Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 64, november 2019



POGOVOR

Izr. prof. Janja Ocvirk, dr. med., specialistka internistične onkologije

Tema meseca

Rak prostate

- Zobna miška
- Revma
- Žalostne zgodbe – ne, nikoli se ne navadiš

NEDELJSKI

RES DOBRO SLIŠITE?

BREZPLAČNO PREVERITE SLUH IN POSKRBITE ZANJ



Z BOLJŠIM SLUHOM VRAČAMO NASMEHE V VAŠE ŽIVLJENJE

* Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Prosta izbira dobavitelja je vaša pravica.

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

AUDIO BM

VEČ ZA VAŠ SLUH

Iz ponudbe:

- Najnovejši pametni slušni aparati priznanih blagovnih znamk UNITRON in SONIC (tudi brez doplačil) *
- Ugodno kvalitetne baterije za slušne aparate
- Individualna zaščita ušes pred vodo in hrupom
- Brezžične rešitve za poslušanje govora, TV, radia
- Servis in vzdrževanje slušnih pripomočkov
- Dodatno zavarovanje slušnih aparatov pri zavarovalnici TRIGLAV
- Brezplačen preizkus sluha in svetovanje
- Brezplačno testiranje slušnih aparatov
- Spletna trgovina

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

PRAVOČASNO POKLIČITE ZA REZERVACIJO TERMINA

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

KAZALO

UVODNIK
Movember 3

POGOVOR:
Izr. prof. Janja Ocvirk, dr. med.,
specialistka internistične onkologije
Žalostne zgodbe – ne, nikoli se ne navadiš 4

TEMA MESECA:
Rak prostate - preventiva, pravočasno odkrivanje,
diagnosticiranje, zdravljenje ter novosti v diagnostiki in terapiji 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Prehlad in vnetje obnosnih votlin – sinusov 12
Cepljenje proti gripi in pnevmokoknim okužbam 14
Bolezen,ki prizadene vse arterije 17
Pazite na težo in visok krvni tlak 24
Na slabšem so ženske in kadilci 27
Ko te vse tišči, pa vseeno ne gre... 30
Hude posledice zlomov zaradi luknjičastih kosti 33
Kaj bo prinesla zobna miška 36
Naravne kisline za osvežitev in pomladitev kože obraza 38

DOKTOR ODGOVARJA:
Doktor odgovarja 16

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

Movember

Gibanje Movember je v svetovnem merilu začelo delovati leta 2003 v Avstraliji, ko je nekaj prijateljev na nekoliko hudomušen način, s puščanjem brkov, opozarjalo na premalo izpostavljene moške bolezni, še posebno raka prostate. Že takrat so gibanje zastavili kot prostovoljno in dobrodelno. Movember je v svetovnem merilu prerasel v gibanje z visokim številom članov, ki prostovoljne prispevke oziroma donacije namenijo za raziskave na omenjenem področju bolezni, ki so jim izpostavljeni predvsem moški, še posebej raka prostate in mod.

Glede na svetovno tematiko meseca novembra smo usmerili tudi našo osrednjo temo v bolezni prostate, ki jo je pripravil asist. Simon Hawlina, dr. med, specialist urolog, FEBU, ki pravi, da je rak prostate najpogostejši rak pri moških v Sloveniji. Odkrijemo jih več kot 1400 na leto in je po številu obolelih prehitel tako kožnega raka kot raka na črevesju. S starostjo se odstotek obolelih občutno povečuje. Uspeh zdravljenja je odvisen od zgodnjega odkritja bolezni. Zato svetujemo moškim, ki so starejši od petdeset let (po nekaterih smernicah nad štirideset let, če ima moški sorodnika v prvem kolenu z rakom na prostati), enkrat na leto preventivni pregled prostate. Poskušajte živeti zdravo z veliko gibanja, uravnoteženo prehrano, manj stresno in znižajte prekomerno telesno težo. Za zelo počen prispevek se Simonu Hawlini zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

V pogovoru meseca je sodelovala izr. prof. Janja Ocvirk, dr. med., specialistka internistične onkologije, ki se že vrsto let poglobljeno ukvarja z zdravljenjem raka trebušne slinavke. Profesorica pravi, da črta na grafikonu, krivulja, ki pri vseh drugih rakih kaže, da se razmerje med odkritimi in ozdravljenimi raki vsako leto izboljšuje, je pri raku trebušne slinavke še vedno nespremenjena. Med 80 in 90 odstotki vseh na novo odkritih obolelih ima po odkritju raka pred seboj le še pol leta do enega leta življenja. Rak na trebušni slinavki je zelo neprijeten, hud rak. 21. november je dan, ko pozornost namenjamo tej bolezni. Da bolje seznanimo ljudi, pa tudi zdravnike. Da več govorimo in se pogovarjamo o tej bolezni. Ta dan raka trebušne slinavke, tretji četrtek v novembru, lahko mu rečemo kampanja, bo potekal že četrto leto zapored in močno upam, da bo pripomogel k izboljšanju stanja na tem področju. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se tudi njemu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Drage bralke in bralci, ponovno vas želim usmeriti v razmišljanje in ravnanje, ki bo vas in vaše najbližje morda obvarovalo pred nekaterimi zdravstvenimi težavami. Živite zdravo, odrekajte se razvadam, posegajte po zdravi raznoliki prehrani, zaužijte dovolj tekočine, vzdržujte primerno telesno težo in poskrbite za redno telesno aktivnost. Poleg navedenih aktivnosti vam svetujem, da se odzovete na vse preventivne programe, ki so vam na razpolago. Hvala.



Vito Avguštin



Izr. prof. Janja Ocvirk, dr. med.,
specialistka internistične onkologije

Žalostne zgodbe – ne, nikoli se ne navadiš

Ko je bila izr. prof. Janja Ocvirk, dr. med., specialistka internistične onkologije, še v osnovni šoli, je vedno rekla, da bo zdravnica, da bo potem lahko zdravila starše, ko bodo stari. V srednji šoli jo je še najbolj zanimala biokemija, molekularna raven, vendar možnosti za študij tega v Sloveniji tedaj ni bilo in ostala ji je medicina. »Vsekakor me je vedno zanimalo naravoslovje,« je poudarila.



Kako je bilo s specializacijo?

Specializacija? Želela sem nekaj, kar je povezano z interno medicino. Prepričana sem bila, da bo šel razvoj hitro naprej predvsem na področju onkologije, saj napredovalega raka še niso zelo uspešno zdravili, ves svet pa se je ukvarjal s to boleznijo, ki se je vedno bolj širila.

Se je od časa, ko ste diplomirali, do danes veliko spremenilo?

Ja, takrat je bila samo kemoterapija. No, potem je prišlo tarčno zdravljenje, nato imunoterapija … Res, največji korak je bil v okviru medicine narejen prav v onkologiji.

Še vedno pa ni pravega napredka pri zdravljenju raka trebušne slinavke …

Ne. Črta na grafikonu, krivulja, ki pri vseh drugih rakih kaže dejstvo, da se vsako leto izboljšuje razmerje med odkritimi in ozdravljenimi raki, je pri raku trebušne slinavke še vedno nespremenjena. Med 80 in 90 odstotki vseh na novo odkritih obolelih ima po odkritju raka pred seboj le še pol leta do enega leta življenja. Rak na trebušni slinavki je zelo neprijeten, hud rak.

Zdravil ni?

So, vendar ne ponujajo ozdravitve, torej nobenega zelo uspešnega. Statistika se zato kljub napredku znanosti in medicine ni prav nič spremenila. Bolezen je težko prepoznavna, diagnoza praviloma postavljena prepozno, stopnja umrljivosti zaradi tega raka pa je izjemno visoka.

Pravzaprav je to zahrbten, hinavski rak?

Ja, lahko bi tako rekli. Ni telo učinkovitih zdravil, to je problem, druga težava pa je prepoznavnost. Veste, znaki so zelo nespecifični in raznoliki, predvsem pa takšni, da človek ne pomisli najprej na raka na trebušni slinavki. Vsekakor drži tudi dejstvo, da premalo govorimo o tem raku, zato pri teh raznolikih znakih nikakor nimamo v mislih tudi te možnosti. Ko pa ugotovimo, da gre za raka trebušne slinavke, je ponavadi že prepozno.

Kaj to pomeni?

To pomeni, da je le 10–20 odstotkov takšnih bolnikov, pri katerih je sploh možna operacija. Le pri vsakem desetem ali vsakem petem lahko pomagamo z operacijo, pri drugih je, žal, prepozno. Morda se bo to slišalo nenavadno, vendar če zraste rak trebušne slinavke centralno na vodu, potem ima bolnik pravzaprav srečo. Zaradi tega namreč postane rumen in raka lahko odkrijemo še pravočasno.

Kako bi lahko pravočasno odkrili raka na trebušni slinavki? So možni kakšni preventivni pregledi?

Preventivni pregledi? Ne, ni nečesa, da bi lahko presejali. Lahko rečem le, da velja tudi tu zelo splošno dejstvo, da je pomemben način življenja – torej zdrava prehrana, brez razvad, kot sta kajenje in alkohol, skrb za fizično kondicijo …

Ampak …

Ja, ampak. Vem. Zelo splošno, nekaj, kar velja vedno za vsa področja.

Kateri pa so na primer znaki, na katere je treba biti pozoren?

Zelo različni so, kot rečeno, zato tudi težko takoj pomislimo na raka trebušne slinavke. Recimo hujšanje, pa slabosti, včasih je to bolečina, ki izžareva zadaj v hrbet, če se rak razvija v smeri proti hrbtenici, oziroma krči v trebuhu, če se rak razvija v trebušno votlino. Lahko je bolj temen urin, lahko marsikaj, vendar le redko gredo zaradi tega ljudje k zdravniku, še bolj redko pa pomislijo na raka na trebušni slinavki. Pa je takrat ponavadi že prepozno.

Torej je zdaj zelo pomembno vedenje o bolezni, ozaveščanje?

Vsekakor. 21. november je dan, ko pozornost namenjamo tej bolezni. Da bolje seznanimo ljudi, pa tudi zdravnike. Da več govorimo in se pogovarjamo o tej bolezni. Ta dan raka trebušne slinavke, tretji četrtek v novembru, lahko mu rečemo kampanja, je zdaj že četrto leto zapored in močno upam, da bo pripomogel k izboljšanju stanja na tem področju.

Kdo je najbolj ogrožen?

Kadilci po 50. letu starosti; med dejavniki, ki povečujejo tveganje za nastanek bolezni, so tudi kronično vnetje trebušne slinavke, debelost, sladkorna bolezen, nastala po srečanju z abrahamom, pa tudi nekatere dedno pogojene bolezni, med drugim cistična fibroza, rak dojk, rak debelega črevesja in nekatere predrakave spremembe (mucinozne ciste ter intraduktalna papilarna mucinozna neoplazija).



Tako kot je na primer dokaj uspešna kampanja glede melanoma, ko se več govori o tej vrsti raka in so ljudje bolj previdni, preventivni, pazijo na pojav kožnega raka?

Več ko se bo o raku trebušne slinavke govorilo, bolj ozaveščeni bodo ljudje in prej bodo šli do zdravnika. Veste, še ena velika zagata je pri tem – pri melanomu je veliko ozdravljenih bolnikov, ki lahko govorijo o tem, se združujejo v interesne skupine in društva ter druge ozaveščajo s svojimi zgodbami. Pri raku trebušne slinavke pa večina bolnikov živi le od pol leta do enega leta.

Koliko obolelih za rakom trebušne slinavke odkrijete vsako leto?

Na leto v Sloveniji na novo odkrijemo približno 400 rakov trebušne slinavke. Številka je dokaj stabilna, število obolelih ne narašča, kot je to pojav pri drugih rakih.

Je to rak starejših ljudi?

Definirati bi morali bolj natančno, kaj je starejša populacija. Ne, ni to rak starejše populacije, če pojem starejša generacija zajema populacijo, ki ni več delavno aktivna, kar pomeni, da gre za starejše od 65 let. Obolevajo v različnih starostnih obdobjih, je pa res, da je po 40. letu več obolelih in se to s starostjo dviguje.

Kaj pa dednost?

Dednost je tudi prisotna, vendar kolikor vemo, v zelo majhnem obsegu, zgolj nekaj odstotkov.

Zdaj pa k zdravljenju.

Ja, kot rečeno, 10–20 odstotkov je bolnikov z omejeno boleznijo, kar se da pozdraviti operativno z odstranitvijo tumorja, čemur dodamo še pol leta zdravljenja s kemoterapijo, saj se tako za deset odstotkov izboljša preživetje.

Kaj pa drugi, preostalih 80 odstotkov?

Tiste, pri katerih operacija ni več možna, obravnavamo paliativno. Prav tako gredo na kemoterapijo, ki jih ne pozdravi, ampak podaljša preživetje in olajša bolečine. Predvsem gre za kakovost življenja, s tem, da morajo biti bolniki deležni dodatne podpore. Zelo pomembna je prehranska podpora, tudi s prehranskimi dopolnili.

So kakšne novosti pri zdravljenju?

V zadnjih letih se je sistemsko zdravljenje spremenilo. Uporablja se namreč kombinacijo več citostatikov; kemoterapije so prej malo izboljšale preživetje, šlo je za od tri do šest mesecev, zdaj pa govorimo o enem letu oziroma letu in pol z nalaganjem linij zdravljenja v čisto zadnjem obdobju. V zadnjem letu prihaja tarčna terapija, ki je namenjena le majhni skupini bolnikov, ki so nosilci mutacije BRCA. Takšnega bolnika ali bolnico najprej zdravimo štiri mesece s kemoterapijo

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

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

Trebušna slinavka

Žleza, po obliki podobna hruški, velika od 12 do 15 centimetrov in težka od 50 do 120 gramov. Skriva se pod želodcem, med vranico, dvanajsternikom in jetri. V dvanajsternik izloča prebavne sokove – ti omogočajo presnovo beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob v tankem črevesju –, medtem ko neposredno v kri izloča inzulin, ki uravnava krvni sladkor.

in če je ta uspešna, nadaljujemo s tem novim načinom – gre za vzdrževalno zdravljenje v obliki tablet in preživetje teh bolnikov se precej izboljša. Dodala bi še, da je trend v svetu, in tako delamo tudi pri nas, da zdravljenje začnemo s kemoterapijo pred operacijo. Vse kaže, da bo to pozitivno prispevalo k preživetju. Dosedanji podatki nas navdajajo z optimizmom in upam, da bo podobno kot pri raku dojke ali danke, ko se je s tem posegom precej izboljšalo preživetje.

Kaj pa imunoterapija?

Imunoterapija pri raku trebušne slinavke na žalost nima široke uporabe. Z imunoterapijo zdravimo bolnike z imunogenim tumorjem, in to uspešno. Vendar je takšnih bolnikov zelo malo. Eden ali dva na leto.

Zdravila je treba uvoziti in so draga?

