmov, njihovih celic ali sistemov ter predstavljajo kompleksne proteinske molekule. V nasprotju s klasičnimi kemičnimi zdravili, ki imajo majhno molekularno maso in relativno enostavno strukturo (denimo aspirin), so biološka zdravila relativno velike in kompleksne molekule.

Primer takšnih molekul so protitelesa, ki jih pogosto uporabljamo za zdravljenje kroničnih avtoimunskih bolezni in struktura katerih je prikazana na sliki.

Če je razmeroma enostavno sintetizirati generično zdravilo, ki je enako originalnemu kemičnemu zdravilu, je proizvodnja generikov na področju bioloških zdravil bistveno večji izziv. Živi sistemi, ki izdelujejo biološka zdravila, so izredno občutljivi za najmanjše spremembe v proizvodnem postopku, kar se lahko odraža v spremembah končnega zdravila, njegovi varnosti in učinkovitosti. Zaradi velikosti bioloških molekul in zapletenih proizvodnih procesov prihaja do manjših razlik v zgradbi celo med posameznimi serijami istega biološkega zdravila, ki so že na trgu. Zaradi tega se pri bioloških zdravilih ne uporablja izraza generik, ampak podobno biološko zdravilo (PBZ).

Evropska agencija za zdravila je vrhovni regulatorni organ z najstrožjimi standardi, ki lahko odobri biološka in PBZ v Evropi. Po njeni definiciji je PBZ »biološko zdravilo, ki je bilo razvito z namenom, da bo podobno že obstoječemu biološkemu oziroma referenčnemu zdravilu«. Aktivni učinkovini podobnega biološkega in referenčnega zdravila sta sestavljeni iz istega zaporedja aminokislin, vendar zaradi zapletene zgradbe in proizvodne metode med njima lahko prihaja do manjših razlik. Kljub temu opisane manjše razlike ne smejo vplivati na končno varnost in učinkovitost zdravila.

Dokazovanje primerljivosti in spremljanje PBZ

PBZ morajo biti referenčnim podobna v farmakokinetiki (proučevanje, kaj se dogaja z zdravilom v telesu in kako organizem deluje nanj), učinkovitosti, varnosti in imunogenosti.

Za testiranja primerljivosti, ki je postalo bolj standarnizirano, je treba uporabiti najsodobnejšo tehnologijo. Dokazovanje primerljivosti se izvaja s stopenjskim pristopom. To pomeni, da je treba najprej izvesti laboratorijske in farmakokinetične študi-

Asist. Gregor Novak, dr. med.,
specialist gastroenterologije



je, ki jim na koncu sledijo klinične študije učinkovitosti in varnosti na bolnikih. V določenih primerih je na zahteve regulatornih organov treba izvesti dodatne analize, ki potrdijo klinično podobnost PBZ referenčnemu.

Zaradi zapletene zgradbe in proizvodnje bioloških zdravil je še posebna pozornost namenjena dokazu podobne imunogenosti. Gre za pojav, ko telo kompleksne proteinske molekule prepozna kot tujek ter se odzove z imunskim odgovorom in nastankom protiteles proti biološkemu zdravilu. To lahko vodi do nevtralizacije biološkega zdravila in njegove znižane učinkovitosti ali do alergijskih reakcij. Na imunogenost lahko vplivajo številni dejavniki, med drugim predhodna izpostavljenost biološki terapiji, sočasna uporaba ostalih zdravil ali sama osnovna bolezen. Prav možnost različne imunogenosti med PBZ in referenčnim zdravilom je bila razlog številnih pomislekov v strokovni javnosti in je zato spremljanje imunogenosti zelo pomembno tudi po pridobitvi dovoljenja za promet z zdravilom.

Po prihodu biološkega zdravila na trg je treba skrbno spremljati varnost, kar velja tako za referenčna zdravila kot za PBZ. Proizvajalci biološke terapije morajo v ta namen pripraviti načrt obvladovanja tveganja, ki proaktivno oceni potencialno tveganje ob prihodu zdravila na tržišče. Načrt mora med drugim vsebovati plan preprečevanja in minimaliziranja tveganj, zbiranja vseh varnostnih informacij ter predvidene študije za odgovore na varnostna vprašanja in vrzeli v znanju.

PBZ v klinični praksi

V zadnjih letih pridobivamo prve izkušnje s PBZ v klinični praksi. PBZ na evropskem trgu so prestala stroge študije za dokaz biološke podobnosti, zato njihova uporaba pri bolnikih, ki še niso prejeli referenčnega zdravila, ni sporna. Več dilem je pri preklopu, ko referenčno zdravilo, ki ga redno prejema bolnik s kronično boleznijo, zamenjamo za PBZ z enako terapevtsko učinkovitostjo; analogno kot kemično originatorsko zdravilo v lekarni zamenjajo za generik. Enaka učinkovitost, varnost ter imunogenost zdravila po preklopu morajo biti dokazane z dodatnimi kliničnimi študijami. V literaturi se kopičijo podatki o možnosti enkratnega preklopa, ki ne vpliva na varnost, učinkovitost in imunogenost, medtem ko je študij o večkratnih preklopih med PBZ oziroma referenčnim zdravilom za zdaj zelo malo.

Učinek nocebo

V študijah, kjer so bili pacienti in zdravniki seznanjeni z zamenjavo referenčnega s PBZ, so po preklopu zdravila opazili višji odstotek pacientov, ki so prekinili zdravljenje, kot v študijah, kjer pacienti in zdravniki niso bili seznanjeni s preklopom. Zdravljenje je bilo večinoma prekinjeno zaradi subjektivnih bolnikovih zdravstvenih pritožb (subjektivna izguba učinkovitosti, subjektivni stranski učinki). Del teh težav se pripisuje učinku nocebo.

Ta označuje situacijo, kjer negativna pričakovanja fenomena povzročijo, da ima bolj negativen učinek, kot bi ga imel sicer. Tako na primer menjava zdravila z drugim lahko povzroči stranske učinke, ki niso povezani s samo farmakologijo zdravila (vključno z učinkovitostjo). Zanimiva je študija, kjer so prostovoljcem z bolečino razložili, da prejemajo novo protibolečinsko zdravilo, v resnici pa so prejemali placebo. Dražji »analgetik« je pomembno bolj znižal bolečino kot cenejši »analgetik«, čeprav so oboji prejemali enak placebo. Pri nocebu gre za nasprotje učinka placebo, ki na potek zdravljenja vpliva pozitivno, medtem ko nocebo na zdravljenje vpliva negativno. Področje noceba je relativno slabo raziskano, saj so klinične študije na tem področju neetične. Učinek nocebo lahko vodi v pacientovo upoštevanje navodil za jemanje zdravil, ukinitev učinkovite terapije in vpliva na zdravljenje neželenih učinkov z dodatnimi zdravili.

Številni bolniki in zdravniki so še vedno v dvomih glede učinkovitosti in varnosti PBZ. Nižjo ceno pogosto povezujejo z nižjo kakovostjo. Pričakovanja bolnika pred samim zdravljenjem pa pomembno vplivajo na končni izid zdravljenja; pacientova negativna pričakovanja lahko povzročijo nastanek negativnih simptomov. Podobno lahko poslabšanje osnovne bolezni sovpada z uvedbo zdravila in se težave nepravilno pripišejo novemu zdravilu. V izogib učinka nocebo pri uvajanju PBZ v klinični praksi sta izrednega pomena dobra izobraženost in poučenost tako zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja kot bolnikov. Med njimi morata biti vzpostavljena empatičen odnos in učinkovita komunikacija.

Zaključek

V naslednjih letih pričakujemo prihod številnih novih PBZ, kar bo povzročilo pritisk na znižanje cen bioloških zdravil in posledično izboljšano dostopnost do učinkovite terapije ter vzdržnost javnih zdravstvenih financ. Za zdravnike in bolnike je predvsem pomembno, da so PBZ primerljivo učinkovita in varna kot referenčna zdravila. To zagotavljajo robusten in strog proces razvoja in registracije PBZ ter mehanizmi za spremljanje učinkovitosti in varnosti PBZ v klinični uporabi. S pozitivnimi kliničnimi izkušnjami in podatki iz literature raste zaupanje zdravnikov in bolnikov v PBZ.



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

Preventivni pregledi pogosto rešujejo življenja

Na Kliniki Doktor 24 opravljamo specialistične preventivne zdravstvene preglede, ki v celoto zajemajo posamezne diagnostične preglede. Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, da je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje. Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav. Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

Komu priporočamo razširjene preventivne preglede

Managerski pregled je v bistvu razširjeni preventivni pregled in je namenjen vsem, ki jih zanima širši vpogled na trenutno zdravstveno stanje. Priporočamo ga predvsem osebam, ki so na delovnem mestu podvrženi velikem stresu, ki je v sodobnem svetu vsakodnevno prisoten. Njegov vpliv se direktno prepleta s procesom razvoja bolezni srca in ožilja. V kolikor ugotovimo pomembne rizične faktorje, priporočamo tak pregled enkrat letno. Vedeti moramo, da rizični faktorji delujejo počasi, običajno se jim ne mudi vse do trenutka, ko so že vidne pomembne spremembe s težavami.

Različni programi za posamezna področja

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

Vse preglede, razen endoskopskih preiskav prebavil, opravimo v okviru enega dne. Z vsakim udeležencem se pogovorimo in izvide natančno in razumljivo razložimo, damo napotke za naprej ali se dogovorimo in organiziramo dodatne diagnostične postopke.

Preventivni pregledi za managerje

Manager Osnovni — Cena paketa **249,00 €**
Oseben pristop in možnost dodatnih preiskav

Manager Osnovni + Magnetna resonanca glave — Cena paketa **399,00 €**
Izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Manager Obsežni — Cena paketa **745,00 €**
odkrivanje najresnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja

Manager – Obsežni + Magnetna resonanca glave — Cena paketa **895,00 €**
Preventivni pregledi za bolezni srca in ožilja ter centralni živčni sistem

Ob klinični indikaciji opravimo dodatne preiskave, za katere priznamo **10 % popusta**.
Dodatna ugodnost v tekočem letu opravljanja preventivnega pregleda »obsežni« – 10 % popusta:
Optika Doktor 24 (na vse artikle po rednih cenah)
Magnetna resonanca
Estetska kirurgija
Laser (estetika, ginekologija)
Zobna ambulanta
Doktor 24 Asistenca (10 % nižja cena za prvo leto)

Preventivni usmerjeni pregledi na posamezno področje

Preventivni pregled glave z magnetno resonanco — Cena pregledov **250,00 €**

Pregledi so namenjeni izključevanju pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu. Preiskava z magnetno resonanco zelo natančno loči med zdravim in obolelim tkivom v možganih, je popolnoma varna, neškodljiva, in kar je zelo pomembno – ni sevanja!
(magnetna resonanca glave, izvid in mnenje specialista radiologa, pregled pri specialistu nevrologu, zaključno mnenje specialista nevrologa)

Preventivni pregled kožnih znamenj pri dermatologu — Cena pregledov **100,00 €**

Dermatoskopija ali površinska mikroskopija kože je metoda, ki dermatologom pomaga pri zgodnjem odkrivanju melanoma in drugih vrst kožnega raka. Z njo je mogoče veliko zanesljiveje ločiti nenevarne pigmentirane spremembe na koži od nevarnega melanoma.
(pregled kožnih znamenj pri dermatologu z dermatoskopom, digitalna poslikava/spremljanje, zaključno mnenje specialista dermatologa)

Termine managerskih pregledov v precejšnji meri lahko prilagodimo vašim potrebam in željam. Seveda nudimo tudi posamične specialistične preglede, tako v preventivne namene, kot za sledenje že znanih bolezenskih stanj.

