Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 65, december 2019



POGOVOR

dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka internistične onkologije

Tema meseca

Vse gre skozi želodec

- Novo koleno za novo življenje
- Zdravljenje raka dojk vse bolj obetavno

NEDELJSKI

brezplačno hitro natančno

PREVERITE SLUH

IN POSKRBITE ZANJ



ZAKLADNICA INFORMACIJ www.audiobm.si

OBIŠČITE NAJBLIŽJI

AUDIO BM

SLUŠNI CENTER

ZAGOTAVLJAMO VEČ ZA VAŠ SLUH

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

DOBRO JE VEDETI

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

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

Meritev sluha in testiranje najnovejših slušnih aparatov zagotavljamo brezplačno.

POKLIČITE ZA TERMIN

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

KAZALO

UVODNIK

Svetovni dan boja proti aidsu 3

POGOVOR:

dr. Simona Borštnar
Zdravljenje raka dojk vse bolj obetavno 4

TEMA MESECA:

Majhen organ, ki lahko povzroča velike težave 10
Razjeda želodca in dvanajstnika ter refluksna bolezen požiralnika 8
Čez praznike se zredimo za 1,5 kg 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Ni kaj, zdravo življenje najbolj pomaga 14
Ogromno je bolnikov z bronhitisom in pljučnico 21
Novo koleno za novo življenje 24
Okužba s HIV pri nas ni pogosta 28
Sindrom, s katerim se danes sooča ogromno žensk 30
Hrup sluhu škoduje ... tudi decembra 32
Pazite na težo in visok krvni tlak 34
Utrujeni in brez energije – morda je krivo pomanjkanje železa ... 36

FARMACEVT SVETUJE:

Vnos prehranskih vlaknin v telo 18

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

Svetovni dan boja proti aidsu

Vsako leto 1. decembra zaznamujemo svetovni dan boja proti aidsu. Strokovnjaki tudi letos opozarjajo, da pri nas z neodkrito okužbo še vedno živi približno trideset odstotkov okuženih, kar predstavlja velik problem, predvsem zato, ker jih ne moremo zdraviti, poleg tega pa lahko okužbo nevede širijo. Svetovni statistični podatki za leto 2018 kažejo, da je bilo konec leta na svetu slabih 38 milijonov ljudi okuženih z virusom HIV, v istem letu na novo okuženih 1,7 milijona, umrlo pa jih je 770.000. Ob razmeroma visokem številu okuženih je treba ponovno izpostaviti, da prej, ko je okužba ugotovljena, večja je možnost uspešnega zdravljenja. Med okuženimi prevladujejo moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, med katerimi so tudi biseksualci, ki prenašajo okužbo na ženske. Strokovnjaki infektologi priporočajo, da se tisti ljudje, ki nimajo monogamnih zvez ali živijo v odprtih razmerjih, vedno zaščitijo s kondomom, ki ne ščiti le pred okužbo s HIV, temveč tudi pred drugimi spolno nalezljivimi boleznimi. Za najboljšo preventivo veljata testiranje obeh spolnih partnerjev in monogamna zveza. Spoštovane bralke in bralci, naj tudi na tem mestu ponovno poudarim, da vsakomur, ki sumi, da bi bil lahko okužen z virusom HIV, priporočamo testiranje, ki ga lahko v Sloveniji opravite pri vašem izbranem zdravniku ali na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja vsak ponedeljek med 12. in 14. uro, anonimno in brezplačno. (UKC Ljubljana, Japljeva 2). Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine in internistične onkologije z Onkološkega inštituta v Ljubljani, ki je specializirana za zdravljenje raka dojk in uroloških rakov. Že deseto leto je vodja multidisciplinarnega tima za zdravljenje raka dojk na Onkološkem inštitutu. Dr. Borštnarjeva pravi, da starostno standardizirana umrljivost za rakom dojk pada že več kot deset let – tako pri nas kot v drugih razvitih evropskih državah. To pomeni, da raka dojk uspešno obvladujemo. In zdaj, ko se bodo začeli vse bolj kazati rezultati Dore, bomo v naslednjem desetletju verjetno že blizu skandinavskih številk. Zelo upam, da bo tako. Za zelo izčrpen in zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca smo namenili nekaterim težavam, ki izvirajo iz zgornjega dela prebavnega sistema in so lahko povezane tudi s prihajajočim časom, kjer so prazнični obroki obilnejši, visokokalorični in ob pomanjkanju vlaknin. Specialist za bolezni prebavil mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist gastroenterolog, je opisal težave, ki nastajajo pri razjedi želodca in dvanajstnika ter refluksni bolezni požiralnika. Specialist za bolezni prebavil Jurij Bednarik, dr. med., se je dotaknil težav, ki nastajajo pri obolenju žolčnika, diagnosticiranju in zdravljenju. Specialistka družinske medicine dr. Aleksandra Visnović Poredoš, dr. med., pa vam nazorno svetuje, kako lahko načrtujete praznično prehranjevanje. Za zelo poučne prispevke se vsem avtorjem lepo zahvaljujem in menim, da bodo lahko v pomoč in oporo našim dragim bralkam in bralcem.

Spoštovane bralke in bralci, leto je naokoli in prihaja praznični čas, ki je namenjen predvsem srečnemu druženju v domačem okolju z najbližjimi, svojci in prijatelji. Vedno pa ni tako, zato vas rad spomnim tudi na tiste, ki tega nimajo, ki so v tem času sami, prebolevajo težje bolezni, živijo v pomanjkanju, so zapostavljeni in so v tem času še kako ranljivi, žalostni in prizadeti. Pomagajmo jim, ogovorimo jih s toplo besedo, pomagajmo s kakšnim priložnostnim darilom, jih povabimo v svojo bližino na čaj, klepet … S takimi plemenitimi dejanji boste polepšali praznike njim in posledično tudi sebi. Dobro vedno rodi dobro.

Hvala, srečno in zdravo v prihajajočem letu!

Vidmar Vito

Vito Avguštin



> **Rezultati zdravljenja raka dojk so vedno boljši. Pri nas in v tujini. Ponosna sem na to. Zelo.**

dr. Simona Borštnar, dr. med.,
specialistka internistične onkologije

Zdravljenje raka dojk vse bolj obetavno

Zdravnica dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine internistične onkologije, je specializirana za zdravljenje raka dojk in uroloških rakov. Je vodja multidisciplinarnega tima za zdravljenje raka dojk na Onkološkem inštitutu že deseto leto. Diplomirala je leta 1993 na ljubljanski Medicinski fakulteti, magistrirala leta 1998 na temo klinične onkologije, doktorirala pa leta 2003.

Se število obolelih za rakom na dojki povečuje, zmanjšuje?

Rahlo se povečuje število obolelih na leto, približno 2,5 odstotka je vsako leto več novih rakov dojk. Vseh skupaj je približno 1300 na leto, število vseh bolnic v Sloveniji, ki so se zdravile zaradi raka dojk ali pa se trenutno zdravijo, pa je že več kot 17.000. Zraste za približno tisoč na leto. To zato, ker je več obolelih, obenem pa je tudi obvladljivost raka boljša. Bolnic z razsejano boleznijo je po moji oceni 1000. Torej že izhodiščno razsejano bolezen najdemo pri 6–8 odstotkih, kar pomeni približno 90 bolnic na leto. Kljub vsem naporom pri eni četrtini bolnic bolezen žal napreduje. To pomeni približno 300 bolnic na leto.

Je razsejani rak agresivne narave?

Ni nujno, da je vedno agresivne oblike, ampak žal je bolezen že prisotna v več organih v telesu in jo je zato kljub učinkovitim zdravilom težko v celoti uničiti. Ko dobimo bolnico z diagnozo raka dojk, je bolezen pri večini (okoli 95 %) samo v dojki ali posameznih bezgavkah. Potem gredo te bolnice na operacijo in glede na lastnosti tumorja – lahko so to manj ali bolj agresivni tumorji – jih potem zdravimo z neko dopolnilno terapijo z namenom, da preprečimo ponovitev bolezni.

Zakaj sploh pride do ponovitve bolezni?

Tudi če je rak samo v dojki, obstaja kar velika verjetnost, da so posamezne rakave celice že ušle po telesu; krožijo po krvi ali pa so se naselile v katerem od organov.

Je kakšno značilno obdobje, ko se pojavi ponovitev?

Pri določenih podtipih raka, kot je trojno negativni rak, je ta verjetnost ponovitve največja znotraj dveh let, pozneje manj. Ampak je odstotek ponovitev v tej podskupini največji. Drugače je pri hormonsko odvisnih rakih, ki jih je od vseh največ, do 70 odstotkov. Pri teh se lahko rak ponovi kadar koli v življenju. Lahko tudi po 20 ali 30 letih.

Omenili ste dopolnilne terapije …

Z dopolnilnimi zdravljenji skušamo mikrozasevke uničiti in smo v določenem odstotku uspešni, ne pa vedno. In ker nismo pri vseh uspešni, pride do ponovitve bolezni. Ta pa je neozdravljiva oziroma rečemo, da je zazdravljiva – zdravimo jo do konca življenja. Gre za obvladovanje bolezni. Ko namreč bolezen izbruhne, s sistemskim zdravljenjem dosežemo zmanjšanje obsega bolezni, morda celo izginotje metastaz. In tako do naslednjega zagona bolezni oziroma do neželenih učinkov tega zdravljenja.

Koliko časa živijo takšne bolnice?

Z razsejano boleznijo se lahko različno dolgo živi in kar nekaj bolnic imamo takih, ki živijo desetletje, dve ali celo tri desetletja.

Kakšni so simptomi zgodnjega raka?

Simptomov zgodnjega raka po navadi praktično ni, razen morda tipne zatrdline v dojki. Zato je tako pomembna Dora, da ujamemo zelo zelo majhne rake. Ko še ni sploh nobenega simptoma.

Kaj pa pri razsejanem raku?

Pri razsejanem raku se bolezen napove, iz simptomov posumimo, da gre za napredovanje bolezni.

Gre za bolečine v kosteh?

Ja, če se razvijejo zasevki v kosteh, in to je najpogosteje. Takrat se to ponavadi napove z bolečino, ki je prisotna stalno in na enem mestu in ne poneha. Poleg tega je pogosto prisotna tudi splošna utrujenost. Če so zasevki na pljučih, je to lahko kašelj, ki ni povezan z okužbo, lahko je to težko dihanje, lahko je prisotno hujšanje, to je predvsem pri zasevkih v jetrih.