Ja, vendar do zdaj ni bilo težav, zavarovalnica je tovrstna zdravila uvrstila na listo zdravil.

Prej ste omenili dodatno podporo bolnikom …

Gre za dodatno podporo bolnikom in tudi svojcem bolnika. Gre recimo za protibolečinske terapije, saj gre za raka, ki povzroča precej bolečin. Zelo pomembni sta tudi prehranska in psihološka podpora. Tudi svojcem, in sicer pred smrtjo bolnika in po njej.

Zgodbe bolnic in bolnikov, ki pridejo k vam, so žalostne, trpke.

Seveda te prizadenejo zgodbe, ki smo jim vsak dan priča. Ja, odnos je tudi bremenilen … Še veliko je namreč neozdravljivega napredovalega raka.

Se lahko z leti na to navadiš?

Ne, nikoli se ne navadiš …

Kako se sprostite, kaj delate v prostem času?

Rada poslušam glasbo, rada grem na koncert, tudi klasične glasbe, pa v gledališče. Rada sem aktivna in še najraje kolesarim, če se le da, v naravi. Med tednom mi ne uspe, vesela sem, če lahko grem v naravo konec tedna.

Ste raje v hribih ali na morju?

Toplota mi prija, rada sem na morju, sem pa včasih tudi za bolj adrenalinski šport, kar pomeni, da pozimi rada smučam. Če je čas, seveda …

Kolo in voda, torej. Kaj pa hrana, kaj vam pride najprej na misel?

Sadje in vse vrste sirov.

Na kaj so vezane želje?

Na vse to, kar si želimo vsi, sicer pa, da bi bilo več internistov onkologov, da bi bilo več ambulant za naše paciente, da bi izboljšali diagnostiko in predvsem, da bi bila lahko obravnava bolnikov bolj človeška. Tu bolniki potrebujejo drugačno obravnavo, tu je pomemben tudi pogovor, ki ga ne bi smela omejevati nobena birokracija …

Doktor svetuje

Najznačilnejši znaki:

- *nenadno slabo počutje, ki ne poneha;*
- *izrazito temen urin;*
- *skoraj sivo blato;*
- *naglo, nenamerno izgubljanje telesne teže;*
- *splošna oslabelost;*
- *anksioznost;*
- *bolečine (v zgornjem delu trebuha pod žličko, na hrbtu pod levim rebrnim lokom);*
- *porumenela koža.*

Če opazite te znake, se takoj posvetujte z osebnim zdravnikom, saj lahko pravočasno ukrepanje dobesedno reši vaše življenje.

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

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



Asist. Simon Hawlina,
dr. med, FEBU,
specialist urolog

Rak prostate -

preventiva, pravočasno odkrivanje, diagnosticiranje, zdravljenje ter novosti v diagnostiki in terapiji

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških v Sloveniji. Odkrijemo jih več kot 1400 na leto in je po številu obolelih prehitel tako kožnega raka kot raka na črevesju. S starostjo se odstotek obolelih občutno povečuje.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NOW®

Zdravje prostate,
90 kapsul

Sinergična formula:
• Z 11 rastlinskimi izvlečki (kopriva, palmeto, fitosteroli, lignani, kurkuma ...).
• S selenom in cinkom.
• Z vitaminom D3.



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

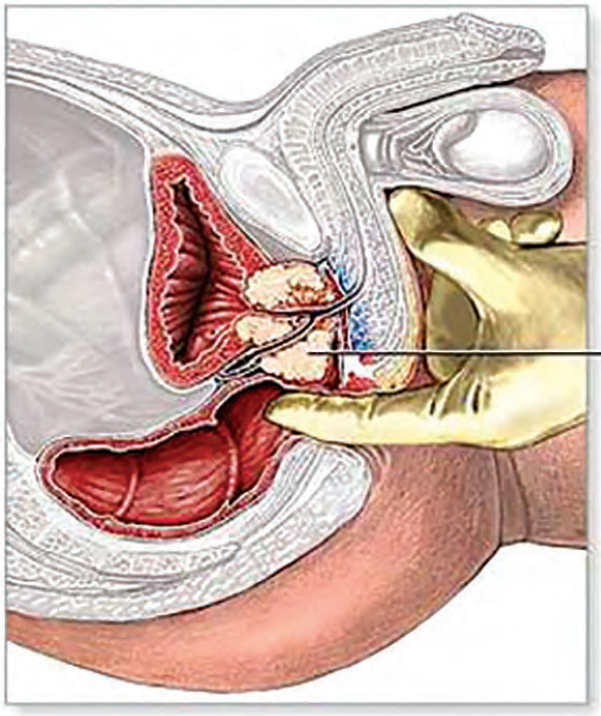
K sreči bolezen v začetni fazi bolezni ni agresivna in je v večini primerov ozdravljiva. V napredovali fazi, ko se razširi na druge organe, pa jo lahko z novimi zdravili precej upočasnimo. Bolezen v začetni fazi praviloma ne povzroča simptomov, zato je preventiva še toliko bolj pomembna.

Poznanih je nekaj dejavnikov tveganja za nastanek raka prostate, ki jih je treba upoštevati pri diagnostiki. Ti dejavniki so:

- Dednost – Približno 9 % bolnikov z rakom prostate ima dedno obliko raka.
- Starost – rak prostate je redko obolenje pri moških, mlajših od 50 let. S starostjo se možnost za nastanek raka prostate veča.
- Rasa – najpogosteje za rakom prostate obolevajo ameriški črnci, najredkeje pa se to obolenje pojavlja pri Azijcih.
- Hrana – uživanje velikih količin maščob živalskega izvora poveča možnost za razvoj raka na prostati.

Znaki, na katere moramo biti pozorni

Klinični simptomi oziroma bolezenski znaki so v veliki meri pogojeni z anatomskim položajem prostate. Že njeno ime podmehurnica ali obsečnica govori, da leži tik pod mehurjem in da obkroža začetni del sečnice. Rak prostate se razvija počasi in dolga leta ne povzroča težav, ki bi jih bolnik občutil. Bolezen je sprva omejena samo na prostato. Z rastjo raka prostate ta pritiska na sečnico, ki jo oži in povzroča težave z uriniranjem. Bolniki imajo slabši curek urina, pri uriniranju se napenjajo in imajo občutek, da mehurja ne izpraznijo v celoti. Rakasto tkivo lahko prerašča tudi sosednje organe. Najpogosteje se širi proti



sečnemu mehurju, kjer lahko preraste vrat mehurja in vstop sečevodov v sečni mehur. Posledica je moten odtok urina iz ledvic v sečni mehur in slabšanje delovanja ledvic. Pogosto bolniki z rakom prostate opazijo krvav urin. Rak prostate je lahko vzrok prisotnosti krvi v semenski tekočini. Bolečine v skeletu se pojavijo, ko rak prostate zaseva in prerašča kostno tkivo. Z rakastimi celicami prostate preraščeno kostno tkivo je bolj krhko. Že pri manjši poškodbi lahko pride do zloma kosti, kar imenujemo patološki zlom. Najpogosteje se ta zgodi v predelu hrbtenice, kar ima lahko za posledico ohromitev spodnjega dela telesa (paraplegija). Kadar je z rakastimi celicami preraščen tudi kostni mozeg, so bolniki slabokrvni (anemija).

Po 50 letu redno na pregled

Rak prostate je zelo pogosta bolezen, ki se s starostjo pojavlja pogosteje. Uspeh zdravljenja je odvisen od zgodnjega odkritja bolezni. Zato svetujemo moškim, starejšim od petdeset let (po nekaterih smernicah nad štirideset let, če ima moški sorodnika v prvem kolenu z rakom na prostati), enkrat na leto preventivni pregled prostate. Vzrok nastanka raka na prostati ni jasen. Ugotovili smo sicer nekaj dejavnikov tveganja, ki bi lahko vplivali na višji odstotek pojavnosti raka na prostati. Mednje sodijo dedni dejavniki (moški, pri katerih je v družini več moških imelo rak prostate, imajo večjo možnost, da tudi sami zbolijo), vnetja, okrnjeno spolno življenje, hormonalni dejavniki, prehrana z več nasičenimi maščobnimi kislinami, rasa …

Kaj lahko pričakujete pri urologu

Osnovna preiskava, ki jo morate opraviti pred pregledom pri urologu, je ultrazvok trebuha. Na preventivnem pregledu vam bo urolog skozi zadnjično odprtino otipal prostato (digitorektalni pregled – DRP). Pri tem ocenjujemo velikost prostate in njeno konsistenco (mehka, elastična, trda) ter morebitne izolirane zatrdline, ki so lahko sumljive za tumor. Tako dobimo vtis o njeni velikosti in odnosu do okolice. Neravna, slabo omejena, grčasta prostata, ki je s prstom ni mogoče natančno otipati in je fiksirana na okolna tkiva, je značilna za napredovali rak prostate. Na pregledu boste oddali kri za PSA, ki ga imamo vsi moški, a je zelo dober marker za pomoč pri diagnostiki raka na prostati. Povišana vrednost PSA ne pomeni nujno raka na prostati. Povišane vrednosti praviloma zasledimo tudi pri vnetjih prostate, pri velikih prostatah, zapori vode, masaži prostate in po cistoskopiji. V primeru sumljivih izvidov za raka prostate se odločamo za mpMRI prostate ali takojšnji transrektalni ultrazvok s punkcijo prostate (TRUZ). Odvzeto tkivo pregleda patolog, ki poda patohistološko diagnozo. V zadnjem letu je bolnikom v Sloveniji na voljo tudi fuzijska biopsija prostate (kombinacija magnetne resonance prostate in ultrazvoka), ki je bolj natančna pri iskanju manjših sumljivih sprememb v prostati. Če ugotovimo raka na prostati, opravite posvet pri urologu. Skupaj se posvetujeta o nadaljnjih ukrepih in se pogovorita o sami bolezni. Rakavo obolenje na prostati lahko aktivno spremljamo, operi-

Prepoznate
težave
s povečano
prostato?

Na malo potrebo ponoči?

Šibak curek in kapljanje?



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

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

www.avogel.si



ramo (odstranimo celotno prostato), obsevamo, v napredovali obliki pride v poštev terapija z zdravili. Na odločitev o terapiji vpliva mnogo dejavnikov, kot so PSA, stadij bolezni, ocena po Gleasonu, spremljajoče bolezni, zmogljivost, starost, osebna pričakovanja bolnika, pričakovano preživetje. Zato se moramo pred diagnostiko z bolnikom natančno pogovoriti in pretehtati negativne in pozitivne posledice postavitve diagnoze. Presejalni programi niso dali želenih rezultatov pri izboljšanju preživetja bolnikov z rakom prostate. Za zgodnejšo in bolj natančno diagnostiko se odločamo individualno pri mlajših moških z večjim tveganjem nastanka bolezni.

NOVOST V SLOVENIJI – urinski test Select Mdx

Urinski test Select Mdx imamo urologi na voljo od začetka letošnjega leta. V tem času smo pridobili kar nekaj izkušenj in moram potrditi, da je uporaba testa na mestu. S testom Select MDx lahko brez biopsije z 98-odstotno natančnostjo predvidimo, ali ima bolnik agresivnega raka na prostati ali ne. Na podlagi rezultatov testa se odločamo o nadaljnji diagnostiki. Za dokončno diagnozo raka na prostati je še vedno potrebna biopsija prostate, se pa bolniki z negativnim testom lahko biopsiji izognejo. V Sloveniji je za zdaj test Select MDx samoplačniški. Izvedba testa je enostavna in neboleča. Urolog opravi masažo prostate z desne in leve strani. Po masaži bolnik odda urin v poseben zbiralnik. Pomemben je prvi curek. Vzorec pošljemo v analizo k proizvajalcu testa na Nizozemsko. Pri analizi upoštevajo tudi podatke o starosti pacienta, morebitnih nepravilnostih na prostati, volumnu prostate, družinski obremenjenosti z rakom prostate ter vrednosti PSA. Evropsko združenje urologov je test Select MDX že uvrstilo med oblike diagnostike raka na prostati.

Gibanje, zdrava hrana in izogibanje stresu

Za konec še enkrat poudarimo pomembnost preventive. Redno opravljajte preglede pri urologu, merite si PSA in opravljajte UZ trebuha. Poskušajte živeti zdravo z veliko gibanja, uravnoteženo prehrano, manj stresno in znižajte prekomerno telesno težo.

Doktor svetuje

- ***Rak prostate je najpogostejši rak pri moških.***
- ***Praviloma ne sproža simptomov, zato so preventivni pregledi pri urologu zelo pomembni.***
- ***Meritev PSA je še vedno najboljši presejalni test, ki ga je po nekaterih smernicah treba opraviti že pri 45 letu.***
- ***Pred biopsijo prostate lahko opravite urinski test Select Mdx, ki z visoko natančnostjo predvidi, ali imamo agresivnega raka na prostati ali ne.***
- ***S transrektalnim ultrazvokom s punkcijo prostate dokažemo raka na prostati. Preiskava je NUJNA za diagnozo in oceno resnosti bolezni. Urolog se zanjo odloči v primeru povišane vrednosti PSA, sumljivega digitorektalnega pregleda ali nejasnosti pri UZ sečil. V primeru manjših sumljivih sprememb v prostati se odločamo za fuzijsko biopsijo.***
- ***Čakalne dobe na kirurško zdravljenje raka prostate so v Sloveniji nedopustno dolge, kar vpliva na končni izid zdravljenja. Pravočasno ukrepanje je ključno za pozdravitev bolezni!***

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

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

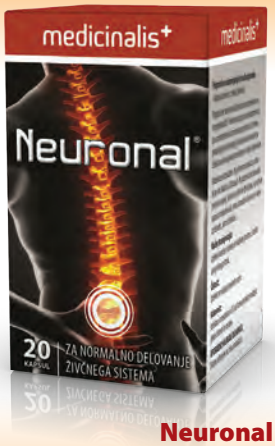
Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

Neuronal® vsebuje sestavine, ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega sistema in prispevajo k normalnim fiziološkim funkcijam.

Znanstveno dokazano*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

*Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta artho 2008;2:44-45

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.bolec-hrbet.si

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.arthronal.com



Doc. dr. Maja Šereg Bahar,
dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Prehlad in vnetje obnosnih votlin – sinusov

Prehlad je nadležna, nalezljiva okužba zgornjih dihalnih poti, ki je običajno nenevarna. Povzročajo jo številni različni virusi. Ker je število virusov, ki povzročajo prehlad, zelo veliko in ker se razvijajo vedno novi prehladni virusi, človeško telo ne more razviti odpornosti proti vsem virusom prehlada. Zato so prehladi pogosta, ponavljajoča se obolenja. Za otroke, ki so v vrtcih, ni nič neobičajnega, če prebolijo do dvanajst prehladov na leto, odrasli pa do pet.