Preventivni kardiološki pregled — Cena pregledov **345,00 €**
Namenjen je odkrivanju najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja
(pregled pri specialistu kardiologu, elektrokardiogram (EKG), laboratorijski pregled krvi in urina, merjenje gleženjskega indeksa, meritve pljučne funkcije, obremenitveno testiranje, ultrazvočna preiskava srca, zaključno mnenje specialista kardiologa)

Preventivni gastroenterološki pregled — Cena pregledov **490,00 €**
S preventivnimi preiskavami ugotavljamo morebitne bolezni prebavil, jeter in žolčnih poti. Ob pregledu debelega črevesja (kolonoskopija) takoj odstranimo polip, iz katerega se lahko razvije maligno obolenje.
(pregled pri specialistu gastroenterologu, obsežen laboratorijski pregled krvi, ultrazvočna preiskava trebuha, gastroskopija – endoskopski pregled zgornjih prebavil, test na prisotnost bakterije Helicobacter Pylori, kolonoskopija – endoskopski pregled debelega črevesa, zaključno mnenje specialista gastroenterologa)
Na željo preiskovanca lahko opravimo gastroskopijo in kolonoskopijo v sedaciji ali anesteziji (brez bolečin) z doplačilom **(10 % popusta)**

Preventivni pregled pljuč — Cena pregledov **45,00 €**
Pregledi so primerni za kronične kadilce (aktivne in pasivne) in za osebe, ki so izpostavljene vdihavanju škodljivih agensov v službenem ali domačem okolju.
(meritev pljučne funkcije, rentgensko slikanje pljuč in srca, mnenje specialista radiologa, zaključno mnenje)
V primeru patoloških izvidov priporočamo pregled pri specialistu pulmologu z doplačilom **(10 % popusta)**

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Poskrbite za zdravje z našo pomočjo

Pri nas ne potrebujete napotnice in s tem predhodnega obiska osebnega zdravnika, da bi lahko hitro prišli do specialista. Na tak način lahko preprečite oziroma zmanjšate možnost, da bi resneje zboleli, saj se za preglede odločate povsem po svoji želji in presoji, lahko tudi samo iz preventivnih razlogov.

Že z izbiro kateregakoli paketa Doktor 24 Asistence imate vključeno 24-urno zdravniško linijo, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan.

Pristop h kateremukoli paketu naših storitev je brez omejitev, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo takoj, brez karence, kar pomeni, da lahko začnete storitve uporabljati takoj v trenutku pristopa.

Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadarkoli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

Spremljajte nas

Berite revijo Doktor 24, sledite nam na facebooku Doktor24, da boste pravočasno obveščeni o novostih ter tudi o ugodnostih in akcijah, ki gredo pri nas vedno z roko v roki z novostmi.

www.facebook.com/doktor24si

Storitve po vaši meri

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

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

Radiološka diagnostika

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

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi/mesec:

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

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

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

Kaj spreminjamo

Že od samega začetka širimo ponudbo, dopolnjujemo z novimi storitvami in dodajamo možnosti izbire med različnimi paketi. V kratkem bomo dodatne pakete dopolnili še z izbiro novega – **fizioterapijo**.

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

Uporabnik storitev - nosilec pogodbe	Uporabnik storitev - dodatni
Ime in priimek	Ime in priimek
Naslov	Naslov
Pošta in kraj	Pošta in kraj
EMŠO	EMŠO
Telefon	Telefon
e-pošta	e-pošta

Izbiram paket:
(označite želeno)

✓ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

Doktor 24 ASISTENCA

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

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

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

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

Vidmar Vito

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Družinski član _____
(lastnoročni podpis)

Želite Biserni nasmeh

Najsodobnejši načini nadomeščanja izgubljenih zob



Na Hrvaškem najsodobnejša metoda vstavljanja zobnih vsadkov v brezzobo čeljust All-on-4, pri kateri zobne vsadke vstavijo v spodnjo ali zgornjo čeljustnico, ter metoda Zygoma Allon-4, s katero se je mogoče izogniti dolgotrajnemu postopku nadgradnje kosti v zgornji čeljustnici z namestitvijo vsadkov v ličnico, sta prepoznavna aduta zagrebške ordinacije Ortoimplant Dental SPA in Zdenka Trampuša, dr. dent. med., častnega člana stomatoloških in implantoloških združenj.



Doktorja Trampuša pacienti in stomatološki kolegi poznajo kot pobudnika novih usmeritev, tehnologij in znanstveno utemeljene strokovnosti v klinični praksi, zaradi česar je njegova ordinacija postala izredno priljubljena tudi zunaj hrvaških meja. Zaradi izjemnega poudarka na kakovosti in iskanju individualnih terapevtskih rešitev za vsakega posameznika posebej ordinacija Ortoimplant Dental SPA slovi po tem, da jo pacienti zapuščajo izjemno zadovoljni.

Dr. Trampuš rad poudari: »Naša izvrstnost temelji predvsem na tem, da pri nas ni nezadovoljnih pacientov in slabo opravljenega dela. Pacientov ne dojemamo kot številke, temveč se jim poskušamo stoodstotno posvetiti ter jim ponuditi najboljšo možno storitev in udobje. Če je naša stranka nepokretna, jo bomo po potrebi tudi sami prepeljali v ordinacijo. Ortoimplant Dental SPA ne podpira množičnega zobozdravniškega turizma. Naš pristop je topel, človeški, srčen – takšen, kakršen naj bi bil odnos med zdravnikom in pacientom.«



Dodatna prednost Ortoimplant Dental SPA so storitve spa centra, ki omilijo bolečino ter zmanjšajo oteklino in neprijeten občutek po stomatološkem posegu, pacientu pa omogočajo, da se lahko domov vrne sproščen.

Metoda Zygoma All-on-4

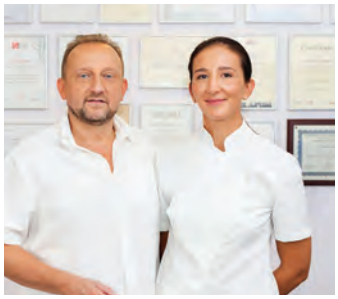
»Najnovejša rešitev po metodi Zygoma All-on-4 je namenjena pacientom s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici, zaradi katere vstavitev zobnega vsadka v čeljust ni mogoča brez dolgotrajnega postopka nadgradnje čeljustnice. Za mnoge je bila doslej edina rešitev klasična fiksna proteza. Pri tej metodi pa v kost zgornje čeljustnice ali neposredno v ličnico vstavijo od enega do štiri zobne vsadke. To je revolucionarno spremenilo možnosti, ki jih je doslej ponujala stomatologija, « pravi dr. Trampuš.



»Zigomatični zobni vsadki kar najbolj zmanjšajo kirurško travmo in zagotavljajo hitro celjenje po posegu, poleg tega pa je mogoča računalniško vodena vstavitev, ki zagotavlja skoraj stoodstotno uspešnost.

Ti vsadki omogočajo, da lahko tudi pri popolnoma uničeni zgornji čeljustnici vstavimo zobni vsadek v le nekaj urah od trenutka, ko paci-

O ZDENKU TRAMPUŠU



Dr. Zdenko Trampuš, doktor dentalne medicine, je diplomiral na Stomatološki fakulteti Univerze v Zagrebu, leta 2008 pa je na kalifornijski univerzi v Los Angelesu opravil še dodatno izobraževanje o implantologiji. Leta 1993 je odprl zasebno zobozdravstveno ordinacijo, leta 2006 pa zdravstveno ustanovo s petimi ordinacijami, zobotehniškim laboratorijem in 19 zaposlenimi. Ob nenehnem izpopolnjevanju svojega kliničnega znanja in veščin je med drugim uspešno zaključil izobraževanje o implantološkem zdravljenju s tehniko »all-on-4« v portugalskem kliničnem centru Malo v Lizboni, magistrski študij estetske rehabilitacije na inštitutu ACE v Italiji ter magistrski študij na Akademiji za piezokirurgijo v Italiji.
Je avtor novega in edinstvenega pogleda na stomatologijo, tako imenovanega integriranega koncepta Dental Spa, ki je edinstven v tem delu Evrope in ki brez bolečin na udoben ter sproščen način ob ustrezni pooperativni oskrbi zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev posameznika k vsakodnevnim opravilom.

Ponovna vzpostavitev funkcionalnosti in estetskega videza

Na začetku leta 2015 sem v reviji Zdravje prebral članek o ordinaciji Ortoimplant Dental SPA v Zagrebu in tako izvedel za metodo All-on-4; pri kateri so v čeljust nameščeni le štirje vsadki. Predvsem pa je članek ob tej najnaprednejši metodi obljubljal tudi poseg in vse postopke brez bolečin ter rešitev v dveh mescih in pol, pri čemer je zagotavljal zobe že v dnevu posega, tj. operacije in vsaditve implantatov. Metodo sem takoj sprejel, še vedno pa je bila potrebna odločitev. Temeljito sem proučil fotografijo dr. Zdenka Trampuša in ugotovil, da mi njegova podoba vliva zaupanje; kar pa so reference le še potrdile.
Predvsem pa je zaupanje potrdilo opravljeno delo. V dveh urah in pol mi je doktor v operacijskem postopku s sedacijo izdrl 18 zob in v obe čeljusti namestil skupaj osem vsadkov. Dve uri pozneje me je z začasnimi zobmi, privitimi na pravkar vsajene implantate, odpeljal v hotel, kjer sem tri ure pozneje že lahko povečerjal piščančjo juho in rižoto z gobami.
Bilo je, kot so mi obljubili, brez bolečin, z izvrstno tehniko in tehnologijo, torej povsem zagotovljeno funkcionalnostjo ugriza in žvečenja. Ne spomnim se, kdaj sem nazadnje jedel s takšnim užitkom in lahkoto. Najbrž pri dvajsetih letih. Ne nazadnje pa je pomembna tudi estetika. Zobje so takšni, kot sem jih imel nekoč, predvsem pa so videti naravni. Tako jih tudi občutim.

Teodor Lorenčič, prof. fil. in soc.

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



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

Zagotavljanje kakovosti

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



»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.

EKSKLUZIVNA PONUDBA SAMO ZA OBISKOVALCE SEJMA MOS v CELJU

Vsi, ki si se boste na **sejmu MOS** prijavili na prvi brezplačni prvi pregled z vso diagnostiko, planom terapije in posvetom z **dr. Trampušem** v Zagrebu, lahko koristite brezplačni povratni prevoz **18., 19. in 20. septembra**. Zbirne lokacije bodo v Ljubljani, Celju in Mariboru.

