

Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 63, oktober 2019

POGOVOR

dr. sc. Nataša Bedernjak Bajuk, dr. med., specialistka interne medicine

Tema meseca
Dihala – miti in resnice o prehladih

Vesela bi bila, če bi dan imel več ur

Bije moško srce drugače od ženskega?

NEDELJSKI

IGAZYM

pastile za grlo



NOVOST V SLOVENIJI

Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki

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

ZAČNITE JIH LIZATI ČIMPREJ!
HITRO SE BOSTE POČUTILI BOLJE!



KOLOSTRUM
Patentirano
IN LIZOCIM

Igazym pastile za grlo s prijetnim okusom limone ali peperminta.

NaturaMedica
z vami že 15 let

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

S-biotik Forte

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

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

Vsebuje tudi prebiotike (FOS), ki dodatno pospešijo razrast dobrih mikrobov v črevesju.

S-biotik Forte je zelo preprost za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**. Mikroorganizmi so stabilni pri sobni temperaturi in zelo odporni proti želodčni kislini in žolčnim solem.
Za samo 12,95 evra.

1 KAPSULA na dan



NaturaMedica
z vami že 15 let

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

KAZALO

UVODNIK
Rožnati oktober 3

POGOVOR:
dr. sc. Nataša Bedernjak Bajuk, dr. med.,
specialistka interne medicine
Vesela bi bila, če bi dan imel več ur 4

TEMA MESECA:
Obolenja dihal 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Miti in resnice o prehladih 12
Srce, ta čudovita črpalka 15
Oteklina je znak za alarm 24
Izgorelost 26
Nespečnost 28
Maraton – tik pred zdajci 30
Diabetes 33
Zaprtost 37

DOKTOR ODGOVARJA:
Doktor odgovarja 36

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 39

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, Uroš Zagožen, 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

Rožnati oktober

Vsako leto oktobra zaznamujemo mesec ozaveščanja o raku dojk, ki je še vedno najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji za to boleznijo vsako leto zboli skoraj 1300 žensk in približno 15 moških, skoraj 400 žensk in do 10 moških zaradi te bolezni umre. Letos mednarodni dan v ospredje rožnatega oktobra postavlja skrb za svoje zdravje, kajti številne mednarodne raziskave dokazujejo povezavo med zdravim načinom življenja in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk. Raziskovalci prekomerni telesni teži in pomanjkanju telesne aktivnosti pripisujejo do 33 odstotkov vseh primerov raka dojk, s tem dokazujejo, da je zdrav življenjski slog z rednim gibanjem, zdravo prehrano, opuščanjem razvad in ohranjanjem normalne telesne teže pomemben dejavnik, na katerega lahko vpliva vsak posameznik in je lahko ključnega pomena za obvarovanje pred razvojem rakave bolezni dojk. Drage bralke in bralci, skušajte slediti navedenim ugotovitvam in si s tem zagotovite manjše tveganje za razvoj raka ter s tem lepšo in zdravo prihodnost. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka, ki se že vrsto let poglobljeno ukvarja z zdravljenjem bolezni ščitnice, dr. sc. Nataša Bedernjak Bajuk, dr. med., specialistka interne medicine. V izjemno zanimivem prispevku razlaga, kako pomemben dejavnik je primeren vnos joda v telo za preprečevanje razvoja bolezni ščitnice. Tako pomanjkanje joda kot njegov presežek lahko povzročita bolezen ščitnice, za nastanek ščitničnih bolezni pa so pomembni tudi genetski dejavniki ter dejavniki okolja, kot so okužbe, nekatera zdravila, kajenje in naš odziv na stres. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim še veliko nadaljnjih uspehov v zdravniški in znanstveni karieri.

Temo meseca smo posvetili okužbam dihal, ki so jeseni in pozimi pogostejše, saj velike temperaturne spremembe obremenjujejo naš imunski sistem, ob tem pa se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih. V vdihanem zraku je prisotnih ogromno mikroorganizmov, kot so virusi, bakterije in glivice, ki z dihanjem lahko vstopijo v dihalne poti in povzročajo vnetja. Katera so najpogostejša obolenja dihal, kako si pomagati, če zbolimo, in kdaj je treba obiskati zdravnika? Specialistkama družinske medicine dr. Mateji Ferjan Hvalc in dr. Katarini Đorđević Plausteiner se za poučen prispevek, ki bo lahko v tem času marsikomu koristil, lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, naj vas spomnim, da vsako leto 17. oktobra zaznamujemo dan boja proti revščini, ki se pri nekaterih žal odraža v nezmožnosti zadovoljitve osnovnih potreb, kot so hrana, obleka, zatočišče … Osebno menim, da v tako razviti deželi, v kateri živimo, ne bi smel nihče biti reven, zato predlagam, da se ozremo po svoji bližnji okolici in po svojih zmožnostih pomagamo tistim, ki to res potrebujejo. Hvala.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



dr. sc. Nataša Bedernjak Bajuk, dr. med.,
specialistka interne medicine

Vesela bi bila, če bi dan imel več ur

Nataša Bedernjak Bajuk se je za študij medicine odločila že kot majhna deklica. V Prekmurju so bili takrat le trije infektologi, kar je pomenilo, da je bil njen oče vsak tretji dan dežuren. Z mamo sta šli zvečer do njega in mu nesli večerjo. Tako je bila od malega povezana z bolnišnico. Sama je povedala: »Oče je bil velik entuziast, zelo rad je imel svoj poklic in je v njem užival. O tem, kaj bi bila, ko bom velika, nismo govorili. Ko sem bila pred to odločitvijo, sta me starša poskušala prepričati, naj si izberem drug poklic, kjer mi bo lažje, ker je v medicini veliko odrekanja. Menila sta, da je to za žensko, ki ima družino, izjemno naporno.«

Kako je bilo s specializacijo

Študij medicine me je veselil, končala sem ga v najkrajšem času. Nobenega izpita nisem ponavljala. Vrnila sem se v Prekmurje in se odločila za specializacijo interne medicine. Imela sem srečo, da so mi jo takoj odobrili. Ustvarila sem si družino in že v prvem letu rodila sina.

Po končani specializaciji ste delali predvsem z endokrinološkimi bolniki – in končali podiplomski študij iz diabetologije.

Delo na internem oddelku v Murski Soboti je bilo zelo pestro. Ko sem se vrnila s specializacije interne medicine, je bila največja potreba po delu z endokrinološkimi bolniki. Večino časa sem posvetila delu s sladkornimi bolniki, opravljala sem tudi ambulanto za bolezni ščitnice in endokrinološko ambulanto. Vpisala sem se na mednarodni podiplomski študij diabetologije v Zagrebu in magistrirala iz primerjave zdravljenja sladkornih bolnikov med kreatinom in metforminom. V tem času sem veliko dežurala. Pridobila sem naziv asistentke interne medicine, kar je za Prekmurje pomenilo veliko, saj so lahko študenti šestega letnika medicine opravljali vaje v Bolnišnici Murska Sobota. S tem so spoznali delovno okolje in kolege. Še danes trije moji študentje delajo kot specialisti na internem oddelku.

Najbrž ste se že takrat pogosteje srečevali z boleznimi ščitnice – kdaj ste se začeli tem obolenjem bolj posvečati?

Zame je bila odločitev, da se preselim v Ljubljano, zelo težka. Zelo rada imam Prekmurje in svoje nekdanje sodelavce, s katerimi sem delala dvanajst let. Vedela sem, da bom v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani lahko delala na višji strokovni ravni in s tem dala svojim bolnikom še mnogo več kot v Prekmurju. Preselila sem se leta 2002 in od takrat poglobljeno delam z bolniki, ki imajo bolezen ščitnice. Za odkrivanje in zdravljenje ščitničnih bolezni je nujno potrebno znanje interne medicine, dodatno znanje endokrinologije in nuklearne medicine, zato sem se dodatno izobraževala in opravila podiplomski študij nuklearne medicine. Omogočili so mi, da sem doktorirala.

Okoli ščitnice se je napletlo toliko vsega – povsem neopazna je, o njej se ne govori, vplivala pa naj bi na skorajda vse – kaj je v resnici ščitnica?

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem, ki leži na vratu. Pripeta je na ščitasti hrustanec, zato se ob požiranju premika. Sestavljena je iz dveh režnjev, ki shematično spominjata na obliko metulja.

Na kaj vse vpliva ščitnica?

Ščitnica izloča hormona tiroksin (T4) in trijodtironin (T3), ki po negativni povratni zvezi vplivata na izločanje tirotropina (TSH), ki je hormon hipofize. Tiroksin in trijodtironin uravnavata presnovo v vseh celicah telesa, uravnavata delovanje organov in s tem vsega telesa.

Ko je izločanje hormonov nepravilno, to pomeni, da je lahko hormonov preveč ali premalo. Kaj se zgodi takrat?

Če je v krvi ščitničnih hormonov premalo, govorimo o hipotirozi, če jih je preveč, pa o hipertirozi. Oba sindroma sta odvisna od tega, kako hudo je pomanjkanje ščitničnih hormonov, in od starosti bolnika. Bolniki s hipotirozo so utrujeni, zaspani, pozabljivi, otekli, jih lahko zebe, narašča jim telesna teža. Koža je suha, zadebeljena. Lasje so suhi in izpadajo. Srčni utrip je počasnejši, težje pridejo do sape, pogosteje so zaprti, upočasnjeni in bolj depresivni, imajo manjšo zmožnost koncentracije. Pri ženskah lahko pride do motenj menstrualnega cikla.

Bolniki s hipertirozo so prav tako utrujeni, nemirni, čutijo hitro bitje srca, lahko imajo aritmijo, hujšajo kljub normalnemu ali večjemu apetitu. Pogosteje odvajajo blato. Koža je topla, bolj se potijo. Lasje so tanki in izpadajo. Slabše zmorejo napor, bolijo jih mišice. So razdražljivi, nespeči, težko se skoncentrirajo. Tudi tu so možne motnje menstruacije.

Najbrž je težava, ker pri takšnih simptomih vsak pomisli na vse kaj drugega kot na ščitnico?

Večina znakov je nespecifičnih in jih imamo vsi preobremenjeni ljudje, zato je pomembno, da se ob takih znakih določi TSH. Če vrednost odstopa od normalne, se posumi na bolezen ščitnice in se jo opredeli.

Kolikšen del populacije se sooča s temi težavami?

Žal natančnega podatka ne morem navesti, ocenjuje pa se, da ima avtoimunsko bolezen ščitnice 18 odstotkov populacije.

Je obolelost odvisna od starosti ali lahko zbolijo tudi mladi?

Obolevnost za vsemi ščitničnimi boleznimi raste s starostjo, obolevajo pa tudi otroci in mladostniki. Pomembno je vedeti, da v Sloveniji določimo raven TSH pri vseh novorojenčkih iz pete in s tem zagotovimo pravočasno zdravljenje prirojene hipotiroze.

Je težav s ščitnico vedno več?

V medicini se uporablja vse več slikovnih preiskav, ki naključno odkrijejo spremembe v ščitnici, ki potem zahtevajo opredelitev pri tirologu, to je pri specialistu za bolezni ščitnice. Vedno večkrat tudi izbrani zdravniki posumijo na nepravilno delovanje ščitnice in določijo ščitnične hormone. Žal se še vedno dogaja, da se kri odvzame pred 9. uro. Takrat je TSH fiziološko mejno višji in pride do nepotrebne napotitve na pregled.

Kaj povzroča oziroma vpliva na nepravilno delovanje ščitnice?

Izjemno pomemben je vnos joda v telo. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije potrebuje odrasel 150 mcg dnevnega vnosa joda, nosečnice in doječe matere pa 250 mcg. Najpomembnejši vir joda v naši prehrani je jodirana sol. Tako pomanjkanje joda kot njegov presežek lahko povzročita bolezen ščitnice. Za nastanek ščitničnih bolezni so pomembni genetski dejavniki. Če se bolezni ščitnice pojavljajo v družini, imamo večjo možnost, da zbolimo tudi sami. Več obolevamo ženske. Dejavniki okolja, ki povzročajo bolezen ščitnice, so okužbe, nekatera zdravila, kajenje in naš odziv na stres.

Torej – ugotovljeno je, da težave morda povzroča nepravilno delovanje ščitnice. Kakšne so preiskave, s katerimi to potrdite?

Izjemno pomemben je celosten pristop. Ob sumu na bolezen ščitnice moramo narediti skrben pregled posameznika. Treba se je pogovoriti o pojavnosti bolezni v družini, o prehrani, jemanju zdravil, o nosečnosti ali poporodnem obdobju. Ščitnico pogledamo

in potipamo. Ob prvem pregledu moramo opraviti ultrazvok ščitnice. Če ugotovimo vozliče, večje od enega centimetra, moramo opraviti še scintigrafijo in eventualno punkcijo ščitnice. Če sumimo, da povečana ščitnica oži dihalno pot, opravimo še rentgenogram sapnika. Ob pregledu vedno opravimo laboratorijske preiskave v obsegu, za katerega se odloči specialist. Zelo narobe je, če kdo zdravi le glede na laboratorijski ali ultrazvočni izvid.

Potem se začne zdravljenje. Kaj zajema?

Pri zdravljenju z zdravili želimo vedno vzpostaviti evtirotično stanje, kar pomeni normalno raven ščitničnih hormonov. Zdravljenje hipotiroze hitro zaupamo izbranemu zdravniku, ki nas konzultira ob potrebi po spremembi odmerka zdravila. Zdravljenje hipertiroze je zahtevno in povezano z več možnimi zapleti, zato ga vedno vodi specialist tirolog.

Kaj je golša?

Golša je izraz za povečano ščitnico. Lahko je povečana enakomerno ali vozličasto. Ta izraz tudi uporabimo, če ščitnica ni povečana, so pa znotraj nje vozličaste spremembe. Z naraščanjem števila ultrazvočnih preiskav se je povečalo število na novo odkritih vozličev. Po nekaterih raziskavah ima tako spremembo v ščitnici do 50 odstotkov ljudi, ki so jim opravili ultrazvok. Golša raste naprej in lahko tudi navzdol v prsni koš. Dolžnost tirologa je, da vozliče opredeli, ali so hiperfunkcijski ali hipofunkcijski. Hiperfunkcijseke vozliče, ki povzročajo hipertirozo, zdravimo z radioaktivnim jodom. Hipofunkcijske, večje od enega centimetra, pa opredelimo tako, da



opravimo tankoigelno biopsijo. Golše, ki ne povzroča težav in ni sumljiva za rakasto obolenje, običajno ne zdravimo, jo le spremljamo.

Kdaj je potrebna operacija?

Operacija golše je potrebna, kadar citološka analiza punktiranega vozliča postavi sum na rakasto spremembo. Operacijo svetujemo tudi, če je zožen sapnik, kadar golša raste, kadar bolnika moti in pri zelo velikih golšah.

Ko torej slišimo zdravnikovo oceno, da gre za nepravilno delovanje ščitnice – koliko je možnosti, da se to pozdravi?