Znaki prehlada so zamašen nos, izcedek iz nosu in boleče žrelo, redkeje se jim pridružijo še hripavost, kašelj in povišana telesna temperatura. Težave trajajo 7–10 dni.

Nekateri prebolijo okužbo z virusi prehlada brez bolezenskih znakov. Zboli le približno tretjina do polovica od vseh, ki so bili izpostavljeni virusu. Znaki prehlada se lahko pojavijo že 12 ur po okužbi z virusi in so najmočneje izraženi 3–4 dni po okužbi, to je po vstopu virusov v telo.

Nizke zunanje temperature in mraz nimajo velikega pomena za širjenje virusov, pač pa se v hladnih dneh več zadržujemo v zaprtih prostorih, v bližini drugih ljudi. Prenos virusov je med množico ljudi olajšan. Zaradi istega razloga so bolj ogroženi tudi otroci v vrtcih in prebivalci domov za ostarele.

Za preprečevanje prenosa okužbe je najpomembnejša dobra higiena, predvsem pogosto in natančno umivanje rok. Ljudje naj se z rokami čim manj dotikajo obraza in ust. Bolni naj si umijejo roke po vsakem brisanju nosu, primerna je uporaba papirnatih robčkov, ki jih takoj po uporabi zavržemo v koš za odpadke. Oboleli naj ostanejo doma in se izogibajo množicam ljudi, da ne bi prenašali bolezni. Tudi v hladnih dneh se zadržujmo in gibajmo v naravi.

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

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

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

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

Imate nahod, čutite pritisk v glavi?

- Sinupret lajša nahod.
- Odpira zamašen nos.
- Zmanjšuje pritisk v glavi.

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

www.farmedica.si





Oboleli s prehladom naj počivajo, zaužijejo veliko tekočine in si pripravijo vlažne inhalacije. Vitamin C naj bi skrajšal potek bolezni. Ob zamašenem nosu se priporoča uporabo fiziološke raztopine za izpiranje nosu in dekongestivne kapljice ali pršila za nos, ki jih lahko uporabljamo 3–5 dni, po posvetu z zdravnikom tudi dalj.

Včasih prehladu lahko kot zaplet sledi vnetje sinusov ali obnosnih votlin.

Nosni organ je sestavljen iz nosnih hodnikov in obnosnih votlin oziroma sinusov ter nosnega dela žrela. V nosnem organu se zrak navlaži, segreje in očisti, torej obnosne votline pomagajo nosni sluznici prilagoditi zrak, ki ga vdihavamo. Poleg tega obnosne votline skupaj z drugimi deli delujejo kot resonator, ki obogati in obarva naš glas.

Običajno se vsa sluz, ki se nabira na sluznici nosnega organa s pomočjo migetalk (dlačice, pokrite s sluzavim slojem) pomika nazaj v nosno žrelo in mi to pogoltnemo. V obnosnih votlinah te dlačice utripajo tako, da porivajo sluz proti izstopiščem sinusov, proti »okencem«, in ta sluz se tako čisti in prazni iz obnosnih votlin.

Če se ob prehladu sluz ne more izločiti iz obnosnih votlin in se izloček nabira v sinusih, pride do vnetja obnosnih votlin oziroma akutnega sinusitisa. To se zgodi, kadar je oteklina nosne sluznice tako močna, da zapre izhode iz sinusov. Vzrok za zaporo izvodila sinusa so poleg prehlada lahko še alergija, nosni polipi, redkeje pa tudi tumor ali kakšne druge ovire.

Izhodi iz sinusov se torej lahko zaprejo bodisi zaradi hudega vnetja in otekline sluznice, bodisi zaradi anatomskih posebnosti (zvit nosni pretin ali če so določene kostne strukture postavljene tako, da delno zapirajo okence, ki vodi iz sinusa). Vnetja sinusov so lahko tudi posledica obolenja zob: če na primer zobna korenina z granulomom sega v obnosno votlino ali pa če pri zdravljenju zoba delček zobnega materiala prek zobne korenine preide v obnosno votlino, ob tujku pa se pogosto naselijo še glivice.

Do kroničnega vnetja sinusov lahko pride ob pogostem pojavljanju akutnih vnetij, ki kažejo, da nekaj preprečuje čiščenje oziroma praznjenje obnosnih votlin. Najpogosteje so vzrok anatomske strukture, ki onemogočajo delovanje kompleksa sinusnega okenca in onemogočajo čiščenje.

Pri akutnem vnetju obnosnih votlin ima bolnik bolečine v licih, nad očmi, v korenu nosu ali celo v zgornjih zobeh. Do bolečine pride zaradi pritiska, ki nastaja v sinusih pri nabiranju izločka. Poleg bolečin so značilni še povišana telesna temperatura, slabo počutje in gnojav izcedek iz nosu ter zamašen nos. Pri pripogibanju navzdol ali pri hitrih gibih z glavo se bolečina lahko še okrepi zaradi povečanega pritiska v sinusih.

Pri akutnem vnetju obnosnih votlin je klinična slika zelo tipična in pri postavljanju diagnoze navadno ni večjih težav.

Akutno vnetje obnosnih votlin zdravimo z antibiotikom. Pomemben del zdravljenja so kapljice za nos, ki stanjšajo nosno sluznico, s tem se odprejo okenca, ki vodijo iz sinusov, tako je omogočena drenaža izcedka, gnoja. Priporočljivo je izpiranje nosu s fiziološko raztopino, lahko z dodatkom ksilitola. Gnoj iz obnosnih votlin lahko posrkamo tudi s tanko silikonsko cevko, ki jo uvedemo skozi nos. Zaplete akutnega sinusitisa zdravimo kirurško.

Pri kroničnem vnetju obnosnih votlin zdravnik bolnika najprej pregleda z endoskopom (cevka z lučko in kamero). Pred morebitno operacijo se vedno opravi CT (računalniško slikanje oziroma tomografija) obnosnih votlin, ki natančno prikaže stanje sluznice, pokaže tujke, morebitne tumorje, nosne polipe in na tej podlagi se operater odloči, kako bo operacijo izvedel.

Zdravljenje kroničnega vnetja obnosnih votlin je običajno vedno kirurško, odstranitev ovire: bodisi se poveča okence, prek katerega se obnosna votlina čisti, bodisi se odstrani tujke iz obnosnih votlin, poravna zvit nosni pretin ali pa odstrani glivični splet. Operacija navadno poteka skozi nos s pomočjo endoskopa. Če je tujek ali splet glivic zelo velik, pa kirurg napravi zarezo pod ustnico in od tam z inštrumenti vstopa v obnosno votlino. Operacija običajno poteka v lokalni anesteziji, izjemoma tudi v splošni.

Doktor svetuje

Prehlad je pogosta, nenevarna bolezen.
Oboleli naj ostanejo doma, da ne širijo okužbe.
V preventivi je pomembna higiena rok.
Izogibajmo se zaprtim prostorom, kjer je veliko ljudi.
Akutno vnetje sinusov je ponavadi zaplet prehlada.
V tem primeru je treba obiskati zdravnika.
Značilna sta obrazna bolečina in gnojav izcedek iz nosu.
Akutno vnetje sinusov zdravimo z antibiotikom ter kapljicami za nos.
Zdravljenje zapletov akutnega sinusitisa je kirurško.
Zdravljenje kroničnega vnetja sinusov je kirurško.

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



Za koga je še posebno priporočljivo

Cepljenje proti gripi in pnevmokoknim okužbam



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

Proti gripi se v zadnjih letih spet cepi več ljudi, a je precepljenost žal še vedno nizka. Letošnja novost je brezplačno cepljenje za kronične bolnike in starejše od 65 let. Hkrati s cepljenjem proti gripi je zlasti pri starejših in kroničnih bolnikih priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam.

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

100 % naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja

- ✓ Za imunski in živčni sistem, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- ✓ Kot antioksidant poskrbi za razstrupitev več kot 50 znanih snovi v telesu.
- ✓ Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.
- • **500 mg naravnega vitamina C v vsaki kapsuli.**
- • Se bistveno bolje vsrka v celice.
- • Tam dlje časa deluje.
- • Ima večjo antioksidativno moč.



1 KAPSULA na dan

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

NaturaMedica™
z vami že 15 let

Gripa

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, vrhunec sezone je običajno januarja in februarja. Po ocenah NIJZ (Nacionalnega inštituta za javno zdravje) gripa vsako leto prizadene okoli deset odstotkov prebivalstva.

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilne 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 apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo običajno ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

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.

Zdravljenje je simptomatsko, torej počitek, uživanje zadostnih količin tekočine in izogibanje stiku z drugimi. 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.

Kdo naj se cepi

Cepivo proti gripi je treba vsako leto spreminjati, saj se virusi gripe ves čas spreminjajo. Zasnovano je tako, da nas zaščiti pred virusi gripe, ki naj bi bili aktualni v prihajajoči sezoni. Cepljenje je treba opraviti vsako leto, zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju. Letos se cepljenje proti gripi zaradi zamude pri določitvi ustreznega cepiva začenja mesec dni pozneje kot lani.

Priporočljivo je za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, svojce kroničnih bolnikov, osebe z oslabljenim imunskim sistemom, nosečnice, zdravstvene delavce ter otroke, stare od 6 mesecev do 2 leti, in njihove družinske člane.

Bolniki, ki sodijo v skupino ogroženih, se bodo letos lahko cepili brezplačno, a se morajo cepiti izključno pri izbranem osebnem zdravniku. To so osebe s kroničnimi boleznimi obtočil, dihal, sečil, jeter, metabolnimi boleznimi (sladkorni bolniki …), bolniki z nekaterimi živčno-mišičnimi in vezivnimi boleznimi, malignimi obolenji, boleznimi krvi in krvotvornih organov, nosečnice, bolniki z boleznimi, ki slabijo imunski sistem, skrajno debeli (ITM 40 ali več) ter stari 65 let in več. Stroške cepljenja zanje v celoti krije obvezno zdravstveno zavarovanje.

Cena cepljenja za samoplačnike ostaja nespremenjena in znaša 14 evrov.

Kontraindikacije za cepljenje proti gripi so alergija na sestavine cepiva, akutno vročinsko obolenje s povišano telesno temperaturo nad 38 °C, alergija na jajca ali piščančje beljakovine, resni stranski učinki po predhodnem cepljenju z istim cepivom, pri osebah z nagnjenostjo h krvavitvam pa je kontraindicirano intramuskularno cepljenje.

Cepljenje odraslih proti pnevmokoknim okužbam

Pnevmokok (Streptococcus pneumoniae) je najpogostejši povzročitelj pljučnice domačega okolja, za katero zbolijo predvsem starejši. Bakterija je pri večini prisotna v ustno-žrelnem prostoru in v ugodnih razmerah vstopi v pljuča, kar lahko privede do nastanka pnevmokokne pljučnice. Zanjo so značilni nenaden začetek, splošno slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica, gnojno izkašljevanje in povišani kazalniki vnetja v periferni krvi. Potrebni so jemanje antibiotika, zdravil za nižanje povišane telesne temperature, ustrezna hidracija in počitek. Povprečno trajanje hospitalizacije pri pnevmokokni pljučnici je 10 dni, okrevanje lahko traja več tednov ali celo mesecev, za petino obolelih pa je bolezen usodna.

Pnevmokok lahko povzroči tudi vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, vnetje možganskih ovojnic in okužbo krvi (bakteriemijo). Pri starejših je delovanje imunskega sistema oslabljeno, zato je verjetnost okužb večja.

V zadnjem času je vse več pnevmokokov odpornih proti antibiotikom, zato je zdravljenje oteženo. Zato je še posebno pomembno preprečevanje okužb, predvsem s cepljenjem.

Cepljenje je najbolj primerno za sladkorne bolnike, starejše od 65. let, onkološke in hematološke bolnike, bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi (astma, KOPB …), dializne bolnike, bolnike z oslabljenim imunskim sistemom (po presaditvi kostnega mozga, organov, na imunosupresivni terapiji) ter kadilce in alkoholike.

Na voljo sta dve vrsti cepiva proti pnevmokoknim okužbam, polisaharidno in konjugirano, obe sta mrtvi. Cepivo pri starejših od dveh let dajemo z vbodom v mišico ali podkožje nadlahti, odvisno od vrste cepiva.

Cepiva so se s kliničnimi raziskavami izkazala kot varna in učinkovita. Pri starejših od 65 let je učinkovitost nekoliko manjša, a je cepljenje zaradi visoke ogroženosti za okužbe vseeno priporočljivo.

Cepiti se ne smejo osebe, alergične na katerokoli sestavino cepiva, oziroma tiste, ki so imele hudo alergijsko reakcijo po predhodnem odmerku istega cepiva. Osebe z blagim prehladom so lahko cepljene, pri zmerno ali resno bolnih z vročino pa se cepljenje do okrevanja začasno odloži.

Kje se lahko cepite?

Samoplačniško cepljenje je možno opraviti v pristojnem zdravstvenem domu po predhodni najavi (če storitev seveda izvajajo) ali pa na krajevni izpostavi NIJZ.

Do cepljenja na stroške Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZZS) so upravičeni bolniki po presaditvi kostnega mozga, po odstranitvi vranice, okuženi s HIV, s prirojeno ali pridobljeno imunsko pomanjkljivostjo, kronično ledvično odpovedjo, nefrotskim sindromom, levkemijo, limfomom, hodgkinovo boleznijo, multiplim mielomom, generaliziranim malignomom, nekateri bolniki na imunosupresivnem zdravljenju ter bolniki s presajenimi organi.

Revakcinacija (ponovno cepljenje) je priporočljiva enkrat po petih letih ali več za osebe z oslabelim imunskim sistemom in za osebe, stare 65 in več let, če je od cepljenja minilo najmanj 5 let in je bila starost osebe ob zadnjem odmerku manj kot 65 let (tudi pri ljudeh z oslabljeno imunostjo).

Priporočila NIJZ

Priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje za cepljenje proti gripi ostajajo enaka kot lani, spremembe pa so glede plačevanja cepljenja proti gripi, saj so skupine z večjim tveganjem za težji potek bolezni (kronični bolniki, nosečnice, starejši, ekstremno debeli) v celoti upravičene do cepljenja v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, torej je za njih cepljenje v celoti (cepivo in storitev cepljenja) brezplačno (0 eur). Za ostale je cepljenje proti gripi samoplačniško (14 eur).

Priporočila za cepljenje proti gripi v letošnji sezoni so objavljena tudi na spletni strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cepljenje_proti_gripi_2019_20.pdf





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

Doktor odgovarja

Stara sem 29 let in mislim, da imam suho in občutljivo kožo in imam v zvezi s tem nekaj vprašanj. Ali suha koža pomeni, da jo moram vlažiti ali mastiti? Je dovolj, da prilagojeno kozmetiko uporabljam le poleti, ko je bolj vroče, in pozimi, ko je bolj mraz? Moram mazati le izpostavljene dele telesa in kako pogosto?