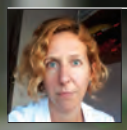
Ne zamudite te izjemne priložnosti in nas obiščite **od torka 10.9. do nedelje 15.9., v HALI M, vse od 9. do 19. ure in si zagotovite svoj termin**

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



Alenka Goličnik, dr. med.,
KO za intenzivno interno medicino, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Metoda ECMO lahko rešuje življenja

Srce in pljuča sta organa, ki nam omogočata, da počnemo vse, kar v življenju počnemo, saj našemu telesu zagotavljata kisik, ki je gorivo, nujno za življenje. Ko hodimo, tečemo, spimo, se veselimo ali jezimo, se ne zavedamo, da vse to poganjata dva med sabo povezana organa – na eni strani pljuča, kjer v naše telo vstopa kisik in izstopa ogljikov dioksid, in na drugi strani srce, ki s kisikom bogato kri poganja po telesu in vodi s kisikom revno kri nazaj v pljuča, da se ponovno nasiči s kisikom. Vse to poteka brez našega vedenja in dokler smo zdravi, nas srce in pljuča le redko opomnita nase in nas prisilita, da se denimo pri vzponu, ki smo ga podcenili, ustavimo, saj nam v prsih močno razbija in hkrati lovimo sapo.

Bolezen srca ali pljuč lahko v življenje zareže nenadoma in ga obrne na glavo ali pa nastaja potihoma in postopoma in s časom vedno bolj opozarja nase. Vsak med nami pozna koga, ki je doživel srčni infarkt ali na primer kdaj zbolel za hudo pljučnico ali preboleval težko obliko gripe. Številne bolezni in dogodki lahko nenadoma močno oslabijo delovanje našega srca ali pljuč. Občasno, če srce in pljuča preneseta začetno fazo bolezni, ta lahko pusti tudi posledice, zaradi katerih organa kasneje ne delujeta več zadostno in razvijejo se kronične težave v smislu majhne zmogljivosti, težkega dihanja, zastajanja tekočine. Življenje teh bolnikov ni nikoli več enako, močno so omejeni pri svoji aktivnosti in neredko priklenjeni na posteljo ter občutljivi za minimalna obolenja, ki bi jih oseba z zdravim srcem in pljuči prebolela brez težav. Hkrati z njihovim se močno spremeni tudi življenje njihovih bližnjih.

Zdravljenje najhujših oblik bolezni srca ali pljuč poteka v intenzivni enoti. Tukaj ves čas natančno spremljamo delovanje prizadetega organa in hkrati bolniku pogosto pomagamo tudi s pomočjo aparatur, ki prehodno olajšajo delo prizadetemu organu ali kar v celoti nadomestijo njegovo delo. Vendar tudi takšne oblike zdravljenja niso zadostne za vse bolnike. Včasih se stanje bolnikov z izjemno hudo obliko prizadetosti srca ali pljuč kljub vsem tako imenovanim standardnim ukrepom zdravljenja ne izboljšuje.

V zadnjih letih lahko tem bolnikom pomagamo z metodo ECMO ali z zunajtelesno membransko oksigenacijo. Gre za način zdravljenja, kjer bolnika prehodno priklopimo na zunajtelesni krvni obtok. To pomeni, da bolnikovo kri prek plastično-kovinskih cevi, ki jih vstavimo v velike žile v dimljah ali na vratu, speljemo iz bolnikovega telesa prek črpalke, ki poganja kri namesto bolnikovega srca, in oksigenatorja ali »umetnih pljuč«, kjer poteka izmenjava kisika in ogljikovega dioksida. To kri nato vračamo nazaj v bolnika. Na ta način torej s tokom krvi zunaj telesa naredimo obvod ter nadomestimo delovanje srca in pljuč in »kupimo čas« za postopno okrevanje organa. Tovrstno zdravljenje je seveda le začasno in primerno le za bolnike, pri katerih pričakujemo okrevanje organa ali pa je bolnik kandidat za morebitno presaditev organa. Najpogosteje s to metodo zdravimo bolnike s hudimi pljučnicami, hudo obliko gripe, obsežnimi srčnimi infarkti ali po operacijah na srcu.

Takšna oblika zdravljenja je izjemno zahtevna tako za bolnika kot za njegove bližnje in tudi za zdravstveno osebje v intenzivnih enotah. Zdravljenje z ECMO nikakor ne zagotavlja srečnega izida težke bolezni, vendar bolniku, pri katerem smo izčrpali že vse možnosti, daje vsaj še eno možnost, da se morda vseeno vrne v svoje življenje in k svojim bližnjim.

POHOD ZA VEČ MOČNIH UTRIPOV

Sobota, 28. september 2019

Vabljeni vsi, ki bi radi izlet v eno najlepših slovenskih dolin združili z dobrim namenom!

VSAK KORAK ŠTEJE!



Pohod v podporo zdravljenju bolnikov z odpovedjo srca ali pljuč z ECMO – zunajtelesno membransko oksigenacijo.

Čas: Sobota, 28. 9. 2019, ob 10. uri
Pot: Dolina Tamar do Doma v Tamarju
Zbirno mesto: Parkirišče ob skakalnicah v Planici

ecmo

ECMO ali zunajtelesna membranska oksigenacija je invazivna in najbolj zahtevna oblika pomoči bolnikom z odpovedjo srca in/ali pljuč, ki prehodno nadomesti delovanje srca in/ali pljuč in bolnika ohranja pri življenju.

V podporo tovrstnemu zdravljenju in bolnikom, ki so s pomočjo ECMO dobili novo priložnost za življenje, se nam pridruži na **1. POHODU ZA VEČ MOČNIH UTRIPOV**.



PRIJAVA IN VEČ INFORMACIJ
www.ecmo.si

Pohod v sodelovanju z UKC Ljubljana organizira društvo Iatros

univerzitetni klinični center ljubljana

OMRON M3

diaFit



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z manšeto za srednji in večji obseg nadlakti (22-42 cm).

MERILNIKI KRVNEGA TLAKA št. 1 PO IZBORU LEKARNARJEV*

*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

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

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

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

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

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

www.diafit.si



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

Srčno-žilni dejavniki iz drugega zornega kota

Srčno-žilne bolezni so v razvitem delu sveta in tudi v Sloveniji že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta koronarne bolezni srca oziroma bolezni možganskega žilja.

Med najpomembnejše bolezni srca in žilja sodijo zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija), koronarna bolezen srca, bolezni možganskega žilja, periferna arterijska bolezen, kronična ledvična bolezen in druge redkejše bolezni (denimo anevrizma trebušne in prsne aorte). Najpogosteje nastanejo zaradi ateroskleroze, pri kateri se maščobne celice ob povišanih vrednostih škodljivih maščobnih delcev v krvi nalagajo v steni krvnih žil.

Pogosto enaki vzroki

Različne bolezni srca in ožilja imajo pogosto enake vzroke. Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan krvni sladkor, čezmerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, stres, moški spol in starost. Čim več dejavnikov tveganja imate, tem večja je verjetnost, da boste zboleli na srcu ali doživeli nevaren srčno-žilni dogodek, denimo srčni infarkt, možgansko kap, zaporo žile na nogi … Prisotnost dveh ali treh dejavnikov tveganja ne samo podvoji ali potroji, ampak poveča tveganje za nekajkrat.

Z zdravim načinom življenja lahko nastanek in napredovanje omenjenih srčno-žilnih bolezni in njihovih zapletov odložimo, zmanjšamo njihovo težo in znatno podaljšujemo življenje. Zato se je v Sloveniji leta 2002 začelo izvajati Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni. Program izvajajo vsi zdravniki splošne/družinske medicine in vključuje:

- nadzor nad zdravjem in zgodnje odkrivanje visoko ogroženih ljudi za razvoj bolezni srca in žilja;
- ustrezno ukrepanje in svetovanje za zmanjševanje izraženosti dejavnikov tveganja oziroma njihovo odstranjevanje;
- spremembo življenjskega sloga tako, da ta varuje in krepi zdravje.

S pomočjo ocene stopnje tveganja za srčno-žilne bolezni se odrasle z visokim tveganjem usmerja v terapevtsko obravnavo, predvsem s posredovanjem spremembe življenjskega sloga. Zaradi učinkov preventive srčno-žilnih bolezni in akutne oskrbe bolezni srca so se zdravstveni kazalniki v določenem obdobju na nacionalni ravni znatno izboljšali, tako se je umrljivost zaradi bolezni srca in žilja v zadnjih 20 letih zmanjšala za več kot polovico.

Življenje pod stresom

Stres ni situacija, ampak je reakcija organizma, ki ga telo sproži ob naši oceni, da smo ogroženi. Naše telo se na neko grožnjo (zunanjo ali notranjo) odziva na treh ravneh: vedenjski, avtonomni in endokrini. Stres aktivira in usmeri naše vedenje v soočanje s stresorjem, nevarnostjo. Hkrati se prek aktivacije avtonomnega živčevja in inaktivacije neavtonomnega živčevja spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (pospešeno bitje srca, plitko dihanje, mrzle dlani …). Na endokrini, torej hormonski ravni pa stres povzroči presnovne spremembe v organizmu, kot so: utrujenost, pridobivanje kilogramov, zvišan krvni sladkor, zmanjšan libido, spontan splav …

Težave se pojavijo, ko so zahteve okolja pretežke za naše sposobnosti oziroma sposobnosti našega telesa, nevarnosti pa se ne znebimo. Telo je napeto, duša pa je nenehno nemirna, tesnobna. Tako lahko ljudje doživljajo kronični stres, ne da bi se ga zavedali. Pri stresni reakciji se vedno zvišajo krvni tlak, srčni utrip, koncentracija sladkorja v krvi, maščob in hormonov stresa; krvne žile se zožijo, poveča se izločanje želodčne kisline. Vse to pa vodi v srčno-žilne, prebavne, imunološke in psihične motnje.

Zdrav način življenja pomeni odnos, ki ga imamo do sebe

Z zdravim načinom življenja lahko vplivamo na vse naštete dejavnike tveganja. Recept je jasen, a lahko je govoriti, težje je narediti. Zakaj? Prvič zato, ker živimo pod vplivom hitrega tempa in prednost hitro namenimo denimo službeni obveznosti. To je frustrirajoče, saj imamo občutek, da nimamo časa zase. Takrat, ko pa ga imamo, si želimo hitrega užitka in razvajanja. Ljudje stremimo k varnosti, stabilnosti. V zahodnem svetu vse imamo, a se zdi, da se kronično bojimo nekaj izgubiti, kot da nimamo ničesar. Zato se ne znamo ustaviti in ohranjati dovolj zdravega načina življenja. Nekateri nikoli ne spoznajo, da je treba pogledati vase in se vprašati: »Zakaj ni bolje – kljub doseženim ciljem?« Raje kot pravi potrošniki verjamejo: »Moram dobiti še več, ker potrebujem več.« Tak nesrečnik bo samo še bolj ambiciozen, deloholičen in na koncu pohlepen. Kot sod brez dna. Ko smo pod stresom, nam diši hitra hrana, sladka in mastna, kar daje telesu hitro energijo, občutek polnosti skozi užitek, ta pa nas pomiri. A podobno kot pri sladkorju ima užitek hiter učinek, toda tako hitro, kot je prišel, tudi izgine. Zato rabimo cigarete in alkohol ter druge odvisnosti. To je začaran krog, ki zdravemu človeku streže s tiho frustracijo, ki dan za dnem in leto za letom skozi kronično alarmno reakcijo načenja naše srce in ožilje. Ne znamo si vzeti časa zase, nekateri si ga zavestno nočejo, ker bi potem morali pogledati v svoje srce in dušo, torej v svoja čustva. Zato naši organi in telo prevzamejo nalogo »nošenja« čustev.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje

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



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

Najpomembnejši dejavniki tveganja	Opombe
Visok krvni tlak (≥ 140/90 mmHg)	Tveganje narašča s starostjo.
Zvišana raven holesterola - celokupni holesterol > 5,0 mmol/l - holesterol LDL > 3,0 mmol/l	Tveganje je večje pri moških.
Kajenje	Eden najpomembnejših dejavnikov tveganja, ki se mu lahko izognemo.
Sladkorna bolezen - glikiran hemoglobin > 7 % - glukoza > 6,1 mmol/l na tešče	Povečano tveganje za bolezni srca in ledvic.
Bolezni srca v družini (starši) zgodnja srčna kap: moški < 50 let ženske < 60 let	Povečano tveganje za bolezen srca.
Telesna nedejavnost	Pomembno vpliva na telesno težo, priporočen indeks telesne mase je 20–25 kg/m2 in obseg pasu pod 94 cm za moške ter pod 80 cm za ženske. Vse, kar je več, poveča tveganje.
Čezmerno uživanje alkohola	Povečano tveganje za bolezni srca in rakava obolenja.
Ledvična bolezen - pri GFR (glomerulni filtraciji) pod 30–59 (izračuna jo osebni zdravnik)	Bolniki z ledvično boleznijo sodijo v skupino z velikim tveganjem za srčno-žilne bolezni.