Bolnike s hipertirozo ozdravimo razmeroma hitro in trajno. Le malo hipotiroz je prehodnih in jih zdravimo krajši čas, večina je trajnih in te zahtevajo jemanje zdravila vseživljenjsko. Moram pa poudariti, da pravilno odmerjena zdravila izredno dobro posnemajo fiziološko stanje in večina ljudi kljub trajni terapiji nima težav.

Kaj je z nepravilnim delovanjem ščitnice in nosečnostjo?

Med nosečnostjo pride v telesu nosečnice do pomembnih sprememb. Ščitnica se poveča in izloča več ščitničnih hormonov. V nosečnosti je povečano izločanje horijevega gonadotropina, ki spodbuja delovanje nosečničine ščitnice in lahko povzroči hipertirozo v prvem trimesečju. Več ščitničnih hormonov je vezanih na prenašalne beljakovine v krvi. V zadnjem trimesečju se zniža koncentracija tiroksina. Če že pred nosečnostjo vemo, da je prisotna ščitnična bolezen, so

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

AMBULANTA
ZA BOLEZNI ŠČITNICE
10 % nižja cena
za pregled

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

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



med nosečnostjo potrebni pogoste kontrole TSH in ščitničnih hormonov ter prilagajanje zdravljenja. Nosečnost je velika preizkušnja za zdravo ščitnico. Otrokova ščitnica se v prvem trimesečju nosečnosti šele razvija. Rast in razvoj otroka sta zato v tem obdobju povsem odvisna od materinih hormonov.

Kako se sprostite, kaj delate v prostem času?

Prostega časa imamo zdravniki razmeroma malo. Največ ga posvečam družini. Moj partner je umetnostni zgodovinar, kar koli delava in kamor koli greva, to popestri s svojim znanjem in tenkočutnostjo. Veliko časa posvečava vizualni umetnosti. Sin se je že osamosvojil, je zdravnik in je predan dermatologiji. Čudovito je živeti med zadovoljnimi in delovnimi ljudmi. Velik del dopusta preživim v poletni hiši, ob kateri je velik vrt in sadovnjak. Izredno rada kuham za družino in prijatelje.

Radi poslušate glasbo? Katero?

Poslušam raznovrstno glasbo: klasiko, rok in džez.

Kaj pa rekreacija?

Večino časa kolesarim, avto uporabljam le izjemoma. Rada hodim v nižje hribe. V času, ko so dnevi krajši, vlažni, preživim večere v telovadnici. Jadrnica mi pomeni zlitje sonca, vetra in morja. Včasih sem se potapljala, sedaj veliko plavam. Veselita me alpsko smučanje in tek na smučeh. Vedno me prevzame narava. Vesela bi bila, če bi dan imel več ur.

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

Kronična mieloična levkemija
– kjer znanost premaguje raka



Karla Rener, dr. med., specialistka hematologije, specialistka interne in intenzivne medicine, Klinični oddelek za hematologijo, UKC Ljubljana

Kronična mieloična levkemija (KML) je bolezen, kjer je znanost v zadnjih letih dosegla izjemen napredek. Po zaslugi tarčnih zdravil, ki so na voljo tudi v Sloveniji, je bolezen za večino bolnikov postala kronična. Preživetje bolnikov s KML je ob sodobnih možnostih zdravljenja praktično enako preživetju enako starih zdravih ljudi. Za doseganje tako ugodnega bolezenskega poteka pa je zelo pomembno redno prejemanje terapije.

KML je rak krvi in kostnega mozga. V celicah kostnega mozga pride do genetske napake – zamenjave delčkov dveh kromosomov. Zato nastaja nova beljakovina, ki povzroči nastanek rakave oziroma levkemične celice. Rakavo spremenjene bele krvničke se začno nenormalno razmnoževati in ne opravljajo naloge zdravih belih krvničk. Povečano število levkemičnih celic izrine zdrave celice v kostnem mozgu. To vodi v razvoj bolezenskih simptomov in znakov.

Znaki in simptomi KML:

- utrujenost,
- bolečine v trebuhu, kosteh ali pod levim rebrnim lokom (povečana vranica),
- občutek napihnjenosti,
- zvišana telesna temperatura,
- nočno potenje,
- zadihanost,
- hujšanje.

Postavitev diagnoze

Večina bolnikov sprva nima težav s simptomi in znaki bolezni, zato nanjo posumimo šele na osnovi krvnih preiskav (te imajo bolniki praviloma opravljene zaradi drugih razlogov). Krvna slika pokaže nenormalno zvečano število belih krvničk, zato so bolniki napoteni k hematologu. Ta opravi dodatne preiskave, ključna pa je najdba omenjene genetske nepravilnosti. Za dodatno opredelitev bolezni se opravi tudi preiskave kostnega mozga.

Trenutno je v Sloveniji okoli 250 bolnikov s KML, ki so obravnavani v vseh bolnišnicah, kjer delujejo hematologi: poleg UKC Ljubljana in Maribor še v Celju, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Izoli, Šempetru in v Novem mestu.

Zdravljenje

Pristop k zdravljenju je individualen: poleg opredelitve KML pri izbiri zdravljenja upoštevamo bolnikovo starost in pridružene bolezni ter cilje zdravljenja. Glavni cilj zdravljenja KML je kar najhitreje zmanjšati število levkemičnih celic v telesu na najnižjo mogočo raven.

Pred letom 2001 za kronično mieloično levkemijo ni bilo na voljo učinkovitih zdravil in bolezen je praviloma napredovala. V treh do petih letih po pojavu bolezni je umrl večji delež bolnikov. Edini učinkoviti način zdravljenja je bila presaditev kostnega mozga (danes krvotvornih matičnih celic), vendar ta možnost zdravljenja ni bila primerna za vse bolnike.

Napredek medicine je omogočil zdravljenje s tarčnimi zdravili in po zaslugi teh je bolezen postala kronična. Tarčna zdravila zavirajo delovanje beljakovine (tirozinske kinaze, zato se imenujejo zaviralci tirozinske kinaze), ki povzroči nastanek bolezensko spremenjenih belih krvničk, torej zmanjšajo raven levkemičnih celic v kostnem mozgu.

Uspeh zdravljenja KML je odvisen od izbire ustreznega zdravila, v nadaljevanju pa zelo od sodelovanja bolnika. Redno prejemanje zdravil je ključno pri doseganju ugodnega poteka zdravljenja. Že deset odstotkov opuščenih odmerkov zdravil lahko pomeni bistveno slabši izid zdravljenja. Ker imajo tarčna zdravila tudi različne sopojave, te skrbno spremljamo in po potrebi spreminjamo zdravljenje, da je za bolnika čim manj obremenjujoče in vendarle uspešno.

Danes presaditev krvotvornih matičnih celic opravimo izjemoma, pri bolnikih s specifičnimi lastnostmi KML, ki ni odzivna na zdravljenje s tarčnimi zdravili. Bolniki morajo biti za presaditev telesno in psihično sposobni, saj je tovrstno zdravljenje izjemno zahtevno.

Napredovanje bolezni

V Sloveniji smo žal že zabeležili neugoden potek bolezni pri bolnikih, ki so odklonili zdravljenje ali ga samovoljno opustili. V takem primeru bolezen napreduje v akutno levkemijo, ki je mnogo bolj agresivna in zahteva intenzivno zdravljenje s kemoterapijo ter presaditev krvotvornih matičnih celic. Za bolnike je lahko usodna.

Včasih je težava, da se bolniki ob ugodnem poteku zdravljenja počutijo »zdravi« in ocenijo, da bi lahko zdravljenje zmanjšali ali opustili. Marsikdo se težko sprijazni z vsakodnevnim prejemanjem zdravil leta in desetletja. Možnost prekinitve zdravljenja je sicer možna pri bolnikih, kjer je po več letih zdravljenja bolezen zelo dobro pod nadzorom. Vendar mora biti prekinitev zdravljenja sprejeta ob dobrem razumevanju narave bolezni in ob ves čas prisotnem nadzoru hematologa. Zdravljenje ponovno uvedemo, če bolezen po prekinitvi napreduje. Pri nekaterih bolnikih je prekinitev zdravljenja uspešna in ne potrebujejo več zdravil, vseeno pa potrebujejo redno spremljanje bolezni. Bolezen namreč lahko napreduje kadar koli po prekinitvi zdravljenja (po raziskavah predvsem v pol leta po prekinitvi).

Pomembno je, da bolniki poznajo KML in cilje zdravljenja – tako zares v polni meri izkoristijo dobrobiti sodobnih načinov zdravljenja. Pri tem je ključen zaupanja poln odnos z lečečim hematologom in sprotno reševanje težav, dilem in skrbi, ki nastopijo med zdravljenjem.



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

Obolenja dihal

Jeseni in pozimi so okužbe dihal pogostejše, saj velike temperaturne spremembe obremenjujejo naš imunski sistem, prav tako pa se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih. V vdihanem zraku je prisotnih ogromno mikroorganizmov, kot so virusi, bakterije in glivice, ki z dihanjem lahko vstopijo v dihalne poti in povzročajo vnetja. Katera so najpogostejša obolenja dihal, kako si pomagati, če zbolimo, in kdaj je treba obiskati zdravnika?

Prehlad

Prehlad povzročajo virusi. Nalezemo se od okužene osebe, ponavadi z dotikom okužene površine (tipkovnica, zvonec, pribor, telefon, roke …), nato pa se dotaknemo svojega nosu ali ust. Virusi se prenašajo tudi kapljično, ko okužena oseba v naši bližini kiha ali kašlja.

Simptomi prehlada so bolečine pri požiranju, kihanje, zamašen nos, solzne oči, obilica sluzi, ki zateka iz nosu v žrelo.

Otroci prebolijo 6–8 prehladov na leto, saj njihov imunski sistem še ni dovolj močan za boj proti virusom. Odrasli so v povprečju prehlajeni 2–4-krat na leto. Sezona prehladov je jeseni in pozimi. V tem obdobju se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je možnost okužbe večja. Tudi sprememba vlage v zraku ima svoj vpliv. Prehladni virusi lažje preživijo pri nižji vlažnosti. Hladen zrak izsu-

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

AWARD 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

ši nosno sluznico in jo naredi bolj dovzetno za viruse. Večja verjetnost, da bomo zboleli za prehladom, je, če smo zelo utrujeni, v čustveni stiski ali pa imamo alergije z nosnimi simptomi.

Večina prehladov traja od 7 do 10 dni. Če trajajo težave dalj časa, je treba obiskati zdravnika. Včasih privede prehlad do bakterijske okužbe pljuč, sinusov ali ušes. V tem primeru je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki deluje proti bakterijam, neučinkovit pa je proti virusom.

Zdravila za zdravljenje prehlada ni, obstajajo pa številni načini, ki olajšajo simptome bolezni. Pomembni so počitek, pitje toplih napitkov in tekočine na splošno, čiščenje nosu, uporaba nosnih pršil, grgranje tople slane vode, uporaba dodatnega vzglavnika pri zamašenem nosu med spanjem.

Akutno vnetje žrela

Največkrat ga povzročajo virusi, za petino pa so odgovorne bakterije, najpogosteje streptokoki.

Pri virusnem vnetju je bolečemu žrelu običajno pridružen še kašelj, pri bakterijskem pa najdemo povečane in boleče vratne bezgavke, gnojne čepke ali obloge na povečanih mandljih, odsoten je kašelj. V obeh primerih je lahko prisotna povišana telesna temperatura.

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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri pulmologu

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

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



Pri razlikovanju med virusnim in bakterijskim vnetjem si zdravnik poleg laboratorijskih preiskav krvi lahko pomaga s hitrim streptokoknim testom za dokaz streptokoknega antigena iz brisa žrela. Za test se uporabi bris zadnje strani žrela, ki se opravi z dolgo paličico z bombažno glavico, kužnino pa se nanese na posebno testno ploščico in odčita po nekaj minutah. Pozitiven test pomeni, da je vnetje povzročila posebna bakterija – streptokok.

Virusna vnetja zdravimo simptomatsko, bakterijsko vnetje je treba zdraviti z antibiotikom deset dni.

Vnetje obnosnih votlin ali sinusitis

Pogost zaplet prehladnih obolenj je vnetje obnosnih votlin ali sinusitis. Zanj so značilni zamašen nos, bolečine v predelu sinusov, izcedek iz nosu, povišana telesna temperatura. V večini primerov gre za virusno okužbo, ki se jo zdravi simptomatsko. V primeru bakterijskega vnetja (zeleno-rumen izcedek iz nosu, močnejši glavoboli v predelu sinusov …) pa je potrebno zdravljenje z antibiotiki.

Gripa

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, virus pa telo napade s širjenjem prek zgornjega oziroma spodnjega respiratornega sistema. Inkubacijska doba (obdobje od okužbe do pojava simptomov) je običajno 1–4 dni, v povprečju 2. Človek z gripo je kužen za druge, še preden zboli in med samo boleznijo. Večina zdravih odraslih lahko druge okuži že dan pred pojavom simptomov in 5–7 dni po začetku bolezni. Majhni otroci in ljudje z oslabljenim imunskim sistemom pa so kužni še dalj časa.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilni so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba teka, izčrpanost. Odrasli z gripo ponavadi ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

Ko zbolimo za gripo, je zdravljenje simptomatsko. To pomeni počitek, uživanje zadostnih količin tekočine in izogibanje stiku z drugimi ljudmi. Pri hujši obliki bolezni oziroma pridruženih kroničnih boleznih se bolnikom lahko predpiše protivirusno zdravilo, ki pa ga je treba začeti jemati znotraj 48 ur po začetku simptomov in skrajša potek bolezni.

Simptomi, ki kažejo na hujši potek bolezni, so težave z dihanjem, kratka sapa, bolečine v prsih ali trebuhu, nenadna vrtoglavica, zmedenost, bruhanje. V tem primeru je potreben takojšnji pregled pri zdravniku.

Učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje, ki ga je treba opraviti vsako leto. Priporočljivo je za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, osebe z oslabljenim imunskim sistemom ter otroke, stare od šest mesecev do dve leti.

Pljučnica

Pri pljučnici se vnamejo pljučni mešički, ki kri oskrbujejo s kisikom. Prvi znaki bolezni

se lahko pokažejo že v nekaj urah po okužbi. Povzročijo jih različni mikroorganizmi, kot so bakterije, virusi, glive in paraziti, pri posebnih primerih pa jo lahko povzročijo tudi vdihavanje tekočin ali hrane (ponavadi iz želodca) ali kemični agensi. Lahko je blaga ali zelo ogrožajoča, pljučnica je pogosto tudi končna bolezen pri drugimi hudimi kroničnimi boleznimi. Najpogostejši povzročitelj šnične pljučnice je bakterija pnevmokok.

Značilni so splošno slabo počutje, povišana telesna mrzlica, kašelj z izmečkom ali brez, občutek težkega dihanja, pospešeno dihanje in srčni utrip, zmanjšana telesna zmogljivost. Pri starejših od 65. let so lahko ti znaki manj izraziti, lahko postanejo le zmedeni ali odsotni, le polovica jih ima povišano telesno temperaturo. Pogosto pride tudi do vnetja rebrne mrene, kar se kaže kot izrazita bolečina prizadetega predela ob dihanju in kašlju.