Darinka, Novo mesto

Spoštovana gospa Darinka!

Suha koža je težava, s katero se srečuje veliko ljudi. Vzroki za pojav suhe kože so različni, najpogostejši vzrok je staranje, zelo pogosti vzroki so tudi vsakodnevna uporaba mil, prepogosto umivanje in tuširanje ter kopeli, uporaba neprimernih pripravkov za kožo, predvsem takih, ki vsebujejo alkohol, pa tudi prekomerno izpostavljanje soncu in (predvsem pozimi) suh zrak.

Kožo, še posebej pa suho in občutljivo, je treba primerno negovati vsak dan, skozi vse leto. Pomembno je, kakšna sredstva izberemo, saj z neprimernimi lahko naredimo več škode kot koristi. Pogosto tuširanje in kopeli niso priporočljive, saj topla voda izsuši kožo, najboljše za kožo je tuširanje z mlačno vodo. Po tuširanju je treba uporabiti negovalno mazilo ali kremo, po možnosti v roku nekaj minut (treh) po vsakem tuširanju.

Koža na splošno potrebuje maščobo in vlago. Izbrati je treba dobro, kakovostno mazilo, ki vsebuje ureo, glicerin, sorbitol, natrijev hialurinat – te snovi vežejo vodo in vlažijo kožo. Kako mastna oziroma vlažilna krema je potrebna za vašo kožo, morate presoditi sami ali pa za nasvet povprašati dermatologa, ki bo po pregledu kože lahko dal natančno oceno stanja kože. V vsakem primeru pa je pomembno izbrati kremo in druga negovalna sredstva, ki vsebujejo čim manj kemikalij, parfumov, alkoholov …, saj ti škodujejo ne le koži, marveč imajo dokazano tudi druge dolgoročno škodljive učinke na zdravje. Naj vas dišeča krema v svetleči embalaži z visoko ceno ne zavede.

Nenazadnje se koža hidrira tudi od znotraj, piti moramo zadostne količine tekočine, najbolje vode.

Vse dobro!

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

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



DOPOLNITE SVOJO ZDRAVO RUTINO

Čiščenje in nega suhe, srbeče in občutljive kože

- dermatološko preizkušeni izdelki, pH nevtralni
- hipoalergeni, brez detergentov, dišav in barvil
- preprečujejo prekomerno izsuševanje kože
- vzdrževanje in krepitev fiziološkega ravnovesja kožne bariere (naravni vlažilci, pantenol, vitamin E, avokadovo olje)
- obnova in vzdrževanje kožne bariere s pomočjo tehnologije Filagrina® in Ceramidov®, ki temeljijo na naslednjih učinkovinah: karitejevno maslo, alantoin, sončnično olje, vitamin B3 in sfingozidi.



medical intertrade

Uvoznik za Slovenijo:
Medical Intertrade d.o.o.
Brodišče 12, 1236 Trzin

GALDERMA



Ateroskleroza

Bolezen, ki prizadene vse arterije



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

Nekoliko poenostavljeno bi naš krvožilni sistem lahko primerjali z vodovodnim sistemom v hotelu. Vsi vemo, kako pomembno je vzdrževanje cevi. Ob morebitni okvari bi lahko zmanjkalo vode, zamašila bi se stranišča in poplavili odtoki. Hotel bi počasi propadel. Enako velja za naše telo. Dobro vzdrževan krvožilni sistem garantira več let uporabe. Srce v tem primeru deluje kot vodna črpalka, krvne žile pa kot vodovodne cevi.

Arterije služijo prenosu s kisikom in hranilnimi snovmi obogatene krvi (čiste vode), medtem ko se odpadni produkti ter ogljikov dioksid po venah odvajajo do »čistilnih naprav« v telesu.

V jetrih in vranici se kri prečisti, v ledvicah se izločijo vodotopni produkti in višek vode, v pljučih se na novo doda kisik. Čeprav je naloga srca videti najpomembnejša, je tudi srce samo odvisno od žil, ki mu dostavijo vse, kar potrebuje za svoje delovanje.

Kaj je ateroskleroza?

Ateroskleroza je proces, ki poteka vse življenje. Je kronična, napredujoča bolezen, ki prizadene vse arterije v telesu. Tako kot zarjavijo vodovodne cevi, se z leti poškoduje notranjost žilne stene (intima).

Najprej stena žil zadebeli, kar zmanjša njeno sposobnost širjenja, nato pa se pod površino žilne stene lepijo krvne ploščice, vnetne celice, maščobni delci in kalcij, ki sčasoma zmanjšajo pretok. Stalno vnetje v steni povzroči nastanek žilnega plaka. Proces poteka od rojstva naprej, vendar napreduje zelo počasi.

Ob pojavu kliničnih znakov je bolezen ponavadi že močno napredovala. Plak lahko tudi poči in žilo nenadno popolnoma zamaši.

Zamašena žila se lahko pokaže denimo kot srčni infarkt, možganska kap, akutna ishemija noge, odpoved ledvic … Pomanjkanje kisika in hranilnih snovi povzroči nepopravljivo škodo organu. Zamujena ali nezdravljena zamašitev pogosto vodi v izgubo organa oziroma okončine ali celo smrt.

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, normalno plodnost ter reprodukcijo in imunski sistem.**



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.

Kateri dejavniki vplivajo na razvoj ateroskleroze?

Nekaj je takih, na katere nimamo vpliva, medtem ko so drugi posledica naše odločitve o načinu življenja.

Starost, spol in genetika

Starost pusti posledice na vsakem materialu. Stena žil postane z leti manj prožna, kar pomeni, da ves pritisk krvnega tlaka nosi predvsem notranja plast žile (intima), ki se zato prej okvari. S spolom povezani hormoni (estrogen, testosteron) nas različno dolgo in učinkovito ščitijo pred nastankom bolezni. Povprečno velja, da se tveganje za srčno-žilne bolezni poveča za moške po 45. letu ter za ženske po 55. letu (oziroma z menopavzo). Tudi geni imajo svoj vpliv. Kako srečne karte ste povlekli ob rojstvu, lahko predvidevate, če malo bolje pogledate svoje bližnje sorodnike. Zgodnje srčno-žilne bolezni pri mami, očetu, bratu ali sestri kažejo na večjo verjetnost, da ste podedovali enako dovzetnost za aterosklerozo.

Kajenje

V cigaretnem dimu je prek 1000 strupenih in okoli 90 kancerogenih dejavnikov, ki ob vsakem vdihu vdrejo v pljuča in od tam v naš krvožilni sistem. Nikotin povzroči, da se žile skrčijo, medtem ko ogljikov monoksid prepreči vezavo kisika na rdeče krvničke ter tako zmanjša količino kisika, ki doseže celice. Druge substance direktno ali indirektno poškodujejo intimo. Dolžina kajenja in število pokajenih cigaret na dan sta v direktni povezavi s povzročeno škodo na žilah in pljučnih mešičkih.



Povišan krvni tlak

Neelastičnost žil, ki se pojavi s starostjo, vodi v vse večje skoke krvnega tlaka. Dolgotrajno povišan tlak obremeni srce. Srčna mišica sprva zadebeli, saj mora potiskati kri proti večjemu uporu, sčasoma pa se utrudi in oslabi. Srce se posledično razširi in ne uspe več enako učinkovito potiskati krvi naprej. Pojavita se hitrejša utrujenost in zadihanost, saj organi ne dobijo zadosti hrane in kisika za svoje delovanje. Z zdravili proti povišanemu krvnemu tlaku skušamo razbremeniti srce ter tako upočasniti njegovo pešanje in aterosklerozo.

Krvne maščobe: Ob okvari notranje plasti žile se v steni žile nabirajo maščobni delci, ki plavajo v krvi. Ker so maščobe v vodi netopne, se po krvi prenašajo vezane na proteine (kot lipoproteini). To so različno veliki delci z različno vsebnostjo maščob, ki imajo različne naloge. Vse oblike so za življenje nujno potrebne, toda kadar maščobe v krvi presežejo priporočeno mejo, se poveča tveganje za srčno-žilne bolezni.

HOLESTEROL: Holesterol je sestavni del celičnih membran ter sodeluje pri tvorbi hormonov in vitamina D. Zaužijemo ga s hrano in tvorimo v jetrih. Po krvi se prenaša v obliki različno velikih delcev. Višina celokupnega holesterola naj ne bi presegala 5 mmol/l.

LDL (LIPOPROTEIN MAJHNE GOSTOTE) ALI »SLABI HOLESTEROL«

Z njim se prenaša kar dve tretjini holesterola. Povezujemo ga s hitrostjo napredovanja ateroskleroze, saj se odlaga v stenah arterij, zaradi česar te postajajo trše in ožje. Raven LDL naj ne bi presegala 3 mmol/l.

HDL (LIPOPROTEIN VISOKE GOSTOTE) ALI »DOBRI« HOLESTEROL

Je tisti, ki na svoji poti pobere odvečne maščobe iz žilne stene nazaj v jetra. Tako lahko pravzaprav obrne proces tvorbe žilnega plaka. Priporočljiva raven HDL je nad 1 mmol/l (ženske nad 1,2 mmol/l). Raven HDL lahko povečamo z redno telesno aktivnostjo.

TAG (TRIGLICERIDI)

So oblika krvnih maščob, ki skladiščijo neporabljene kalorije v maščevju in organizmu zagotavljajo energijo. Telo jih pridobiva iz hrane in proizvaja v jetrih. V krvi se prenašajo kot VLDL (lipoproteini zelo nizke gostote). Njihov dvig povzroči nepravilna prehrana s presežkom zaužitih kalorij, ogljikovih hidratov, enostavnega sladkorja ter prekomerno uživanje alkohola. Priporočena raven je pod 2 mmol/l.

Prekomerna telesna teža, sladkorna bolezen in telesna neaktivnost

Debelost, neprimerna prehrana in telesna neaktivnost so glavni razlog za povišane trigliceride in neugodno razmerje med dobrim

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

10 % nižja cena
za ultrazvok vratnih žil

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

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

in slabim holesterolom. Pojavi se inzulinska rezistenca. To je stanje, ko so kljub visoki ravni inzulina receptorji na mišičnih celicah neodzivni, kar ima za posledico dolgotrajno povišan sladkor v krvi. Ta pripomore k še hitrejši okvari celic v steni žil in tveganje za srčno-žilne bolezni posledično močno naraste. Sladkorne bolnike pri oceni srčno-žilne ogroženosti tako razvrščamo v deset let starejšo kronološko skupino, kot je njihova dejanska biološka starost.

Kako lahko ocenimo, kako napredovala je ateroskleroza v našem telesu

Ateroskleroza je kronična bolezen, ki več desetletij poteka brez klinično zaznavnih sprememb. Ko enkrat povzroči simptome, je bolezen pogosto že močno napredovala. Simptomi se navadno pojavijo šele, ko je žila zožena že za 70 ali več odstotkov. Bolezen lahko preprečujemo oziroma zaviramo, če jo le odkrijemo dovolj zgodaj.

Aterosklerozo neposredno dokažemo s slikanjem žilja – angiografijo (Rtg, CT ali magnetno resonanco). Posredno lahko o napredovanju ateroskleroze sklepamo, če dokažemo, da je zaradi zožene arterije motena prekrvljenost določenega organa. Možne preiskave za to so obremenitveno testiranje, EKG, UZ srca, scintigrafija srca … Zaradi sevanja, uporabe kontrasta in možnih zapletov se pri asimptomatskih bolnikih v prvi vrsti odločamo za neinvazivne preiskave.

UZ ARTERIJ

S pomočjo ultrazvočnega pregleda tistih arterij, ki so lahko dostopne (vratne, dimeljske), enostavno odkrivamo spremembe v sestavi in delovanju arterijske stene. Ocena zadebelitve žilne stene in pretoka skoznjo je odlična presejalna preiskava za odkrivanje zgodnjih in napredovalih oblik ateroskleroze.

MERITEV GLEŽENJSKEGA INDEKSA (GI)

Med enostavnimi, a visoko napovednimi preiskavami je tudi meritev gleženjskega indeksa (GI). To je razmerje med zgornjim krvnim tlakom na gležnju in na nadlahti. Pri zdravi osebi je v ležečem položaju krvni tlak na spodnjih udih enak (ali malo večji) kot na zgornjih udih. Bolezenske spremembe na arterijah spodnjih udov gleženjski indeks zmanjšajo. S preiskavo lahko odkrijemo že začetne oblike bolezni, ko bolnik še nima nobenih težav. Potrditev bolezni (GI manj kot 0,9) napoveduje enako razširjeno obliko bolezni na vseh arterijah po telesu. To pomeni, da je bolnik, ki mu potrdimo periferno arterijsko bolezen, zelo ogrožen za druge srčno-žilne bolezni, kot sta denimo srčni infarkt in možganska kap.

Zdravljenje

Srčno-žilno ogroženost opredelimo s tveganjem, da bo posameznik v naslednjih 10 letih utrpel srčni infarkt ali možgansko kap. Če tveganje presega 20 odstotkov, govorimo o visoki ogroženosti. Takrat moramo zdrav življenjski slog dopolniti z zdravili za obvladovanje tveganja. Redne meritve popolnega lipidnega profila (holesterola, krvnega sladkorja, krvnega tlaka in drugih dejavnikov tveganja) so osnovno vodilo pri načrtovanju zdravljenja in sledenju uspeha glede spremembe načina življenja. Z rednim jemanjem zdravil, ki zavirajo nastajanje strdkov, z zdravili za zniževanje krvnega tlaka ter z zdravili za zniževanje krvnih maščob lahko zmanjšamo aterosklerotične zaplete za približno polovico. Ob tem je pomembna doslednost in zavzetost bolnika.

Kaj lahko storimo sami

Omejimo dejavnike tveganja na minimum. Svetujemo dieto z omejitvijo kalorij in uživanjem hranilno bogatih, nepredelanih živil. Poskrbite za zadosten vnos vlaknin (sadja in zelenjave) ter majhno vsebnost transnasičenih maščob (hitra prehrana). Varovalni učinek imajo zlasti nenasičene maščobne kisline (omega 3 in omega 6), zato je najboljši približek tem zahtevam sredozemski tip diete. Ne kadite, omejite vnos soli ter zmerno uživajte alkohol in kavo.

Esencialnega pomena za omejitev srčno-žilne ogroženosti je vzdrževanje optimalne telesne teže (BMI med 20 in 25 kg/m2) in redna telesna aktivnost. Zaželeno je vsaj pol ure kombinirane zmerne in intenzivne telesne aktivnosti na dan. Če niste dovolj zmogljivi, porazdelite aktivnost v več sklopov. Vsak naj traja vsaj deset minut skupaj. Postopno dolžino in intenzivnost obremenitve stopnjujte. Vse opravke opravite peš, saj boste s hojo vzdrževali aktiven življenjski slog. Tudi depresija, tesnoba, stres in osamljenost škodujeta vašemu zdravju, zato poskrbite za psihosocialni vidik svojega življenja. Bodite redno telesno aktivni, družite se, izobražujte, meditirajte oziroma poiščite svoj način sproščanja. Bodite sami svoj mojster in se lotite »vzdrževalnih del« še pravi čas!