Formula za izračun Indeksa telesne mase:
indeks telesne mase (ITM) = telesna teža (v kg)/telesna višina2 (v m2)

Ko zdravnik svetuje, da moramo spremeniti način življenja, s tem misli na naš vsesplošni odnos do sebe in okolice. To v resnici pomeni pregled in spremembo našega vrednotenja sebe, soljudi, naša stališča in občutenja.

Dober zdravnik ima talent za psihologijo in psihoterapijo. Pacientu je treba poudariti, da motivacija za spremembo vsakdanjika in načina življenja leži ravno na naših čustvih; koliko si jih upamo izražati in koliko smo njih sužnji in trošimo dodatno energijo za tlačenje in nadzorovanje čustev. Ljudje z visokim krvnim tlakom imajo težave v izražanju jeze, pogosto se jezijo potihoma, v sebi. Tisti, ki ne zna izražati jeze, hkrati čuti tudi nek odpor do nje, ponavadi strah. Strah pa doživljamo kot tesnobo, zato so ljudje s srčno-žilnimi težavami tudi anksiozni. Obrnjeno bi lahko rekli, da so ljudje, ki trpijo za tesnobnostno motnjo ali depresijo, nagnjeni k srčno-žilnim boleznim.

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu, ultrazvok srca in obremenitveno testiranje

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

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

Ali poznate svoje dejavnike tveganja?

Zelo pomembno je, da odkrijete svoje osebne dejavnike tveganja, saj lahko ukrepate šele, ko jih poznate. Žal nekatere dejavnike tveganja, predvsem tiste, ki jih ne občutimo (visok krvni tlak ali zvišano raven holesterola), pogosto prepoznamo prepozno. Zato redno hodite na zdravniške preglede, tudi če nimate težav, saj jih boste le tako odkrili pravočasno.

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



Na voljo tudi paket Q10, 50 mg +Omega-3, 100 kapsul GRATIS.

Prebudite mladost v sebi

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

Koencim Q10, 50 mg, 50 kapsul
Sinergična kombinacija koencima Q10 s selenom in vitaminom E.
Selen ima vlogo pri **delovanju imunskega sistema** ter zaščiti celic pred **oksidativnim stresom**.

Super Omega-3 EPA, 1000 mg, 120 mehkih kapsul
Prečiščene omega-3 maščobne kisline z visoko vsebnostjo EPK (360 mg) in DHK (240 mg).
- EPK in DHK imata vlogo pri **delovanju srca**.
- DHK ima vlogo pri **delovanju možganov** ter pri **ohranjanju vida**.

Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK.

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





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

Kaj je sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen je stanje z dolgotrajno povišano glukozo v krvi (krvni sladkor). Pojavi se, kadar trebušna slinavka izdela premalo inzulina ali kadar je inzulina dovolj, vendar se telesna tkiva nanj slabo odzivajo.

Osnovni vir energije za naše telo je oblika sladkorja, ki se imenuje glukoza in jo v telo vnašamo z zaužito hrano. Glukoza vstopa v celice s pomočjo inzulina, ki se veže na receptorje v celični membrani in odpre prehod, skozi katerega glukoza lahko vstopi v celico in ji zagotovi energijo.

Pri sladkorni bolezni trebušna slinavka ne zmore več sama vzdrževati količine glukoze v krvi v normalnih mejah, zato ji moramo pomagati »od zunaj«. Razlikujemo več oblik sladkorne bolezni: sladkorno bolezen tip 1 in tip 2, nosečnostno sladkorno bolezen in druge.

Dolgotrajno zvišane vrednosti krvnega sladkorja v krvi povzročajo poškodbe celic, predvsem krvnih žil in živčnih vlaken ter posledično tudi organov. Najpogostejše so okvare oči, ledvic, živčevja, srca in krvnih žil, kar lahko vodi v invalidnost in prezgodnjo smrt.

Raven sladkorja v krvi

Raven sladkorja v krvi lahko merimo. O sladkorni bolezni govorimo tedaj, ko se vrednost sladkorja na tešče zviša na 7,0 mmol/L ali več, po obroku pa 11 mmol/L ali več. Vrednosti krvnega sladkorja na tešče 6,1–6,9 mmol/L oziroma dve uri po hrani 7,8–11 mmol/L kažejo na preddiabetes, začetne motnje v toleranci za glukozo, ki je ponavadi predstopnja sladkorne bolezni tipa 2.

Raven krvnega sladkorja v krvi se ves čas spreminja in je odvisna od številnih dejavnikov:

- vrste in količine zaužite hrane in pijače,
- telesne dejavnosti,
- prisotnosti akutne bolezni,
- stresa,
- odmerkov inzulina ali drugih antihiperglikemičnih zdravil.

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.



NaturaMedica
z vami že 15 let

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

S prilagojenim življenjskim slogom (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost) in rednim jemanjem terapije (tablete, inzulin) je mogoče glikemijo vzdrževati v ciljnem območju in tako učinkovito preprečevati pojav naštetih zapletov zaradi visokih vrednosti sladkorja v krvi.

Prehrana pri sladkorni bolezni

Telesno težo je treba spremljati med zdravljenjem sladkorne bolezni, saj zmanjšanje telesne teže ugodno vpliva na krvni sladkor.

Ker ima prek 80 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo čezmerno telesno težo oziroma je pri njih prisotna debelost, se priporoča, da bolniki skušajo izgubiti 5–10 odstotkov telesne teže v šestih mesecih. O ciljih se je treba dogovoriti z zdravnikom ali medicinsko sestro. Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot dieto in je povsem primerna tudi za druge, zdrave družinske člane.

Sladkorni bolniki naj uživajo živila z nizkim glikemičnim indeksom – GI (glukoza ima glikemični indeks 100), kar pomeni, da se počasneje spreminjajo v glukozo, denimo rženi, polnozrnati kruh, navadni jogurt, proso, ajdo, rjavi riž, čičeriko, stročnice, rjavi fižol, lečo, jabolka in hruške. Ogljikovi hidrati so sicer najboljši vir energije, a se hitro spremenijo v glukozo. Če jih je preveč, to povzroči nihanje krvnega sladkorja. Uravnavamo ga z dodajanjem vlaknin in beljakovin.

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

- Celodnevno prehrano razdelimo na 4–5 obrokov, ki morajo biti enakomerno razdeljeni, da ni presnova naenkrat preveč obremenjena.
- Hrana naj vsebuje veliko vlaknin (graham kruh, neoluščeni riž, polnozrnate testenine).
- Hrana naj bo pretežno pripravljena doma – cvrtje se popolnoma odsvetuje.
- Uživajte v zmernosti.
- Ne pustite se zavesti napisom zdravo, brez holesterola, brez maščob …
- Uživajte čim bolj svežo in naravno hrano.
- Uživajte manj mastno, manj slano in manj sladko hrano.
- Odsvetujemo sladke pijače, sadni jogurt, izdelke z dodanim sladkorjem (koruzni kosmiči, sladice …).

Veliko diabetikov ima metabolni sindrom, kar pomeni, da ima bolnik hkrati s sladkorjem povišan tudi krvni tlak in maščobe, zato je treba paziti tudi na vnos soli in trdih (nasičenih) maščob.

Večinoma se lahko s spremembo življenjskega sloga in zmanjšanjem prevelike telesne teže krvni sladkor zelo dobro uravna. Kadar pa ni volje za poseg v slabe življenjske navade, je treba skrbno izbirati živila po njihovem glikemičnem vplivu.

Primeri živil

Jajca

Zadnja leta se je zaradi spoznanja, da jajca nimajo bistvenega vpliva na krvni holesterol, uradna meja zdravega uživanja pomaknila navzgor, z dveh na tri jajca na teden. Beljak je najbolj kakovostna beljakovina, kar jih lahko dobimo, in še brez dodatnih maščob, holesterol iz rumenjaka pa je nenevaren, zato so jajca zdrava izbira ne le v prehrani otrok, ki za rast potrebujejo več beljakovin, temveč tudi v prehrani diabetikov. Jajca nimajo nobenega vpliva na krvni sladkor, ker ne vsebujejo ogljikovih hidratov, zato jih lahko diabetiki brez skrbi vključijo v svojo prehrano; za sladkorne bolnike so bolj priporočljiva od kruha.



Arašidi

Ker so diabetiki še posebno ogroženi z boleznimi srca in ožilja, je zanje priporočljiva hrana, ki te bolezni preprečuje, torej taka, ki zmanjšuje mašenje arterij. To pa so živila, ki vsebujejo veliko vitaminov C in E ter betakarotena. Dobri viri vitamina E so orehi, mandlji, lešniki, arašidi in sončnično seme. Vitamina E v hrani živalskega izvora skorajda ni, v sadju in zelenjavi ga je le malo, največ pa ga je v olju, pri čemer je koruzno olje bolj bogato s tem vitaminom od sončničnega.

Arašidi ne dvigujejo krvnega sladkorja, so pa zelo kalorični, zato ne priporočamo več kot prgišče arašidov na dan.

Banana

Banane pomirjajo želodec in varujejo želodčno steno pred kislino in ulkusi tako, da spodbujajo razmnoževanje celic in sluzi, ki tvorijo močnejšo pregrado med želodčno steno in razjedajočo kislino. Banana je eden najbolj bogatih virov kalija. Kalij znižuje krvni tlak in je naravno zdravilo zoper hipertenzijo. Zelo pomemben je za pravilno delovanje vseh celic, tkiv in organov ter igra ključno vlogo pri prenašanju živčnih impulzov ter raztezanju mišic, zato pomanjkanje kalija najprej občutimo v mišicah in živčnem sistemu.