Zdravnika je treba nujno obiskati, če so prisotni bolečine v prsih, težave pri dihanju, vztrajajoča vročina, kašelj z gnojnim izmečkom. Zdravnik postavi diagnozo na osnovi anamneze, telesnega pregleda in laboratorijskih preiskav krvi. Kadar je treba, se opravi tudi rentgensko slikanje pljuč (zlasti, če se po treh dneh jemanja antibiotikov zdravstveno stanje ne izboljša).

Zdravljenje je odvisno od povzročitelja. Pri bakterijski pljučnici so nujni jemanje antibiotika, zdravila za nižanje povišane telesne temperature, ustrezna hidracija in počitek. Zdravila proti virusni pljučnici ni, zdravljenje je simptomatsko (počitek, hidracija, nižanje vročine). Antibiotiki ne pripomorejo k hitrejši ozdravitvi virusnih okužb!

Vročino in razširjajo v zraku, predvsem ob kihanju ali kašljanju okuženih ljudi z dihalnimi Zato je pomembno preprečevanje okužb, predvsem nepravilnega

Doktor svetuje

Kdaj je v primeru okužbe dihal nujno obiskati zdravnika?

- ***Pri oteženem dihanju in požiranju;***
- ***pri bolečinah v prsih;***
- ***pri več kot 3 dni zvišani telesni temperaturi;***
- ***pri kašlju, ki traja več kot 7 dni, in hujših bolečinah v grlu, ki trajajo več kot 3 dni;***
- ***pri izrazitem produktivnem kašlju;***
- ***pri glavobolu in bolečinah v predelu obnosnih votlin;***
- ***če traja prehlad več kot 7 dni;***
- ***pri bolečinah v ušesih.***

Preprečevanje obolenj dihal:

- ***Najboljša preventiva je redno umivanje rok! Kar 80 odstotkov nalezljivih bolezni se prenaša z dotikom. Enostavno trenje, do katerega pride med umivanjem rok s toplo vodo in milom, nato spiranje rok in sušenje odstranijo večino potencialno nevarnih mikrobov.***
- ***Od osebe, ki kiha ali kašlja, se oddaljite vsaj za en meter.***
- ***Uporabljajte papirnate robčke, ki jih takoj po uporabi zavrzite.***
- ***Ne zadržujte se v zaprtih prostorih, kjer je hkrati veliko ljudi.***
- ***Uživajte prehrano, bogato s sadjem in zelenjavo.***
- ***Veliko se gibajte na svežem zraku.***

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

BetaCold®
za odpornost celotne družine



napitek in tablete ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE od 12. leta starosti



okusne mehke pastile ZA OTROKE od 2. leta starosti

BetaCold® izdelke se priporoča za:
• krepitev imunskega sistema • močnejšo odpornost ob prvih znakih težav • podpiranje imunskega sistema, ko so težave že tu.
BetaCold® izdelki so brez sladkorja in umetnih sladil. Ne vsebujejo glutena, laktoze, umetnih barvil ali arom.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah in na **www.arspharmae.com, T 080 87 66**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE



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

Miti in resnice o prehladih

Kar nekaj starih in tudi novodobnih modrosti poznamo, ko gre za prehlad. Prihajajo nižje temperature, več bo virusnih obolenj. Dobro je vedeti nekaj osnovnih dejstev.

Zaradi mraza zbolimo? Napačno. Mraz je v dobi virusov naš prijatelj, saj ga virusi ne marajo preveč. Jasno pa je, da se moramo obleči, ne sme nas zebsti, saj v tem primeru postanemo zaradi določenih fizioloških sprememb v organizmu bolj dovzetni za napad virusov in tudi bakterij. Če nas zebe, se žile v sluznicah namreč skrčijo (s tem telo poskrbi za toplo jedro, periferija žal potegne ta kratko), s tem se zmanjša dotok krvi in tako je v prvi bojni liniji prisotnih manj belih krvničk, ki nas na razne načine branijo pred invazijo.

Ne glede na nizke zunanje temperature je treba bivalne prostore večkrat na dan prezračiti, da se zamenja zrak, v katerem lahko pozimi mrgoli virusov, še posebno tistih, ki jih kihnemo in izkašljamo v zrak.

In smo že pri osebni higieni. Umivanje rok je temelj preprečevanja prenosa okužb. Večkrat na dan, s toplo vodo in milom. Kihamo v rokav ali v papirnati robček, prav tako sočloveku prijazno in virusom neprijazno se obnašamo ob kašlju.

Prehlad mine. Stara modrost pravi, da brez zdravil v enem tednu, z zdravili v sedmih dneh. Nekako tako je tudi res. Dodala bi le, da če močno kašljamo in nam teče iz nosu, je smiselno poseči po zdravilu, ki lajša simptome in obenem zmanjšuje nevarnost, da bomo okužili ljudi v svoji okolici.

Lahko prehlad »izznojimo« iz telesa? Ne, ne moremo. Lahko pa s telesnim naporom, ki se ga lotimo, misleč, da »bomo že pokazali tem hudičem«, naredimo sami sebi več škode kot koristi. Med boleznijo oziroma prehladom naše telo potrebuje počitek. Če ste sicer navajeni na redno, intenzivno telesno vadbo, pa vam blaga, nizko intenzivna aktivnost med prebolevanjem ne bo naredila velike škode. Kot za vse ostalo tudi tukaj velja – poslušajte svoje telo.

Enako velja za savnanje in knajpanje – primerno in dobrodejno je le za zdravo telo. Ko smo bolni, si s tem lahko škodujemo (in seveda v javnih savnah okužimo še druge …)

Vse našteto je pomembno, saj je med prebolevanjem prehlada naš imunski sistem na udaru, ima veliko dela in moramo mu pomagati. Če mu ne bomo omogočili, da se bori (in premaga napadalce), se zna zgoditi, da bo tako oslabljen, da bomo hitreje tarča novih virusov – in bomo vstopili v začaran krog, če ne bomo spremenili svojega načina prebolevanja prehladov.

Kaj pa vročina? Moramo že pri 37,2 vzeti zdravilo za zniževanje? Nikakor ne. Vročina je zdrava obrambna reakcija telesa na okužbe. Če prekmalu posežemo po zdravilih, ki znižujejo vročino, bomo telesu vzeli možnost, da bi se bolezni postavilo v bran z lastnimi močmi. Vročino znižujemo, ko je višja od 38 ali celo 38,5 °C.

Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti je: počitek, tekočina, higiena in čas. In bo minilo. Če simptomi ne minejo ali se vsaj ne začnejo izboljševati v nekaj dneh ali če vročina po treh dneh še vedno vztraja nad 38 °C, pa je treba obiskati zdravnika.

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

VITAMINSKA ABECEDA

za vaš imunski sistem



VITAMIN A, 10.000 IE, 100 kapsul
Vlogo ima pri presnovi železa, ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema in specializaciji celic. Prispeva tudi k ohranjanju zdrave kože in sluznic.

B KOMPLEKS, 100 tablet
Posamezni vitamini skupine B prispevajo k delovanju živčnega sistema (tiamin, B6), zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti (riboflavin, folat), delovanju imunskega sistema (folat, B12) in k ohranjanju zdravih las (biotin), kože ter sluznic (riboflavin, biotin, niacin).

VITAMIN C, 1000 mg, 100 tablet
Vlogo ima pri delovanju imunskega sistema, nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob ter povečuje absorbcijo železa.

VITAMIN D-3, 25 µg oz. 1000 IE, 180 mehkih kapsul
Vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija, ohranjanju zdravih kosti in zob, delovanju imunskega sistema in mišic ter ima vlogo pri delitvi celic.

VITAMIN E, 400 IE, 50 mehkih kapsul
100 % naraven vitamin E, mešani tokoferoli. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

*NOW FOODS opravi kar 19.000 analiz in testov mesečno na vhodnih surovinah, sestavinah in tudi končnih produktih, ki jih testira na različne nečistoče, težke kovine, pesticide ter polnila.

QUALITY GMP ASSURED

Izberite naravne izdelke, ki so **varni**, **učinkoviti** in **ustrezajo strogim standardom kakovosti**.

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



Čas študija in službe bo minil. Dolge delovnike bo zamenjalo izobilje prostega časa, skrb za družino se bo občutno zmanjšala, krediti bodo odplačani, otroci bodo zaključili svoje izobraževanje in odšli na svoje.

V zadnji tretjini življenja lahko končno ponovno postavite v ospredje svoje želje!

"Ponovno postavite v ospredje svoje želje!"

Poznani vrhunski kuharski mojster, ki je veliko deloval tudi v politiki in družbi je večkrat rekel, da bi si v času pokoja želel uresničiti dve pomembni želji: rad bi se naučil peči odlično pecivo in razumeti Wagnerjevo glasbo.

Kaj boste počeli vi, ko boste imeli na voljo obilico prostega časa? Če ste že naredili prve korake za svojo finančno varnost in poleg pokojnine računate tudi na druge oblike varčevanja in ple-

"Čas je, da zapravite svoje prihranke."

menitenja svojega premoženja, potem bo takrat končno prišel čas, da lahko zapravite svoje prihranke!

Varčevalni načrt, ki ga boste ustvarili v času aktivne delovne dobe, vam bo omogočil, da si že z majhnim mesečnim odrekanjem priskrbite pomembna sredstva za prihodnost.

In kaj lahko počnete, da bo čas upokojitve kar najbolje izkoriščen?

1. Pojdite na sanjsko potovanje

Svet je vsako leto manjši in bolj dostopen. Zakaj pa si ne bi končno ogledali piramide, preizkusili najboljšo tajsko hrano in zaplavali v vseh oceanih sveta.

2. Preizkusite nove konjičke

Pravijo, da si najbolj srečni upokojenci omislijo tri do štiri hobije. Premislite kaj zanima vas in si dovolite prejemati znanje.

3. Berite in pišite

Sedaj vam časa zmanjkuje, ampak v pokoju lahko ponovno prebirajte in spremljajte časnike in novice in tako ohranite vašo razgledanost. Obenem pa si lahko ponovno dovolite biti ustvarjalni. Pišite in rišite, tudi če nihče nikoli ne bo videl vaše stvaritve.

4. Bodite fizično aktivni

Fizična aktivnost in skupne aktivnosti so odlično zdravilo za osamljenost, ki nas zapira med domače zidove. Vsak dan zapustite svoj dom in odidite vsaj na sprehod, če že ne pohod, kolesarski izlet, tek ali uro joge.

5. Spoznajte zanimive ljudi

Ljudje smo srečni, če čas preživljamo v socialnem okolju. Obiščite centre namenjene izobraževanju in dejavnostim za starejše in spoznajte nove ljudi, s katerimi lahko delite svoje konjičke in zanimanja.

6. Otrokom postavite nujne meje

Predvsem sedaj, ko imajo svoje domove. Dokazano je, da so upokojenci, katerih otroci bivajo več kot 10 kilometrov stran srečnejši od tistih, ki imajo otroke bližje. Lahko ste veliko več kot zgolj priročne varuške.

triglavskladi
Zaslužite si več.

080 10 19
triglavskladi.si

Srce, ta čudovita črpalka



Srce tehta več kot 280 gramov in je mišica, ki vsak dan prečrpa približno 9000 litrov krvi in opravi 100.000 udarcev. Vaše srce dela brez premora – vsako sekundo, vsako minuto, vsako uro, vsak dan ...



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

Katere so glavne razlike v obremenitvi srca med spoloma?

Bistvenih razlik pri obremenitvi srca med spoloma ni. Moški so morda zaradi svoje narave in dela, ki ga opravljajo, ter drugačnih športnih dejavnosti bolj izpostavljeni nenadnim kratkim in večjim telesnim obremenitvam kot ženske. Ženske pa imajo neverjetno sposobnost, da med nosečnostjo povečajo delo srca za kar 50 odstotkov, med porodom pa še za več. Zanimivo je, da so dokazali, da je hipertrofija (odebelitev) srčne mišice pri enakih telesnih obremenitvah pri moških večja.

Kakšni so simptomi bolezni srca? Ali jih ženska začuti drugače kot moški?

Simptomi bolezni srca so pri moških in ženskah povsem enaki. Bolezni srca se kažejo kot težka sapa, sprva pri naporu, pozneje lahko tudi v mirovanju. Značilen simptom slabe prekrvitve srčne mišice je bolečina za prsnico (angina pektoris). Nekatere bolezni se kažejo tudi z nenadnimi kratkotrajnimi omoticami ali nezavestmi. Nenadna srčna smrt je posledica motnje srčnega ritma. Pri ženskah se opaža, da so na simptome bolezni srca nekoliko manj pozorne. Zaradi tega lahko pride do zapoznele obravnave, ko je bolezen že razvita.

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca



Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).

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

NOVOST



Vrhunska kakovost Q10 Kaneka

NaturaMedica
z vami že 15 let

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

Bolezni srca

Pogostnost bolezni srca se s starostjo spreminja. V otroškem obdobju so najpogostejše prirojene srčne napake. V odraslem obdobju se sprva pojavljajo vnetja srčne mišice in osrčnika (miokarditisi in perikarditisi), druge bolezni srčne mišice (kardiomiopatije) in bakterijsko vnetje srčnih zaklopk (endokarditisi). Z leti pa narašča število bolnikov z aterosklerotično boleznijo koronarnih arterij (ishemična bolezen srca), ki se kaže kot angina pektoris ali srčni infarkt, več pa je tudi bolnikov s posledicami povečanega krvnega tlaka na srcu (hipertenzivna srčna bolezen). S starostjo narašča tudi število bolnikov z zožitvijo aortne zaklopke. Motnje srčnega ritma se pojavljajo v vseh življenjskih obdobjih in pri vseh boleznih srca. Brez ustreznega zdravljenja vse bolezni na srcu vodijo v srčno popuščanje.

Starost srca

»Starost srca« je izračunana starost kardiovaskularnega sistema osebe, ki temelji na njegovem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tveganja vključujejo visok krvni tlak, kajenje cigaret, sladkorno bolezen in indeks telesne mase kot kazalec debelosti. Koncept starosti za srce je bil ustvarjen, da bi učinkoviteje sporočil tveganje, da oseba umre zaradi srčnega napada ali možganske kapi, in da pokaže, kaj je mogoče storiti, da bi to tveganje zmanjšali.

Raziskovalci so uporabili podatke o dejavnikih tveganja, zbrane iz vsake države ZDA, in podatke iz Framinghamove študije o srcu, in ugotovili, da ima skoraj 69 milijonov odraslih med 30. in 74. letom srce starejše od njihove dejanske starosti. To je približno število ljudi, ki živijo v 130 največjih ameriških mestih skupaj. Na splošno je povprečna starost srca za odrasle moške osem let višja od njihove kronološke starosti – v primerjavi s petimi leti pri ženskah.

Čeprav starost srca presega kronološko starost za vse rase in etnične skupine, je najvišja pri afriško-ameriških moških in ženskah (v povprečju enajst let več za oba spola).