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®

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

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).



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 :

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

NOVO!

h)	FIZIOTERAPIJA	~~6 €~~	3 €

Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

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

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)

Zdravje je temelj uspeha, zdravstvena asistenca izbrana pot do izpolnitve

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

Med različnimi ponudbami paketov zdravstvenih storitev in zavarovanj je težko izbrati pravo, se odločiti za nam primernejšo vsebino. Na hitro se zdi, da je prednost predvsem to, da za mesečno doplačilo hitreje pridemo do zdravnika specialista. Je res samo to?

Med prvimi, ki so ponudili tovrstne zdravstvene storitve v paketu, za mesečno plačilo, je bila Prva zdravstvena asistenca (PZA). Od takrat teče že petnajsto leto.

Kaj že ponujamo

Že takrat je PZA omogočala unikatno storitev obiska zdravnika na domu in hiter dostop do zdravnikov specialistov. Brez doplačil in napotnice, brez omejitev. Najprej so se v storitvi našli starejši, bolj izpostavljeni, potem ljudje, ki niso želeli ostati v vedno daljši vrsti za specialista, kasneje mlade družine, saj je udobnost obiska zdravnika na domu za bolnega otroka res privlačna.

Kljub razmišljanju, da imamo odlično ponudbo in edinstven nabor storitev, saj se od ostalih v marsičem razlikujemo, držimo v PZA korak s časom in sproti prenavljamo pakete, širimo ponudbo in območje delovanja. Storitev smo poimenovali Doktor 24 Asistenca.

Že zdaj lahko izbirate med tremi paketi storitev: Zdravniška linija 24 ur, Specialist in Specialist + 24 ur obisk na domu.

V čem se razlikujemo

Na kratko?

Samo z izbiro storitev Doktor 24 Asistence imate v vseh paketih vključeno 24 urno zdravniško linijo, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan cel dan. Do vseh pregledov ste upravičeni brez napotnice, kar pomeni, da se za vrsto in čas pregleda odločate po svoji želji in presoji. Pristop v katerikoli paket naših storitev je brez omejitev, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo takoj, brez karence, kar pomeni, da s koriščenjem storitev lahko pričnete takoj v trenutku pristopa. Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur, kar 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.

Zadnje spremembe

Večinoma imamo vsaj občasne zdravstvene težave vsi. Nekateri razmišljajo preventivno, marsikateri se spopadajo s konkretnimi boleznimi, drugi ne želijo ali zmorejo dodatnih plačil. Ali pa morda samo želimo več storiti zase, za svoje zdravje.

Zato smo se odločili obstoječim paketom dodati nove možnosti, dodatno izbiro, širšo ponudbo, še vedno pa obdržali izvirno razliko od drugih – 24 urno zdravniško linijo in udobnost obiska zdravnika na vašem domu.

Dodali smo možnost izbire cenejših paketov specialističnih storitev, pripravili dopolnilne pakete za radiološko diagnostiko (MR, CT), zobozdravstvene storitve in pred kratkim tudi paket fizioterapij, ki jih boste lahko dodajali k začetnemu paketu.

Kako pravočasno do ugodnosti

Pokličite na številko 0820 08240, pišite na asistenca@doktor24.si , poglejte na www.doktor24.si, vprašajte ali pa si naročite več informacij na dom, da se boste lahko v miru posvetovali in odločili. Z veseljem bomo odgovarjali na vaša vprašanja ali pomagali pri spletni vključitvi v Doktor 24 Asistenco.

Spremljajte nas

Sledite nam na facebooku Doktor24, da boste pravočasno obveščeno o novostih, pa tudi o ugodnostih in akcijah, ki grejo pri nas vedno z roko v roki z novostmi.

www.facebook.com/doktor24si/

Želite Biserni nasmeh

Najsodobnejši načini nadomeščanja izgubljenih zob

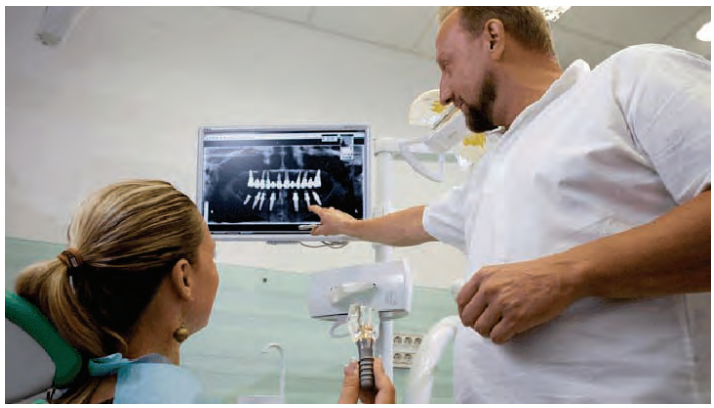


Na Hrvaškem najsodobnejša metoda vstavljanja zobnih vsadkov v brezzobo čeljust All-on-4, pri kateri zobne vsadke vstavijo v spodnjo ali zgornjo čeljustnico, ter metoda Zygoma Allon-4, s katero se je mogoče izogniti dolgotrajnemu postopku nadgradnje kosti v zgornji čeljustnici z namestitvijo vsadkov v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



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

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



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

Metoda Zygoma All-on-4

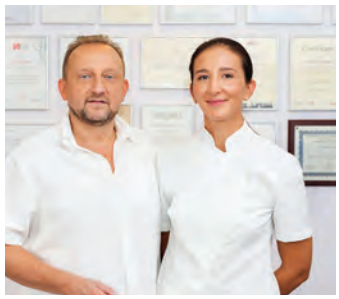
»Najnovejša rešitev po metodi Zygoma All-on-4 je namenjena pacientom s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici, zaradi katere vstavitev zobnega vsadka v čeljust ni mogoča brez dolgotrajnega postopka nadgradnje čeljustnice. Za mnoge je bila doslej edina rešitev klasična fiksna proteza. Pri tej metodi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



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

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

O ZDENKU TRAMPUŠU



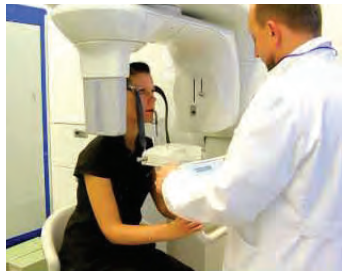
Dr. Zdenko Trampuš, doktor dentalne medicine, je diplomiral na Stomatološki fakulteti Univerze v Zagrebu, leta 2008 pa je na kalifornijski univerzi v Los Angelesu opravil še dodatno izobraževanje o implantologiji. Leta 1993 je odprl zasebno zobozdravstveno ordinacijo, leta 2006 pa zdravstveno ustanovo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

Ponovna vzpostavitev funkcionalnosti in estetskega videza

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

Teodor Lorenčič, prof. fil. in soc.

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



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

Zagotavljanje kakovosti

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



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

Podrobnejše informacije:

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

Ortoimplant DENTAL SPA

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



Sladkorna bolezen – 1. del

Pazite na težo in visok krvni tlak



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

Po ocenah leta 2014 je po vsem svetu bilo za sladkorno boleznijo bolnih 387 milijonov ljudi, približno 90 odstotkov jih je imelo sladkorno bolezen tipa 2. To predstavlja 8,3 odstotka odraslega prebivalstva, z enako pogostnostjo pri ženskah in moških. Po nekaterih ocenah je bila v času med letom 2012 in letom 2014 sladkorna bolezen vzrok za 1,5 do 4,9 milijonov smrti letno. Sladkorna za posameznika najmanj podvoji verjetnost za smrt. Pričakovati je, da bo leta 2035 število ljudi s sladkorno boleznijo doseglo do 592 milijonov. Zaradi obširnosti obravnavane teme bomo o sladkorni bolezni pisali v tej in še v decembrski in januarski številki revije, ki jo držite v rokah.

Najprej o tem, kaj je sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen (diabetes mellitus) je skupina različnih bolezni, ki jim je skupna previsoka koncentracija glukoze v krvi. Previsok krvni sladkor, kot glukozo poimenujemo laično, je posledica sočasno prisotne okvare trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in oslabljenega učinka inzulina na telesna tkiva, predvsem mišičje in jetra. Okvara trebušne slinavke sčasoma napreduje, zato se način zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2 stopnjuje, in sicer od spodbujanja k zdravemu življenjskemu slogu do zdravljenja z zdravili in zdravljenja z inzulinom. Poznamo več tipov sladkorne bolezni, in sicer sladkorno bolezen tipa 1 in tipa 2, sladkorno bolezen v nosečnosti ter druge tipe sladkorne bolezni.

Sladkorna bolezen zaradi svoje pogostnosti, zahtevne in kompleksne obravnave ter težkih posledic predstavlja velik zdravstveni problem ter izziv za vse nas. Bolnik s sladkorno boleznijo na svojo bolezen povprečno pomisli na vsakih 20 minut vsak dan, vse življenje, zaradi česar sladkorna bolezen zanj predstavlja veliko breme ter posledično vpliva na kakovost njegovega življenja in njegove družine. Bolnik poleg zdravljenja z zdravili potrebuje tudi vseživljenjsko oporo v zdravstvenem timu za obravnavo sladkorne bolezni ter usklajeno obravnavo glede krvnega sladkorja, tlaka in maščob.

Sladkorna bolezen se pojavlja vse pogosteje, na kar nakazuje tudi porast števila bolnikov (za 12,5 %) od leta 2010 do 2014, ko je že več kot 104.000 bolnikov prejemalo zdravila za zniževanje krvnega sladkorja. Podatkov o številu bolnikov, ki se zdravijo brez zdravil, sicer nimamo, a je že ta porast alarmanten.

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

TEST NA LAKTOZNO INTOLERANCO
10 % nižja cena
za testiranje
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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

Preddiabetes

Če je raven krvnega sladkorja višja od normalne, a ne dovolj visoka, da bi postavili diagnozo sladkorne bolezni, govorimo o preddiabetesu. Visoka raven glukoze v krvi po jedi je posledica motene tolerance za glukozo (MTG), mejno zvišana vrednost v teščem stanju (po tem, ko niste osem ur ali več jedli ničesar, navadno zjutraj na tešče) pa imenujemo zvišana glukoza na tešče oziroma mejna bazalna glikemija (MBG). Preddiabetes pomeni večje tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2. Preddiabetes je povezan z debelostjo (zlasti če je povečan obseg trebuha oziroma se kopiči maščoba v trebušni votlini – v notranjih organih, posebno v jetrih, pa tudi v trebušni slinavki), z zvišanim holesterolom oziroma maščobami v krvi (to motnjo imenujemo dislipidemija) in visokim krvnim tlakom (hipertenzijo).

Za preprečitev ali odložitev pojava sladkorne bolezni tipa 2 je priporočljivo, da osebe s preddiabetesom in preveliko telesno težo to znižajo ter postanejo telesno dejavni. Po raziskavah sta na odložitev pojava sladkorne bolezni ugodno učinkovala zmanjšanje telesne teže za 7 % in vsaj 150 minut zmerne dejavnosti (na primer hoje) na teden.

Nosečnostna sladkorna bolezen

Hormonske spremembe in porast telesne teže v nosečnosti povzročijo, da nosečnica za vzdrževanje normalne ravni glukoze v krvi potrebuje več inzulina. Inzulin je hormon, ki ga izloča trebušna slinavka in zagotavlja, da je raven glukoze v organizmu vedno v mejah normale. Če trebušna slinavka nosečnice ne zmore povečati izločanja inzulina, kot ga zahteva povečana potreba v nosečnosti, se koncentracija glukoze v njeni krvi čezmerno poviša.

Motnjo pri uravnavanju glukoze, ki jo prvič odkrijemo v nosečnosti in po diagnostičnih merilih ni opredeljena kot sladkorna bolezen,



ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT! Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica
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



INZULIN (lat. insula = otok) je hormon, kemijsko beljakovina, ki jo izločajo celice beta v trebušni slinavki, natančneje v tako imenovanih langerhansovih otočkih v trebušni slinavki. Koncentrat trebušne slinavke je bil za zdravljenje sladkorne bolezni prvič uporabljen leta 1922. Nekdaj so inzulin pridobivali iz goveje ali svinjske trebušne slinavke, danes pa ga proizvajajo tako, da bakteriji ali plesni z genetskim inženiringom vsilijo, da ga izdeluje, potem pa izcedek očistijo. Tako pridobljeni inzulin je povsem enak človeškemu in ga imenujemo tudi humani inzulin.

imenujemo nosečnostna sladkorna bolezen (NSB). To bolezensko stanje nastane zaradi pomanjkanja inzulina v času nosečnosti in ima za posledico čezmerno zvišanje glukoze v krvi, kar je lahko škodljivo tako za nosečnico kot tudi za njenega otroka.

Nosečnostna sladkorna bolezen poteka brez bolezenskih znakov, zato jo odkrivajo z načrtovanimi presejalnimi pregledi vseh nosečnic. Lahko jo odkrijejo s povišano glukozo na tešče. Če pa je glukoza na tešče normalna, v obdobju od 24. do 28. tedna nosečnosti vsem nosečnicam za odkrivanje NSB izvedejo obremenilni glukozni toleranční test (OGTT). Pomembno je vedeti, da imajo večje tveganje za pojav nosečnostne sladkorne bolezni tiste ženske, ki so že imele nosečnostno sladkorno bolezen v predhodni nosečnosti, imajo sladkorno bolezen v bližnjem sorodstvu ali pa so rodile otroka, težjega od 4500 gramov. Nosečnici, ki sodi v skupino bolj ogroženih, zdravnik opravi OGTT že v 12. tednu nosečnosti. V diabetološki ambulanti vas bodo naučili izvajati vse potrebne ukrepe, ki vam bodo zagotavljali čim bolj zdravo nosečnost in porod ter vam pomagali tudi takrat, ko boste v dvomih.

Sladkorna bolezen tipa 1 in 2

Še posebno narašča število prebivalcev s sladkorno boleznijo tipa 2, kar je povečini povezano s staranjem prebivalstva in neugodnimi spremembami v življenjskem slogu, zaradi česar naraščajoči trend pričakujemo tudi v prihodnje. Strmo pa naraščata tudi pojav sladkorne bolezni tipa 1 v otroštvu in mladostništvu ter pojav sladkorne bolezni v obdobju nosečnosti. Rečemo lahko, da sladkorna bolezen zagotovo tudi v Sloveniji predstavlja velik izziv.