Glikemični indeks banane je 62, vendar je njeno glikemično breme (dnevni vnos ogljikovih hidratov) na porcijo razmeroma majhno – 16. Za dvig sladkorja banana še zdaleč ni tako nevarna kot porcija riža.

Brokoli

Jejte brokoli, saj je bogat s kromom, mineralom v sledeh, ki izjemno dobro vpliva na krvni sladkor. Če imate diabetes tipa 2, lahko krom pomaga uravnavati krvni sladkor, tako se pogosto zmanjša potreba po zdravilih. Če imate preddiabetes, vas lahko krom reši bolezni. Celo če imate nizek krvni sladkor, ga lahko krom zviša do normalne meje. 120 g brokolija vsebuje 22 mikrogramov kroma, kar je desetkrat toliko kot katera koli druga hrana. Glikemični indeks brokolija je nizek, zato naj ga diabetiki čim večkrat vključijo v svojo prehrano, priporočamo pa ga tudi pri preddiabetesu, ko se glikemija zadržuje nad normalno ravnjo glukoze v krvi.

Jogurt

Jogurt je prastaro zdravilo, ki deluje proti bakterijam in raku. 225 g jogurta na dan spodbuja tvorbo gama interferona in tako krepi imunski sistem. Spodbuja tudi delovanje ubijalskih celic, ki napadajo viruse in rakave celice. Preprečuje prehlade in druga vnetja dihalnih poti, to so stanja, ki pri diabetikih dvigujejo krvni sladkor, zato jim vsakodnevno merico jogurta še posebej priporočamo. Ker vsebuje veliko kalcija, je zelo dobra preventiva pred osteoporozo. Glikemična obremenitev sadnega jogurta z manj maščobami je na porcijo 11, zato zmerno dviguje krvni sladkor, še manjši pa je vpliv navadnega jogurta. Skupaj z riževimi ploščicami je jogurt odlična izbira za diabetično malico.





IMETNIK DOVOLJENJA ZA PROMET Z ZDRAVILOM:
Schulke&Mayr GmbH, Robert Koch Str 2, Germany.
V primeru pojava neželenega učinka o tem takoj obvestite pooblaščenega zastopnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: farmakovigilanca@oktal-pharma.si.
PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: september 2019. SI.19.OFE.11

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana
www.oktal-pharma.si
OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

Granatno jabolko

Granatno jabolko zagotavlja 12 odstotkov dnevnih potreb po vitaminu C in 16 odstotkov po vitaminu K. Vsebuje polifenole in flavonoide, ki so znani kot močni antioksidanti. Semena so izvrsten vir vlaknin, zato jih lahko v diabetični prehrani priporočamo. Znanstvenih študij, razen laboratorijskih, ni veliko, proučevali so vpliv na bolnike s hipertenzijio in po dveh tednih jemanja zabeležili znižan sistolični tlak. Pitje soka granatnega jabolka lahko pomaga proti virusnim okužbam, njegov izvleček pa ima izkazan antibakterijski učinek na zobne obloge.

Ocenjeno glikemično breme na porcijo je 18, kar pomeni približno petino dovoljene glikemične obremenitve na dan. Če je vaš krvni sladkor povišan, granatno jabolko ni najboljša izbira, pa tudi drugo sadje ne.

Kruh

Beli in črni kruh imata višji GI kot sladkor, pri čemer ni večje razlike, ali imate za zajtrk beli ali črni kruh. Kruh je tipično škrobno živilo, škrob pa je tista prehranska sestavina, ki najbolj dvigne krvni sladkor. Namesto da iščete nadomestne različice kruha, raje računajte s tem, da se boste morali pri dalj časa trajajočih višjih vrednostih krvnega sladkorja kruhu za nekaj časa povsem odpovedati. Večina vrst kruha sladkornemu bolniku hitro dvigne krvni sladkor, in to visoko. Glikemični indeks polnozrnatega kruha je 51, glikemično breme na porcijo pa 7. Zmerna količina kruha za diabetični zajtrk sta dve 30-gramski rezini, vsaka vsebuje 15 gramov ogljikovih hidratov.

Meso

Čeprav meso ne predstavlja neposredne nevarnosti za krvni sladkor po obroku, naj porcija ne bo večja od dlani, zraven pa čim več zelenjavne prikuhe in čim manj škrobnih prilog (krompir, riž). Ena najbolj zdravih vrst mesa je zajčje oziroma kunčje, zato ga večkrat uvrstite na svoj jedilnik. Meso se vse bolj uveljavlja v novih trendih zdrave prehrane bodisi v paleo dieti, ki se zgleduje po pradavni hrani paleolitskega človeka, bodisi v dieti »LCHF«, ki priporoča manj ogljikovih hidratov in več maščob. Večja količina mesa poveča verjetnost nastanka ledvičnih kamnov.

Meso nima vpliva na dvig krvnega sladkorja po obroku, ker vsebuje beljakovine in maščobe, te pa presnavljamo več ur, kar se na glikemiji skorajda ne pozna. Ker meso ne vsebuje ogljikovih hidratov, ga ne boste našli na glikemičnih lestvicah.

Riž

Riž je tipičen ogljikov hidrat, kar pomeni rdečo luč za sladkorne bolnike. Velikim razlikam v zmožnosti riža, da dvigne krvni sladkor, botruje posebna vrsta škroba, imenovana amiloza. Več amiloze pomeni nižji glikemični indeks in obrnjeno. Rjavi riž vsebuje več vlaknin, zato se večkrat odločite za to vrsto. Če riž pred kuhanjem namočimo in vodo pred kuhanjem odlijemo, se zrnje zmehča, zato je prej kuhan, pa tudi nekaj škroba se znebimo. Predlagamo, da riž vselej pripravite v kombinaciji z zelenjavo, ki bo zmanjšala glikemično obremenitev.

Glikemični indeks riža sega od 45 do 95, v povprečju pa je na naših jedilnikih riž, ki hitro dvigne krvni sladkor, zato naj se diabetiki pri rižu čim bolj omejijo.

Zelje

Zelje je dober vir vitaminov K in C ter vlaknin. Kar nekaj študij je potrdilo preventivni vpliv na rakava obolenja, predvsem črevesna. Učinkovina, ki v zelju (brokoli, cvetača, brstični ohrovt) najverjetneje zavira maligna obolenja, so indoli, zato je bolje jesti zelje surovo ali le malo pokuhano, saj kuhanje indole uniči. V ljudski medicini zelje uporabljajo za zdravljenje razjed, revmatizma in celo melanholije. Zelje dobro vpliva na prebavo.

Zelje ima zanemarljiv glikemični indeks in je v prehrani diabetika superživilo. Zaradi obilja vlaknin pomaga zniževati tudi krvni holesterol.

Prehranjevanje zunaj doma

Osebje v restavraciji prosite, naj vam sestavi zdrav krožnik, ki vsebuje vsaj polovico krožnika zelenjavne prikuhe, četrtino krožnika škrobne jedi (krompir, testenine, žganci, kaša …) ter četrtino krožnika mesa ali druge beljakovine (sir ali skuta, sojino meso, stročnice …). Ne pozabite na skledo solate in kozarec vode.

Enolončnice so lahko odličen obrok na delovnem mestu, saj ponavadi vsebujejo živila iz različnih skupin (meso, zelenjava, stročnice, maščobe in škrobna živila …).

Če nimate druge možnosti kot prehrano iz avtomata, izberite nesladkane pijače (vodo), nesoljene oreščke, posneto mleko ali navadni jogurt ali sendvič s polnozrnato štručko.

Zaključek

Načrtovanje dnevnih obrokov sladkornih bolnikov mora temeljiti na načelih zdrave prehrane. Prehrana mora zagotoviti nemoten telesni in duševni razvoj.



Pridružite se Sparovi zavezi:

MANJ SLADKORJA IN SOLI

Slovenci zaužijemo odločno preveč sladkorja in soli. To lahko privede do različnih težav, ki vplivajo na kakovost našega življenja. V Sparu so aktivno pristopili k tej problematiki, zato so sprejeli pomembno zavezo: prihraniti 80 ton sladkorja in 25 ton soli do konca leta 2020.

Zaskrbljujoči podatki kličejo po spremembah

Ste vedeli, da naj odrasli po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) ne bi zaužili več kot 5 g (čajno žličko) soli dnevno, Slovenci pa v povprečju zaužijemo okoli 12 g soli dnevno in torej mejo krepko presegamo?

Pri sladkorju je zgodba še bolj zaskrbljujoča – naši mladostniki povprečno zaužijejo kar 185 g sladkorja dnevno, kar je 8-krat več od priporočene dnevne vsebine (25 g dnevno).* Skrajni čas za spremembe? Vsekakor.

SPAR ponuja rešitev – pri izdelkih SPAR zmanjšuje vsebnost soli in sladkorja

V Sparu so se odločili, da je čas za ukrepanje. Izbranim izdelkom SPAR so **v sodelovanju z dobavitelji zmanjšali vsebnost dodane soli ali sladkorja - tudi do 30 odstotkov**. Ne skrbite, okus je skoraj enak.

SPAR izpolnjuje novo zavezo: prihraniti 80 ton sladkorja!

Z nakupom izdelkov SPAR s spremenjeno vsebnostjo sladkorja smo Slovenci v preteklih dveh letih prihranili že **49 ton sladkorja**. Nov cilj je še višji – **do konca leta 2020 želi SPAR prihraniti kar 80 TON sladkorja!**
Vsebnost sladkorja so spremenili **izdelkom kakovostne znamke SPAR** – različnim pijačam, jogurtom, sladicam, kruhu in pekovskemu pecivu.



pekarna SPAR
JEČMENOV HLEBČEK
postrežno, 420 g

** v primerjavi s povprečno vrednostjo soli v običajnem kruhu Pekarne SPAR.

POZNATE ALTERNATIVE BELEMU SLADKORJU?

Količino zaužitega sladkorja lahko znižujete tudi sami! Uporabite lahko rižev, javorjev ali agavin sirup, med, kokosov, rjavi trsni ali brezov sladkor ter naravno sladilo eritritol.



SPAR Natur pur
BIO AGAVIN SIRUP
1 kg

Več nasvetov za uravnoteženo prehranjevanje in zdrav življenjski slog pa poiščite tudi v Sparovem novem **katalogu Dobro zame** (dostopen tudi na spletu).

Več o Sparovi zavezi preberite na www.spar.si.
*raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje in priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO)

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



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

Da bi ostali zdravi vso jesen, okrepite svojo obrambo

Za prehlad ni kriv hlad, krivi so virusi

Jeseni bo znova na preizkušnji naš imunski sistem. Pa ne le zato, ker se vroče poletje pogosto tako rekoč čez noč konča z dežjem, vetrom in padcem temperatur. Hlad v resnici ne igra pomembne vloge pri tem, ali se bomo prehladili, čeprav ime »prehlad« spodbuja prav to povezavo.

Skupina kanadskih strokovnjakov je po pregledu številnih medicinskih študij in nekaj lastnih raziskavah zaključila, da izpostavljenost zmernemu mrazu nima škodljivega učinka na človeški imunski sistem. Na povečano obolelost za prehladom in tudi gripo vpliva dejstvo, da ljudje v jesenskem in seveda tudi zimskem obdobju več časa preživijo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi. To močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov.