Med moškimi in ženskami v ZDA se prekomerna starost srca povečuje s starostjo, razlika med starostjo srca in kronološko starostjo pa je manjša pri bolj izobraženih in tistih z višjimi dohodki v gospodinjstvu.





O svoji starosti srca in kako jo zmanjšati, se lahko naučimo. To vključuje opuščanje kajenja in nižanje krvnega tlaka z uživanjem zdrave prehrane in ustreznim zdravljenjem. Državni in lokalni zdravstveni oddelki lahko pomagajo spodbujati k bolj zdravim življenjskim prostorom, kot so območja brez tobaka, k boljšim dostopom do zdrave prehrane in k varnim sprehajalnim potem.

Žensko srce

Ženska, ki živi zdravo, je pred angino pektoris, srčnim infarktom, možgansko kapjo ter drugimi boleznimi srca in ožilja v svoji rodni dobi nekoliko »zaščitena«. Zaščito ji zagotavljajo učinki spolnih hormonov estrogena in progesterona. Estrogen namreč ugodno vpliva na krvne žile in srce, saj upočasnjuje nastajanje ateroskleroze ter zmanjšuje količino slabega holesterola in povečuje količino dobrega. Po menopavzi pa se zaščitni učinek estrogena zmanjšuje in naravne zaščite po 65. letu ni več. Ženske, ki kadijo, ki se premalo gibljejo, ki so pretežke in imajo v krvi preveč sladkorja, pa se tudi v mlajših letih ne morejo zanašati na to hormonsko zaščito. Nezdrav življenjski slog precej poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki jih povzroča ateroskleroza, pogosta posledica pa so tudi povečane vrednosti holesterola in maščob v krvi.

Pri ženskah obstaja večja verjetnost, da bodo doživele stres, kot pri moških. Strokovnjaki so dokazali, da je skoraj 50 odstotkov žensk izpostavljenih stresu, pri moških je ta delež samo 4–10 odstotkov. Dobra novica je, da ženske običajno veliko naredijo za obvladovanje stresa – zaupajo se prijateljem in družinskim članom, skrbijo za zdravo uravnoteženo prehrano, redno telovadijo in se bolj izogibajo alkoholu.

Kakšna je obravnava ženske, ki ima znano bolezen srca in zanosi?

Ženskam z boleznijo srca je treba svetovati glede tveganja za poslabšanje bolezni na srcu že veliko pred predvideno nosečnostjo. Pomemben je nasvet glede kontracepcije in morebitnega dedovanja bolezni. Pred predvideno nosečnostjo s kliničnim pregledom in z dodatnimi preiskavami srca opredelimo tveganje. Glede na stopnjo okvare srca se odločimo za pogostnost kontrolnih pregledov med nosečnostjo. Odločimo se tudi glede razbremenitev med nosečnostjo. Porodničar mora

Poskrbite za svoje **srce** in **ožilje**



NOVO

Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija naravnih hranil, ki podpirajo delovanje vašega srca in ožilja.



razvito v Sloveniji

Visoka vsebnost omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov.

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.
Abigenol je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov.
Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

- Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.
- Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.
- Omega-3 najvišje kakovosti.
- Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.
- Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- Brez GSO in dodanih arom.

* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com T 080 8766

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE

biti obveščen o bolničini bolezni in tveganju. Porod je načrtovan skupaj s kardiologom, porodničarjem in anesteziologom. Po porodu bolnice kardiologi spremljajo še šest mesecev.

Športno srce

Izraz športno srce označuje skupek prilagoditev, do katerih privede dolgotrajna intenzivna telesna vadba. Te prilagoditve omogočajo zadovoljitev povečanih potreb po kisiku med velikimi telesnimi napori. Za razvoj takšnih prilagoditev naj bi bilo dovolj že štiri ure intenzivne vadbe na teden.

Da se srca športnikov razlikujejo od src nešportnikov, je znano že več kot stoletje. Področje je postalo še posebno aktualno zaradi več zelo odmevnih nenadnih srčnih smrti mladih vrhunskih športnikov. Nenadne srčne smrti so pri mladih športnikih večinoma posledica neprepoznanih podedovanih ali prirojenih srčnih bolezni, najpogosteje gre za različne oblike bolezni srčne mišice, kardiomiopatije, ki jih iščemo s preventivnimi pregledi. Prilagoditvene spremembe lahko včasih posnemajo zgodnje spremembe pri kardiomiopatijah, zato je poznavanje sprememb pri športnem srcu ključnega pomena za pravilno razlikovanje med fiziološkimi prilagoditvami in srčno-žilnimi boleznimi. S tem se izognemo nepotrebnim diskvalifikacijam športnikov zaradi napačne postavitve diagnoze srčno-žilne bolezni, obenem pa ne zamenjamo začetnih patoloških sprememb za fiziološke, kar bi bilo za športnika lahko usodno, če nadaljuje tekmovalni šport.

Kaj se dogaja s srčno-žilnim sistemom med telesno vadbo?

Med dinamično vadbo (kot je na primer tek na dolge proge) pride do znatnega porasta srčne frekvence in utripnega volumna srca (volumna, ki ga srce iztisne v enem utripu), tako srce prečrpa velik volumen krvi (tudi do 7-krat večji kot v mirovanju). Upor v perifernem žilju pade (predvsem na račun razširitve žil v delujočih mišicah), porast krvnega tlaka je zmeren. Obremenitev srca med tovrstnimi obremenitvami je predvsem volumska.

Med statično vadbo (na primer dvigovanje uteži) je porast srčne frekvence bistveno manjši, porast krvnega tlaka pa zelo izrazit, tudi do 345/245 mmHg. Obremenitev srca je tako predvsem tlačna.

Večina športnih panog sicer vključuje kombinacijo dinamične in statične vadbe in je način prilagoditve srca odvisen od razmerja med obema.



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

Kaj vpliva na izraženost sprememb pri športnem srcu?

Med najpomembnejšimi dejavniki so spol (prilagoditve so pri moških bolj izrazite kot pri ženskah), starost (pri odraslih športnikih so bolj izrazite kot pri adolescentih), barva kože (pri temnopoltih so bolj izrazite kot pri drugih), velikost (pri večjih športnikih so bolj izrazite kot pri manjših), genetski dejavniki in, kot je bilo že navedeno, vrsta športne panoge. Velikost in debelina sten levega prekata se najbolj povečata pri vrhunskih veslačih, tekačih na smučeh, kolesarjih in plavalcih, sledijo tekači na dolge proge, nogometaši in teniški igralci.

V povprečju so prilagoditve tako najizrazitejše pri visokih temnopoltih športnikih, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi.

Ali lahko šport škodi sicer zdravemu srcu?



Spremembe, ki jih na srcu povzroči dolgotrajno intenzivno ukvarjanje s športom, veljajo za fiziološke in benigne, vendar pa izsledki raziskav kažejo, da so pri majhnem deležu predvsem vzdržljivostnih športnikov lahko povezane tudi z nekaterimi srčno-žilnimi zapleti. Tako je pogostnost atrijske fibrilacije pri vzdržljivostnih športnikih srednjih let 5-krat večja kot pri nešportnikih primerljive starosti (pri starejših športnikih se pogostnost v primerjavi z nešportniki zmanjša, ker imajo v povprečju nižji krvni tlak in manj koronarne bolezni, ki predstavljata najpomembnejša dejavnika tveganja za atrijsko fibrilacijo). Že dalj časa je znano, da imajo športniki več prekatnih motenj ritma, ki so večinoma nenevarne, vendar pa se lahko pri redkih ultravzdržljivostnih športnikih, ki imajo najverjetneje še določeno genetsko nagnjenost, pojavijo tudi nevarne prekatne motnje ritma. Vzdržljivostni športniki imajo (predvsem v starosti) nekoliko več prevodnih motenj, ki zahtevajo vstavitev srčnega spodbujevalnika. Poleg tega so pri veteranskih ultravzdržljivostnih športnikih z magnetnoresonančnim slikanjem odkrili več vezivnega tkiva (fibroze) v srčni mišici, katerega pomen še ni povsem jasen, a bi lahko predstavljalo izvor motenj ritma, z računalniškim tomografskim slikanjem pa tudi več kalciniranih oblog na srčnih žilah kot pri primerjalnih skupinah nešportnikov.

Zaključek

Redna telesna vadba ima mnogotere koristi za zdravje srčno-žilnega sistema in tudi zdravje nasploh. Spremembe, ki jih dolgotrajna intenzivna vadba povzroči na srcu, so morfološke, električne in funkcijske in služijo zadovoljevanju povečanih potreb po kisiku med vadbo.

Priporočljivo je, da obiščemo svojega izbranega zdravnika enkrat na leto, če imamo kronična obolenja. Zdravi ljudje pa naj opravijo preventivni pregled vsaj na pet let. Zdravnik opravi nekatere preglede in se glede na težave odloči za poglobljene preiskave tudi glede na tveganje za srčno-žilna obolenja.

GRANDEVITA

Kraljevska kombinacija Omega-3 in Q10



ZA SRCE

ZA ZMANJŠANJE UTRUJENOSTI

MGO0219-01

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). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g. Vitamin B12, vitamin C in folna kislina prispevajo k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti**. Cink in folna kislina imata vlogo pri delovanju **imunskega sistema.**

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

www.grandevita.si

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Novi paketi prinašajo tudi polovične cene

Zdravstvene storitve točno po vaši meri

Ob uvajanju novih paketov zdravstvenih storitev bodo pol leta cene za vse pakete pol nižje.*

***Velja za nove pogodbe, sklenjene do 31. decembra 2019, za vse pakete (razen e.), nižje cene veljajo do 31.3.2020.**

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 storitve - nosilec pogodbe	Uporabnik storitve - 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

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(označite želeno - ne velja za paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur)

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava ☐ FIZIOTERAPIJA

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 - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)



Doktor 24
ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

www.doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

asistenca@doktor24.si

Poskrbite za svoje zdravje z našo pomočjo.

Ob uvajanju novih paketov zdravstvenih storitev veljajo za vse nove pogodbe, sklenjene do 31. decembra 2019, promocijske, znižane cene za polovico, do 31.3.2020 – za samostojne in dodatne pakete (razen paketa e).

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.

Samo v Doktor 24 Asistenci

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.

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

NOVO!

k) Fizioterapija: manualna terapija, kinezioterapija, kranio-sakralna terapija, limfna drenaža, presoterapija, ESWT – udarni globinski valovi, TECAR – tarčna radiofrekvenčna terapija, elektroterapija, ultrazvok, kinesio tape.

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi:

a)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK Plus+	~~29,75 €~~	14,87 €
b)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO Plus+	~~26,75 €~~	13,37 €
c)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK – Osnovni	~~18,75 €~~	9,37 €
d)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - Osnovni	~~12,75 €~~	6,37 €
e)	ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 u r		5 €

Osnovno izbiro (razen paketa e)) lahko dopolnite z dodatnimi paketi (do 30. junija.2018 po polovični ceni):

f)	ZOBJE	~~6 €~~	3 €
g)	MR in CT preiskava	~~6 €~~	3 €

NOVO!

h)	FIZIOTERAPIJA	~~6 €~~	3 €

Doktor 24
ASISTENCA

Mi ponujamo, vi izberete.

Pokličite in vprašajte, kar vas še zanima. Ali preprosto izpolnite Pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov.

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

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/

Privoščite si spet biserni nasmeh brez proteze

VSEŽIVLJENJSKO JAMSTVO*

*Stranko po posegu naročimo na brezplačne kontrolne preglede; jamstvo velja, če se jih redno udeležuje.

NA VOLJO STA NOVI METODI
ALL ON 4
IN
ZYGOMA

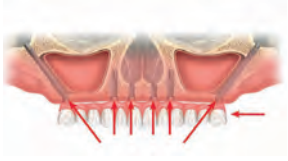


Zdenko Trampuš, dr. dent. med.

Ste brez zob? Vas daje parodontoza? Imate v čeljusti premalo kosti?

ZAKAJ IZBRATI METODO ZYGOMA ALL-ON-4

1. Postopek Zygoma All-on-4 zagotavlja skoraj 100-odstotno uspešnost – ni potrebe po vstavljanju umetne kosti ali dvigu sinusa.
2. Z zigomatičnimi vsadki je kirurški poseg kar najmanjši, čas celjenja po operaciji pa je hiter.
3. Hitro se boste lahko spet posvetili svojim normalnim vsakodnevnim aktivnostim.
4. Naše stranke ta poseg prenašajo izjemno dobro, saj je vstavljanje popolnoma neboleče in zelo hitro.
5. Poseg lahko izvedemo tudi pri osebah s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, pri katerih nadomeščanje kosti ni izvedljivo.
6. Skrb za ustno higieno ostane povsem enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Vaši novi zobje bodo videti popolnoma naravni!
8. Metoda je namenjena osebam s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici.



ZAKAJ IZBRATI METODO ALL-ON-4

1. All-on-4 je metoda, primerna za osebe z zelo visokimi zahtevami.
2. Vstavljanje vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – svetovna tehnološka uspešnica vam omogoča, da se od svoje proteze za vedno poslovite v samo dveh urah.
3. Takoj po prvem posegu dobite začasno protezo, medtem ko so zobje, izdelani po meri, pripravljeni na vsaditev v dveh mesecih.
4. Nove zobe je v 24 urah mogoče dobiti tudi po puljenju zoba: ob tem ni nobene škode za organizem, poseg pa je za vas povsem varen.
5. Z enkratnim operativnim posegom boste dobili zobe, enake pravim, in boste nemoteno uživali v hrani že takoj po operaciji.
6. Skrb za ustno higieno ostane enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Poseg lahko izvedemo tudi pri osebah s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, pri katerih nadomeščanje kosti ni izvedljivo.



Ortoimplant
DENTAL SPA

www.ortoimplant.hr

NIMATE PREVOZA?

ORTOIMPLANT DENTAL SPA VAS OBDARUJE.

ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED
z vso diagnostiko ter brezplačnim prevozom k nam in nazaj domov!
Pokličite na **00385/1 3703 498**.

Pokličite
00385/1 3703 498
in se naročite.





ORTOIMPLANT DENTAL SPA LAHKO SPOZNATE NA 50. SEJMU NARAVA-ZDRAVJE

23.–26. OKTOBER
Hala A (kupola) na
Gospodarskem razstavišču v Ljubljani

NA STOJNICI BOSTE SPOZNALI STROKOVNO EKIPO ORTOIMPLANT DENTAL SPA IN DR. ZDENKA TRAMPUŠA.

Dogovorili se boste lahko tudi za termine brezplačnih prevozov k nam in nazaj domov v tednu po sejmu.




Ortoimplant
DENTAL SPA
www.ortoimplant.hr

Limfedem

Oteklina je znak za alarm



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

Kri kroži po telesu po žilah. Iz srca gre prek arterij vse do kapilar, kjer doseže tkiva in organe, ter se od tam po venah vrne nazaj v srce. Kri je sestavljena iz krvnih celic in plazme (medcelične tekočine). Del teh celic in tekočine, ki iz kapilar uide v medcelični prostor, se kasneje po limfnih vodih povrne nazaj v krvožilni sistem.