To so vendar znaki, ki niso ravno takšni, da bi pomislili na raka …

Vedeti morate, da te bolnice spremljamo. To so bolnice, ki so bile zaradi zgodnjega raka zdravljene, in tudi ko končamo zdravljenje, pridejo vsaj enkrat na leto do zdravnika, kjer povejo o svojih simptomih, kaj se dogaja, če so morebiti opazile kakšno spremembo. Predvsem pa vsako leto opravimo mamografijo za obe dojki, ker je v obeh možen rak. To sta dve osnovni stvari, na kateri moramo biti po končanem zdravljenju pozorni: ugotoviti, kako se bolnica počuti, in jo pregledati ter opraviti mamografijo. Če bolnica nekaj navaja in če to ni enako, kot je bilo pred letom dni, potem sledijo usmerjene preiskave in potem razmeroma zgodaj najdemo bolezen. Torej pozorni moramo biti – in če znaki so, je treba hitro reagirati.

Kakšni so rezultati pri zdravljenju raka dojke?

Vedno boljši. Tudi v Sloveniji. Če na hitro pogledamo primerjavo petletnih preživetij za zbolele v letih 2010–2014 z drugimi državami v Evropi, smo res šele na 17. mestu, vendar pa so številke zelo primerljive z državami pred nami, skoraj enake kot v Avstriji, ki je mesto pred nami, in le malo slabše od zahodnoevropskih držav, zaostajamo pa še za skandinavskimi državami. Izboljšanje preživetja z obdobjem izpred desetletja pa je med najboljšimi, kar za deset odstotkov. Če bi s temi državami primerjali še sredstva, ki jih namenimo za zdravstvo, pa nas sploh ne more biti sram. Menim, da smo dobri, celo zelo dobri.

To pomeni, da umrljivost pada?

Ja, to je najpomembnejši kazalnik – da starostno standardizirana umrljivost pada, in to že več kot deset let. Tako v Sloveniji kot v vseh razvitih evropskih državah. To pomeni, da uspešno obvladujemo raka dojk. In zdaj, ko se bodo začeli vse bolj kazati rezultati Dore, bomo v naslednjem desetletju verjetno že blizu skandinavskih številk. Zelo upam, da bo tako.

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

PROTIBOLEČINSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled, AKUPUNKTURO

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 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Zakaj smo zelo napredovali?

Tu so seveda različni vzroki in kot internistka onkologinja dajem velik poudarek dejstvu, da smo v zadnjih desetletjih dobili neprimerljivo boljša zdravila. Pomembno je tudi dejstvo, da so ljudje precej bolj ozaveščeni in absolutno ima za to veliko zaslug Europa Donna.

Kolikšna pa je odzivnost za presejalni program Dora?

Odzivnost je pri Dori izjemno dobra, kar 78-odstotna. Smo na dobri poti in vsekakor bi rada poudarila ta pozitivni trend.

Je najboljša zdravila mogoče dobiti tudi v Sloveniji?

To je zelo pomembno: v Sloveniji so našim bolnicam z rakom dojk in tudi vsem drugim bolnikom z rakom dostopna vsa zdravila, ki so pokazala učinkovitost pri kliničnih raziskavah. Vse dobimo. Če dobiš vse in če ima država denar za presejalni program, potem seveda pridejo tudi rezultati.

Ni pa denarja za kader?

Ne, ni, na žalost. V Avstriji je na primer trikrat več onkologov. In če zdaj primerjamo, da imamo praktično enake rezultate kot Avstrija z veliko manj zdravniki in z veliko manj sredstvi, to pomeni, da so ta sredstva izrazito racionalno porabljena.

Tudi pri vas je delo organizirano vedno bolj multidisciplinarno …

Imamo več multidisciplinarnih konzilijev za rak dojk. Osrednji, tako imenovani mamarni konzilij, je vsak petek od 8. do 13. ure. Na teh multidisciplinarnih konzilijih obravnavamo praktično vsakega bolnika in najdemo ustrezno rešitev za vsakega posebej, ki ima seveda različne lastnosti in različne potrebe. Težišče našega dela je zdaj vedno bolj usmerjeno tudi v to, da bolnikom omogočimo zelo dobro kakovost življenja po zdravljenju. Ni več pomembno samo, da bolnica preživi, pomembno je, kako živi naprej. Zdaj se največ ukvarjamo s programom celostne rehabilitacije za bolnice z rakom dojk v Sloveniji, da bi res imele vsaka dostop do vse oskrbe. Tudi do psihosocialne terapije, ki je zelo pomembna. Ja, to je naš naslednji korak. Tu še nismo tako dobri, ampak upam, da bomo ta del našega dela spravili na višjo raven.

Kateri so dejavniki tveganja?

Pri raku dojk je na splošno nekoliko manj takih, da bi jih bilo mogoče korigirati, kot to velja za nekatere druge rake. Najpomembnejši dejavnik je spol. Pri ženskah je namreč stokrat bolj prisoten kot pri moških. Potem je tu staranje. Največja pojavnost tega raka je med 55. in 65. letom. Seveda pa je možno, da se pojavi tudi pri mladih ženskah, vendar bolj redko. Naslednji pa so dejavniki, povezani z ženskim spolnim hormonom estrogenom. Zgodnja prva menstruacija in kasna menopavza – to sta že dejavnika tveganja. Pa naprej ženske, ki niso rodile, ki so pozno rodile, in ženske, ki niso dojile. Tiste, ki so večkrat rodile, in tiste, ki so otroka dojile, imajo manjše tveganje za raka na dojkah. Tudi debelost v predmenopavznem obdobju in uživanje alkohola sta dejavnika tveganja.

Kaj pa kontracepcijska sredstva?

Uporaba določenih kontraceptivov in nadomestnega hormonskega zdravljenja zelo malo poveča tveganje. Sicer smo na tem področju priče velikim razpravam skupaj z ginekologi, lahko pa rečem, da je vse skupaj predvsem odvisno, kakšno vrsto terapije kontraceptivne oziroma nadomestne hormonske prejmejo in kako dolgo jo jemljejo. Ampak, ponovno, vse to zelo malo zviša tveganje. Veste, če je kontracepcija potrebna, naj jo ženska jemlje, in če ima ženska v prehodu menopavze hude težave, naj jemlje hormone, vendar pod nadzorom ginekologa.

Kaj pa zmanjšuje tveganje?

Zdrav način življenja, uravnotežena prehrana, normalna telesna teža, izogibanje alkoholu, redna telesna vadba. Se strinjam, zelo malo je tega, kar lahko naredimo sami, ni tako kot pri pljučnem raku, ko s spodbujanjem prenehanja kajenja pojavnost upada. To pomeni, da čeprav se ženske zavedajo pome-

na zdravega načina življenja, incidenca raste. Vedeti je treba, da program Dora ne more preprečiti raka. Ga samo zgodaj odkrije, kar pa je za nadaljnjo prognozo zelo pomembno, saj imajo obolele več možnosti za ozdravitev.

Kaj če med enim in drugim pregledom Dore ženska zatipa zatrdlino?

Temu rečemo intervalni rak, postopek pa je enak kot za vse druge ženske zunaj Dore. To se pravi: takoj k zdravniku, naredi se mamografijo, naredi se biopsijo tega tumorja in potem vidimo, kje smo.

Mamografija je vedno osnovna preiskava?

Ja, razen pri ženskah, mlajših od 35 let, saj v tem primeru mamografija ne pove veliko zaradi čvrstosti dojk. Takrat pride v poštev ultrazvok. Za ženske po 35. letu je torej mamografija, ki ji po potrebi dodamo še ultrazvok ali magnetno resonanco.

Je precej teh primerov, da pridejo ženske same?

Ja, seveda. Posebej to velja za ženske, mlajše od 50 let.

Kaj se nam obeta?

Na področju sistemskega zdravljenja, tudi pri raku dojke, uvajamo nova in nova zdravila. V preteklih dveh desetletjih smo zelo spremenili način zdravljenja HER2 pozitivnih rakov z anti-HER2 zdravili, kar je vodilo v pomembno manjši delež bolnic s ponovitvijo bolezni in zmanjšanje umrljivosti pri zgodnjem raku ter izrazito boljše obvladovanje bolezni in podaljšanje preživetja pri razsejani bolezni. Tudi pri hormonsko odvisnih rakih, ki jih je največ, smo v zadnjih letih dobili nova zdravila iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz, ki izboljšujejo preživetje pri razsejani bolezni. Najtežja skupina bolnic so tiste s trojno negativnimi raki, to je tistimi, ki v tumorju nimajo niti hormonskih receptorjev in hormonska terapija zato ne učinkuje, prav tako pa nimajo prekomerne izraženosti receptorja HER2 in zato tudi anti-Her2 terapija ne učinkuje. Zdravimo jih zgolj s kemoterapijo, s katero večinoma dosežemo razmeroma kratko obvladovanje bolezni. Prav pri teh bolnicah, oziroma vsaj pri delu, pa so se v raziskavah pokazali učinki imunoterapije z zaviralci nadzornih točk, ki jo dodajamo kemoterapiji.

Imate tudi vi podobne izkušnje?

Absolutno, v opisano raziskavo so bile vključene tudi naše bolnice. Imunoterapija za razsejan trojno negativni rak dojk bo v kratkem odobrena pri regulatornih organih. Do takrat pa poskušamo za naše bolnice, ki imajo ustrezne značilnosti tumorja in predhodnega zdravljenja, ta zdravila priskrbeti na drugačen način. Gre namreč za tiste bolnice, ki najbolj potrebujejo nekaj novega, za tiste, pri katerih je bolezen najslabše obvladljiva. Prihajajo pa še druga nova zdravila: zaviralci PARP, kot sta olaparib in talazoparib za tiste, ki imajo dokazano zarodno mutacijo genov BRCA1 in 2. Tovrstna zdravila že nekaj let uporabljamo pri zdravljenju napredovalega raka jajčnikov, zdaj pa so v okviru sočutne uporabe zdravila dostopna tudi že za bolnice z rakom dojk.

V bistvu ste navedli izjemno veliko optimističnih, spodbudnih podatkov. Vendar se v stiski marsikatera bolnica oprime vsake bilke, ki obeta rešitev. Kaj menite o komplementarnem in kaj o alternativnem zdravljenju?