Tisti, ki preboleva prehlad, s kihanjem in kašljanjem, rokovanjem ter drugimi telesnimi stiki namreč viruse trosi tako rekoč povsod, tudi na predmete in na prašne delce, kjer lahko virusi čakajo nove žrtve tudi do nekaj ur. Ker cepiva, ki bi nas okrepilo ali zaščitilo pred več kot 200 prehladnimi virusi, ni, je prvi in najpomembnejši ukrep higiena, torej redno in temeljito umivanje rok z milom in dosledna uporaba robčkov za enkratno uporabo. Drugi enako pomemben varovalni ukrep je krepitev obrambnih sposobnosti telesa, kar si velja postaviti kot izziv za prihajajoče hladnejše mesece.

Odrasli do trikrat, otroci do dvanajstkrat

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali tudi nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje in težko fizično ter mentalno delo. Odrasli v povprečju dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci šest- do dvanajstkrat. V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve imunosti. Za uspešno delovanje imunski sistem potrebuje ravnotežje in harmonijo.

Jemo, da smo zdravi

V našem telesu je ogromno bakterij, večina je koristnih. Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. Ni pa še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati tudi vplivu slabe prehrane na imunski sistem. V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih pa je še veliko študij teh sprememb na ljudeh.

V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja ali izberete bel kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači in brstičnem ohrovtu.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naših prebavilih, bodisi tistih, ki so tam že ponavadi, bodisi tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Premišljeno z zelišči in preparati

Na policah trgovin je mogoče najti številne zeliščne preparate, za katere zatrjujejo, da krepijo imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili mi bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

V formi bolj odporni

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge.

S starostjo imunski sistem slabi

Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale mnogo manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.

Doktor svetuje

Dober imunski sistem je abeceda zdravja. Ukrepi za njegovo podporo:

- ***Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.***
- ***Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.***
- ***Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.***
- ***Vzdrževanje primerne telesne teže.***
- ***Urejen krvni tlak.***
- ***Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.***
- ***Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.***
- ***Izogibanje stresu.***

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



Echinaforce®
z močjo ehinaceje

- ✓ Poveča imunsko odpornost
- ✓ Redkeje se prehladimo in hitreje okrevamo
- ✓ Manj je zapletov (bronhitis, sinuzitis itd)

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

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

www.farmedica.si
www.avogel.si



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!
Zadnje čase imam precej težav s prebavili, pogosto se mi spahuje, me napenja, občasno pa čutim dražeč občutek v grlu in pekoč občutek v prsih. Zaradi teh težav nimam apetita. Glede na vse skupaj sklepam, da gre za gastritis. Zanima me kako si lahko ublažim težave?
Vnaprej hvala!

Mirna, Medvode

Gastritis je vnetje želodčne sluznice, ki ga v večini primerov povzroča Helicobacter pylori, manj pogosto pa virusne okužbe, denimo virus herpes simplex, lahko pa je tudi avtoimunskega ali drugega izvora. Poškodbe želodčne sluznice, brez vnetja ali z vnetjem, pa lahko povzroči tudi čezmerna in nepravilna uporaba nekaterih zdravil proti bolečinam, kot so nesteroidna protivnetna zdravila ter alkohol, kajenje in stres. To vrsto bolezni imenujemo gastropatija, spremljajo pa jo podobni simptomi in znaki kot gastritis.

Če so težave občasne, vam svetujemo, da poiščete vzroke zanje. Pomagate si lahko z vodenjem dnevnika, zapišite si, kaj ste jedli na dan, ko so se težave pojavile, ali ste uživali alkohol in tobak, ali je bil prisoten stres. Nikotin iz tobaka spodbuja izločanje kisline in pepsina ter poveča škodljivo delovanje agresivnih dejavnikov v želodcu. Alkohol in stresni hormon kortizol na drugi strani zmanjšata učinkovitost varovalnega mehanizma želodca in ga naredita bolj dovzetnega za poškodbe.

Svetujemo izogibanje dejavnikom, ki povzročajo težave. Če kadite, je program odvajanja od kajenja, ki poteka v skupini, pod vodstvom strokovnjaka, zelo učinkovita pomoč pri opuščanju te škodljive razvade. Pomagate si lahko tudi z nikotinskimi obliži, žvečilnimi gumiji ali pršili. Vaje za sprostitev in telesna aktivnost, poleg drugih pozitivnih učinkov na zdravje, pomagajo omiliti stres in njegove posledice. V primeru stresa si lahko pomagate tudi s zdravili rastlinskega izvora ali zdravilnimi čaji, ki vsebujejo baldrijan, hmelj, meliso in meto. Akutne težave z želodcem, kot so pekoč občutek v prsih, dražeč občutek v grlu ali zgaga, pa lahko omilite z antacidi ter zdravili, ki vsebujejo ranitidin ali pantoprazol. Antacidi delujejo hitreje, vendar krajši čas, ranitidin in pantoprazol delujeta počasneje in dalj časa. Samozdravljenje s temi zdravili je primerno za krajši čas, do sedem dni. Svetujemo, da se izogibate obilnim obrokom dve uri pred spanjem in da spite z dvignjenim vzglavnikom.

V primeru kroničnih težav, ki trajajo daljše obdobje, vam svetujemo, da se obrnete na zdravnika, ki vam bo postavil diagnozo in predpisal ustrezno zdravljenje. V primeru okužbe s Helicobacter pylori zdravnik predpiše zdravljenje z različnima antibiotikoma in zaviralcem protonske črpalke.

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.**

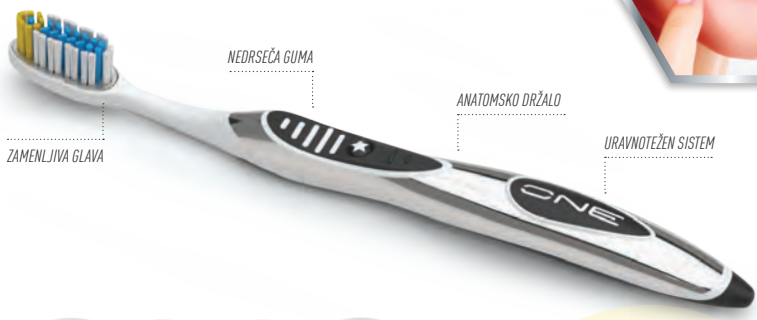
Silver Care

IZDELKI ZA USTNO HIGIENO
S PROTIBAKTERIJSKIM DELOVANJEM

Z VESELJEM BOSTE POKAZALI SVOJ BLEŠČEČ NASMEH



Glave zobnih ščetk so prevlečene s srebrom, ki pomaga zmanjševati število bakterij med ščetinami.





Zamenljiva glava ščetk pripomore k manjši onesnaženosti okolja.



več vrst

Ponudba zobnih ščetk Silver Care ONE je dopolnjena z medzobnimi ščetkami in zobno nitko z aktivnim ogljem.



Na voljo štiri vrste zamenljivih glav, od katerih ima vsaka drugačne lastnosti: Sensitive, Medium, Whitening in Carbon.



več vrst za različne starosti

V ponudbi so tudi ostale zobne ščetke, zobne nitke, zobne paste in potovalni komplet.

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

Distributer: LL Grosist d. o. o., Komenskega 11, Ljubljana

Matija Urh, dr. med., specialist
ginekologije in porodništva

Urinska inkontinenca pri ženskah

Ko o težavah težko spregovorimo



Urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina, ki predstavlja zdravstveni, socialni in psihični problem, ki pomembno vpliva na kakovost življenja ženske.

Urinska inkontinenca je težavna tudi zato, ker o njej težko spregovorimo.

Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je ključnega pomena za uspešno odkrivanje in zdravljenje bolezni.

Bolnice težave velikokrat ne omenijo zaradi sramu ali pa se jim zdi inkontinenca samoumevna oziroma da sodi k njihovi starosti.

Šele na usmerjeno vprašanje zdravnika spregovorijo o svojih težavah.

Inkontinenco delimo na stresno in urgentno, pogosto pa sta prisotni obe vrsti in takrat govorimo o mešani inkontinenci.

Stresna urinska inkontinenca

Gre za nehotno uhajanje urina, ki nastane ob povečanju tlaka v trebušni votlini ob kašljanju, kihanju, športnih aktivnostih ali dviganju bremen. Za zadrževanje urina v mehurju in odvajanje je pomembno usklajeno delovanje sečnice in sečnega mehurja.

Težave z nehotenim uhajanjem urina
so veliko pogostejše, kot si mislimo

ABENA®



Prednosti pripomočkov
za inkontinenco Abena:

- visoko vpojni,
- popolnoma zračni,
- dobavljivi tudi na naročilnico za medicinske pripomočke,
- danski proizvod, izdelki prijazni do kože in narave,
- ne vsebujejo lateksa, klora EFC, belil, dišav ter drugih dodatkov, ki povzročajo draženje kože.



Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ali na **www.abena-helpi.si**.

Za več informacij in brezplačne vzorce pišite na **info@abena-helpi.si** ali pokličite na brezplačno številko **080 22 53**.

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin



NOVOST

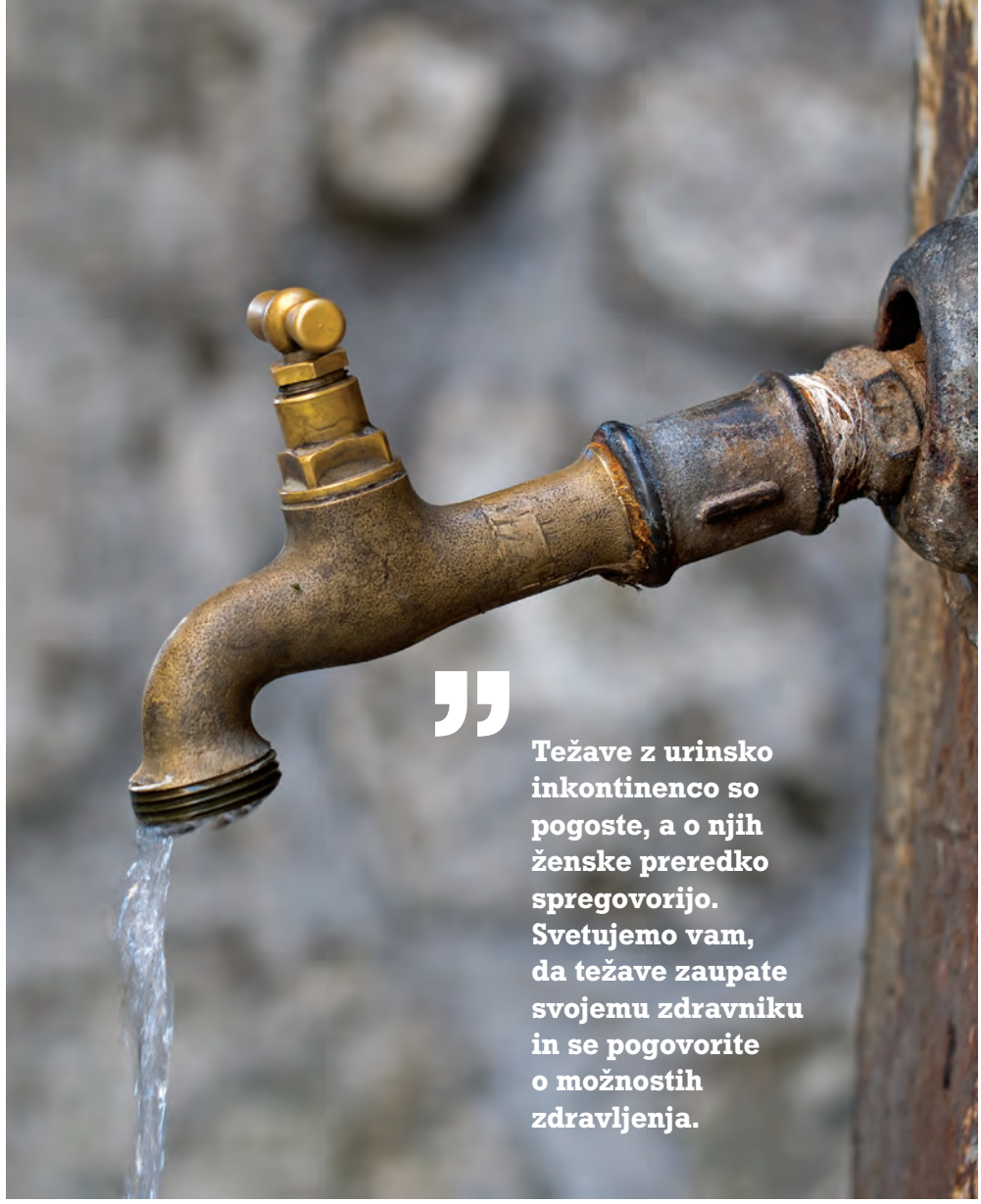
Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca!

Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).

Okrepljen je z vitaminom B1 za normalno delovanje srca, z B3 za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti ter normalno energijsko presnovo in s cinkom za zaščito celic ter normalno plodnost in reprodukcijo.

Vrhunska kakovost Q10
Kaneka

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na**www.naturamedica.si, 03/56 30 022, 040 214 620. Z vami že 15 let**



Težave z urinsko inkontinenco so pogoste, a o njih ženske preredko spregovorijo. Svetujemo vam, da težave zaupate svojemu zdravniku in se pogovorite o možnostih zdravljenja.

Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in njene spremenjene lege. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena ali pa je posledica porodov, dvigovanja bremen in prekomerne telesne teže.

Urgentna inkontinenca

Kaže se z močno nenadno potrebo po uriniranju, lahko tudi z večkratnim uriniranjem ponoči. Vzrok urgentne inkontinence je nehotno krčenje mišic sečnega mehurja zaradi motenj v njihovem oživčenju.

Zdravljenje

Vsekakor je zdravljenje odvisno od vrste in stopnje inkontinence. Pomemben je celosten pristop, ki upošteva življenjski slog pacientke, starost, delo, ki ga opravlja. Pri zdravljenju moramo upoštevati spremljajoče bolezni, statiko rodil in suhost nožnice zaradi pomanjkanja hormona estrogena.

Zdravljenje poteka po stopnjah. Prvi so ukrepi za zdrav življenjski slog. Svetujemo zmanjšanje telesne teže, zaprtja, vnosa tekočin in kofeina, ki vpliva na pogostost uriniranja. Priporočamo pravilen položaj pri uriniranju in iztrebljanju, tehnike pri dvigovanju bremen in primerne športne aktivnosti.

Doktor svetuje

- Pomembno je spregovoriti o težavah zaradi urinske inkontinence.
- Redno izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna.
- Možnosti kirurškega zdravljenja, tudi neinvazivnih metod.
- Lasersko zdravljenje.

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

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna naj bi ženske stiskale, kot bi želele ustaviti curek urina. Trening mišic naj bi bil intervalen. Izvajamo dolge stiske (10 maksimalnih stiskov mišic s trajanjem 5–10 sekund z 10-sekundnimi odmori) in kratke stiske (5x na hitro maksimalno stisnemo mišice in popustimo). Takšen sklop kratkih in dolgih stiskov naj bi izvajale 3x na dan, 5–7 dni na teden …

Elektrostimulacija, kirurško zdravljenje, trak, obroč ...

Mišice medeničnega dna lahko okrepimo z napravami za elektrostimulacijo ali s stimulacijo v magnetnem polju na posebnem stolu.

V menopavzi dodamo hormonske svečke v nožnico. Pri težjih stopnjah se odločamo za kirurško zdravljenje. Če so rodila spuščena, izvedemo klasično operacijo, pri kateri prerežemo sprednjo steno nožnice in dodamo podporne šive na mehur.

Pogosto se odločamo za manj invazivno operacijo TVT, kjer napeljemo trak pod sečnico in ji s tem naredimo oporo. Če pri ženski zaradi dejavnikov tveganja ne moremo opraviti operacije, v nožnico vstavimo obroč, imenovan pesar.

Urgentno inkontinenco zdravimo s psihološkim treningom odlaganja uriniranja in podaljševanjem časa med uriniranji. Najbolj je uveljavljeno zdravljenje z zdravili antiholinergiki in beta agonisti, ki zmanjšujejo nujo po uriniranju in manjšajo krčenje mišic sečnega mehurja. Lahko se odločimo tudi za zdravljenje z botulinum toksinom, ki ga vbrizgamo v sprednjo steno mehurja.

Novosti pri zdravljenju

Najnovejše je lasersko zdravljenje. Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno rast, s tem pa se okrepi podpora sečnici. Sam postopek laserskega zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti.

Doktor 24 KLINIKA

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

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica

10 % nižja cena

za lasersko zdravljenje in pomlajevanje

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

Laserska terapija je neinvazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne zahteva anestezije. Primerna je za ženske vseh starosti, tudi za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.





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

Doktor odgovarja

Pozdravljeni! Imam 48 let in so na preventivnem zdravniškem pregledu testi pokazali, da imam rahlo povišan sladkor v krvi oziroma moteno toleranco na glukozo. Zdravnik je povedal, da sem korak do diabetesa. Držal sem se priporočene diete in upam, da se bodo izvidi izboljšali. Pogosto imam občutke volčje lakote, po obrokih, ki temeljijo na ogljikovih hidratih, pa se počutim utrujeno in zaspano.

Glukoza in drugi ogljikovi hidrati niso prisotni v vseh živilih v enaki količini. V zelenjavi (na primer v papriki, solati, brokoliju …) je manj ogljikovih hidratov, izraziteje pa na krvni sladkor vplivajo škrobna živila (na primer krompir, kruh, testenine, riž), mleko, sadje in seveda slaščice. Po teh živilih boste hitreje lačni. Pomembno je, da se držite diete in da ta postane del vašega vsakdanjika. Jejte večkrat na dan po malem. Povečajte gibanje.

Zelo priporočljiva hrana:

- hrana, ki vsebuje veliko vlaknin;
- polnozrnat, rženi, črn, ajdov kruh;
- ajdova, prosena kaša, ješprenj;
- ječmenovi, ovseni, rženi kosmiči;
- krompir v olupku, neglaziran riž;
- polnozrnate testenine;
- fižol, grah, soja;
- sveža, zamrznjena zelenjava;
- surovo, neolupljeno sadje, predvsem jagodičje;
- posneto mleko;
- nemastna skuta;
- jajčni beljak;
- nesladkane pijače: čaj, voda, mineralna voda, čiste zelenjavne juhe.

Na tržišču so številni pripravki komplementarne medicine, pri katerih gre predvsem za ustno izročilo o učinkovitosti določenega dela rastline. Prav o učinkovinah cimeta, kroma, česna, ginko bilobe, koencima Q10 in magnezija si lahko preberete v oktobrski številki revije, ko bomo objavili tudi drugi del odgovora na zgoraj zastavljeno vprašanje.

Danes je prav pri ljudeh s sladkorno boleznijo znano, da vsaj 1,5-krat pogosteje posegajo po teh metodah oziroma učinkovinah kot drugi kronični bolniki, žal pa le v 40 odstotkih primerov seznanijo svojega zdravnika, kaj še uporabljajo za zdravljenje svoje bolezni poleg inzulina ali peroralnih diabetikov. Morda je namen te vsebine odvrniti strah posameznika, da bi zdravnika seznanil, kako želi izboljšati svojo presnovno urejenost, in se pogovoril o tveganjih in pozitivnih učinkih. Vsekakor pa je bolje jesti raznoliko in vnašati učinkovine po naravni poti.

IMEJTE SLADKOR POD KONTROLO!

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

» CIMET pomaga ohranjati zdravo raven krvnega sladkorja.

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



Prehransko dopolnilo



NA VOLJO V LEKARNAH

WALMARK® medical intertrade



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

Hemoroidi

Polovica ljudi, starejših od petdeset let, ima vsaj enkrat v življenju težave s hemoroidi. Spremembe v sodobnem načinu življenja vplivajo na pojav hemoroidov v vse nižjih starostnih obdobjih. Pri ženskah pa so hemoroidi povečini povezani z nosečnostjo in porodom.

Kaj sploh so hemoroidi?

Hemoroidi so razširjeni venski pleteži v predelu zadnjika, v katerem se pojavi zastoj venske krvi. Primerjamo jih lahko s krčnimi žilami na nogah. Če so spremenjene vene znotraj zadnjikovega kanala, govorimo o notranjih hemoroidih, pri zunanjih hemoroidih pa so spremenjene vene pod analnim sfinkterjem – mišico, ki zapira zadnjik. Notranji hemeroidi lahko tudi zdrsnejo skozi zapiralko in štrlijo iz zadnjika.

Pri hemoroidih, tako kot pri krčnih žilah, obstaja dedna nagnjenost. Verjetnost nastanka hemoroidov pa je povezana še z debelostjo, nosečnostjo in poporodnim obdobjem, torej s stanji, kjer se pojavi zvišan tlak v trebuhu (zaprtje, kašelj, dvigovanje bremen) ter povišanim krvnim tlakom (predvsem v venskem sistemu portalnega obtoka).

Povišan tlak v venah nastane trudi zaradi napenjanja pri zaprtju in odvajanju trdega blata. To je lahko posledica nepravilne prehrane, kar pomeni, da zaužijemo premalo vlaknin in premalo tekočine. Tudi driska lahko povzroči povečano napenjanje črevesja. Pri ženskah v obdobju menstruacije lahko zadrževanje vode v telesu povzroči zaprtje. Tudi dolgotrajno sedenje povečuje verjetnost pojava hemoroidov.

Kdaj nastopijo težave?

Čeprav ima veliko ljudi hemoroide, nimajo vsi težav zaradi njih. Težave povzročajo povečani, vneti in trombozirani hemoroidi ter tisti, ki zdrsnejo iz telesa. Draženje, srbenje in krvavitev se najpogosteje pojavijo ob in po iztrebljanju. Pojavi se lahko tudi sluzast izcedek.

Največji problem pa je zagotovo bolečina, ki je lahko ob zapletih, kot je na primer tromboza, precejšnja. Sicer pa je najpogostejši znak pri notranjih hemoroidih sveža kri na blatu in straniščnem papirju. Notranji hemoroidi nimajo enakega oživčenja kot zunanji, zato bolečina pri njih nastopi šele, ko zdrsnejo skozi mišico zapiralko in v njej povzročijo krč.

Kaj lahko naredite sami?