Motnje v delovanju limfnega sistema povzročijo nabiranje limfne tekočine v tkivu. Zastajanje tekočine se kaže kot otekanje, ki najpogosteje prizadene en ud (redko oba), občasno lahko tudi pripadajoč del trupa. Zaradi zadrževanja tekočine (bogate z beljakovinami) v tkivu se začne formirati fibrozno tkivo. To ovira dovod kisika in hranljivih snovi v tkivo, kar zmanjša možnost celjenja ran. Tkivo zabrazgotini. V tem stadiju postane limfedem neozdravljiv.

Ločimo:

Primarni (prirojeni) limfedem nastane zaradi prirojenih nepravilnosti na limfnem sistemu. Vzrok je lahko zmanjšano število limfnih žil, slabo delovanje ali celo odsotnost limfnih žil v določenem predelu telesa. Lahko se pojavi v katerem koli življenjskem obdobju. Primarni edem je kar osemkrat pogostejši pri ženskah.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

Sekundarni (pridobljeni) limfedem nastane kot posledica poškodb ali infekcij limfnega sistema. Najpogosteje gre za posledico zdravljenja raka (odstranitev bezgavk, obsevanj – radioterapije, napredovanje onkološke bolezni). Pojavi se ponavadi nekaj mesecev (ali celo let) po poškodbi. Pogostost sekundarnih oblik limfedema narašča predvsem zaradi operacij raka dojke.

Znaki in simptomi:

Prizadeti sprva zazna napetost v prizadetem predelu telesa, ki se sčasoma pokaže kot oteklina. Z napredovanjem otekanja se počasi zmanjša gibljivost uda. Pojavi se občutek teže v udu, lahko tudi odrevenelost, blaga bolečina, mravljinčenje in pekoč občutek. Edem pozneje postane vedno bolj čvrst. Zaradi povečevanja obsega tkiva postane koža občutljiva in dovzetna za spremembe. Počasi atrofira, izginejo dlake in pojavita se čezmerna poroženelost kože (hiperkeratoza) ter hiperpigmentacija (temnejše obarvanje). Takrat je tkivo ponavadi že popolnoma nevtisljivo. Beljakovinsko bogata tekočina v medcelični je hkrati idealno gojišče za bakterije, ki povzročajo okužbe (šen, celulitis, limfangitis …).

Limfedem je napredujoče obolenje. Zaradi povezanosti limfnega in venskega sistema ima nenormalno delovanje enega vpliv na drugega. Možen zaplet so globoke venske tromboze in zmanjšan venski pretok. Limfedem ni ozdravljiv.

Diagnoza:

Temelji na pregledu in natančni anamnezi. Izključujemo druge možne diagnoze oziroma stanja, kot so patološka debelost, lipedem, srčna obolenja, ledvična obolenja, presnovne motnje, okužbe in vensko popuščanje. Limfedem se običajno razvija počasi. Kadar je potek nenaden, je treba najprej izključiti prisotnost globoke venske tromboze, recidiv raka ali prisotnost okužbe. Za potrditev diagnoze pogosto opravimo ultrazvok tkiv (UZ) oziroma doppler UZ (za oceno pretokov), računalniško tomografijo (CT) in magnetno resonanco (MRI). Za diagnosticiranje primarnega limfedema nam služi limfoscintigrafija (vbrizganje radioaktivnega tehnecija). Ker je možnosti manj invazivnih preiskav več, se le še poredko odločimo za limfangiografijo, s katero prikažemo mezgovnice in bezgavke na rentgenskem posnetku po vbrizganju kontrastnega sredstva.

Zdravljenje:

Cilj je upočasnitev oziroma preprečitev napredovanja limfedema. Zdravljenje je treba začeti zgodaj in je vseživljenjsko.

Limfedem se poslabša ob višjih temperaturah zraka, ob prekomerni fizični obremenitvi ali dolgotrajni telesni neaktivnosti. Povečano otekanje bolniki opažajo predvsem proti koncu dneva. Za omilitev in odpravo simptomov se svetuje ustrezno vadbo, dvig okončine nad raven srca, nežno glajenje prizadetega uda od prstov proti trupu in kompresijo s povoji ali kompresijskimi oblačili. Kompresijske obleke je treba menjati redno (3x na leto), saj izgubijo svojo elastičnost in s tem funkcijo. Standardno začetno zdravljenje je uporaba sistemov kratkoelastičnih povojev ali samosprijemljivih povojev z dobro kompresijo (20–60 mmHg). Od fizikalnih terapij sta najučinkovitejši pnevmomasaža in strokovno dobro izvedena manualna limfna drenaža. Strojna limfna drenaža je nekoliko manj intenzivna in ni prilagojena posamezniku ter je zato manj učinkovita. Po vsaki masaži je nujna namestitev nelepljivih kratkoelastičnih povojev. Bolnikom svetujemo, naj vzdržujejo primerno telesno težo ter se izogibajo dolgotrajnemu stanju in sedenju. Zdravila (kot so diuretiki) in diete ne izboljšajo limfedema. Odrekanje proteinski hrani lahko povzroči celo več škode kot koristi. Pri napredovalih oblikah limfedema pride v poštev operativno zdravljenje, kjer se odstrani spremenjeno fibrozno tkivo.

Skrb za kožo:

Posebno pozornost je treba nameniti koži. Ta naj bo čista in dobro hidrirana. Po umivanju temeljito osušena. Odsvetujemo nošenje tesnih oblek ali nakita. Kožo je pri delu treba zaščititi z rokavicami in ustreznimi čevlji. Zavarujte se pred piki komarjev in drugih žuželk, saj že manjša ranica zadostuje za začetek okužbe. Ob poškodbi rano temeljito umijte z vodo in milom ter se posvetujte z izbranim zdravnikom glede potrebe po antibiotični zaščiti. Ker bolezen pomeni za bolnika veliko psihično in fizično breme, svetujemo psihološko podporo (skupine za samopomoč) in ob zapletih (oziroma po potrebi) pomoč specialista (psihiater, angiolog, dermatolog, kirurg, fizioterapevt …).

Najširša ponudba izdelkov za pomoč pri zdravljenju limfedema

Limfedem je kronična bolezen, ki jo lahko uspešno zdravimo. Prej ko začnemo z zdravljenjem, bolj uspešno je. Za kompresijsko terapijo uporabljamo (plosko pletena) kompresijska oblačila ali posebna toga kompresijska oblačila na ježke. Limfno drenažo lahko izvajamo ročno ali s pomočjo različnih strojnih sistemov za sekvenčno limfno drenažo.



mediven®

Medicinska kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo izjemno udobje pri nošenju.

- Za kompresijska oblačila vedno opravimo meritve
- Največja stabilnost kompresije skozi ves dan in kakovost, ki zagotavlja odpornost proti obrabi
- Pestra izbira barv ter različnih materialov
- Močno pletenje, ki diha in odvaja vlago od kože
- Izdelki so primeren za pranje v pralnem stroju in sušenje v sušilnem stroju

Na voljo v medicinskih kompresijskih stopnjah 1, 2, 3 in 4.



circaid® juxta®

kompresijska oblačila na ježke

So preprosta in učinkovita rešitev pri limfedemu in venskih obolenjih, še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo klasična kompresijska oblačila.

- Sistem trakov na ježke zagotavlja enostavno namestitev
- Enakomerna, ploskovna razporeditev kompresije
- Učinkovita rešitev za zmanjšanje močnega otekanja
- Stopnjo kompresije namestite s pomočjo priročnega kartončka
- Oblačilo lahko nosite 24 ur dnevno
- Velika izbira velikosti in različic

Možnost nastavitve medicinske kompresijske stopnje od 1 do 4.



Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in učinkovito vsakodnevno terapijo. Bio Compression sistemi so preprosti za uporabo in čiščenje ter popolnoma prilagodljivi potrebam vaše kompresijske terapije.

Kako sistem deluje?

- Štiri ali osem komorne manšete se polnijo preko črpalke, ki zagotavlja sekvenčne cikle napihovanja in izpusta kompresiranega zraka s predpisanim pritiskom, ki potujejo iz oddaljenih predelov okončine v smeri proti telesu. Cikli se ponavljajo, dokler ne izklopite črpalke (pri digitalni črpalki je možnost nastavitve odštevanja časa).
- Kompresijske manšete so na voljo v različnih velikostih in različicah za roke in noge, ki zagotavljajo najboljšo učinkovitost in udobje pri uporabi sistema.



Trgovino Mitral se nahaja na NOVI lokaciji: Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana / poleg Poliklinike UKC



V naši trgovini lahko opravite tudi:

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

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

Smo pogodbeni partner

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


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

Izgorelost

Stanje dolgotrajnega stresa, ki vodi v izgorelost, je ena največjih zdravstvenih groženj 21. stoletja. Kakšni so prvi simptomi izgorelosti in kako si lahko pomagamo sami?

Zakaj izgorimo

Študije kažejo, da več kot polovica delovno aktivnih ljudi izgoreva, deset odstotkov pa jih kaže znake resne izgorelosti. Stresni način življenja povzroča skrajne pritiske na ljudi vse do točke, ko se počutijo izčrpane, prazne in neučinkovite.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za posvet pri psihiatru

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

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

Vzroki izgorelosti so lahko povezani s službo, načinom življenja, osebnostnimi lastnostmi posameznikov, pozabiti pa ne smemo niti telesnih vzrokov.

Morebitni vzroki lahko tičijo v občutkih stalne preobremenjenosti, podcenjenosti, nezadovoljstvu z delovnimi pogoji, časovnem pritisku ali konfliktnih odnosih z ljudmi v okolici.

Pri samem izgorevanju je odločilna osebnostna struktura ljudi, saj v enako stresnih okoliščinah pri nekaterih pride do izgorelosti, pri drugih pač ne. Perfekcionisti, pesimisti in ljudje, ki hočejo vedno vse postoriti sami, so najbolj ogroženi. Tvegana sta tudi izjemna predanost delu z zanemarjanjem lastnih potreb ter stalna zaskrbljenost za bližnje, finančno stanje in podobno.

Med telesnimi vzroki izgorelosti so težave s ščitnico, slabokrvnost, kronična vnetja, motnje spanja in pomanjkanje esencialnih hranil (vitaminov in mineralov).

Kako poteka izgorevanje?

Proces izgorevanja lahko vse do izgorelosti oziroma adrenalnega zloma poteka zelo dolgo, tudi več desetletij, in poteka po stopnjah.

Na začetku so prisotni pomanjkanje potrpežljivosti, stalna razdražljivost, nestrpnost … Lahko pride do motenj spanja ali prebave, utrujenost praviloma zanikamo, se pa težko prilagajamo spremembam. Ves čas razmišljamo o službi, vse bolj smo utrujeni, obenem pa vedno bolj delamo.

Sčasoma se ob preutrujenosti in občutkih ujetosti pojavijo še odpor do dela, zapiranje vase in želja po umiku iz okolice. Prisotne so težave s spominom, koncentracijo, pomanjkanje motivacije, pogosti čustveni izbruhi. Reakcija človeka v tej fazi je žal največkrat še večje poglabljanje v delo. Redko oziroma nikoli se pravzaprav ne ustavimo, odpočijemo. Močno je povišana raven stresnega hormona, povišana sta krvni sladkor in krvni tlak, prisotne so motnje v spolnosti, nespečnost.

V tretji fazi pa se delovna sposobnost močno zmanjša, prisotni so občutki sramu, besa, strahovi, tesnoba. Pojavljajo se lahko glavoboli, nespečnost, želja po izolaciji. Človek niha med obsesivnim delom in izčrpanim mirovanjem. To vodi v adrenalno izgorelost s potenciranjem vseh simptomov. Če se nič ne spremeni, vse skupaj v nekaj mesecih privede do adrenalnega zloma – popolnega fizičnega in psihičnega zloma. Oseba prespi večino dneva, nima koncentracije, težko ohranja budnost, ima močno omejen kratkoročni spomin, je popolnoma brez energije, vsak napor je odveč.

Simptomi izgorelosti:

- izrazito pomanjkanje fizične energije;
- čustvena izčrpanost (nestrpnost, nihanje razpoloženja, občutki nerazložljive žalosti …);
- oslabljen imunski sistem in nagnjenost k okužbam;
- zapiranje vase, umik iz okolice;
- vedno bolj pesimističen pogled na življenje, izguba motivacije;
- občutki nemoči, poraza, ujetosti, osamljenosti, dvom o sebi;
- neučinkovitost na delovnem mestu in vedno pogostejše odsotnosti z dela;
- pogosti glavoboli, bolečine v mišicah;
- spremembe teka in spalnih navad;
- zloraba alkohola, hrane, drog;
- upočasnjenost, opuščanje obveznosti.

Kako si lahko pomagamo sami

Ko pri sebi prepoznamo znake, ki opozarjajo na izgorevanje, ali pa smo celo že presegli kritično mejo in je izgorelost že prisotna, se moramo nujno ustaviti in nekaj spremeniti. Takrat se človek počuti zelo nemočnega, a ima v bistvu precej več nadzora nad situacijo, kot si sam predstavlja. Življenje si lahko ponovno uravnotežimo z naslednjimi pozitivnimi koraki:

Druženje z nam dragimi ljudmi je protiutež stresu. Zaupati in odpreti se je treba domačim ali prijateljem, saj je iskren pogovor najhitrejši način za pomiritev in sprostitev stresa. Poglobite odnose z najbližjimi, kot so partner, otroci, prijatelji. Poskusite se tudi več družiti s sodelavci. Med odmorom se raje kot svojemu pametnemu telefonu posvetite kolegu ali pa si občasno organizirajte druženje tudi po službi.

Izogibajte se negativno naravnanim ljudem.

Spremenite svoj odnos do službe. Osredotočite se na tisto, kar vam je pri vašem delu všeč, saj vam to lahko povrne smisel in občutek nadzora. Če svoje delo sovražite, poiščite zadoščenje na drugih področjih (družina, konjički, prijatelji …). Če ste že močno izčrpani, potem si morate oddahniti od službe. Vzemite dopust, bolniški stalež, da se za nekaj časa umaknete iz situacije. Napolnite si baterije, se spočijte in o vsem temeljito razmislite.

Postavite meje, naučite se reči ne.

Vsak dan si vzemite čas zase in se popolnoma odklopite od moderne tehnologije. Odložite računalnik, ugasnite telefon in prenehajte preverjati elektronsko pošto. Negujte svojo ustvarjalnost, poskušajte nove stvari, obnovite konjičke.

Uporabljajte tehnike sproščanja, kot so joga, meditacija, globoko dihanje. Zelo pomembno je, da si vsak dan zagotovite dovolj spanja.

Redna telesna vadba je bistvena, vsaj pol ure na dan. Prehranjujte se zdravo, jejte hrano, bogato z maščobnimi kislinami omega 3 (losos, sardine, skuše, inčuni, laneno seme, orehi, morske alge …). Omejite vnos sladkorja, kofeina, izogibajte se kajenju, prekomernemu uživanju alkohola.