Komplementarno in alternativno – to je velika razlika. Alternativno zdravljenje je tisto, ki ga bolnik uporabi namesto uradne medicine. To strogo odsvetujem. Imamo učinkovita zdravila, preverjene načine zdravljenja. Pri alternativnem zdravljenju gre ponavadi za neke čudne diete, skrajna hujšanja, bolnice se hodijo zdravit k različnim nepreverjenim zdravilcem. To absolutno ni v redu. Podpiram pa komplementarne metode, to so tiste, ki lahko olajšajo prenašanje uradnih zdravil, kemoterapije, hormonske terapije, vendar pa ne izničujejo koristi uradne medicine. Celo več – mi komplementarne metode spodbujamo.

Kaj so komplementarne metode pri zdravljenju raka dojk?

S komplementarnimi metodami lahko največ pomagamo pri premagovanju neželenih učinkov hormonskega zdravljenja, s katerim vplivamo na raven ženskih spolnih hormonov in zato povzročimo menopavzne težave, kot so vročinski oblivi, potenje, bolečine v mišicah in sklepih. Ne moremo jim pomagati na enak način kot zdravim ženskam, ki prehajajo v menopavzo in jih mučijo podobne težave. Ne moremo dati nadomestnih hormonov, saj bi na tak način izničili učinek protirakavih hormonskih zdravil. Pomagamo na primer z akupunkturo, z metodo tradicionalne kitajske medicine. To izvajajo naši zdravniki anesteziologi. Spodbujamo fizično aktivnost, integrativne metode, kot je joga in podobno.

Kaj pa zelišča, čaji?

Komplementarno zdravljenje z gobami, zelišči, čaji – nobenih dokazov ni, da res pomagajo. Absolutno nimam nič proti temu, sem pa zelo zadovoljna, če mi bolnice povejo, in to zaradi morebitnih interakcij z zdravili, ki jih jemljejo. V Društvu onkoloških bolnikov so naredili anketo, kaj bolnice z rakom dojk najpogosteje zaužijejo. Na podlagi te ankete pa so farmacevti na osnovi dostopne literature povzeli, kaj od tega in če sploh škoduje in zmanjša učinek uradnih zdravil in za kaj lahko koristi.

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



mag. Manfred Mervic,
dr. med.,
spec. interne medicine,
gastroenterolog

Bolečina v zgornjem delu trebuha

Razjeda želodca in dvanajstnika ter refluksna bolezen požiralnika

Bolečina v zgornjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Pogosti vzroki za bolečino v zgornjem delu trebuha so gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) ter razjeda na želodcu in dvanajstniku. Poleg bolečine so znaki razjede še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga.

Pri razjedi dvanajstnika bolniki ponavadi čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Večinoma se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Vzrok nastanka razjede

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori, ki je ena najpogostejših okužb in je razširjena po vsem svetu. Zaradi izboljšanja higienskih razmer in odkritja uspešnega zdravljenja okužbe se je njena razširjenost v zadnjem desetletju zmanjšala. Danes je okužba v razvitih delih sveta manj pogosta, drugod po svetu je okuženih do 80 odstotkov ljudi. Večina okuženih nima nikakršnih bolezenskih težav, zato niti ne ve, da je okužena. Pri približno petini okuženih pa Helicobacter pylori povzroči resne bolezni, kot so razjeda želodca in dvanajstnika, kronično vnetje želodčne sluznice ter limfom in rak želodca. V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogosta tudi v odrasli dobi. Verjetno se prenaša od človeka do človeka predvsem z umazanimi rokami.

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami. Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec želodčne sluznice lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Rezultat testa lahko odčitamo najkasneje v 24 urah. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali razrastu bakterije Helicobacter pylori iz koščka v posebnih gojiščih. Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi. Neinvazivne metode so namenjene predvsem za preverjanje uspešnosti zdravljenja okužbe.

Nekatera zdravila razjedajo želodec in dvanajstnik

Okužbo bakterije Helicobacter pylori zdravimo s trotirno terapijo. Priporočeno je štirinajstdnevno zdravljenje z zaviralcem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline, in dvema antibiotikoma. Razjedo želodca in dvanajstnika povzročajo tudi nekateri agresivni dejavniki, ki škodljivo vplivajo na sluznico. To so predvsem nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje tako imenovana nesteroidna protivnetna zdravila, s katerimi bolniki lajšajo bolečine v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino. Vzrok razjede sta tudi nepravilna prehrana in pretirano uživanje alkoholnih pijač.

Zapleti in zdravljenje razjede

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominja na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti ali celo omedli. Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu – opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve – s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki preprečuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče ustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Razjedo želodca in dvanajstnika odkrijemo z gastroskopijo. Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta in pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Svetilka osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu. Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika konico endoskopa ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi.

Če ugotovi razjedo, bolniku predpiše zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Predlaga tudi redno in uravnoteženo prehrano ter opustitev razvad, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.

Težave kmalu po obroku

Gastroezofagealna refluksna bolezen nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Povzroči jo lahko tudi vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici, pojavi pa se kmalu po obroku hrane. Poleg zgage lahko GERB povzroča tudi občutek cmoka v žrelu, hripavost, dražeč kašelj in napade težkega dihanja. Navadno lahko zdravnik že iz pogovora o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Lahko pa se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno – rakasto bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Danes so na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. Poleg protonske črpalke, ki jih predpiše zdravnik na recept, lahko težave lajšajo tudi antacidi. Te lahko prosto kupimo v lekarni. Seveda pa lahko še vedno veliko naredimo sami, zgolj s spremembo načina življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem, z jedilnika pa izključimo živila, ki nam povzročajo težave. Se je pa treba zavedati, da je zdravljenje GERB ponavadi dolgotrajno in lahko traja več let.

Doktor svetuje

Vsem, ki imajo tovrstne težave, svetujemo pregled pri osebnem zdravniku ali pri gastroenterologu, ki bo po potrebi opravil tudi preiskave.

Kdaj je potrebna gastroskopija

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa če ima bolnik alarmantne znake:

- ponavljajoča se bolečina v zgornjem trebuhu,
- nehotna izguba telesne teže,
- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- slabokrvnost,
- trdovratno bruhanje,
- tipna masa v trebuhu,
- povečane lokalne bezgavke.

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

Super ideje za novoletna darila 2020!

P O P U S T I %



Redna cena 47 €
30 % popust
praznična cena 32,90 €
Grelnik za noge Beurer FW 20



Redna cena 7,42 €
25 % popust
praznična cena 5,57 €
Grelna blazina Medo Fashy



Infrardeči masažni aparat Beurer MG 21
Redna cena 24 €, 30 % popust, praznična cena 16,80 €



Redna cena 13,40 €
25 % popust
praznična cena 10,05 €
Termofor Fashy



Redna cena 30 €
35 % popust
praznična cena 19,50 €
Tehtnica Beurer GS 215 Boats in Relax



Premium Bio SHOTS
Odlični napitki iz ingverja in kurkume
Redna cena 9,90 €
20 % popust, praznična cena 7,92 €

Med 27.12. in 31.12.2019 od vsakega nakupa namenjamo 0,20 € združenju za pomoč pri demenci.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Vse dni v tednu lepo vabljeni k obisku naše spletne trgovine www.sanolabor.si
Praznične cene veljajo v decembru 2019 oziroma do prodaje zalog.



Jurij Bednarik,
dr. med.,
spec. interne medicine

Bolezni žolčnika

Majhen organ, ki lahko povzroča velike težave

Žolčni kamni

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar deset odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

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 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Dejavniki, ki povečajo nevarnost za nastanek žolčnih kamnov

Ženski spol je pomemben dejavnik tveganja: ženske med 30. in 40. letom imajo žolčne kamne trikrat pogosteje kot moški, pozneje po 60. letu pa le še za 20 odstotkov pogosteje kot moški. Kamni pogosto nastanejo med nosečnostjo ter med hitro izgubo telesne teže – posebno so nevarne shujševalne diete z zelo nizkim vnosom kalorij.

Pojav žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, povezan pa je tudi z nekaterimi boleznimi (sladkorna bolezen, jetrna ciroza, določena zdravila).

Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli ljudje kamne trikrat pogosteje.

Težave, ki jih povzročajo žolčni kamni

Večina ljudi, pri katerih odkrijemo žolčne kamne, nima težav: odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu trebuha ali UZ-pregledu zaradi drugih težav.

Najbolj pogosta težava, ki jo povzročajo žolčni kamni, je bolečina, ki jo strokovno imenujemo biliarna kolika. Bolečina se pojavi ponavadi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički«, in se širi proti hrbtu. Čeprav se imenuje kolika, je bolečina ponavadi stalna, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni. Bolečino lahko spremlja slabost ali bruhanje. Bolečina nastane ob kontrakcijah žolčnika ob tem, ko kamni zaprejo izvodilo žolčevoda. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane.

Če bolečina ne popusti ter se pojavita tudi vročina in bruhanje, moramo pomisliti na zaplete: vnetje žolčnika ali žolčevoda, prehod kamna v žolčevod in posledično vnetje trebušne slinavke.

Kako postavimo diagnozo

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik ponavadi ne najde posebnosti. Tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je popolnoma neškodljiva in neboleča. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.

Če so se pri bolniku razvili zapleti, so lahko v krvi prisotni znaki vnetja, povišani encimi jeter ter trebušne slinavke, na UZ-preiskavi

trebuha lahko najdemo znake za vnetje žolčnika, odkrijemo lahko kamen v žolčevodu ali pa znake za vnetje trebušne slinavke.

Kaj pa zdravljenje

Odstranitev žolčnika pri bolnikih, pri katerih ugotovimo žolčne kamne naključno in so brez težav, ni potrebna. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, kamne, ki so večji kot 2–3 cm ter če je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip žolčnika.

Pri bolnikih, ki imajo zaradi žolčnih kamnov napade krčevitih bolečin, je potrebno zdravljenje. Najprej z zdravili ublažimo bolečine, bolnik se mora držati žolčne diete. Ponavadi nato sledi operativna terapija –odstranitev žolčnika. Večino posegov opravimo danes laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Pri ljudeh se je udomačil izraz »lasersko operiranje kamnov«, ki pa ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik zapusti bolnišnico ponavadi že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih pa je še vedno potrebna klasična operacija.