Najpomembnejša je skrb za redno odvajanje mehkega blata. Pijte dovolj tekočine, uživajte dovolj vlaknin, dovolj se gibajte. Če imate težave z odvajanjem blata, si lahko pomagate z magnezijem (v obliki mineralne vode ali tablet), v lekarnah pa je na voljo še cela vrsta pripravkov.

Če pa se težave vseeno pojavijo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Moda bo za začetek dovolj predpisana krema ali zdravilo v obliki kapsul, v hujših ali vztrajnejših primerih pa vas bo zdravnik napotil k proktologu. Če so bolečine zelo hude, stalno prisotne ali če se krvavitev ne ustavi, morate k zdravniku takoj.

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

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

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

100 % naravno – 100 % bio

Rešitev je **Caricol**, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.

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



NaturaMedica
SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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



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

Tek in priprave na maraton

Tek je v svoji najzahtevnejši obliki (maraton) zaradi skrajnih naporov in dolgotrajnosti obremenitve izreden podvig za telo in duha. Da bi dosegli sladko zadoščenje, ki vas čaka, ko prečkate ciljno črto, je treba v priprave vložiti veliko truda in časa. Znano je, da se večina udeležencev nanj pripravlja 12–20 tednov. Če letos tudi vi razmišljate v tej smeri, so naslednje vrstice namenjene prav vam.

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



Manumed® active 1

opornica za zapestje

- Opornica daje zapestju stabilnost, zmanjša obremenitve in možnost dodatnih poškodb.
- Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite.
- Oba sta anatomsko oblikovana in ne pritiskata na zapestne kosti.

cena: 58,90 €





Lumbamed® basic 3

ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €



Genumedi® 2

kolenska opornica

- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

cena: 39,84 €



Levamed® 4

opornica za gleženj

- Izdelana je iz koži prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 44,90 €

Trgovina Mitral je na NOVI lokaciji: Njegoševa c. 6, Ljubljana / poleg Poliklinike UKC



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

Smo pogodbeni partner

Ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah

Zakaj izbrati tek?

Če se odločite zanj, vam bo pozitivno spremenil življenje. Tek pomaga pri izgubi odvečne telesne teže, zniža krvni tlak in holesterol, preprečuje razvoj sladkorne bolezni, izboljša spanec, okrepi srce in žilje ter tako izboljša kardiovaskularne zmogljivosti. Ker se pri teku sproščajo endorfini, je tudi naravno zdravilo proti stresu in depresiji.

Kako začeti?

Pred začetkom opravite pregled pri izbranem zdravniku ter zdravniku medicine dela in športa. Preberite nasvete izkušenih tekačev in dietetikov ter sestavite načrt treninga. Nato si zgradite »osnovno bazo«. To pomeni, da začnite redno teči 3–5-krat na teden. Dolžino in tempo naj narekuje vaša zmogljivost. Tecite s tako intenziteto, da se vmes lahko pogovarjate. Pretečeno razdaljo povečujete počasi (vsak teden za deset odstotkov). Šele ko na teden pretečete okoli 30–50 kilometrov, ste pripravljeni na trening na dolge proge.

Na kaj moramo biti pozorni?

Merite svojo srčno frekvenco. Običajno število srčnih utripov v eni minuti je 60–100



Zdrav oddih

do 24. 11. 2019

Terme Zreče



S kodo »DOKTOR« 10% POPUST

- **7x polpenzion**,
- Vital večerjo z izbranimi jedmi iz lokalnega okolja (vsak torek in petek),
- posvet pri zdravniku specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine,
- **18 terapij po nasvetu zdravnika***,
- predavanje o zdravju in zdravem načinu življenja (vsak torek),
- **8 dni neomejenega kopanja v termalnih bazenih**,
- vstop v fitnes 50 % ugodneje,
- vstop v Savna vas z vključenimi programi vrtinčenja zraka in pilingi 30 % ugodneje,
- uporabo kopalnega plašča za goste Hotela Vital,
- uporabo kopalnega plašča in kopalne brisače za goste Hotela Atrij,
- program aktivnosti

Cena paketa (7 noči): že od 423 € / osebo

Popusti se med seboj izključujejo.

Imate bolečine?

S fizioterapijo v Termah Zreče ukrepajte takoj!

MODRA ŠTEVILKA 080 73 77 terme@unitur.eu in www.terme-zrece.eu





. Nižja vrednost srčne frekvence v mirovanju pomeni boljšo pripravljenost športnika. Območje srčne frekvence, v katerem naj bi trenirali, lahko grobo izračunate tako, da od 220 odštejete starost v letih. To je vaša zgornja meja. Med pripravami trenirajte v območju 65–85 odstotkov maksimalnega pulza.

Osnove: od začetka do konca

Trening začnite z ogrevanjem in končajte z raztezanjem. Deset minut hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja bo zadostovalo. Izogibajte se raztegovanju neogretih mišic, saj jih lahko pri tem poškodujete.

Tega se lotite na koncu. Z raztezanjem dovolite mišicam, da se ohladijo. S podaljšanim delom nizke intenzitete mišice učinkovite odstranijo višek mlečne kisline, ki se je nabrala med vadbo. Za uspeh je prav toliko kot trening pomemben počitek. Ta omogoči regeneracijo telesa, zato ga načrtujte kot del treninga.

Kako naj sestavim trening?

Začetniki naj se za prvič osredotočijo izključno na premagovanje razdalje. Čas je manj pomemben. To pomeni, da je cilj vaših treningov pridobivanje kondicije.

Trening vzdržljivosti naj vključuje tek na dolge proge na vsakih 7–10 dni. Ker bo trening daljši, boste tekli počasneje kot običajno, kar bo dvignilo vašo samozavest glede zmogljivosti krajših prog in pripravljenosti, hkrati pa omogočilo telesu, da se privadi na dolge napore in preklopi metabolizem na porabo maščob kot alternativnega vira energije.

Če želite izboljšati hitrost in vzdržljivost, morate kombinirati svoje treninge z visokointenzivnimi intervalnimi treningi. To poveča vašo aerobno kapaciteto, zaradi česar boste zmogli več. Intervali so set ponovitev teka na kratke razdalje s čim večjo hitrostjo, vmes lahko recimo pet minut hodite oziroma trimčkate. Tek kombinirajte s še drugimi športnimi aktivnostmi. Tako boste okrepili zgornji del telesa in trup. Vaš odriv bo boljši, če sta jedro telesa čvrsto in zamah rok močnejši.

Tehnika

Pri teku bodite pozorni na pravilno držo. Tecite pokončno in lahkotno. Glava naj bo vzporedna s tlemi, telo rahlo nagnjeno naprej (ne prelomljeno v pasu). Pravilno odmerite dolžino koraka. Pri predolgem koraku sežete z nogo predaleč naprej od težišča in udarjate s peto ob tla, s čimer povečate obremenitev sklepov nog. Kratki in hitrejši koraki so učinkovitejši. Pri pravilnem teku bi morali pristati na sprednji polovici stopala, še idealneje na prstih. Na ta način bo elastičnost Ahilove tetive in stopalnega loka preusmerila silo teže v gibanje naprej in izgubili boste manj energije.

Bolečina je lahko zaveznik

Ob intenzivnih naporih se poviša raven oksidativnega stresa na celice. Telo naj bi ga bilo sposobno uspešno kompenzirati znotraj prve ure. Daljša obremenitev pomeni škodo za celice. Povečan vnos antioksidantov v prehrani lahko pomaga, vendar telo potre-

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

NOW®
Zlati standard med magneziji
Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

100 % magnezijev citrat



NOW Magnezijev citrat
v prahu, 227 g

100 % čisti magnezijev citrat z visoko stopnjo absorpcije.

Magnezij prispeva k delovanju **mišic, živčnega sistema in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**

Vegetarijanska/veganska formula.

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

Recept za osvežitev

Raztopite ga v hladni vodi, dodajte rezino limete in list poprove mete!



Na voljo tudi Magnezijev citrat v tabletah (100 tablet).

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



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

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

buje čas, da razgradi ter odplakne stranske produkte in odpadne snovi iz telesa. Ker ob večjem naporu pride do mikropoškodb mišic ter nabiranja mlečne kisline, boste to čutili kot bolečino in utrujenost. Bolečina vas opozarja, da vam nekaj škodi, zato jo poslušajte! Počivajte, dokler ne izzveni. Čas, potreben za regeneracijo, je 24–48 ur. V tem času lahko izvajate raztezne vaje in hojo. Na mesto bolečine nanesite protibolečinska mazila, kreme ali obliže. Boleči predel hladite. Pomagate si lahko tudi z enostavnimi analgetiki (paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki). Za sprostitev prenapetih bolečih mišic uporabite masažo z valji ali manjšimi žogicami. Uporaba elastičnih samolepilnih trakov (kineziološki taping) je odličen način za sprostitev mišične napetosti, izboljšanje limfne drenaže in krvnega pretoka. Tako boste spodbudili naravni proces samozdravljenja in hitreje okrevali. Mišicam in sklepom trakovi ponujajo oporo brez omejitve naravnega obsega gibov, zato so odlični tako za preventivo kot za sanacijo poškodb. Po potrebi si lahko, za boljšo stabilizacijo sklepa, pomagate z različnimi opornicami (za gleženj, koleno …). Vsekakor v primeru dalj časa trajajočih ali hujših bolečin poiščite zdravniško pomoč. Pravočasen posvet s fizioterapevtom in primerna oprema lahko preprečita marsikatero nevšečnost.

V nadaljevanju vas bomo pospremili z nasveti glede primerne opreme, prehrane in psihološke pripravljenosti za maraton. Čeprav boste sprva načrtovali treninge za bistveno krajše razdalje, boste na dan maratona zmogli preteči toliko več. S pravilno pripravo bosta na koncu dodaten adrenalin in spodbuda navijačev vse, kar boste potrebovali. Noge vas bodo prenesle čez ciljno črto in lahko boste rekli: »Pretekel sem maraton!«





MEDICINSKI CENTER

ARTROS

ORTOPEDSKI, NEVROKIRURŠKI,
REVMATOLOŠKI IN FIZIATRIČNI PREGLEDI

MAGNETNA RESONANCA

ULTRAZVOK, RENTGEN

ELEKTROMIOGRAFIJA

ORTOPEDSKI OPERATIVNI POSEGI

KIRURGIJA HRBTENICE

FIZIOTERAPIJA



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Gibanje je življenje.

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

Težko sedite?....

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.[1,2]

- Ali pogosto občutite nenadno potrebo/nujo po praznjenju mehurja, ko nemudoma morate na stranišče?
- Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?
- Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?
- Se ponoči zbudite več kot enkrat, ker morate na stranišče?

OBSTAJA REŠITEV ZATO NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!

NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.

V kolikor imate težave z uriniranjem, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije. Lokalni kontakt za specifična vprašanja o zdravilih družbe Astellas: medinfo.see@astellas.com

Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int 2001*;87(9):760-6. **2.** Abrams P et al. *Urology 2003*;61:37-49.

DRUŠTVO ZA UROGINEKOLOGIJO
SLOVENE UROGYNECOLOGICAL SOCIETY
Šlajmerjeva 3, 1000 Ljubljana, Slovenija

astellas
Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

Datum priprave materiala: junij 2018. URO/18/0057/SEE