NA KRATKO



Prva izbira za sklepe!
KURKUFIT!
Za gibljive in mladostne sklepe.

KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki se 29-krat bolje vsrka v sklepe, kjer učinkuje. Je popolnoma varen za dolgotrajno jemanje.
Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate. Koristne lastnosti kurkumina v KurkuFitu: za izboljšano gibljivost sklepov, za podporo prečiščevanju telesa, za zdrava jetra in žolč, prispeva k normalni prebavi, podpira delovanje možganov, varuje telo pred prostimi radikali.
Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.
Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si,**
tel: 0356 30 022, 040 214 620.

Potrtost, pobitost, črn brezup ...



SaffraMed vam razsvetli pogled!

ŽAFRAN pomaga ohranjati pozitivno razpoloženje,
KURKUMA podpira mentalno ravnovesje.
VITAMINA B6 in B12 prispevata k normalnemu delovanju živčnega sistema …



Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si
Info tel. 03 563 00 22, 040 214 620

NaturaMedica
Z vami že 15 let



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

Nespečnost

Ena ovčka, dve ovčki, tri ovčke …

Ključno je poiskati vzrok nespečnosti, bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Pri blažjih oblikah si lahko pomagamo sami.

Nespečnost je nezmožnost zaspati, vztrajati v spanju ali se prebuditi brez občutka obnovljenosti in osveženosti. Za nespečnostjo pogosteje trpijo ženske ter starostniki, kot najpogostejša motnja spanja naj bi na leto prizadela 10–30 odstotkov odraslih.

Lahko je zgolj prehodna, traja manj kot teden dni, nastane pa zaradi spremembe spalnega okolja, stresa, depresije. Če je prisotna več kot tri tedne, govorimo o kronični nespečnosti.

Vzroki nespečnosti

Povzročajo jo lahko različne telesne in duševne bolezni, nezdrave spalne navade, določene učinkovine in biološki dejavniki.

Nekatere bolezni same povzročajo nespečnost, spet druge povzročijo nelagodje, ki lahko moti spanje. Nespečnost povzročajo razne alergije, gastrointestinalne težave (refluks …), hipertiroza, astma, artritis, nevrološke motnje (parkinsonova bolezen, sindrom nemirnih nog), kronična bolečina, bolečine v križu. Povzročajo jo lahko tudi nekatera zdravila (za zdravljenje prehlada, nosnih alergij, visokega krvnega tlaka, bolezni ščitnice, astme, depresije, kontracepcijske tablete).

Tudi depresija in anksioznost lahko povzročata nespečnost, verjetnost hujše nespečnosti je precej višja pri močno depresivnih osebah. Sama nespečnost pa seveda lahko tudi sproži ali poslabša depresijo. Tudi stresne situacije, kot so finančne težave, težave v službi, družinski spori, pomembne življenjske prelomnice, močno vplivajo na kakovost spanja.

Vpliv načina življenja

Neustrezne vedenjske in spalne navade lahko precej motijo spanje:

- večerno delo doma pred spanjem (ni ustreznega počitka, svetloba računalniškega zaslona lahko povzroča preveliko budnost možganov);
- kratki popoldanski dremeži lahko povzročajo težave pri večernem uspavanju;
- izmensko delo vpliva na telesno uro, zlasti, če skušamo spanec nadomestiti podnevi in če se urnik spreminja izmenično;
- spanje do poznega dopoldneva prav tako vpliva na telesno uro in lahko moti večerno uspavanje.

Nespečnost in hrana

Določena hrana in pijača, pa tudi vzorci prehranjevanja, lahko povzročajo motnje spanja:

- Alkohol deluje uspavalno (sedativno). Lahko pomaga pri samem uspavanju,

Imate težave s spanjem?

Z naravno močjo kapljic Dormeasan
• lažje zaspite in spite globlje
• ste čez dan mirnejši

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

avogel.si · farmedica.si



vendar pa lahko moti spanec kasneje v teku noči.

- Kofein je stimulans, ki lahko v prevelikih količinah povzroča nespečnost. V našem telesu ostane do osem ur, zato so učinki dolgotrajnejši.
- Nikotin prav tako deluje stimulirajoče in lahko povzroča nespečnost.
- Obilni obroki pred spanjem prav tako motijo spanec. Povzročajo nelagodje in onemogočajo telesu, da se umiri in sprosti. Pikantna hrana lahko povzroči zgago in s tem nespečnost.

Simptomi nespečnosti

- Odrasla oseba potrebuje 7–9 ur spanja na dan za normalno delovanje.
- Pogosta prebujanja, težave pri uspavanju, zgodnje jutranje zbujanje vodijo v utrujenost podnevi in dnevno zaspanost.
- Hujša nespečnost se lahko kaže z glavobolom, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, razdražljivostjo, motnjami koncentracije, pa tudi s težavami pri dihanju. V tem primeru je treba obiskati zdravnika.

Zdravljenje

Najprej je treba seveda najti vzrok nespečnosti. Torej če je prisotna duševna ali telesna motnja, je najprej treba obravnavati predvsem to.

Bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Poznamo nefarmakološke ukrepe (skrb za zdrave spalne navade, za higieno spanja, kognitivna vedenjska terapija) in zdravljenje z zdravili. Uporablja se uspavala in pomirjevala, a le kratkotrajno, saj večina teh zdravil v primeru daljšega jemanja povzroča hujšo odvisnost. Zavedati se je treba, da zdravila ne odpravijo osnovnega vzroka nespečnosti, temveč zdravijo le simptomatsko.

Kako si pri nespečnosti lahko pomagamo sami

V blažjih primerih lahko pomagajo tudi pripravki, ki jih kupimo v lekarni brez recepta.

Osnova je dobra higiena spanja:

- Določite si urnik spanja ter se vsak dan prebujajte in hodite spat ob istem času.
- Spat ne hodite lačni ali preveč siti, ne uživajte preveč tekočine pred spanjem.
- Odsvetuje se popoldanske dremeže.
- Predvsem pred spanjem ne uživajte kofeina (čaji, kava, pijače z vsebnostjo kofeina), alkohola, nikotina.
- Postelja naj bo namenjena le spanju, v njej ne glejte televizije, se ne učite, ne delajte.
- Zvečer si privoščite sproščujoče aktivnosti (poslušanje umirjene glasbe, kopel, branje knjige, razne tehnike sproščanja …).
- Spat pojdite šele, ko ste zaspani. Spati je treba dovolj, vendar ne preveč. Ko ste spočiti, vstanite.
- Priporoča se redno telesno aktivnost, vendar ne zvečer pred spanjem.
- Zelo pomembna sta kakovostna vzmetnica in vzglavnik.
- Temperatura v spalnici mora biti ustrezna. Strokovnjaki priporočajo okoli 18 stopinj, nikakor pa ne sme biti višja od 22 stopinj. Zelo pomemben je tudi svež zrak, zato spalni prostor pred spanjem vedno dobro prezračimo.
- Izogibajte se hrupu in svetlobi v spalnici.
- Če ne zaspite v prvih 30 minutah, vstanite in se zamotite s čim sproščujočim, dokler ne postanete res zaspani. Šele nato se vrnite v posteljo.

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

Noctiben Mea®
doksilaminijev hidrogensukcinat

Izjemen dan se začne z izjemnim spancem.



Odpravite nespečnost in začnite dan spočiti.

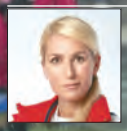
Noctiben Mea®
doksilaminijev hidrogensukcinat, filmsko obložene tablete, 15 mg

Kaj je zdravilo Noctiben Mea in za kaj ga uporabljamo Jemanje tega zdravila se priporoča pri občasni nespečnosti pri odraslih. Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 5 dneh, se posvetujte z zdravnikom. **Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Noctiben Mea** Ne jemljite tega zdravila, če ste alergični na doksilamin, antihistaminike ali katerokoli sestavino tega zdravila, če ste imeli v preteklosti akutni glavkom (zvišan očesni tlak), če ste moški in imate težave z odvajanjem vode (zaradi težav s prostato ali drugih težav), če ste mlajši od 18 let. Pred začetkom jemanja zdravila se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Pri starejših je treba zdravilo uporabljati previdno zaradi tveganja za poslabšanje kognitivnih sposobnosti, zaspanost, počasne odzive in/ali omotico, ki lahko poveča tveganje za padce. Tako kot pri drugih uspavalih in pomirjevalih bo tudi pri jemanju tega zdravila verjetno prišlo do poslabšanja sindroma spalne apneje. Med zdravljenjem ni priporočljivo pitje alkohola. Če imate dolgotrajno jetrno ali ledvično bolezen, se posvetujte z zdravnikom, da bo lahko prilagodil odmerek. Zdravilo vsebuje laktozo. Če ne prenašate nekaterih sladkorjev, se pred jemanjem tega zdravila posvetujte z zdravnikom. Otroci in mladostniki, mlajši od 18 let, zdravila ne smejo jemati. Da bi se izognili morebitnim interakcijam med različnimi zdravili, morate o kakršnemkoli drugem zdravljenju obvestiti svojega zdravnika ali farmacevta. Če ste noseči ali dojite, če menite, da bi lahko bili noseči, ali če načrtujete zanositev, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom, preden vzamete to zdravilo. Med nosečnostjo lahko to zdravilo jemljete samo, če vam je tako svetoval zdravnik. Jemanje med dojenjem ni priporočljivo. Zavedati se morate, da sta z jemanjem tega zdravila povezani zaspanost podnevi in zmanjšana pozornost. Med upravljanjem vozil in strojev ni priporočljivo sočasno jemanje drugih sedativnih zdravil, natrijevega oksibata ter seveda pitje alkohola ali jemanje zdravil, ki vsebujejo alkohol. Pri nezadostnem trajanju spanja je tveganje za pojav zmanjšane pozornosti še povečano. **Kako jemati zdravilo Noctiben Mea** Priporočeni odmerek je ½ tablete do 1 tableta na dan, po potrebi se lahko poveča na 2 tableti na dan. Pri starejših in bolnikih z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Tableta se lahko deli na enaka odmerka. Pogoltnite jo z nekaj vode. Dnevni odmerek vzemite zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem. Zdravljenje traja od 2 do 5 dni. Brez posveta z zdravnikom lahko zdravilo jemljete največ 5 dni. Če ste vzeli večji odmerek zdravila, kot bi smeli, se takoj posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek, ne vzemite dvojnega. Naslednji odmerek vzemite ob običajnem času. **Možni neželeni učinki** Zaspanost podnevi, zaprtje, zastoj urina, suha usta, zmedenost, rabdomioliza, povečane vrednosti kreatin fosfokinaze v krvi, motnje vida, palpitacije srca, sedacija, kognitivne in psihomotorične motnje. **Izgled zdravila Noctiben Mea in vsebina pakiranja** Filmsko obložene tablete so bledo vijoličasto sive do vijoličasto sive, ovalne, izbočene, z razdelilno zarezo na eni strani. Zdravilo je na voljo v škatlici z 10 tabletami v pretisnem omotu. **Način izdajanja zdravila** Zdravilo se brez recepta izdaja v lekarnah. **Imetnik dovoljenja za promet z zdravili** Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovenija. **Datum zadnje revizije navodila** 17. 5. 2019.

Pred začetkom jemanja zdravila natančno preberite navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke. Pri jemanju tega zdravila natančno upoštevajte napotke v tem navodilu ali navodila zdravnika ali farmacevta. Če opazite katerikoli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom, farmacevtom ali drugim zdravstvenim delavcem. O domnevnem neželenem učinku lahko poročate tudi neposredno nacionalnemu centru za farmakovigilanco, na način, kot je objavljeno na spletni strani www.jazmp.si.

www.noctibenmea.si
KRKA

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



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

Maraton – tik pred zdajci

Za tiste, ki jih še nekaj dni loči do maratona, smo pripravili nasvete glede opreme, prehrane, regeneracije in nenazadnje psihične priprave na dan tekme. Čeprav drži, da vas bodo noge prinesle na cilj, bo vseeno glava tista, ki vas bo gnala naprej. Zato smo za konec povzeli še nekaj motivacijskih nasvetov, da vas opremimo z vsem, kar boste potrebovali.

Zlato pravilo vseh maratonov je, da ne preizkušate nič novega. To velja tako za športno opremo kot za hrano in pijačo.

OPREMA:

Obrestuje se naložba v dobre čevlje. Ti naj bodo primerni za vaše stopalo, težo in način teka. Ko boste našli pravi par, si kupite še enega. Tako jih boste lahko primerno prezračili in manj obrabili. Vmesni vložek naj vsebuje peno ali gel za blaženje udarcev in boljšo podporo. Profil čevlja naj bo iz več plasti gume z visoko vsebnostjo ogljika. Globlji profil bo omogočil boljši oprijem na mokri in spolzki podlagi.

Športna obleka naj bo udobna in funkcionalna. Izberite material, ki odvaja vlago od kože in se hitro suši (poliester, najlon …), saj se ob obilnem potenju ali nenadnem nalivu dežja obnese bolje. Obleke s kompresijo poskrbijo za tesno prileganje, medtem ko dodatno raztegljiv material na delih, ki se najbolj upogibajo (kolena, kolki, komolci), poskrbi za dodatno udobje. Mrežast vzorec pod pazduhami, na straneh in na hrbtu poskrbi za hitro ohlajevanje. Ob slabi vidljivosti so našiti odsevniki prava rešitev. Oblecite se večplastno in ne prevroče. Dober nedrček z močno podporo je za ženske enako pomemben kot ustrezna obutev.

Nosite sintetične nogavice, ki sproti odvajajo vlago. Dobra izbira so kompresijske športne nogavice z vpletenimi elastičnimi vlakni, ki stiskajo stopalo, gleženj in golen, nudijo blago oporo in hkrati izboljšajo prekrvitev s stimulacijo pretoka krvi proti srcu. Tako bodo vaše noge lažje in manj utrujene. Material naj dobro odvaja vlago, saj boste tako preprečili ozebline v mrazu in zmanjšali verjetnost glivičnih okužb. Dvoplastne nogavice zmanjšajo trenje med stopalom in čevljem ter s tem zmanjšajo verjetnost nastanka žuljev in odrgnin.

Športna zapestna ura je nepogrešljiv del opreme. Že enostavni modeli imajo lahko več funkcij. Poleg beleženja frekvence srca, štetja korakov, porabe kalorij, merjenja povprečne dolžine in hitrosti imajo novejši modeli vgrajen še sprejemnik signala GPS. Tako lahko vse pridobljene informacije prenesete v računalnik in izdelate svoj dnevnik treningov, s katerim sledite napredku in izboljšujete rezultate. Pasovi za pijačo sicer motijo pri teku, vendar so na dolgih progah nujni. Ne pozabite na kape, očala in rezervno obleko, v katero se boste preobleki po tekmi.