Če se je razvilo vnetje žolčnika, je potrebna dodatna antibiotična terapija. Vnetje žolčnika vedno zdravimo v bolnišnici. Potreben je post, bolnik prejema sredstva za lajšanje bolečin, infuzije in antibiotik. Največkrat se odločamo za čimprejšnjo odstranitev žolčnika. Druge zaplete žolčnih kamnov (vnetje trebušne slinavke, vnetje žolčevoda, kamne v žolčevodu) prav tako zdravimo v bolnišnici.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat so polipi sestavljeni iz skupkov holesterola (holesterolni polipi). Ti so ponavadi manjši in jih je več. Poleg tega v žolčniku najdemo adenome in vnetne polipe.

Polipe največkrat odkrijemo naključno ob ultrazvočni preiskavi trebuha. Največkrat ne povzročajo težav, občasno pa so lahko prisotne bolečine v desnem zgornjem predelu trebuha.

Če so polipi veliki 10 mm ali več, je zaradi večje verjetnosti razvoja raka žolčnika potrebna odstranitev žolčnika. Ta je potrebna tudi v primeru, ko je poleg polipa v žolčniku prisoten kamen.+

Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole. Prva UZ-kontrola je običajno čez šest mesecev, nato pa enkrat na leto. Ko polipi dosežejo velikost 10 milimetrov ali več, je treba žolčnik operativno odstraniti.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je razmeroma redka bolezen. Pogosto se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne, ter iz večjih polipov žolčnika. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Nato se pojavijo simptomi, ki pa so neznačilni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, bolniki lahko postanejo rumeni. Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki.

Doktor svetuje

Imate bolečine pod desnim rebrnim lokom? Se pojavijo največkrat po uživanju mastne hrane? Ste ženska srednjih let? Žolčni kamni so lahko vzrok za opisane težave.
Zdravnik vas bo napotil na ultrazvok trebuha, ki je popolnoma neškodljiva in neboleča preiskovalna metoda. S preiskavo pregledamo tudi druge organe v trebušni votlini in lahko izključimo še druge bolezni, ki lahko potekajo podobno kot napad žolčnih kamnov.

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

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.





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

Prenajedanje

Čez praznike se zredimo za 1,5 kg

V času praznikov se ljudje sprostijo tudi pri hrani. Uživajo preveč hrane, preveč nezdrave hrane, pogosto pa ob tem zaužijejo tudi več alkohola. Vse to je velika preizkušnja za želodec in črevo. Že same priprave na praznike nas pogosto obremenjujejo, kar seveda vpliva tudi na našo prebavo. V povprečju se med prazniki zredimo za 1,5 kg.

Jedi z veliko kalorijami imajo majhen volumen, želodec se ne napolni zlahka, zato želodčna in črevesna stena ne pošljeta signala, da sta želodec in črevo polna. Zaradi tega naravni občutek polnosti želodca zataji. Hrana, ki ima veliko maščobe in sladkorja, vsebuje malo balastnih snovi (vlaknin), kar negativno vpliva na prebavo in lahko nemalokrat vodi do zaprtja. Občutek imamo torej, da nam je hrana obležala v želodcu, pojavijo se napihnjenost, napenjanje, krči in bolečine v želodcu, kislo spahovanje, vračanje želodčne kisline v požiralnik (refluks), zaprtje … Pri ljudeh, ki imajo težave z žolčnimi kamni, se lahko pojavijo krči, bolečine, slabost, bruhanje, simptomi, podobni zgagi, slaba prebava, napenjanje, spahovanje.

Nasveti, kako imeti med prazniki čim manj težav

Naštetih je nekaj pravil, ki vam lahko pomagajo pri izogibanju težavam:

- Zastavite si omejitev, koliko boste pojedli in popili, in se jih držite.
- Pri jedi si vedno vzemite čas in hrano dobro prežvečite, namesto da bi jo samo pogoltnili. Encimi v ustih tako že razgradijo sladkorje in želodcu prihranijo delo.
- Jejte vsaj dve uri pred spanjem, da želodec lažje prebavi hrano. Leže je namreč ta naloga zanj veliko težja.
- Zlato pravilo je zmernost tako pri hrani kot pri pijači.
- Pijte dovolj tekočin (vode ali nesladkan čaj). Tako se boste izognili dehidraciji in zaprtju, saj velika količina tekočine pripomore, da je blato manj trdo, poleg tega tekočina napolni želodec, kar nam daje občutek sitosti.
- Izogibajte se sladkarijam, te dajejo lažen občutek sitosti, spodbudijo pa tudi sproščanje inzulina in se hitro prebavijo, zato smo kasneje še bolj lačni.
- Kadar imate poln želodec in občutek neprijetne sitosti, kozarček žganja ne pomaga k izboljšanju težav. Grenčične snovi, ki jih vsebujejo grenka žganja, sicer spodbudijo prebavo, vendar dražijo želodec.
- Omejite vse, kar povzroča tvorbo želodčne kisline (alkohol, mastna hrana, kava, nikotin). Če imate težave z zgago, spite z rahlo dvignjenim vzglavjem.
- Prehranjujte se 5-krat na dan v manjših količinah namesto dva- ali trikrat na dan v velikih porcijah. Izogibajte se večerjanju po 18. uri.

- Če vam določena vrsta hrane povzroča težave, se je izogibajte, četudi jo obožujete.
- Zmanjšajte delež mesa in uživajte čim manj maščobe.
- Alkohol pijte tako, da srkate, ne pa pijete, s tem boste spili manj. Ne mešajte različnih alkoholnih pijač med seboj, tako preprečite glavobol naslednji dan.
- Živite zdravo in aktivno življenje.

Praznično prenajedanje - naslednji dan

Če ste se pošteno pregrešili pri hrani, se zaradi tega ne obsojajte preveč. Takoj vzpostavite normalen režim prehranjevanja. Ne dovolite si, da bi zaradi enega spodrsljaja padli v serijo prenajedanj.

Začnite normalno jesti takoj, ko ste lačni. Stradanje naslednji dan ne bo imelo nikakršne koristi – prej bo škodilo vašemu metabolizmu. Kar lahko storite, je, da dan po obilnem družinskem obedovanju vnos ogljikovih hidratov zmanjšate na nujen minimum.

Privoščite si daljši sprehod, tek ali kolesarjenje.

Kako si pomagati, če vas težave kljub vsemu doletijo

V lekarnah je na voljo veliko izdelkov (tudi registriranih zdravil), ki vam bodo učinkovito pomagale, kadar se bodo neprijetne prebavne težave kljub upoštevanju vseh zgoraj naštetih nasvetov pojavile.

Star recept, ki so ga s pridom uporabljale že naše babice, je pitje čaja grenkega pelina, rmana ali tavžentrože, ki vsebuje grenčine. Te spodbujajo tvorbo želodčnih sokov in encimov ter tako spodbudijo prebavo in zmanjšajo občutenje bolečine v želodcu. Pri vetrovih in napenjanju pomagajo komarček, kumina in janež. Kamilica ni priporočljiva pri razdraženem želodcu, saj naj bi po nekaterih podatkih samo še bolj dražila, poleg tega pa lahko povzroči bruhanje. Grenčine se dobi tudi v obliki švedske grenčice, ki prav tako hitro pomaga, kadar imamo neprijeten občutek v želodcu.

V primeru kislega spahovanja, vračanja želodčne kisline v požiralnik, bolečin za žličko in drugih težav, ki so posledica povečanega izločanja želodčne kisline, si lahko pomagamo z jemanjem zdravil, ki vplivajo na želodčno kislino. Najblažja oblika teh zdravil so antacidi (rupurut, talcid, rutacid …), kombinirani pripravki magnezijevih, aluminijevih in kalcijevih soli, ki nevtralizirajo že izločeno želodčno kislino. Delovati začnejo hitro in delujejo kratek čas (nekaj ur).

Antagonisti histaminskih receptorjev ali H2--antagonisti (ranital) delujejo tako, da zmanjšajo izločanje želodčne kisline z zaviranjem histaminskih receptorjev v želodčni sluznici. Vse faze izločanja želodčne kisline so zavrte, vendar je zdravilo manj učinkovito pri zaviranju izločanja kisline po obroku hrane. Učinek zaviranja se pojavi pozneje kot pri antacidih, vendar traja 6–12 ur. Trenutno to zdravilo ni na voljo.

Zaviralci (inhibitorji) protonske črpalke (nolpaza, controloc …) so zdravila, ki najučinkoviteje zavirajo izločanje želodčne kisline. Dobro zavirajo tudi s hrano povzročeno zvečano izločanje želodčne kisline. Vzdržujejo visoko vrednost pH (nad 4) v želodcu.

Kadar se pojavi zaprtje, je najprej treba piti večje količine tekočin, da bo črevesna vsebina primerno vlažna. Pripravki, ki vsebujejo magnezijeve soli, sokovi iz suhih sliv, fig ali same suhe slive in fige delujejo blago odvajalno. Svetujemo veliko vlaknin (sadje, zelenjava, različna žita) in izdelke, ki vsebujejo mlečno kislino (kefir, sirotka). Pomaga tudi masaža trebuha v smeri urinega kazalca. V primeru tršega blata lahko uporabimo glicerinske svečke, ki blato zmehčajo.

V lekarni so na voljo tudi različna odvajala v obliki čajev, sirupov, tablet in svečk, ki lahko v izjemnih situacijah pomagajo pri iztrebljanju. Pri uporabi nekaterih med njimi je treba biti previden, saj lahko povzročijo navajenost in posledično leno črevo. O uporabi se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Če težave v dveh tednih ne izginejo, je potreben obisk osebnega zdravnika.

Doktor svetuje

Praznične obroke načrtujte.
Zastavite si omejitve pri hrani in pijači in se tega držite.
Pijte med hranjenjem dovolj tekočin (vode, nesladkani čaj), še posebno takrat, ko pijete zraven alkohol.
Naslednji dan ne stradajte, ampak zaužijte lahke obroke.
Ne pozabite na telesno aktivnost.

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

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.



Holesterol

Ni kaj, zdravo življenje najbolj pomaga



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

Človeško telo holesterol, voskasto snov, ki je v vsaki celici, nujno potrebuje za gradnjo novih, zdravih celic, previsoke vrednosti pa lahko povečajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni zaradi nastanka maščobnih oblog na stenah krvnih žil. Sčasoma lahko predstavljajo te obloge oviro pri pretoku krvi, kar lahko povzroči ali srčni infarkt ali možgansko kap.