Sladkorna bolezen tipa 2, ki jo ima od 90 do 95 % obolelih, se pojavlja v odrasli dobi, s staranjem delež strmo narašča. Glede na neugoden življenjski slog mladih (otrok in mladostnikov), ki je povezan tudi s povečevanjem telesne teže in pomanjkanjem gibanja, se starostna meja ob pojavu sladkorne bolezni vse bolj niža in se pojavlja tudi že v otroštvu. Sladkorna bolezen tipa 1 je še vedno najpogostejša sladkorna bolezen otrok in mladostnikov, čeprav se lahko pojavi v katerem koli življenjskem obdobju.

Pri sladkorni bolezni tipa 1 pride do hitrega propadanja celic beta trebušne slinavke v nekaj dneh ali tednih. Tako so ob pojavu bolezni bolnikove težave izrazite in ta hitro poišče pomoč. Pri tipu 2 pa se krvni sladkor dviguje zelo počasi, lahko skozi leta. Posamezniku nekoliko previsoke vrednosti krvnega sladkorja ne povzročajo težav, čeprav tihe začetne poškodbe na ožilju že nastajajo. Bolnik težave zazna šele, ko je krvni sladkor že zelo visok, prek 10 mmol/l, kar se lahko zgodi šele po nekaj letih od začetka. To je izgubljena priložnost. Sladkorno bolezen tipa 2 je nujno odkriti takoj, ko se pojavi. Odkrivanje v Sloveniji sistematično poteka med preventivnimi pregledi, ki jih izvajajo vsi zdravniki specialisti družinske medicine in medicinske sestre, ki z njimi delajo v referenčnih ambulantah družinske medicine. Tip sladkorne bolezni praviloma določimo glede na klinični potek, redkeje so potrebne še dodatne preiskave.



Revmatoidni artritis

Na slabšem so ženske in kadilci



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

Revmatoidni artritis je kronična vnetna avtoimunska bolezen, ki se lahko pojavi v kateri koli starosti in prizadene sklepe, vezivno tkivo, mišice in kite. Ženske zbolijo trikrat pogosteje kot moški, najpogosteje pa bolezen izbruhne v najbolj aktivnem življenjskem obdobju, med 30. in 55. letom. Bolezen je onesposabljajoča, privede lahko do hudih deformacij sklepov. Vendar zaradi zgodnjega odkrivanja in ustreznega zdravljenja revmatoidnega artritisa danes v večini primerov na srečo ne prihaja več do hujših invalidnosti.

Zakaj nastane?

Gre za najpogostejšo sistemsko vnetno sklepno bolezen, za katero oboleva približno en odstotek svetovnega prebivalstva. Natančen vzrok nastanka ni znan, pogosteje pa se pojavlja pri genetsko dovzetnih osebah, pod vplivom nekega zunanjega dejavnika, ki za

Vaša PRVA izbira za sklepe!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje. Je popolnoma varen za dolgotrajno jemanje.



Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate.

Koristne lastnosti kurkumina v KurkuFitu:
- za izboljšano gibljivost sklepov,
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč,
- prispeva k normalni prebavi,
- podpira delovanje možganov,
- varuje telo pred prostimi radikali.



Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



Da bodo vaša kolena kot nova.

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

NaturaMedica

zdaj ostaja neznanka. Tveganje za razvoj je torej večje pri tistih osebah, ki imajo v družini že obolele z revmatoidnim artritisom. Ne gre pa za dedno obolenje.

Pomembno vlogo pri sklepnem vnetju in njegovih posledicah ima vsekakor imunski sistem, ki je ključen za obrambo organizma pred bakterijami, virusi, torej okužbami. Pri revmatoidnem artritisu imunski sistem ne deluje ustrezno in se usmeri proti lastnim tkivom, sklepom in tudi drugim organom. Za zdaj je še neznano, kaj sproži takšen odziv. Gre za kronično vnetje, saj vzroka za zdaj še ni moč pozdraviti.

Poleg verjetnih okužb pa na začetek bolezni vpliva tudi kajenje, saj obstaja za kadilce 2-krat večja verjetnost, da bodo zboleli v primerjavi z nekadilci.

Simptomi

Revmatoidni artritis lahko prizadene vse sklepe in tudi obsklepne dele. Bolečine v sklepih so torej najbolj značilna težava pri tej bolezni.

Na začetku bolezni bolijo in otečejo predvsem mali sklepi rok, zapestja, lahko tudi mali stopalni sklepi in komolci. Praviloma gre za simetrično dogajanje, torej sklepi bolijo in otečejo obojestransko (simetrični vnetni poliartritis). V kasnejši fazi bolezni se vnetje lahko razširi še na velike sklepe (kolena, kolki, gležnji, občasno tudi na hrbtenico).



Bolečine so izrazitejše v mirovanju, intenzivnejše ponoči in bolnike pogostokrat zbujajo. Značilna je jutranja okorelost, ki izzveni po nekaj urah in potem bolniki prek dneva razmeroma dobro delujejo, bolečine so manjše kot zjutraj, a prisotne ves čas.

Bolezen lahko spremljajo tudi povišana telesna temperatura, hujšanje, prekomerna utrujenost.

Kako revmatoidni artritis ugotovimo?

Diagnozo revmatoidnega artritisa postavi specialist revmatolog. Bolezen se ugotavlja na podlagi bolnikovih težav, kliničnega pregleda, krvnih preiskav, rentgenskega slikanja in nekaterih drugih slikovnih preiskav (ultrazvok prizadetega sklepa, magnetna resonanca …).

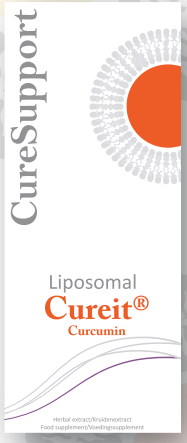
Pri postavitvi diagnoze so pomembni število prizadetih sklepov, čas trajanja bolezni, vnetni parametri in prisotnost specifičnih avtoprotiteles.

Zdravljenje

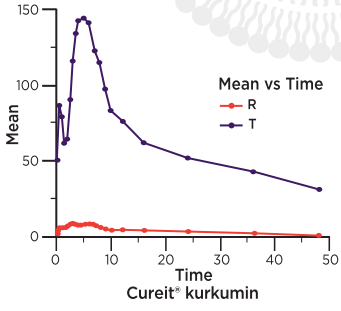
Bolezen je treba čim prej prepoznati in začeti zdravljenje. Hitrejši in intenzivnejši ko

Izberite napredno in najučinkovitejšo obliko kurkume

Cureit® kurkumin



Kurkumin:
- pomaga pri obvladovanju vnetnih procesov v telesu,
- stimulira proizvodnjo prebavnih telesnih tekočin,
- podpira funkcijo jeter in žolčnika ter pripomore k boljši prebavi maščob,
- pripomore ohranjati zdravje jeter.



Klinična raziskava je pokazala, da je **Cureit® kurkumin** v liposomih kar **1673 %** bolj biorazpoložljiv od neliposomskega.

Skrivnost je v odlični absorpciji

Izdelki CureSupport so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.liposomalni.si**.
Za naročila in več informacij o izdelkih lpokličite na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

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



je začetek zdravljenja, večja je verjetnost, da bolezen obmiruje.

Zdravila za revmatoidni artritis ni, te bolezni medicina še ne zna pozdraviti. Lahko pa se jo uspešno zdravi in z umiritvijo sklepnega vnetja bolniku omogoči normalno delovanje ter prepreči deformacije sklepov, ki vodijo v invalidnost.

Cilji zdravljenja so umirjanje sklepnega vnetja, lajšanje bolečin, izboljšanje gibljivosti, upočasnitev napredovanja bolezni in izboljšanje kakovosti življenja. Terapija obsega splošne ukrepe, telesno vadbo, fizioterapevtsko obravnavo in zdravljenje z zdravili.

Nesteroidni antirevmatiki so zdravila za lajšanje bolezni, delujejo protibolečinsko, protivnetno in znižujejo povišano telesno temperaturo. Pri njihovi uporabi pa velja previdnost, saj lahko povzročajo tudi resne stranske učinke. Učinkujejo na sluznico prebavil, kar lahko privede do razjed, krvavitev v zgornjih prebavilih in celo perforacije prebavnega trakta. Dolgotrajna uporaba lahko vodi v hudo okvaro ledvic, poveča se lahko tveganje za srčno-žilne zaplete in možgansko kap, vpletajo pa se tudi v procese strjevanja krvi.

Imunomodulirajoča zdravila (metotreksat, sulfasalazin, leflunomid, ciklosporin …) vplivajo na nepravilno delovanje imunskega sistema in spreminjajo potek bolezni, preprečujejo napredovanje bolezni in s tem invalidnost. Zdravljenje z njimi je dolgotrajno, običajno poteka vse življenje.

Pri hudi, hitro napredujoči obliki bolezni se lahko za umiritev sklepnega vnetja uporabi glukokortikoide (metilprednizolon). Lahko se jih tudi vbrizga v posamezen vnet sklep, če se z drugimi metodami sklepnega vnetja ne da umiriti, vendar ne prepogosto (za nosilne sklepe nekajkrat na leto, v razmaku najmanj šestih tednov).

Na voljo so tudi biološka zdravila, ki ciljno delujejo na posamezne citokine ali pa le na določene celice. Ta zdravila zavirajo določene beljakovine, ki so vpletene v delovanje imunskega sistema in so tudi posrednice revmatskega vnetja. So precej draga, uporablja se jih pri hudih, napredujočih oblikah revmatičnih bolezni, ko odpovejo vsa druga zdravila.

Izvaja se lahko tudi vbrizganje izotopa v vnet sklep, ki še ni hudo okvarjen. Izotop deluje protivnetno in lahko za daljši čas izboljša stanje. Poseg se imenuje izotopska sinovektomija.

Pri nepopravljivih okvarah sklepov pa je potrebna operativna terapija, največkrat zamenjava sklepa (artroplastika).

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za MR preiskavo

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

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

Pri akutnih bolečinah

Atrogel®
učinkovito odpravlja

- bolečine v mišicah in sklepih,
- bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,
- revmatske bolečine,
- bolečine pri športnih poškodbah in modrice.



Pri kroničnih težavah

Artroforce® tablete

- za kronične, zmerne težave v sklepih,
- pri revmi in artrozi,
- delujejo protivnetno in protibolečinsko, primerne so za dolgotrajno uporabo.



Zdravili Atrogel® in Atroforce® sta na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si
www.avogel.si



Zaprtje

Ko te vse tišči, pa vseeno ne gre...



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

Naš življenjski slog in naše duševno stanje pomembno vplivata na izbiro hranil, količino in pogostost hranjenja. Zato ni presenečenje, če enako velja za odvajanje.

S-biotik Forte

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

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

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



NaturaMedica™

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

Prehrana, starost, način življenja, bolezni in celo zdravila določajo, kako pogosto in uspešno se bomo lahko olajšali na stranišču.

O zaprtju govorimo kadar je blato trše, kadar je odvajanje oteženo in manj pogosto (manj kot dvakrat na teden). Pogosto ga spremljajo napenjanje oziroma krči v trebuhu, plini in občutek nepopolne izpraznitve. Težave z zaprtjem ima kar polovica starejših. Pogosteje se s problemom soočajo ženske in slabše gibljivi oziroma nepokretni. Težava je lahko akutna, kronična ali ponavljajoča se.

Zakaj pride do zaprtja

Vzroki so lahko psihični stres, bolezni črevesja (tumor, vnetje, hemoroidi …), organske ali presnovne motnje (motnje v delovanju črevesja, ščitnice, sladkorna bolezen, odpoved ledvic, jeter …), nevrološke bolezni (parkinsonova, mišične bolezni …), poškodbe živčevja, nosečnost, zloraba odvajal ali se zaprtje pojavi kot stranski učinek zdravil.

Najpogosteje imamo opraviti s **funkcionalnim zaprtjem**. Vzrok zanj ni organska bolezen ali poškodba, temveč naš **življenjski**

slog. Prehrana, nasičena s kalorijami (v obliki maščob, beljakovin in lahko prebavljivih ogljikovih hidratov), ter revna z vlakninami, vodi v težave z odvajanjem. Pogosto stanje poslabšajo še premalo uživanja tekočin (dehidracija), sedeč način življenja, nezadostna telesna aktivnost, debelost ter neredni obroki. Stres in poživila (kava, pravi čaj, nikotin …) prav tako zmotijo normalen ritem odvajanja.

Mehanizem odvajanja blata, ki vodi v zaprtje

Debelo črevo se konča z razširitvijo (danko). To je prostor, ki je namenjen nabiranju blata pred iztrebljanjem. Širjenje črevesne stene in želodca povzroča peristaltične valove, ki potiskajo črevesno vsebino naprej.

Danka se počasi polni, raztezanje njene stene deluje kot impulz za odvajanje. Občutek tiščanja se stopnjuje postopoma. To pomeni, da lahko odvajanje po potrebi oziroma kadar okoliščine tega ne dopuščajo (na poti, med sestankom …), zavestno zadržimo. Neprijeten občutek, da moramo na stran, bo začasno minil. Ponovno ga bomo začutili šele, ko bo nov peristaltični val dodatno napolnil črevo.

V primeru dolgotrajnega ali pogostega zadrževanja blata je danka neprestano polna. Črevo se navadi na takšno stanje in ne pošilja več signalov, da je blato treba odvajati. Blato, ki dneve zastaja v črevesu, postaja trdo, njegov premer se poveča, saj se črevo razširi. Odvajanje takega blata je seveda boleče. Strah pred bolečino lahko dodatno botruje k izogibanju iztrebljanja blata in na ta način poslabšuje težavo.

Samozdravljenje zaprtja

Svetujemo zadosten vnos hrane, bogate z vlakninami (25 g/dan) in pitje tekočin (2–3 l/dan). Izbirajte topne vlaknine (oves, rž, soja, ječmen …), saj so lažje prebavljive in zato povzročajo manj plinov. Uživanje sadnih in zelenjavnih sokov (paradižnik, pomaranča) in magnezijeve soli (mineralna voda) na tešče požene peristaltiko. Izogibajte se pravemu čaju, čokoladi, kavi, močnatim jedem, suhomesnatim izdelkom in izdelkom iz bele moke. Uporaba odvajalnih čajev (sene …) in zelišč (krhlike …) ni priporočljiva, saj poleni črevo. Blata ne zadržujte! Odvajajte ga redno in če je le mogoče vedno ob istem času. Masaža trebuha v smeri urinega kazalca (začnite desno spodaj, navzgor pod desni rebrni lok, od tam proti levemu rebrnemu loku in nazaj dol po levi strani) pomaga k premikanju blata. Bodite telesno čim bolj aktivni, saj gibanje spodbudi peristaltiko. Tudi nekatera zdravila lahko povzročajo zaprtje (antiepileptiki, protibolečinska zdravila – narkotiki, nekatera zdravila proti visokemu krvnemu tlaku, želodčni kislini, antidepresivi, pomirjevala, antiholinergiki, diuretiki, železo …). V primeru, da kljub vsem zgoraj naštetim ukrepom težave ne izzvenijo, se posvetujte z zdravnikom glede diagnostike in primerne izbire odvajal.