NAPITKI IN PRIGRIZKI

Večer pred tekmo in za zajtrk pojejte enostaven obrok iz ogljikovih hidratov (banane, kruh, testenine …). Napolnili boste zaloge glikogena in mišice ne bodo trpele zaradi pomanjkanja energije. Če boste dobro hidrirani, se bo telo uspešno hladilo z znojenjem. Pijte pred tekmo, med njo in po njej. Najbolje kar v planiranih časovnih intervalih. Pri pripravah na maraton poleg vode vključite izotonične napitke, da nadomestite izgubljene elektrolite. Za začetek zadostuje, če počasi popijete 0,5–1 liter vode dobro uro pred tekom. Želodec se v tem času sprazni, tako da voda ne bo poskakovala v njem. Uživanje kofeina lahko sicer izboljša rezultat intenzivnega treninga, vendar ga na dan tekme ne priporočamo, saj požene peristaltiko in deluje diuretično. Alkohol prav tako prispeva k dehidraciji, poleg tega znižuje raven testosterona in upočasni regeneracijo. Primeren način nadomeščanja energije so energijske ploščice in geli, saj so lahko prebavljivi.

10 NASVETOV ZA MOTIVACIJO

- Imejte svojo mantro. To naj bo pozitivna kratka misel, ki vas opogumlja. Denimo: »Jaz to zmorem!«
- Na list papirja si zapišite, zakaj ste se želeli udeležiti maratona, in listek vtaknite v žep. Če bo treba, ga boste lahko prebrali, ko nastopi trenutek krize.
- Beležite svoje teke in analizirajte rezultate. Samo tako boste jasno videli napredek in to vas bo gnalo naprej.
- Pripravite si seznam svojih najljubših pesmi. Študije so pokazale, da ob dobri stimulaciji z glasbo zmoremo kar 15 odstotkov več.
- Tecite s prijateljem, ki ima podoben tempo. Spodbujala bosta drug drugega in se lažje zamotila. Zberite podporo znancev, ki vas bo spremljala vso



pot ali le na določenih točkah. Napajajte se z energijo navijačev!

- V mislih bodite tukaj in zdaj! Ne razmišljajte o tem, koliko kilometrov vas še čaka. Koncentrirajte se nase in na kilometer, ki ga ravnokar premagujete. Progo boste tako razdelili na več krajših in lažje dosegljivih ciljev.
- Naj ura ne bo vaš sovražnik. Bodite fleksibilni in realni v svojih pričakovanjih. Tudi če pritečete na cilj zadnji, ste pretekli maraton!
- Ločite misli od bolečine. Zaposlite možgane s pravilnim dihanjem ali igrajte lažje miselne igre (štejte tekače v koloni, seštevajte številke registrskih tablic, opazujte naravo …).
- Vizualizirajte si cilj in se poigrajte z idejo, kakšno objavo boste pripeli na svoj družbeni profil, ko vam bo uspelo.
- Po tekmi se nagradite! Z masažo, večerjo ali enostavno z najljubšo pregreho. Če ste se doslej denimo odrekali čokoladi, alkoholu ali recimo hamburgerju, si to lahko tokrat mirno privoščite. Včasih že ta misel zadostuje, da pridete na cilj.

OKREVANJE IN REGENERACIJA

Po končanem maratonu nadaljujte počasno hojo. Srčni utrip bo tako postopno padel, kar zmanjša nevarnost nastanka aritmij. Tudi mišicam na tak način omogočite, da se ohladijo in odstranijo nabrano mlečno kislino. Raztegnite se, da preprečite mišične krče. Nadomestite porabljeno energijo in tekočino. Obroku po tekmi, ki bo vseboval enostavne ogljikove hidrate, dodajte beljakovine za regeneracijo mišic.

Maraton predstavlja veliko obremenitev za telo. Telo po intenzivnih naporih preplavi stresni hormon (kortizol), poveča se izločanje citokinov in beljakovin akutnega vnetja. To zmanjša obrambo imunskega sistema. Kar vsak četrti udeleženec maratona po koncu tekme zboli za prehladom. Priporočamo vam, da zadnji teden ali dva uživate večje količine vitamina C in si po prestanem maratonu vzamete čas za počitek. Zagotovite si kakovosten in dovolj dolg spanec. Med spanjem se izloča rastni hormon, ki regenerira mišice in popravi mikropoškodbe, ki ste jih pridelali. Veliko antioksidantov je v soku sadja in zelenjave (rdeče pese, črnega ribeza …). Priprava smutijev je dobrodošla. Založite si omarico s hladilnimi blazinicami in geli. Počivajte, dvignite noge v zrak in masirajte mišice. Ob bolečinah si lahko pomagate s protibolečinskimi zdravili, ki jih dobite v lekarni ali na recept izbranega zdravnika.

Za konec še misel, ki povzame vse dobronamerne nasvete. Dejstvo je, da nekega dne tega ne boste več zmogli. Vendar danes ni ta dan!

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

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

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

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





Vrednosti krvnega sladkorja po obroku ponavadi merimo 90–120 minut po zaužitju hrane. Na ta način lahko spremljamo vpliv različnih živil in odmerka zdravila oziroma inzulina na raven krvnega sladkorja. 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 (krompir, kruh, testenine, riž ...), mleko, sadje in seveda slaščice. Po teh živilih boste hitreje lačni. Pomembno je, da se držite diete in ta postane del vašega vsakdanjika. Jejte večkrat na dan po malem. Povečajte gibanje.

Diabetes

S pravo prehrano proti povišanemu sladkorju v krvi



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

Prejšnji mesec smo objavili pismo našega bralca, ki je zapisal, da ima 48 let in da so na preventivnem zdravniškem pregledu testi pokazali, da ima rahlo povišan sladkor v krvi oziroma moteno toleranco za glukozo. Zdravnik mu je povedal, da je korak od diabetesa. Držal se je priporočene diete in upa, da se bodo izvidi izboljšali. Pogosto pa ima občutke volčje lakote, po obrokih, ki temeljijo na ogljikovih hidratih, pa se počuti utrujeno in zaspano.

Objavili smo kratek odgovor s seznamom zelo priporočljive hrane. Tokrat objavljamo:

Seznam hrane, priporočljive v zmernih količinah:

- **pogosto:** krompir, riž, testenine, mleko, jogurt, polmastni sir, pusto meso, ribe;
- **poredko:** bel kruh, keksi za diabetike, sladko sadje, sadni sok iz svežega sadja, pusti izdelki iz mesa, jajčni rumenjak, drobovina.

Seznam hrane, ki se ji moramo izogibati:

- hrana z veliko maščobami: ocvrte jedi, maslo, svinjska mast, margarina, mastno meso, majoneza, masleni rogljički, kremni siri, hrenovke, salame, klobase, industrijsko pripravljene jedi, ocvrt krompir, čips, industrijsko izdelane kremne juhe;

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

NA KRATKO



Novo zdravilo proti občasni nespečnosti

Krka, d.d., tovarna zdravil iz Novega mesta, je pred kratkim predstavila novo zdravilo za odrasle, ki se spopadajo z občasno nespečnostjo. **Noctiben Mea®** je v lekarni na voljo brez recepta in ima številne dobre lastnosti – učinkuje hitro, že po prvem odmerku, deluje vso noč ter izboljša kakovost spanca in naslednjega dne. Zdravilo je treba vzeti 15–30 minut pred spanjem in ne sredi noči ali proti jutru oziroma podnevi. Po jemanju zdravila je treba spanju nameniti dovolj časa. Samozdravljenje je omejeno na 2–5 dni. Starejšim in bolnikom z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Kombinacija z alkoholom ni priporočljiva. Zaradi zmanjšane pozornosti je lahko vožnja ali uporaba strojev nevarna. Več o novem zdravilu brez recepta in o težavah z nespečnostjo si lahko preberete na spletni strani **www.noctibenmea.si.**

Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodila. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

- živila z veliko sladkorja: marmelada, med, sadni sirupi, kompoti, sadni izdelki iz konzerv, pudingi, brezalkoholne sladkane pijače (kokakola …), likerji;
- živila z veliko maščob in sladkorja: torte, sladoled, čokolada.

Učinkovine za pomoč pri zdravljenju sladkorne bolezni

Na tržišču so številni pripravki komplementarne medicine, pri katerih gre predvsem za ustno izročilo o učinkovitosti določenega dela rastline. Podrobneje poglejmo učinkovine nekaterih najbolj znanih.

CIMET: Poznamo učinkovine cveta in lubja, pri zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2 se uporablja kitajski cimet (cinnamamon aromatica). Uporablja se tudi za blaženje prebavnih težav, kot sestavina pijač, jedi, sladic, žvečilnih gumijev. Učinkovina je najverjetneje hidroksikalkon, ki naj bi okrepil učinek inzulina. Priporočen odmerek znaša pol žličke cimeta na dan, kar se lahko doda kosmičem, v napitke in druge jedi.

KROM: Eden od kemičnih elementov v sledovih. Kot heksavalentna oblika je karcinogen, kot trivalentna oblika pa je netoksičen in ga najdemo v številnih prehranskih sestavinah – brokoli, kosmiči, rumenjak, meso, oreščki, sir, vino in določeno jagodičevje.

Pomanjkanje kroma je poznano pri ljudeh na totalni parenteralni prehrani, slabo prehranjenih in tudi tistih, ki jedo veliko sladkorja ali imajo visoke vrednosti krvnega sladkorja. Ni dokazov, da bi pomanjkanje kroma sprožilo sladkorno bolezen, vendar so jo sprožili pri živalih s pomanjkanjem kroma.

Krom so uporabljali kot sredstvo za nižanje telesne teže in stabilizacijo krvnega sladkorja ter maščob. Na dan naj bi moški zaužili 35 in ženske 25 mikrogramov kroma. Vendar znanstvene institucije niso potrdile, koliko kroma naj bi zaužili na dan, znana ni niti tista meja, ki jo telo še sprejme brez resnih zapletov.

ČESEN: Sodi v družino lilij in je pomembna začimba v kuhinji že več tisočletij. Učinkovino dobimo v stroku česna. Uporabljali so ga za zdravljenje povišanega krvnega tlaka, povišanih maščob, kot bakteriostatik in v prevenciji raka. Učinkovina je aliin, ki se ob drobljenju česna pretvori v alicin, deloma se to dogaja tudi v želodcu.

Raziskave so se osredotočale predvsem na holesterol, več jih je dokazalo, da redno uživanje česna zniža holesterol za približno 0,5 mmol/l, preučevali so tudi blag učinek na krvni tlak, medtem ko padca krvnega sladkorja niso dokazali.



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

DVOKRPI GINKO (GINKGO BILOBA): Drevo, ki je poznano že 200 milijonov let, je lahko visoko tudi 38 metrov in več ter ima značilno oblikovane liste. Poznamo moško in žensko rastlino, moško drevo po 20 letih rasti spomladi zacveti, odraslo žensko drevo pa ima plodove. Drevo lahko živi tudi 1000 let.

Ginko se uporablja pri dementnih stanjih, impotenci, vrtoglavici in šumenju v ušesih (tinitus), višinski bolezni ter astmi, uporabljali so ga tudi pri glavkomu in retinalni degeneraciji, pri sladkorni bolezni pa so preučevali njegov učinek pri retinopatiji in motnjah perifernega žilnega obtoka. Preučujejo tudi učinek na inzulinsko rezistenco.

KOENCIM Q10: Poznan je tudi pod imenom ubikinon, saj ga najdemo praktično v vseh celicah našega telesa, največ pa v možganih, srcu, jetrih, ledvicah in trebušni slinavki. Je topen v maščobah in podoben vitaminu.

Dobimo ga s hrano – v perutnini, govedini in brokoliju. S starostjo ga je v telesu manj, še posebno ob kroničnih obolenjih, kot so kardiomiopatije, parkinsonova bolezen, rak, povišan krvni tlak … Uporabljalo se ga je kot pomožno zdravilo pri zdravljenju prav teh bolezni, zbira pa se podatke o njegovem učinku pri sladkorni bolezni.

MAGNEZIJ: Eden najmočnejših kationov v telesu, uporablja se ga kot antacid v številnih stanjih, kot so zaprtost, preeklampsija (nosečniška toksikoza), mišični krči v nosečnosti, različna kardiovaskularna obolenja, kot so aritmije in povišan krvni tlak, pri migrenskem glavobolu in sladkorni bolezni.

Magnezij najdemo v zeleni listnati zelenjavi, semenih, oreščkih, mesu, kavi in temni čokoladi.

Dokazano je, da ima več kot 25 odstotkov ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 hipomagnezemijo in ob tem dejstvu številni opozarjajo, da nadomeščanje magnezija lahko pomaga pri urejanju sladkorja.

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 z njim pogovoril o tveganjih in pozitivnih učinkih. Vsekakor je bolje jesti raznoliko in vnašati učinkovine po naravni poti.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu

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

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





Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Doktor odgovarja

Pozdravljeni!

Stara sem 53 let. Moja koža je suha in razpokana, zdi se mi, da je zaradi tega videti tudi postarana. Koža je občutljiva praktično v vsakem letnem času: najbolj poleti, ko je zelo vroče in se mi na obrazu naredijo majhni rdeči suhi madeži, ter pozimi, v času kurilne sezone, ki mi kožo očitno še dodatno izsuši. Jem veliko sadja in zelenjave in se držim nasveta, naj pijem dva litra vode na dan. Prosim za predlog glede nege občutljive kože predvsem v času kurilne sezone, ki zdaj prihaja.

S spoštovanjem,
Mojca iz Celja

Spoštovani!

Čas, ki prihaja, prinaša poleg prehladov in drugih virusnih obolenj tudi različne spremembe na koži. V času kurilnih sezon je zračna vlaga zaradi centralnega ogrevanja in mraza nižja, zato se koža hitreje izsuši. Po različnih delih na telesu tako nastanejo žarišča suhe kože, ki imajo sprva le luščeč videz oziroma videz razpokanega porcelana. V hujših primerih se pojavijo vneta, pordela žarišča. V izogib oziroma za zmanjšanje pojavljanja tovrstnih sprememb je v prvi vrsti najpomembnejša pravilna nega. Sem spadajo ustrezno izbrani izdelki za tuširanje in takojšnji nanos indiferentnega mazila. Za tuširanje svetujemo sintetična mila oziroma sindete, ki dodatno ne sušijo kože, odsvetujemo pa običajna tekoča mila. Tuširanje naj ne traja dalj kot 5–10 minut, izogibati se je treba vroči vodi, ki dodatno draži kožo. Po tuširanju kože ne drgnemo, ampak jo le nežno obrišemo in nanesemo ustrezen negovalni pripravek, ki vsebuje tako maščobo kot vodo. Priporočljivi so izdelki z dodatkom uree, ki dodatno veže vodo in s tem kožo dobro navlaži. Tovrstni izdelki naj ne vsebujejo dodatnih dišav oziroma barvil. V zimskih mesecih lahko nanos ponovimo dva- ali celo večkrat na dan, predvsem na mestih, ki so izpostavljena mrazu. Z naštetimi ukrepi bomo tako izboljšali barierno funkcijo kože, s tem pa posledično zmanjšali oziroma se izognili neprijetnemu luščenju in vnetju na koži.

Želim vse dobro!





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

Zaprtost

Pomemben del zdravja in ravnovesja v organizmu je redno odvajanje blata. Včasih pa ne gre tako, kot bi moralo iti.