Slab in dober holesterol

S hiperlipidemijo označujemo povečano koncentracijo maščob v krvi, krvne maščobe pa so holesterol in trigliceridi. Ker so v vodi netopni, se po telesu prenašajo v obliki lipoproteinov v krvi. Z lipoproteini majhne gostote (LDL) se prenaša dve tretjini holesterola, pri lipoproteinih velike gostote(HDL) pa prevladuje beljakovinski del.

Glede na tip lipoproteinov pa se tudi holesterol deli na LDL ali slabi holesterol, ki se odlaga v stene arterij, zaradi česar te postajajo trše in ožje, ter HDL ali dobri holesterol, ki na svoji poti pobere odvečne maščobe in jih odnese nazaj v jetra. Telesna neaktivnost, debelost in nezdrava prehrana višajo holesterol LDL in nižajo HDL. Genetski vpliv lahko omejuje celice pri učinkovitem odstranjevanju slabega holesterola iz krvi ali pa povzroči preveliko tvorbo holesterola v jetrih.

Največkrat posledica nezdravega načina življenja

Povišan holesterol je lahko podedovan, najpogosteje pa je posledica nezdravega načina življenja, torej se ga da preprečevati oziroma zdraviti. Obstaja veliko dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje povišanega holesterola v krvi:

- **Nezdrava prehrana.** Uživanje nasičenih maščob, ki jih najdemo v živalskih proizvodih, in transmaščob lahko dvigne raven holesterola v krvi. Podoben učinek ima tudi uživanje rdečega mesa in polnomastnih mlečnih izdelkov.
- **Debelost** (indeks telesne mase 30 ali več).

Kaj je holesterol

Holesterol je voskasta snov, ki se nahaja v vsaki celici telesa kot sestavni del celičnih membran. Telo ga nujno potrebuje za gradnjo novih, zdravih celic, previsoke vrednosti pa lahko povečajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, saj prihaja do nastanka maščobnih oblog na stenah krvnih žil. Sčasoma lahko predstavljajo te obloge pomembno oviro pri pretoku krvi po arterijah, zaradi česar srce ne dobi dovolj s kisikom obogatene krvi, kar lahko privede do srčnega infarkta, zmanjšan dotok krvi v možgane pa lahko povzroči možgansko kap.

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

ULTRAZVOK VRATNIH ŽIL
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 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

- Povečan obseg pasu (obseg pasu pri moških nad 102 cm močno ogroža njihovo zdravje, pri ženskah pa nad 88 cm).
- **Telesna nedejavnost** (vadba dviguje raven HDL oziroma dobrega holesterola).
- **Kajenje** (poškoduje stene krvnih žil, zaradi česar se nanje lažje nalagajo maščobne obloge, znižuje tudi raven dobrega holesterola HDL).
- **Sladkorna bolezen** (visok krvni sladkor prispeva k višjemu LDL in nižjemu holesterolu HDL, prav tako pa poškoduje arterije).

Zgolj povišan holesterol je prisoten brez kakršnih koli simptomov, ugotovimo ga lahko le z laboratorijsko preiskavo krvi. A odsotnost simptomov ne pomeni, da v telesu ne povzroča resnih sprememb. Povzroča namreč aterosklerozo, saj se skupaj z drugimi depoziti nalaga na stene arterij, kar pa lahko sčasoma privede do zelo resnih, življenje ogrožajočih zapletov. Ko prizadene arterije, ki prehranjujejo srce (koronarne arterije), se lahko pojavijo bolečine v prsih in drugi simptomi koronarne arterijske bolezni.

Zelo nevarni krvni strdki

Ob raztrganju oziroma razpoku maščobne obloge na žilni steni lahko nastane na mestu raztrganja krvni strdek, ki lahko bodisi ustavi krvni pretok po koronarni arteriji ali pa ga odnese dalje in na kakšnem drugem mestu zamaši arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi po določeni koronarni arteriji pride so srčnega infarkta, ki prizadene predel srca, sicer oskrbovan s prizadeto arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi do določenega dela možganov zaradi strdka pa pride do možganske kapi. Povišan holesterol povzroča tudi periferno arterijsko bolezen.

Odkrivanje in ukrepanje

Obstajajo številni vzroki srčno-žilnih bolezni, vendar je v razvitem svetu daleč najpogostejši vzrok zanje ateroskleroza ali kopičenje holesterola v žilni steni. Zaradi možnih resnih posledic povišanega holesterola v krvi je treba to stanje ugotoviti in ustrezno ukrepati. Diagnozo postavimo z določanjem lipidograma oziroma lipidnega statusa bolnika.

Odvzem krvi se opravi pri teščem bolniku (svetuje se 8 do 12 ur posta, dovoljeno je zmerno pitje vode), dan pred preiskavo se odsvetuje večjo fizično aktivnost, da so rezultati čim bolj natančni. Pri osebah z zmernim tveganjem za srčno-žilne bolezni so priporočene ciljne vrednosti skupnega holesterola do 5 mmol/l, LDL holesterola do 3 mmol/l, HDL holesterola nad 1 mmol/l ter trigliceridov do 2 mmol/l. Pri osebah z velikim in zelo velikim tveganjem pa so ciljne vrednosti krvnih maščob nižje.

V primeru ustreznih vrednosti krvnih maščob je kontrola potrebna vsakih pet let, pri zvečanih vrednostih pa pogosteje. Pogostejše kontrole so potrebne tudi pri vseh, ki že imajo enega ali več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

Doktor svetuje

Številne raziskave potrjujejo, da zmanjšanje vsebnosti holesterola v krvi bistveno upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja. Obstaja več načinov za zmanjšanje koncentracije holesterola v krvi. Začeti je treba pri zdravem življenjskem slogu, kamor sodijo prenehanje kajenja, redna telesna dejavnost, zmanjšanje porabe soli, opustitev alkohola ter uravnotežena prehrana z manj nasičenih maščobnih kislin in holesterola, več sestavljenih ogljikovih hidratov in nenasičenih maščobnih kislin ter vlaknin.
Ob zdravem načinu življenja so na voljo tudi zdravila za nižanje ravni holesterola v krvi. Zdravilo prve izbire za večino bolnikov so statini, poleg njih so v Sloveniji na voljo še fibrati. Zdravila za zniževanje holesterola v krvi je praviloma treba jemati do konca življenja, redno, v kombinaciji z zdravim načinom življenja pa je njihova učinkovitost še večja.

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

Morda niste vedeli

Kokošja jajca vsebujejo veliko holesterola, vendar je njihov vpliv na krvni holesterol minimalen v primerjavi z zaužitimi nasičenimi oziroma transmaščobami. Zdravi ljudje naj bi lahko brez povečanega tveganja za razvoj srčnih bolezni na teden zaužili do sedem jajc. To pa ne velja za sladkorne bolnike, pri katerih uživanje sedmih jajc na teden bistveno poveča tveganje za srčne bolezni. Eno veliko jajce naj bi vsebovalo približno 186 miligramov holesterola, zgoščenega v rumenjaku, kar je treba upoštevati pri vključevanju jajc v prehrano. Pri zdravem človeku naj dnevna količina zaužitega holesterola ne bi presegala 300 miligramov, pri diabetiku pa 200 miligramov. Če imate radi jajca, a ne želite presežka holesterola, lahko uporabite le beljak, ki tega ne vsebuje.

Najučinkovitejše
OMEGA-3



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

Pridobite daleč največ!
- omega-3
- fosfolipidi
- holin
- antioksidanti

- edini pridobljen s hladnim postopkom, zato se vsa hranila ohranijo,
- brez spahovanja po ribah,
- kapsule brez vonja,
- 2,5-krat boljša in 2-krat hitrejša biorazpoložljivost v celicah,
- potrjeno primeren za nosečnice in doječe matere,
- ekološki in trajnostni ulov krila (rakcev) v čistih morjih ob Antarktiki,
- v nasprotju z ribjim oljem ne vsebuje konzervansov.

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



asist. Tatjana Mrvič, dr. med., vodja Službe za preprečevanje in obvladovanje bolnišničnih okužb na UKC Ljubljana in pediatrinja na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana

Cepljenje

Okužbo s pnevmokoki in gripo lahko preprečimo s cepljenjem

Pnevmokokne okužbe in gripa posebno v zimskih mesecih resno ogrožajo vsakogar, ki je v stiku z drugimi. Okužbo s pnevmokoki lahko preprečimo s cepljenjem, prav tako gripo, proti kateri se lahko letos brezplačno cepi več prebivalcev Slovenije kot v prejšnjih letih.

Gripa najbolj ogroža nosečnice, starejše od 65 let, kronične bolnike in osebe z izrazito povečano telesno težo (ITM nad 40). Pnevmokokne okužbe pa ogrožajo predvsem male otroke, starejše ljudi in kronične bolnike. Pri teh skupinah gre za spremenjen imunski odgovor organizma ob okužbi oziroma na okužbo. Imunski sistem ne deluje optimalno zaradi fizioloških razlogov: ker še ni zrel (pri dojenčkih) ali ker že peša (starejši od 65 let); lahko pa na slabše delovanje vplivajo drugi dejavniki, ki jih pogojuje stanje organizma.

Skrajna debelost in nosečnost sta stanji, kjer se poleg sprememb in zmanjšanega celičnega imunskega odgovora pojavijo še druge fiziološke spremembe, ki lahko vplivajo na potek okužbe (povišana srčna frekvenca, povečana poraba kisika, zmanjšana kapaciteta pljuč …). Pri nosečnicah se to ob porodu ne konča. Težji potek pnevmokoknih okužb in gripe pri njih pričakujemo tudi v prvih tednih po porodu.

Pri kroničnih bolnikih so, glede na naravo njihove osnovne bolezni, razlogi lahko predvsem imunsko pogojeni: če dobivajo zdravila, ki slabijo imunski sistem, denimo kortikosteroide, biološka zdravila, kemoterapijo, imunosupresive po transplantaciji, ali pa imajo druge motnje imunosti (prirojene ali pridobljene – med slednjimi so ogroženi predvsem ljudje, ki nimajo vranice). Kronični bolniki so ogroženi tudi zaradi zmanjšane rezerve kronično prizadetih organov (predvsem pljuč in srca).