Probiotiki, ki uravnavajo normalno črevesno floro, lahko zmanjšajo bolečino v trebuhu in občutek napihnjenosti.

Odvajala

Poznamo volumska, osmotska in stimulativna odvajala. Kot volumska odvajala delujejo denimo prek noči namočeni otrobi ali laneno sme, seme indijskega trpotca in metilceluloza, ki povečajo količino balastnih snovi in blata ter tako pospešijo peristaltiko.

Spodbujajo naravno krčenje črevesja, zato so primerna za dolgotrajno uporabo. Zaužiti jih je treba z veliko vode. Osmotska odvajala (laktuloza, sorbitol, magnezijeve soli) se slabo resorbirajo iz črevesja ter vlečejo nase vodo. Blato se zmehča in poveča se volumen.

Učinek odvajanja nastopi čez nekaj ur ali dni. Tudi pri njih je potrebno zaužiti veliko vode. Laktuloza ima poleg tega še prebiotično delovanje, kar pomeni, da spodbuja razrast koristnih bakterij in pomaga pri uravnoteženju črevesne flore v širokem črevesu. Stimulativna odvajala (ricinusovo olje, sena, bisakodil …) dražijo sluznico in pospešijo peristaltiko. Učinek nastopi čez 6–12 ur, po svečki lahko že po eni uri. Ker povzročajo motnje elektrolitov in dehidracijo ter imajo pogoste interakcije z drugimi zdravili, jih uporabljamo le za kratek čas (največ 1–2 tedna).

NA KRATKO



Najučinkovitejše omega-3 so iz rakcev

Z običajno prehrano ne zaužijemo dovolj omega-3, so pa njuno potrebne **za zdravo srce, zdrave možgane in zdrave oči.** Običajno jih v prehrano dodajamo z ribjim oljem. **Neptunovo krilovo olje (NKO) iz antarktičnih rakcev pa prekaša ribje olje!** Omega-3 iz NKO telo izkoristi dvakrat hitreje in 2,5-krat bolje kot iz ribjega olja. Zadostuje **le 1 kapsula NKO na dan**, ki je brez vonja, se ne spahuje, ni priokusa po ribah in ne tišči v želodcu. **Neptunovo krilovo olje** je pripravljeno po hladnem postopku, zato se vsa hranila v njem ohranijo. Bogato je tudi s fosfolipidi, holinom, vitaminom A in E ter astaksantinom, ki olje obarva značilno rdeče. Za vsako škatlico je zagotovljena popolna sledljivost ulovljenega krila v čistih vodah okrog Antarktike. Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.03/56 300 22, 040 214 620.

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
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.

Stimulativna odvajala niso primerna za uporabo pri otrocih, v času nosečnosti in dojenja ter pri vnetnih boleznih črevesja. Njihova daljša uporaba poveča lenobnost črevesa ter še poslabša težave z zaprtjem. Pri zasušenem blatu si lahko pomagate z uporabo glicerinskih svečk, ki jih vstavite v zadnjico 15–30 minut pred odvajanjem. To bo blato zmehčalo ter mu omogočilo, da bo lažje zdrsnilo naprej. Pri lenem in opešanem črevesju je priporočljivo klistiranje, ki ga izvajamo redno (na 10–14 dni).

Kdaj k zdravniku

Pregled pri zdravniku svetujemo ob novonastalih težavah z zaprtjem, ki ne izzvenijo s spremenjenim načinom življenja. V primeru, da opažate črno blato ali kri (na blatu ali v njem), bolečine v trebuhu, nenamerno izgubljanje telesne teže, ob slabosti in bruhanju, izmenjavanju zaprtja in driske ter pri ponavljajočih se težavah z zaprtjem se z zdravnikom posvetujte takoj.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena

za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo

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

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



01-2019



MacroBalans

- brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja npr. s sokom
- brez bolečin, driske, napenjanja
- ne povzroča navajenosti
- iz telesa se v celoti izloči z blatom

Brez recepta v vaši lekarni!

MADE IN FINLAND

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, ki se v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.

Vitabalans
www.vitabalans.si



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

Osteoporoza

Hude posledice zlomov zaradi luknjičastih kosti

Osteoporoza je v večini primerov bolezen starejših. Lahko se pojavi tudi pri mlajših v sklopu drugih bolezni ali stanj ter kot stranski učinek zdravljenja z določenimi zdravili (kortikosteroidi …). Beseda osteoporoza pomeni dobesedno porozne, luknjičaste kosti – kosti, ki so bile prej močne, postanejo zaradi osteoporoze krhke in lomljive. Sicer nedolžni gibi, ki se zdijo sami po sebi umevni in banalni, denimo skloniti se in pobrati časopis ali dvigniti težje breme, lahko pri bolnikih z osteoporozo povzročijo zlome. Večina žal niti ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat pa je bolezen že napredovala. Najpogosteje in tipično pride do zlomov vretenc, kolka ali roke tik nad zapestjem. In zlomi zaradi osteoporoze niso nedolžni, pač pa imajo lahko zelo hude posledice.

Tveganje ženske, da bo umrla zaradi zapletov po zlomu kolka, je enako tveganju za smrt zaradi raka dojke. Umre namreč skoraj četrtina bolnikov, ki utrpijo zlom kolka, in to že v prvem letu po zlomu. Zaradi zlomov vretenc, ki so najpogostejši zlomi zaradi krhkosti kosti in ostanejo v dobri polovici primerov neprepoznani, se bolnikom telesna višina zmanjša za več centimetrov, njihov hrbet postane ukrivljen, pojavijo se težave z dihanjem, lahko tudi vnetje požiralnika. Povzročajo pa seveda tudi kronične bolečine, s tem povezano jemanje višjih odmerkov protibolečinskih tablet z vsemi stranskimi učinki …

Toliko za malce strah zbujajoč uvod v temo osteoporoze. Vendar žal brez pretiravanja.

Kako nastane osteoporoza?

Kosti so sestavljene v glavnem iz beljakovinskega ogrodja, v katerega se nalagata kalcij in fosfat. Kosti so zato močne in prožne obenem, tako so odporne tudi proti zelo velikim obremenitvam. Kosti se vse življenje neprestano prenavljajo. Tvorba kosti prehiteva njeno razgradnjo, dokler ne dosežemo največje kostne mase, kar se zgodi nekje do 30. leta. Pozneje se začne kostna masa postopno manjšati. Proces se zelo pospeši pri ženskah v prvih petih letih po menopavzi, nato pa poteka pri obeh spolih enako hitro, tako je med bolniki z osteoporozo kar 80 % žensk, saj imajo te že v začetku na splošno manjšo kostno maso kot moški.

Kaj pospešuje nastanek osteoporoze?

Vseh vzrokov še ne poznamo. Znani so nekateri dejavniki, ki zelo povečajo tveganje njenega nastanka. V prvi vrsti je to spol, pri ženskah je nevarnost za razvoj bolezni večja kot pri moških (nižja telesna teža, tanjše kosti in hitro zmanjševanje kostne mase po menopavzi). Tudi starost je pomemben faktor, saj kosti, tako kot ves preostali organizem, z leti propada. Če uživate manj kalcija in vitamina D, je nevarnost prav tako večja, če v hrani pretiravate z beljakovinami in soljo, se lahko zaloge kalcija v telesu prav tako zmanjšajo. Nujni sta telesna dejavnost in opustitev kajenja ter omejitev uživanja alkoholnih pijač, prav tako je priporočljiva omejitev prave kave.

Če jemljete določena zdravila, ste morda prav tako bolj ogroženi za pojav osteoporoze. V prvi vrsti so to glukokortikoidi, zdravila za zdravljenje artritisa, astme, bolezni pljuč, ledvic in jeter, vnetnih bolezni črevesja, lupusa eritematozusa, pa tudi po presaditvi organov in ob zdravljenju raka. Škodujejo tudi preveč ščitničnih hormonov, zdravila proti epilepsiji, nekatera zdravila za zdravljenje raka prostate in raka dojke, imunosupresivna zdravila (metotreksat, ciklosporin A), heparin in holestiramin, nekatera moderna zdravila proti depresiji, nekatera zdravila zoper sladkorno

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



NOW®

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

Vitamin D-3 & K-2,
liposomalno pršilo, 59 ml

Sinergična kombinacija za ohranjanje zdravih kosti.

Vitamin D3 in biološko aktivna oblika vitamina K2 **z visoko stopnjo absorpcije**.

Vitamin D3 prispeva k normalni ravni kalcija v krvi, ohranjanju zdravih kosti in zob, delovanju mišic ter imunskega sistema in ima vlogo pri delitvi celic.

Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi in ohranjanju zdravih kosti.

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

bolezen (tiazolidindioni) in pa dolgotrajno zdravljenje z visokimi odmerki zdravil proti želodčni kislini. Vsekakor je potreben temeljit premislek in posvet z zdravnikom.

Kako odkrijemo osteoporozo?

Predvsem moramo nanjo najprej pomisliti. Pred morebitnim zlomom osteoporoza namreč ne povzroča nobenih težav, zato je edini način, da jo pravočasno odkrijemo in zdravimo, merjenje mineralne kostne gostote. Merimo jo s posebno napravo, ki deluje na osnovi rentgenskih žarkov. Z njo lahko odkrijemo osteoporozo in napovemo, kakšna je nevarnost zloma. S ponovnimi meritvami ocenimo izgubo kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremljamo učinek zdravljenja osteoporoze.

Orientacijsko meritev kostne gostote lahko opravimo tudi z ultrazvočnim pregledom petnice, vendar se s tem načinom meritve postavi le sum in ne dokončna diagnoza – ob sumu je treba opraviti meritev z zgoraj omenjeno napravo.

Kdo mora opraviti meritev kostne gostote?

Zelo priporočljiva je meritev za ženske, pri katerih je nastopila zgodnja menopavza pred 45. letom ali pri katerih gre za izostanek menstruacije za več kot eno leto. Prav tako za vse bolnike, ne glede na spol, ki se zdravijo z glukokortikoidi več kot tri mesece, ki imajo nizko telesno težo pod 60 kg, pri katerih se je v ožji družini zgodil zlom kolka pri sicer manjši poškodbi oziroma pri vseh tistih, ki imajo katero koli od bolezni, ki jih spremlja majhna kostna gostota – hipogonadizem, hipertirozo, hiperparatiroidizem, cushingov sindrom, vnetno bolezen črevesja, celiakijo, jetrne bolezni, bolezni kostnega mozga, revmatoidni artritis, lupus eritematozus, ledvične bolezni, anoreksijo nervozo ali so prestali presaditev organov.

Meritev je priporočljiva pri vseh, ki so utrpeli zlom pri manjšem padcu ali poškodbi ali je bil pri njih na podlagi rentgenskega slikanja postavljen sum na osteoporozo. Dobro jo je opraviti tudi, če se je od mladosti vaša telesna višina zmanjšala.

Kaj narediti ob slabem izvidu?

Ker lahko osteoporoza pomeni tudi drugo kostno bolezen, so najprej potrebne laboratorijske preiskave za izključevanje bolezni, ki lahko posnemajo osteoporozo. Če se s temi preiskavami ne odkrije nobene druge bolezni kosti oziroma vzroka, se začne zdravljenje osteoporoze. Obstaja kar nekaj različnih zdravil in načinov jemanja, potrebna sta posvet in skrbna izbira primernega. Vsekakor je treba ob rednem jemanju zdravil dodati tudi kalcij in vitamin D ter živeti zdravo v vseh pomenih.

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za merjenje kostne gostote

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

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

D3 SOLAR VIT PRO IMMUN



D3 Solarvit Pro Immun
Prehransko dopolnilo s sladilom

Visok odmerek naravnega vitamina D3 v majhni tableti

- tableta vsebuje **1000 IE (25 µg) vitamina D3**
- tablete so prijetnega okusa
- tableto lahko zgrizete, jo raztopite z lizanjem ali zužijete celo
- priročno dvomesečno pakiranje (60 tablet)

Vitamin D **prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic**, ima vlogo pri delitvi celic, ter **prispeva k ohranjaju zdravih kosti in zob.**

Primereno tudi za osebe z glutensko in laktozno intoleranco ali dieto brez kvasa, saj so brez glutena in ne vsebujejo laktoze, želatine, kvasa ali konzervansov.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.stada.si STADA



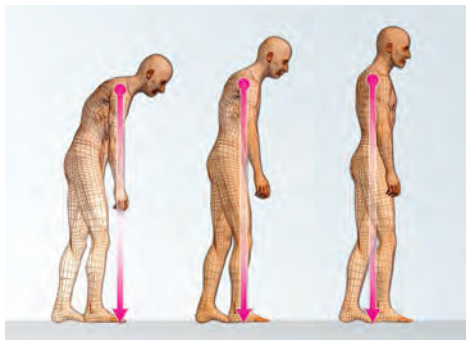
Spinomed® - ostanite aktivni

Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

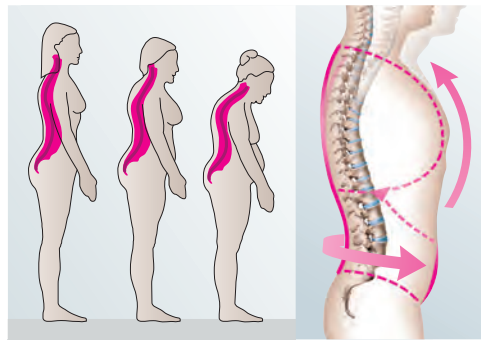
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).

Opornica **Spinomed** se namesti kot nahrbtnik. Na voljo sta tudi različici **Spinomed active**, oziroma **Spinomed active for men**, kjer je hrbtna letev nameščena v »body«.



Ukrivljenost hrbtenice je vidni znak **osteoporoze**, ki jo lahko z uporabo opornice **Spinomed** in njenim učinkom **biofeedback**-a postopoma zmanjšamo.



Težišče telesa se pri sključeni drži pomakne naprej in že najmanjša nerodnost lahko povzroči padec.

Spinomed *je* **medicinsko testirana opornica**, *kar je razvidno iz spodaj navedene študije:*
Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Effects of a new spinal orthosis on posture, trunk strength, and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis: a randomized trial. Am J Phys Med Rehabil. 2004;83(3):177-186

Ali vas pogosto boli v križu? Ortopedske opornice so ena od rešitev!

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših in skoraj vsakdo, si je že kdaj »nategnil križ«. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu si lahko pomagate **z opornicami nemškega podjetja medi**. **Široka izbira modelov, kvaliteta materialov in izdelave ter izbira velikosti** so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja medi.