Vsakdo je že kdaj občutil neprijetne težave, ko ni mogel normalno, po pogostnosti ali po konsistenci, odvajati blata. Ljudje se med seboj razlikujemo v frekvenci odvajanja blata, zato ni splošnega pravila, kaj je normalno in kaj predstavlja težavo. Vsak zase najbolje ve in čuti … Zaprtje ne pomeni, da blata ne odvajamo vsak dan, razen seveda v primeru, ko sicer hodimo na stranišče denimo vsako jutro po drugi kavi, nato pa se kar naenkrat zgodi, da nam tudi tretja kava tretji dan ne pomaga …

Pri zaprtju gre lahko dobesedno za zaprtje, kar pomeni, da blata dalj časa, lahko nekaj dni, sploh ne odvajamo. Lahko gre za mučno in včasih boleče odvajanje majhnih količin zelo trdega blata, pa čeprav je to vsakodnevno, sploh če ga spremljajo napenjanje in občutki nepopolne izpraznitve.

Kaj vpliva na hitrost prebave in črevesne peristaltike, gibanja črevesja? Na prvem mestu je hrana, zato je pomembno, da vsakodnevno zaužijemo zadostno količino čistih netopnih vlaknin. Na drugem mestu je zagotovo vnos tekočine v telo. Nekateri potrebujejo več tekočine, drugi manj, odvisno je tudi od naše telesne aktivnosti in zunanjih temperatur. Ob hrani je je na dan priporočljivo spiti še vsaj liter in pol – to seveda velja za ljudi, ki nimajo bolezni, ki zahtevajo količinske omejitve vnosa tekočin (denimo srčno popuščanje). Na hitrost našega iztrebljanja močno vpliva tudi gibanje.

Kaj pa so vzroki za težave?

Lahko je sprememba ritma in načina življenja. Na primer na potovanjih smo običajno prisiljeni spremeniti ustaljeni ritem in način prehranjevanja. Zato je treba poskrbeti za primerno prehrano in ne pozabimo na gibanje! Če ne gre drugače, si lahko pomagamo tudi s pripravki proti zaprtju, ki jih dobimo v lekarni brez recepta.

Pozorni bodimo tudi pri jemanju zdravil. Nekatera vplivajo na slabše gibanje črevesja (peristaltiko) ter dodatno zvišujejo tonus notranje mišice zapiralke in motijo odvajanje blata. Pri občutljivih osebah lahko nekatera prehranska dopolnila povzročajo krče ali driske, saj delujejo na določene receptorje, ki so prisotni v sluznici črevesja. Pomembno je, da posamezniki, ki hkrati jemljejo več vrst zdravil, preverijo navodila, v katerih so opisani morebitni stranski učinki. Pred jemanjem določenega zdravila in po njem je priporočljivo tudi spremljanje vseh pojavov v telesu, saj so lahko reakcije zelo individualne. Previdnost pa velja tudi pri prehranskih dopolnilih.

Tudi uživanje alkohola in kave ter napitkov, ki vsebujejo kofein, lahko povzroči blago dehidracijo in posledično izsušitev blata. Tukaj se ponuja pomislek glede tiste druge jutranje kave … Razlog za »delovanje« je bolj v ritmu in zaužitju tekočine, ki požene prebavno cev, kot v sami popiti kavi (lahko bi bil tudi čaj ali voda).

Zaprtje lahko povzročijo tudi bolezni – denimo moteno delovanje ščitnice (ko ta deluje premalo) in depresija. Tudi po trebušnih operacijah, ko je prisotna bolečina v predelu trebuha oziroma zadnjika, se lahko posledično pojavi zaprtje, ker zaradi bolečin in neprijetnih občutkov blato zadržujemo, to postane trdo in vstopimo v začaran krog. Zato je treba po takih posegih, pa tudi po porodu, temeljito skrbeti za odvajanje mehkega blata, ki ne bo boleče.

Pri majhnih otrocih je treba posebno paziti na redno in mehko odvajanje blata, saj lah-

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
z vami že 15 let

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.

ko že enkratna izkušnja bolečega odvajanja trdega blata povzroči zadrževanje, kar lahko vodi v resne težave. Če ima vaš otrok težave, se lahko posvetujete s pediatrom, gastroenterologi pa sicer svetujejo uporabo sredstev za mehčanje blata (v obliki praškov ali dopolnil brez sladkorja), ki s pravilno uporabo in odmerjanjem odrešijo otroka bolečin in travmatskih izkušenj. Potrebno pa je seveda pitje zadostnih količin tekočin, po možnosti kar vode ali čaja.

Kaj pa anatomski vzroki?

Najpogostejši poziv, refleks k odvajanju, naše telo odda takrat, ko pride blato v danko pred notranjo mišico zapiralko in se stene danke razširijo. Ta poziv lahko zavestno zadržimo, saj je mišica pod našim zavestnim nadzorom. Vendar čutimo potrebo po odvajanju …

Če pa se stena danke preveč razširi, postane neobčutljiva in ne dobimo več poziva k odvajanju. To se pogosto zgodi pri starejših ljudeh, pri katerih je elastičnost tkiva zmanjšana, mišice medeničnega dna oslabljene, pogoste pa so tudi okvare hrbtenice. Kadar občutljivost stene danke oslabi in ne dobimo več poziva, ne moremo več iztrebljati ali pa celo nimamo moči iztrebljanja.

Kdaj k zdravniku?

Če blata ne odvajate, kot ste navajeni, recimo da ste prej hodili na blato redno vsako jutro, nato pa dva ali tri dni ne, je potrebna pozornost. Najprej je smiselno preveriti in prilagoditi vnos tekočine, kakovost prehrane, iti vsaj dva kroga okrog hiše. Dodajte kakšen kozarec ali dva znane mineralne vode z magnezijem, počakajte še kakšen dan. Če še ne gre, se lahko posvetujete s farmacevtom v lekarni ali pa z osebnim zdravnikom glede uporabe odvajal.

Če z vsemi opisanimi koraki zaprtja ne odpravimo, je potreben specialistični pregled pri zdravniku, ki opravi določene preiskave. Predvsem se pregled pri gastroenterologu priporoča po 50. letu, saj v tem starostnem obdobju narašča malignom črevesja. Specialisti priporočajo, da se k zdravniku odpravimo tudi takrat, ko se način odvajanja spremeni brez jasnega vzroka in se po treh tednih ne uredi. Prav tako takrat, ko se pojavijo alarmni znaki, na primer hujšanje, kri na blatu ali se izmenjujeta driska in zaprtje.

Preiskave

S kolonoskopijo se pregleda celotno črevo in izključi vnetje, polipe, rak debelega črevesja ter zožitve. Pri sumu na motnje sfinktra je treba bolnika napotiti k proktologu, ki lahko po pregledu pacienta napoti še na dodatne preiskave (anorektalno manometrijo). Z endoskopskim ultrazvokom se lahko dokaže poškodbe mišic medeničnega dna, zlasti pri ženskah po porodih. Po presoji proktologa je možna tudi kirurška terapija. V veliki meri pomaga »feedback šola odvajanja«, v kateri se s spremljanjem aktivnosti mišice medeničnega dna naučimo pravilne uporabe mišic za iztrebljanje.

Kaj pa odvajala?

Daljšega jemanja odvajalnih sredstev pri zaprtju ne priporočamo, ker lahko povzročajo driske, posledično pa se črevo refleksno odzove z zaprtjem. Ustvari se začaran krog in zato moramo čedalje pogosteje posegati po odvajalih. Kirurgi proktologi, ki se veliko ukvarjajo z boleznimi anusa, pogosto svetujejo (samo)klistiranje, predvsem pri skrajnih, trdovratnih in dolgotrajnih zaprtjih, če oseba ne odvaja več kot teden dni ali ima zaradi zaprtja bolečine. Pri tem previdnost ni odveč, saj je lahko vzrok za zaprtje v zožitvah ali zarastlinah po predhodnih operacijah v trebuhu, kar se lahko vidi pri kolonoskopiji.

Pri dolgotrajnem zaprtju je priporočljivo redno pitje mineralne vode z magnezijem, kot mehčalo blata se lahko uporablja tudi različne sirupe (laktuloza) ali praške. Priporočamo tudi glicerinske svečke, s katerimi se zmehča zasušeno blato (čep). Na trgu so dostopne tudi svečke, ki v kratkem času spodbudijo peristaltiko in tako privedejo do odvajanja blata.

Tudi pri zaprtju velja – največ boste naredili sami!

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

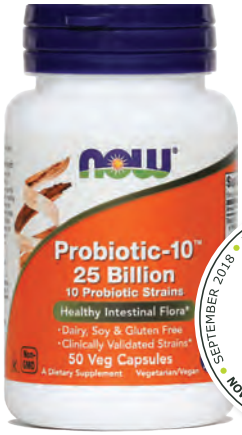
GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo

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

NOW®
Ključ do urejene prebave
Probiotic-10™, 50 kapsul
NOW® Foods v svojih laboratorijih karakterizira bakterijske seve (določi DNK) in s tem zagotovi njihovo varnost ter obstojnost.
• 10 različnih bakterijskih sevov.
• 25 milijard črevesju koristnih bakterij.
• Dodan prebiotik FOS (fruktooligosaharidi).
• Sevi odporni na želodčno kislino.
Vegetarijanska/veganska formula.



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

Inštitut za raziskave in razvoj kakovosti (IRRK) je septembra 2018 potrdil skladnost izdelka Probiotic-10™, ki ustreza zahtevanim kriterijem:
• znan proizvajalec surovin in izdelovalec končnega izdelka,
• certificirano zagotavljanje kakovosti proizvodnje,
• znani bakterijski sevi (potrjeni z ustrezno dokumentacijo).

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

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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!
Že dolgo časa berem o konoplji in njenih učinkih in me zanima, ali te stvari držijo oziroma točno za katere namene se lahko uporablja konoplja. Zanima me, kateri pripravki in zdravila iz konoplje so dostopni v lekarnah. Ali je za vse potreben recept?

Hvala! Maša

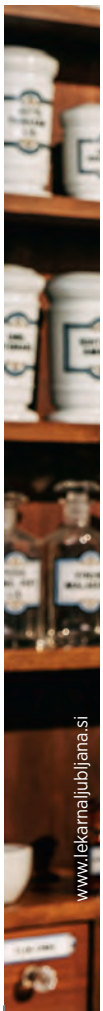
Canabis sativa oziroma konoplja je zdravilna in industrijska rastlina, ki jo človeštvo uporablja v različne namene že skoraj 5000 let. V dvajsetih letih prejšnjega stoletja je bila zaradi psihogenih učinkov tetrahidrokanabinola (THC) uvrščena na seznam prepovedanih drog, kar je upočasnilo raziskave o konoplji. Danes lahko kupimo različne izdelke iz konoplje, kot so čaji, semena, olja, kreme, šamponi in prehranska dopolnila. Te izdelke se sme izdelovati iz konoplje, v kateri vsebnost THC ne presega 0,2 odstotka v suhi snovi rastline.

Poznamo več podvrst konoplje, od katerih sta najpomembnejši navadna ali industrijska konoplja in indijska konoplja. Med njima obstajajo nekatere razlike, denimo rastlina navadne konoplje je višja, manj razvejana in ima ožje liste, sicer sta si podvrsti podobni, obe se v določenih pogojih lahko uporablja v zdravstvene namene in vsebujeta tako THC kot tudi kanabidiol (CBD). Raziskave so pokazale, da poleg THC in CBD konoplja vsebuje več kot 60 različnih kanabinoidov ter da je THC najverjetneje edini kanabinoid s psihogenim učinkom. S CBD je narejenih največ raziskav in velja za najbolj pogost kanabinoid v konoplji.

Na voljo so tudi zdravila, ki vsebujejo kanabinoide. V lekarni je mogoče pripraviti magistralna zdravila, ki vsebujejo dronabinol (sintezni THC), CBD ali kombinacijo obeh učinkovin. Učinkovine, ki so na voljo za pripravo magistralnih zdravil, so sinteznega in naravnega izvora in se jih pripravi v koncentraciji, ki jo predpiše zdravnik na beli recept, kar pomeni, da so v celoti plačljiva. Če vsebujejo THC, pa morajo biti predpisana na posebnem zdravniškem receptu. Dronabinol se uporablja pri odraslih za odpravljanje slabosti in bruhanja, povezanega z rakom in kemoterapijo, izgube apetita in kaheksije pri raku in aidsu, pri spastičnosti in bolečinah zaradi spastičnosti pri bolnikih z multiplo sklerozo in poškodbami hrbtenjače, kronični nevropatski bolečini, tourettovem sindromu in anksioznosti ter motnjah spanja. Kanabidiol se dodaja k dronabinolu, ker zmanjšuje njegovo psihogeno delovanje, samega pa se uporablja za zdravljenje nekaterih vrst epilepsije. Tako kot vsa druga zdravila imajo tudi kanabinoidi neželene učinke; dronabinol lahko povzroči zmedenost, motnje gibanja, zaspanost, slabost …, pri kanabidiolu pa se lahko pojavijo motnje spanja, prebavne motnje …

Trenutno poteka več študij, ki preiskujejo učinkovitost kanabinoidov pri različnih zdravstvenih težavah. Za navedene težave obstaja dovolj kliničnih dokazov o učinkovitosti in varnosti uporabe kanabinoidov, za druge namene pa jih ne moremo svetovati, dokler študije ne dokažejo njihove učinkovitosti. Za nekatere težave namreč že obstaja učinkovita terapija in je v teh primerih prva izbira, saj je vedno treba pretehtati koristi in tveganja. V primeru vprašanj o svoji terapiji pa se lahko oglasite v lekarni na pregledu uporabe zdravil.

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.**



Deluje. Kot nekoč.

Ob visokem jubileju Lekarne Ljubljana so v Galenskem laboratoriju oživili nekatere stare recepture in jih posodobili z novimi znanji. Ustvarili so posebno linijo izdelkov, ki združuje tradicijo in sodobnost - nekoč in danes.

Pri izboru receptur za **GRENČICO**, **ELIKSIR** in **TONIČNO VINO** smo upoštevali tradicionalno poznavanje ugodnega vpliva določenih zdravilnih rastlin.



Izdelano v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Zvesta vašemu zdravju. **Že 70 let.**

LEKARNA LJUBLJANA



PREVERITE SLUH SEDAJ

in prihranite 20% pri nabavi slušnih aparatov v letu 2020



OBIŠČITE NAJBLIŽJI

AUDIO BM

Če s tem oglasom preverite sluh do 1. 12. 2019 vam v primeru nabave slušnih aparatov v letu 2020 priznamo kar 20% popusta.

PRAVOČASNO POKLIČITE ZA BREZPLAČNO MERITEV SLUHA

VEČ O SLUHU www.audiobm.si

SLUŠNI CENTRI		TELEFON
LJUBLJANA BTC	Letališka cesta 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ulica 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska cesta 14	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska cesta 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska cesta 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ulica 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ulica 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ulica 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ulica 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva cesta 1 A	059 044 973
JESENICE	Spodnji Plavž 5	059 044 978