Posebej je treba omeniti še sladkorne bolnike, ki jih ogrožata tako gripa kot pnevmokokne okužbe. Pri povečani dovzetnosti za pnevmokokne okužbe in njihov težji potek ne smemo pozabiti niti kadilcev in tistih, ki zlorabljajo alkohol.

Pnevmokokne okužbe in gripa lahko povzročijo resne zaplete

Pri naštetih skupinah lahko pnevmokokne okužbe in gripa potekajo z resnimi zapleti. Pnevmokokne okužbe pri majhnih otrocih najpogosteje potekajo s klinično sliko vnetja ušes ali pljučnico. Pri odraslih je najpogostejši zaplet prav tako pljučnica. Pnevmokoki lahko povzročajo tudi vnetje sinusov, oči, mehkih tkiv, potrebušnice, lahko tudi vnetje kosti in sklepov. Najbolj resni klinični sliki pa sta pnevmokokni gnojni meningitis in pnevmokokna sepsa (okužba krvi). Smrtnost je pri tem, če bolnik ne pride dovolj zgodaj k zdravniku, lahko velika. Po prebolelem pnevmokoknem meningitisu lahko ostanejo trajne posledice: naglušnost, gluhost, nevrološka prizadetost.

Zapleti pri gripi se kažejo pri majhnih otrocih najpogosteje z vnetjem srednjega ušesa ali z vročinskimi krči. V vseh starostnih obdobjih se ob prebolevanju gripe seveda lahko pojavi pljučnica, ki jo lahko povzroča sam virus gripe ali pa gre za sekundarno bakterijsko pljučnico. Pljučnica ob gripi ali po njej je še posebno pogosta pri starejših. Sama gripa pa je nevarna tudi zato, ker bolnikom lahko poslabša njihovo kronično bolezen. To velja tako za srčne kot za pljučne bolnike, pa tudi za ledvične bolnike in tiste s sladkorno boleznijo. Velikokrat so ta poslabšanja ob prebolevanju gripe razlog za sprejem v bolnišnico, na žalost pa zaradi takih poslabšanj kroničnih bolezni bolniki lahko tudi umrejo.

Kdo pri nas umira zaradi gripe

Praviloma zaradi gripe umirajo starejši, zlasti če imajo pridružene kronične bolezni. Vendar pa imamo smrtne primere tudi pri mlajših osebah, predhodno popolnoma zdravih, predvsem zaradi sepse, pljučnic in odpovedi organov. V preteklosti smo imeli tudi primere mrtvorojenih otrok, katerih matere so med nosečnostjo prebolevale gripo. Torej je tudi pri nas lahko gripa smrtna, in to v vseh starostnih obdobjih.

V sezoni 2018/2019 je bilo veliko bolnikov hospitaliziranih zaradi gripe, v bolnišnici smo imeli okoli 600 ljudi z dokazano gripo, od tega se jih je na intenzivnih enotah zdravilo več kot v prejšnjih sezonah.

Cepivi sta varni in učinkoviti

Pogosto se pojavlja vprašanje o varnosti in učinkovitosti cepiv proti pnevmokoknim okužbam in gripi. Poudarjam, da sta obe cepivi, ki ju uporabljamo v Sloveniji, vsekakor varni. Glede učinkovitosti pa je treba vedeti, čemu sta v osnovi namenjeni. Tako cepivo proti pnevmokoknim okužbam primarno ščiti pred invazivnimi pnevmokoknimi okužbami, ki so smrtno nevarne, kot sta sepsa in gnojni meningitis.

Cepivo proti gripi cepljeno osebo praviloma zaščiti pred težjim potekom okužbe ali zapleti. To je še posebno pomembno pri starejši populaciji, kjer je gripa lahko smrtna bolezen. Če so cepljeni, sicer še vedno lahko dobijo gripo, a zato ne bodo umrli in ne bodo šli v bolnišnico. Podobno velja za nosečnice, ki lahko prav tako zaradi gripe težje zbolijo, okužba pa lahko vpliva tudi na nerojenega otroka (prezgodnji porod ali celo smrt).

Čarobni prazniki s Skupino Pošta Slovenije

Ogrejte srca vaših najdražjih s klasično voščilnico, ki jo pošljete po pošti. Poleg bogate ponudbe božičnih in novoletnih voščilnic boste na poštah našli tudi komplete voščilnic za podjetja. Tudi letos so pripravili praznične poštne znamke z božičnimi in novoletnimi motivi, lahko pa na praznična voščila nalepite tudi osebne poštne znamke z motivom po vašem izboru.

Na vseh poštah so na voljo tudi **zvežčki z 12 samolepilnimi znamkami**, za naslovnike v Sloveniji z oznako A (za voščilnice) ali B (za razglednice) in za naslovnike v tujini z oznako C (za voščilnice in razglednice).

Na Pošti Slovenije bodo poskrbeli, da bodo vaša voščila pravočasno prispela v prave roke. Zaradi povečanega prometa v decembru priporočajo **pravočasno oddajo božično-novoletnih razglednic in voščilnic**.









Praznično veselje na osebni poštni znamki

Svoje najbližje lahko presenetite tudi tako, da na voščila nalepite **svoje osebne poštne znamke**. Izkoristite 20-odstotni popust na izdelavo osebnih poštnih znamk za pošiljanje po Sloveniji (A in B) ali 10-odstotni popust na izdelavo osebnih poštnih znamk za pošiljanje v tujino (C in D).



Na spletni strani **osebnaznamka.posta.si** poiščite akcijo PRAZNIKI, v polje Geslo vpišite besedo **Veselje** in z nekaj kliki oblikujte in naročite svoje osebne poštne znamke. Popust velja za spletna naročila in naročila, oddana po e-pošti. Najmanjše naročilo je 20 znamk. Akcijski popusti in ostali popusti se ne seštevajo.

Moja dostava – moja izbira

Pričakujete paket? Ste opravili spletni nakup, izbrali mesto dostave, zdaj pa vam izbrana lokacija in čas dostave ne ustrezata več?

Potem izkoristite storitev Moja dostava – moja izbira, pri kateri s SMS-om ali elektronskim sporočilom prejmete povezavo do aplikacije, s pomočjo katere lahko spremenite lokacijo ali datum dostave paketa tudi, ko je ta že na poti k vam.

Čas obdarovanja je spet pred vrati.



V zraku je že čutiti vznemirljivo pričakovanje obdarovanja. Če radi podarjate lepo zavita darila, na pošti izberite čudovit ovojni papir ali darilno vrečko s praznično motivom.

Za praznično darilo predlagajo letno vinjeto za osebna vozila za leto 2020. Imetniki kartice Diners Club jo lahko na poštah plačate na tri obroke.

Vsem, ki boste pošiljali darila prijateljem in sorodnikom v tujino, priporočajo izbiro storitve Prednostno, pakete pa pošljite najkasneje v začetku decembra, da bodo še pred prazniki prispeli na želeni naslov.

Roki oddaje pošiljk	Pisma, razglednice	Paketi
Za naslovnike v Sloveniji	do 18. decembra	do 18. decembra
Za naslovnike v tujini	do 6. decembra	do 30. novembra

promocijsko besedilo
www.posta.si



Farmacevt svetuje

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

Vnos prehranskih vlaknin v telo

Spoštovani! V zvezi z zdravim načinom prehranjevanja veliko berem o vlakninah. Zanima me, ali so res tako pomembne za naše zdravje in na kakšen način delujejo. Katera živila naj uživam, da vnesem dovolj vlaknin?

Najlepša hvala! Ana

Zaradi svojega načina delovanja imajo vlaknine ugodne učinke na zdravje. Vnos živil z visoko vsebnostjo vlaknin je – poleg telesne dejavnosti – pomemben dejavnik preprečevanja zaprtja. Za lajšanje in preprečevanje zaprtja se pogosto uporablja tudi zdravila in prehranska dopolnila, ki vsebujejo vlaknine. Prehranske vlaknine vplivajo na uravnavanje in vzdrževanje telesne teže, saj lahko nabrekajo in tako dajejo občutek sitosti v želodcu ter upočasnijo prehod glukoze in drugih makrohranil v kri, kar lahko posledično zniža vrednost glukoze in holesterola v krvi po obroku, bogatem z vlakninami. Nekatere študije kažejo, da imajo vlaknine še druge pozitivne učinke na zdravje, denimo da lahko zmanjšajo pojavnost raka debelega črevesja in arterioskleroze, vendar je te ugotovitve treba še dodatno potrditi.

Glavni vir prehranskih vlaknin sta sadje in zelenjava. Topne vlaknine najdemo v vseh živilih rastlinskega izvora, še posebno dober vir so ovseni kosmiči, ječmen, grah, soja, bob, nekatero sadje – slive, jagode, banane, marelice in nekatere vrste zelenjave, kot so brokoli, korenje, pesa, sladki krompir in čebula ter laneno seme. Vir netopnih vlaknin so zlasti pšenični in koruzni otrobi, polnozrnata živila, oreščki in semena, stročji fižol, cvetača, bučke, avokado in banane.

Priporočen vnos vlaknin je 12,5 g na 1000 zaužitih kalorij za ženske in 10 g na 1000 kalorij za moške. Če želimo vnos vlaknin povečati, to storimo postopoma, in sicer naj se vnos poveča za 5 g vlaknin na 14 dni.

Čeprav sta najbolj priporočena vira vlaknin sadje in zelenjava, si pri vnosu lahko pomagamo tudi s pomočjo živil, obogatenih z vlakninami, kot je kruh z visoko vsebnostjo vlaknin in nizko kalorično vrednostjo. Ponavadi gre za polnozrnate kruhe, ki so dodatno obogateni, najpogosteje z ovsenimi, pšeničnimi in sojinimi vlakninami ali drugimi semeni. Takšni kruhi vsebujejo vsaj 6 g vlaknin na 100 g kruha. Zaradi vpliva na zdravje je Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) nekaterim vrstam vlaknin odobrila zdravstvene trditve.

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.**



ZDRAVO 2020

Praznična darila, ki smo jih letos pripravili za vas, izvirajo iz tradicije. V Galenskem laboratoriju smo izdelali Vescin gel za nego utrujenih in težkih nog, Mazilo za ustnice ter prehranska dopolnila Nekoč in danes, kjer smo stare recepture posodobili z novimi znanji. Tako so nastali Vinum tonicum, Elixirum viscerale in Domača zeliščna grenčica. Ponudbo smo dopolnili s potiskano stekleno skodelico Steklarne Hrastnik. Vsi izdelki so okrašeni z motivom idrijske čipke, izdelane posebej za Lekarno Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si in specializiranih prodajalnah LL Viva.