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E+motion®



Lumbamed® disc

Trgovino Mitral najdete na NOVI lokaciji: **Njegoševa cesta 6, Ljubljana / poleg Poliklinike UKC**



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

Smo pogodbeni partner

Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah



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

Higiena zob pri otrocih

Kaj bo prinesla zobna miška

Pri čiščenju zob je za najmlajše nujna pomoč staršev. Pravilno in temeljito čiščenje zob je ključno, pomembni so tudi redni pregledi pri zobozdravniku. Otroke je treba motivirati za ustno higieno.

Nujno redno umivanje zob

Nastanek zobne gnilobe in vnetja obzobnih tkiv lahko tudi pri otrocih preprečimo le s pravilno ustno higieno. Mlečni zobje in izraščajoči stalni zobje so še posebno podvrženi nastanku zobne gnilobe. Redno umivanje zob z zobno pasto je zato pri otrocih potrebno uvesti takoj po izrasti prvega mlečnega zobka.

Čiščenje zob je motorično zelo zahteven postopek, za katerega so potrebne določene ročne spretnosti, ki pa pri majhnem otroku še niso razvite.

Pomoč staršev do šestega leta starosti

Enoletniki že poskušajo sami držati ščetko, ne morejo pa je voditi, zato morajo starši vsak dan ščetkati otrokove zobke. Zobna ščetka mora biti primerno oblikovana, da ustreza potrebam majhnih otrok in omogoča primerno zobno higieno.

Pri treh letih so otroci motorično že precej spretnejši in si želijo sami čistiti zobe. Sami so sicer sposobni očistiti grizne površine zob, a morajo nato starši nadaljevati temeljito ščetkanje otrokovih zob z vseh strani.

Otroci pri starosti šest let si sami čistijo grizne in zunanje površine zob, začne se učenje čiščenja notranjih zobnih površin. Nego zob otežujejo izraščajoči stalni zobje, škrbine in tesni medzobni prostori, zato je še vedno potrebna pomoč staršev, ki naj ščetkajo otrokove zobe enkrat na dan, najbolje pred spanjem.

Sladkor – največji sovražnik zob

Zobem najbolj škodujejo sladka hrana in sladke pijače, zato je zelo pomembno, da otroka že od rojstva navajamo na napitke in hrano brez dodanega sladkorja. Sladkor najdemo skoraj povsod, saj se ne skriva le v sladkarijah, temveč tudi v sokovih, sadju, medu, pa tudi v številnih predelanih živilih. Bakterije v ustni votlini presnavljajo zaužite sestavljene ogljikove hidrate, pri tem pa nastajajo kisline, ki topijo zobno sklenino, kar vodi v nastanek zobne gnilobe ali kariesa. Ogljikove hidrate vsebujejo tudi testenine, kruh, krompir, zato so prav tako škodljivi za zobe. Priporočljivo je uživanje slaščic le enkrat na teden ob glavnem obroku, ob drugih dnevih pa sladkanje s sadjem. Otrok naj za žejo pije vodo, ki ga bo tudi najbolj odžejala.

Zakaj so pomembni fluoridi v zobni pasti?

Priporočena je uporaba zobnih past s fluoridi, ki s spodbujanjem vgrajevanja mineralov v zobno sklenino ščitijo zobe pred nastankom kariesa. Priporočena vsebnost fluorida v zobni pasti je odvisna od otrokove starosti, zato naj otrokov zobozdravnik staršem svetuje, kakšno koncentracijo fluorida naj pasta vsebuje. Količina uporabljene zobne paste naj ne bi presegala velikosti grahovega zrna, saj jo otroci pogosto pogoltnejo.

Kako čistimo zobe? In kako pogosto?

Zobe ščetkamo z gibi zobne ščetke, ki potekajo od dlesni proti zobu, po enem mestu vedno potegnemo vsaj desetkrat. Zgornje zobe čistimo s potegi zobne ščetke od zgoraj navzdol, spodnje zobe pa od spodaj navzgor. Očistiti moramo vse zobe z vseh strani.

Pri temeljitem izvajanju čiščenja zob zadošča ščetkanje dvakrat na dan, predvsem pomembno je večerno čiščenje zob, po katerem otrok ne sme zaužiti ničesar več, pije lahko le še vodo.

Kakšna naj bo otrokova zobna ščetka?

Otroška zobna ščetka mora biti ustrezno oblikovana, zaobljena, s kratkimi, mehkimi, ozkimi ščetinami. Otroku zobe vedno čistimo z otroško zobno ščetko, saj so ščetke za odrasle prevelike za otroška usta. Električne ščetke pa za malčke niso primerne.

Pri vzdrževanju ustrezne ustne higiene je ključna tudi redna menjava zobne ščetke, ki jo zamenjamo na vsakih 4–8 tednov.

Ščetke družinskih članov se med seboj ne smejo dotikati, prav tako si jih med seboj ne smemo izmenjevati. Po vsakem umivanju zob je treba zobno ščetko temeljito splakniti in postaviti v lonček z ročajem navzdol. Prostor mora biti zračen, da se lahko ščetke hitro posušijo. S temi ukrepi preprečujemo razmnoževanje bakterij na ščetkah.

Z zobno nitko začnemo otroku čistiti medzobne prostore, ki jih z običajno zobno ščetko ne dosežemo, najpozneje po izrastu šestic, ki so prvi stalni zobje.

Fenomen zobne miške

Prvi zobje otroku ponavadi izpadejo okoli šestega leta, zadnji mlečni zob pa večina izgubi v dvanajstem letu. Izgubo prvega mlečnega zobka otroci nestrpno pričakujejo, v tej starosti tudi še verjamejo v pravljična bitja. Zato otrok izpadli zobek shrani pod blazino, zjutraj pa ga v zameno za zobek pod odejo pričaka denar (nekaj simboličnih kovancev) ali drobno darilce (barvice, flomastri, knjige, nalepke …, nikakor pa ne sladkarije!).

V Sloveniji po tradiciji nagrado v zameno za mlečni zobek prinese zobna miška, ki izhaja iz Francije in Španije. Miška je majhna in se lahko splazi v hišo, kjer poišče droben zobek. Obenem imajo miške močne zobe in zato velja prepričanje, da bodo otroci v zameno za mlečni zobek dobili močne in čvrste stalne zobe.

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

Brezplačni pregled pri zobozdravniku

10 % nižja cena

za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu.

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

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



Posvetujte se o najnovejši tehnologiji slušnih aparatov in jih testirajte brezplačno.

SLUŠNI APARATI // SVETOVANJE // ZAŠČITA SLUHA // OD 1907

NEUROTH



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

Medicinski kemični piling

Naravne kisline za osvežitev in pomladitev kože obraza

Kemični piling oziroma kemično luščenje kože je dermatološki postopek s katerim odluščimo zgornji sloj odmrlih kožnih celic. Po posegu se sprožijo tudi procesi celjenja in obnove, ki omogočijo, da koža postane gladka, pomlajena, z zdravim tenom. Kemični piling je primeren za oba spola v vseh življenjskih obdobjih. Poleg pomlajevanja je kemični piling zelo uporaben tudi pri zdravljenju zaradi sonca poškodovane kože in aken.

Uporabimo lahko različne naravne, organske kisline. Med sadnimi alfa hidroksi kislinami (AHA) se največ uporablja glikolno kislino. Piruvična kislina je alfa keto kislina, ki nastaja v našem organizmu med presnovo. Salicilna kislina je beta hidroksi kislina s protivnetnim učinkom, zato je odlična za zdravljenje aken. Triklorocetna kislina prodira globlje in z njo lahko dosežemo najbolj opazen pomlajevalni učinek.

Koža se po posegu obnovi z delitvijo celic v spodnjem delu povrhnjice in v dlačnih mešičkih. Na ta način izginejo pigmentne nepravilnosti in hrapavost. Vsi pilingi razen zelo površinskih povzročijo tudi vnetje, ki spodbudi tvorbo novih kolagenskih in elastičnih vlaken v usnjici, torej obnovo in preoblikovanje usnjice, kar zmanjša izraženost gubic.

Postopek izvedemo tako, da na kožo za kratek čas nanesemo kislino, s katero izzovemo nadzorovano poškodbo ter posledično luščenje in regeneracijo.

Glede na globino delovanja ločimo zelo površinske, površinske, srednje globoke in globoke pilinge. Zelo površinski deluje le na zgornji del povrhnjice, površinski na celotno povrhnjico, srednje globoki prodre v zgornji del usnjice, globoki pa v spodnji del usnjice. Globina delovanja in končni učinek sta odvisna od vrste kisline ter od koncentracije, kislosti, načina aplikacije in vrste kože.

Kozmetični pilingi, ki jih lahko izvedemo doma ali v kozmetičnem salonu, se po svoji učinkovitosti ne morejo primerjati z medicinskimi. Izvaja se jih z zelo nizkimi koncentracijami kislin, ki le nekoliko odluščijo vrhnji, poroženeli sloj povrhnjice. Ker kože ne poškodujejo, ne sprožijo želenih procesov obnove.

Za izvedbo kemičnega pilinga je najprimernejši jesensko-zimski čas. Postopek, ki ga ambulantno izvede zdravnik, traja približno pol ure. Najprej dobro očisti kožo, kar omogoči enakomerno prodiranje kisline v globino. Pekoč občutek po nanosu kisline lajša s hlajenjem. Delovanje kisline traja le nekaj minut. Nato kislino nevtralizira oziroma s površine kože odstrani njene ostanke in tako ustavi njeno delovanje. Na kožo takoj po pilingu nanese negovalno kremo za regeneracijo in kremo z zaščitnim faktorjem, ki ščiti pred soncem. Pekoč občutek traja še nekaj minut, sledi občutek zategovanja, čez nekaj dni pa luščenje kože. Za optimalen učinek je potrebna serija posegov, običajno 3–4 posegi v 2–4-tedenskih razmakih.

Prve dni po posegu je koža občutljiva in jo je treba skrbno negovati s pripravki za občutljivo kožo oziroma za regeneracijo. Še več tednov se je treba izogibati izpostavljanju soncu in kožo dobro ščititi s kremo z visokim zaščitnim faktorjem. Ko se koža obnovi, je bistveno boljše teksture in lepšega videza.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za kemični piling

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

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



Farmacevt svetuje

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

Spoštovani!
Sem sladkorni bolnik in zadnje čase veliko berem in poslušam o prehrani pri sladkorni bolezni. Zanima me, ali so ogljikovi hidrati res tako škodljivi za diabetike in koliko jih lahko uživam? Ali jih je smiselno uživati s hrano, ki ima več proteinov, in na ta način zmanjšati vnos maščob ter ogljikovih hidratov?
Hvala za odgovor! Franc

Prehrana mora biti pestra in z njo moramo zagotoviti vnos vseh makrohranil, to je ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Maščobe so pomemben vir energije in ključna sestavina celičnih membran, omogočajo boljšo absorpcijo v vodi netopnih vitaminov, iz njih nastajajo različne telesu lastne snovi, na primer hormoni. Predvsem je pomembno, da vnašamo pravi tip maščob. Svetuje se hrano, ki je bogata z mononenasičenimi maščobami, vnos hrane, ki vsebuje nasičene maščobe in transmaščobe, pa je treba omejiti na največ 8–10 odstotkov dnevnega vnosa energije. Maščobe lahko skupaj predstavljajo 20–30 odstotkov dnevnega vnosa energije.

Beljakovine so pomemben gradnik celic in mišičnega tkiva ter med drugim omogočajo normalno delovanje imunskega sistema. Predstavljale naj bi 15–20 odstotkov dnevnega vnosa energije. Prehrana, bogata z beljakovinami, lahko prispeva k daljšemu občutku sitosti in s tem manjšemu vnosu hrane ter boljšemu nadzoru nad glukozo v krvi. Tako zdravi ljudje kot sladkorni bolniki naj bi na dan zaužili 1–1,5 g beljakovin na kilogram telesne teže. Vir beljakovin naj bo hrana z nizko vsebnostjo maščob.

Ogljikovi hidrati so glavni vir energije za naše telo, zato jih morajo zdravi ljudje in tudi sladkorni bolniki zaužiti v ustreznih količinah. Predstavljajo naj 45–65 odstotkov dnevnega vnosa energije. Tudi pri ogljikovih hidratih je pomembno predvsem, kateri tip uživamo. Študije kažejo, da ima hrana z nizkim glikemičnim indeksom (GI) večji vpliv na urejenost glukoze v krvi kot količina zaužitih ogljikovih hidratov v okviru priporočenega energijskega vnosa. Ogljikove hidrate delimo na preproste in kompleksne. Za preproste ogljikove hidrate, ki imajo visok GI, je značilno, da se hitro absorbirajo v prebavilih in posledično hitro dvignejo raven glukoze v krvi. Kompleksni ogljikovih hidrati, ki imajo nizek GI, v telo prehajajo postopoma, zato raven glukoze v krvi narašča počasi, kar našemu telesu omogoča, da lažje reagira s sproščanjem inzulina.

Žitni izdelki iz polnozrnate moke, kot so rženi, ovseni in ajdov kruh, imajo nizek GI, izdelki z rafiniranim sladkorjem pa imajo visok GI, zato je pomembno, da sladkane pijače in izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja uživamo v čim manjši količini. Takšna živila niso prepovedana sladkornim bolnikom, vendar se svetuje njihovo uživanje le občasno, ne vsak dan, v zmernih količinah. Preprosti ogljikovi hidrati so primerni pri preprečevanju in lajšanju hipoglikemije, saj v nasprotju s kompleksnimi ogljikovimi hidrati hitro dvignejo raven glukoze v krvi. Izdelki za ta namen so na voljo v lekarnah.

Za vzdrževanje ustrezne telesne teže in vrednosti glukoze v krvi so pomembne zdrave prehranske navade. Če uživamo hrano redno in v manjših obrokih, denimo 4–5-krat na dan, bo občutek lahkote manjši in bomo zaužili manj hrane pri naslednjem obroku. Ob vseh večjih obrokih se svetuje uživanje zelenjave, saj vlaknine upočasnijo hitrost prehoda ogljikovih hidratov v kri in tako zmanjšajo nihanje vrednosti glukoze v krvi. Svetuje se redno uživanje sadja, vendar je zaradi visoke vsebnosti fruktoze to smiselno omejiti. Poleg prehrane sta za vzdrževanje vrednosti glukoze v krvi pomembni redna telesna dejavnost in redna ter pravilna uporaba predpisanih 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.**



• Za izboljšano delovanje imunskega sistema
• Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

*Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. **Popust velja na vsa prehranska dopolnila lastne blagovne znamke Lekarne Ljubljana.** Izdelki linije Nekoč in danes v akcijo niso vključeni. Popusti se ne seštevajo.

70 LET ZDRAVJA
LEKARNA LJUBLJANA

MEDICINSKI CENTER

ARTROS

MOVEMBER
V MEDICINSKEM CENTRU ARTROS



15% popust na ultrazvočni pregled prostate

Opravite ultrazvočni pregled brez čakalne dobe in takoj odkrijte vzrok vaših težav.



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Razgibajte življenje.

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