LEKARNA LJUBLJANA

Vas muči premalo delujoča ščitnica?

Ves čas ste utrujeni. Neglede na to, koliko počivate, brezvoljnost enostavno ne mine. Pri delu se težko zberete in osredotočite. Včasih vam nagaja spomin. Stvari, ki ste se jih brez težav zapomnili, vam sedaj pogosteje uidejo.



Vaša presnova ni taka kot prej, saj se kilogrami, ob enakem vnosu hrane, kar kopičijo. Zaradi neprestane utrujenosti se težko držite redne športne aktivnosti. Opazili ste, da ste občutljivi na mraz in ga zelo težko prenašate. Zdi se vam tudi, da so nohti postali tanjši in bolj lomljivi, lasje pa mnogo redkejši.

Če imate tri od zgoraj naštetih težav in že znane težave s ščitnico, je **TiroKontrol®** idealna pomoč za vas.

TiroKontrol® je naravna podpora vaši ščitnici

Ta skrbno razvit izdelek pomaga uravnavati delovanje ščitnice, zmanjšati utrujenost, izboljšati zbranost, spodbuditi presnovo, zdravje las in nohtov. To mu uspeva s pomočjo kombinacije naravnih sestavin, ki jo je razvila naša ekipa strokovnjakov (v Sloveniji).
Vsebuje izvlečke zelišč, L-tirozin, vitamine in minerale ter slovensko naravno učinkovino iz lubja bele jelke, Abigenol.

Koristi TiroKontrol®

Za dobro delovanje vaše ščitnice

TiroKontrol® pomaga pri
- nastajanju in normalnem delovanju ščitničnih hormonov,
- uravnavanju odziva vašega telesa na stres,
- uravnoteženju hormonskega in imunskega sistema.

Za dobro počutje in veliko energije

S pomočjo izdelka TiroKontrol® se boste bolje spočili in zmanjšali nenehno utrujenost.

Ponovno boste lahko počeli stvari, ki si jih že dolgo želite. Polni energije se boste lažje posvetili družini, prijateljem, hobijem in nenazadnje bo na vašem urniku spet telesna aktivnost.

Za dobro zbranost in bolj bister um

S hranili in zelišči v izdelku TiroKontrol® boste ustrezno in ciljano podprli delovanje vaše ščitnice. Tako bosta izboljšali zbranost in osredotočenost.

Za boljšo presnovo

Težave s ščitnico se 7x pogosteje pojavijo pri ženskah kot pri moških. Izrazitejše so po porodu ter v menopavzi. Sploh za ženske je lahko nihanje teže pri težavah s ščitnico precej nadležno.
S pomočjo izdelka TiroKontrol® se boste lažje podali v boj z odvečnimi kilogrami in ga z urejeno prehrano ter telesno aktivnostjo tudi dobili.

Adaptogen izvleček plodov šisandre lahko poveča sposobnost prilagoditve posameznika na stres. Izvleček sibirskega ženšenaki podpira telo in um v obdobju šibkosti, izčrpanosti in utrujenosti. Jod ima vlogo pri nastajanju ščitničnih hormonov in normalnemu delovanju ščitnice. Vitamini B2, B3, B5, B6, B12 in folna kislina prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin B5 prispeva k umskim zmogljivostim. Cink in selen prispevata k ohranjanju zdravih las in nohtov.



Ars Pharmae, d.o.o.
Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

Za več informacij pokličite **080 87 66**.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.arspharmae.com**.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE®

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.

Vsem želimo razposajen december, lepe praznične dni, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2020!



Polovična cena za vse pakete zdravstvenih storitev velja le do konca leta 2019

Za srečo in zadovoljstvo je zdravje izredno pomembno. Poskrbite zanj pravočasno.

Za vse nove pogodbe, sklenjene z izpolnjeno spodnjo Pristopno izjavo do 31. decembra 2019, veljajo promocijske, znižane cene za polovico – za samostojne in dodatne pakete (razen paketa e – Zdravniška linija 24 ur). Znižana cena paketov velja do 31.3.2020.

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)



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Dolgotrajen kašelj

Ogromno je bolnikov z bronhitisom in pljučnico

Glavnina zimske sezone bolezni spodnjih dihal se po podatkih NIJZ sicer počasi umirja, vendar tega številni še ne občutimo. Število zbolelih z bronhitisom in pljučnico je letos skoraj neverjetno; glavni simptom vseh teh okužb je večinoma kašelj. V moderni dobi smo postali nekoliko neučakani in marsikomu se ob okužbi zdi, da je kašelj dolgotrajen, ker traja že nekaj dni … Mnenja o tem, kdaj govorimo o dolgotrajnem kašlju, so različna in natančne definicije ni. Večinoma govorimo o dolgotrajnem kašlju, ko ta traja več kot 4–8 tednov.

Zakaj sploh kašljamo

Širše gledano je kašelj odziv srednjih in spodnjih dihalnih poti na draženje. Dražljaji so različne narave; lahko gre za okužbe, tujke, kislinski ali žolčni refluks, nevrološko motnjo, lahko je psihogeno povzročen in še kaj bi se našlo. V večini primerov je kašelj povsem nedolžna reč in je zato v javnosti sicer razširjen splošen strah pred pljučnico povsem odveč. Pomembno je namreč, kateri simptomi in znaki kašelj spremljajo ter koliko časa v resnici traja.

Kako si lahko pomagamo sami

Pri enostavnih okužbah in drugih nezapletenih vzrokih kašlja so poleg osnovnih ukrepov na voljo tudi številni lekarniški pripravki za njegovo umirjanje. Najpomembnejši ukrep je vsekakor zadosten vnos tekočine; ker je poraba tekočine zelo različna, enotnega navodila, koliko tekočine moramo zaužiti, ni moč podati. V splošnem naj velja: treba je zaužiti toliko tekočine, da nekajkrat na dan odvajamo bister, svetel urin. Pri okužbah je potreben zadosten počitek, vendar ne nujno ležanje (izjema so okužbe z visoko vročino, kjer je ležanje zapovedano). Prav nič ni narobe, če gre nekdo, ki ima bronhitis in kašlja, nima pa vročine in se počuti razmeroma dobro, na kratek sprehod. Nasprotno, predihanje pljuč in svež zrak bosta olajšala čiščenje pljuč. Pomembno je, da gibanju sledi počitek, škodljivo je zgolj prenaprezanje, ker s tem slabimo imunski sistem. Če je kašelj preveč trdovraten, se odpravimo v lekarno in pri izbiri zdravila farmacevtu pomagajmo z opisom kašlja. Kadar je kašelj dražeč in suh, je vsekakor smiselno poseči po zdravilih za umirjanje oziroma zaviranje kašlja. V primerih, ko je kašelj predvsem posledica velikih količin sluzi ali gnoja, pomagajo zdravila, ki olajšujejo izkašljevanje. Brez opisa tipa kašlja se neredko zgodi, da odidemo iz lekarne z napačnim zdravilom; olajševalci kašlja ga namreč spodbujajo, kar je nesmiselno pri dražečih oblikah kašlja, prav tako pa je nesmiselno poskusiti zavirati kašelj v primeru, ko se v bronhijih nabira večja količina sluzi.

Najpogostejši vzroki dolgotrajnega kašlja

Okužbe dihal imajo lahko za posledico kašelj še dolgo po tem, ko je sama okužba že povsem izzvenela. Mehanizmi so različni; tudi povsem običajen prehlad lahko povzroči kašelj zato, ker se sluz iz sinusov zliva nazaj. Če ob tem pride do vnetja srednjih dihal, govorimo o bronhitisu, o pljučnici pa, ko pride do vnetja pljučnega tkiva. Večina okužb dihal je virusne narave in jih spoznamo predvsem po tem, da so počasnega nastanka ter povzročajo več različnih težav hkrati (kihanje, kašljanje, smrkanje, prebavne motnje in podobno). Bakterijske okužbe so praviloma naglega nastanka, spremlja jih vročina in običajno (čeprav ne vedno) precej slabše počutje. Med pogostejše vzroke dolgotrajnega dražečega kašlja spadajo še želodčni refluks (zgaga), alergijske težave in astma ter kronični bronhitis, ki je večinoma bolezen kadilcev (lahko tudi tistih, ki so kaditi že nehali). Razmeroma pogost vzrok so tudi zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka iz tako imenovane skupine ACE zaviralcev, ki so pri nas uporabljana najpogosteje.

Kdaj moramo zaradi kašlja do zdravnika

Kratkotrajen kašelj sam po sebi ni razlog za obisk zdravnika. Če ga ne spremlja bistveno slabše počutje ali resnejši drugi simptomi (težave z dihanjem, krvavkast izpljunek), so sprva potrebni zgolj konservativni ukrepi. Znake hujše okužbe morajo zdravniku sporočiti predvsem tisti, pri katerih so zaradi oslabljenega imunskega odziva verjetnejši zapleti ali težji potek bolezni. To so bolniki s hujšimi kroničnimi boleznimi dihal, težkimi oblikami sladkorne bolezni, starostniki (starejši od 80 let) in tisti, ki jemljejo zdravila, ki slabijo imunski odziv (na primer bolniki z rakom na biološki terapiji ali kemoterapiji). Pri sicer zdravih ljudeh je smiseln obisk zdravnika, če na novo nastali kašelj kot edini simptom traja več kot dva meseca.

Kašelj je naravni obrambni mehanizem v boju telesa proti zunanjim dejavnikom. Pri akutnih boleznih spontano mine v nekaj dneh do nekaj tednih in večinoma ne zahteva posebne pozornosti. Obisk pri zdravniku je v takih primerih potreben le v primeru resnejših dodatnih simptomov in znakov, kot so na primer težave z dihanjem in krvavkast izpljunek, ter vsekakor v primeru, ko kašelj traja več kot dva meseca.



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



mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped

Artroza

Ko omenjamo degenerativna obolenja kolena, govorimo o artrozi. Artroza je progresivna nevnetna bolezen, pri kateri gre za značilne degenerativne spremembe sklepnega hrustanca. Načeloma je lahko prizadet kateri koli sklep v telesu, vendar so najpogosteje prizadeti hrbtenica, kolk, koleno in mali sklepi rok.

Degenerativno obolenje (artroza) kolena

Novo koleno za novo življenje

Še ne dolgo tega so bili starejši ljudje z obrabljenimi sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja, zdaj pa endoproteze sklepov omogočajo praktično polno in nebolečo aktivnost in tako je kakovost življenja znatno večja. Pravzaprav je endoprotetika oziroma umetni kolki, kolena, ramena ... ena največjih revolucij v medicini.

Vpliv spola in telesne teže

Artroza je do 45. leta pogostejša pri moških, pozneje pri ženskah. Njena pojavnost strmo narašča po 50. letu, najvišja je po 70. letu. Ločimo primarno (idiopatsko) in sekundarno artrozo, ki nastane na predhodno okvarjenem, spremenjenem sklepu (po poškodbah, vnetjih, pri razvojnih in prirojenih nepravilnostih, vnetni artropatiji, kot je revmatoidni artritis …). Na pojav artroze vplivajo tudi prekomerna telesna teža in pretirane, nefiziološke obremenitve.

Artroza je napredujoč proces iz sosledja mirnih in aktivnih faz. Značilne so jutranja okorelost, bolečina v kolenu, zmanjšana gibljivost in v napredovalem stanju deformacija sklepa. Diagnostično je poleg anamneze in kliničnega pregleda povsem dovolj običajno rentgensko slikanje.

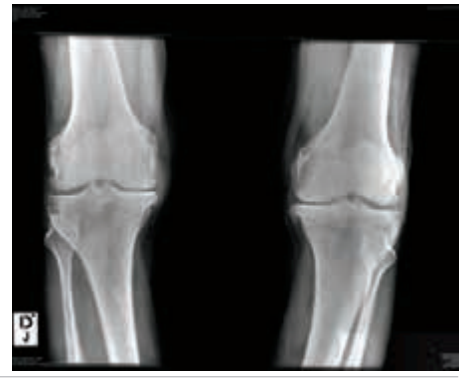
Pogosto boli?

• tablete pri kroničnih težavah v sklepih
• delujejo protivnetno in protibolečinsko

Zdravilo Artroforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **farmedica.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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





Zdravljenje artroze kolena: konservativno zdravljenje

Zdravljenje vedno začnemo z osnovnimi ukrepi, kot so zmanjševanje prevelikih sklepnih obremenitev s prilagoditvijo aktivnosti, zmanjševanje prekomerne telesne teže … V začetnih stadijih ima dober učinek fizioterapija.

Bolečine lajšamo z analgetiki (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in z znotrajsklepnimi injekcijami (blokada) lokalnega anestetika in kortikosteroidov. Pri medikamentoznem zdravljenju artroze gre za simptomatsko ukrepanje – lajšanje bolečin. Hrustanec je tkivo, ki praktično nima potenciala obnavljanja, tako da vsi preparati, ki naj bi to omogočali, za zdaj nimajo z dokazi podprtega učinka.

Razni glukozaminski preparati v obliki tablet vsekakor dokazano nimajo učinka. Znotrajsklepne injekcije hialuronske kisline zmanjšajo lokalno degenerativno vnetje, izboljšajo homeostazo v sklepu in tako lahko zmanjšajo simptome za določeno obdobje, do pol leta.

Vendar pa ne obnavljajo sklepnega hrustanca. Podobno učinkujejo tudi znotrajsklepne injekcije lastne trombocitne plazme. V zadnjih letih se intenzivno raziskuje učinek lastnih matičnih celic na sklepni hrustanec. Študije kažejo, da bi večkratne ponovitve apliciranja matičnih celic lahko imele pozitivni učinek pri regeneraciji hrustanca, vendar dokončnih dolgoročnih rezultatov še ni. Je pa ta postopek zelo drag in je trenutno vprašljiva njegova smiselnost glede na stroške in za zdaj nedokazan dolgoročni rezultat.

Zdravljenje artroze kolena: operacijsko zdravljenje

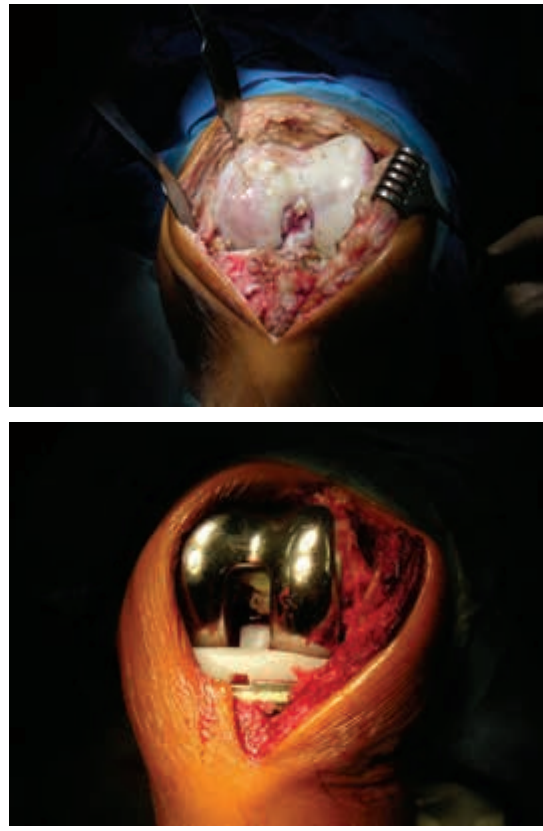
V napredovalih stadijih artroze, ko je kakovost življenja pomembno okrnjena zaradi bolečin v sklepu, slabe gibljivosti oziroma deformacije, in ko konservativni ukrepi niso več učinkoviti, se odločimo za vstavitev kolenske endoproteze.

Če gre za prizadetost samo ene strani kolena, lahko vstavimo delno oziroma enostransko kolensko endoprotezo (slika 2.), v primeru razširjene prizadetosti sklepa pa vstavimo totalno kolensko endoprotezo.



Slika 2. Enostranska (unikondilarna) kolenska endoproteza

Totalna endoproteza kolena je operativna metoda, pri kateri obe sklepni površini obolelega sklepa nadomestimo z umetno protezo, ki jo čvrsto fiksiramo v kost. Tako obnovimo gibljivost sklepa ter funkcijo mišic, ligamentov in drugih mehkotkivnih struktur, ki nadzirajo sklep.



Slika 3. Zgoraj napredovala artroza kolena, spodaj vstavljena totalna endoproteza

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
Z vami že 15 let



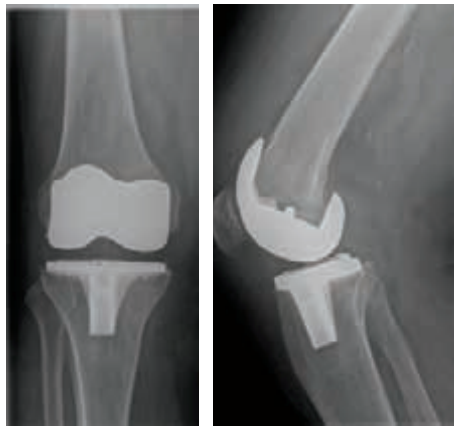
Po operaciji

Po uspešno opravljeni rehabilitaciji je z vstavitvijo totalne endoproteze kolena omogočeno normalno življenje brez bolečin in brez posebnih omejitev. Odsvetujemo le pretirane in sunkovite obremenitve in aktivnosti, na primer težko fizično delo, tek.

Totalna artroplastika

Tako kot drugod v razvitem zahodnem svetu se prebivalstvo tudi naše države stara in tako je tudi vse več degenerativnih obolenj sklepov, hrbtenice, zahteve in pričakovanja ljudi po bolj kakovostnem življenju tudi v starosti pa so vse večje. Tako je vstavitev umetnega sklepa (ali totalna artroplastika) v ortopediji trenutno med najbolj zanimivimi in hitro razvijajočimi se področji.

Umetni kolenski sklep je sestavljen iz femoralnega (stegneničnega) in tibialnega (goleničnega) dela, ki sta kovinska, med njima pa je polietilenska ploščica. Oba kovinska dela sta čvrsto fiksirana na kost s kostnim cementom, pri mlajših s čvrsto kostjo se lahko odločimo tudi za brezcementno učvrstitev. Občasno je treba vstaviti še tretji del na pogačico.



Slika 4. Rentgenski posnetek totalne endoproteze kolena

Običajno je po operaciji takoj dovoljena obremenitev noge do bolečine, če ta ni prehude, lahko takoj polna obremenitev.

Z vstavitvijo umetnega sklepa povrnemo gibljivost, odpravimo bolečino in popravimo deformacijo. Moderna totalna artroplastika kolena je uspešna operativna metoda, kar kažejo rezultati tako zgodnjih pooperativnih kot tudi poznejših (po desetletju in več) kontrol.

NOW®
Glukozamin & Hondroitin z MSM
90 kapsul
Revolucionarna trojna formula za sinergično delovanje.



- Glukozamin je sestavina **sklepne tekočine**.
- Hondroitin je sestavni del **vezivnih tkiv**.
- MSM-metilsulfonilmetan je oblika naravnega žvepla.

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

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

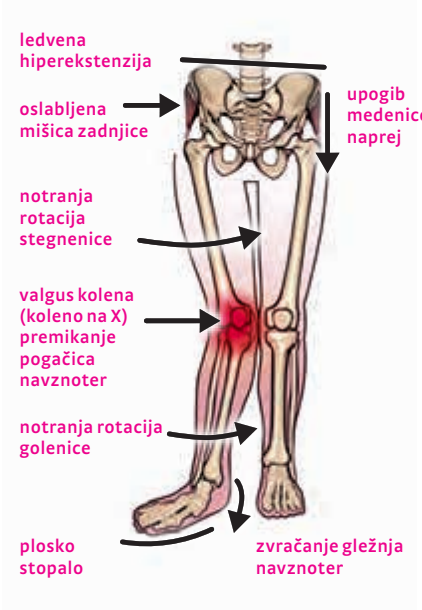
medi – ostanite aktivni, kljub obrabi kolena

Artroza (obraba kolenskega sklepa) je eno izmed najpogostejših obolenj kolenskega sklepa.

Z uporabo posebnih kolenskih ortopedskih opornic in vložkov za stopala, ki postavijo koleno v razbremenilni položaj lahko zmanjšamo bolečino ter obremenitve kolena na mestih, ki so prizadeta. S tem se lahko izognete oziroma zmanjšate uporabo zdravil.

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic in vložkov za stopala.

Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



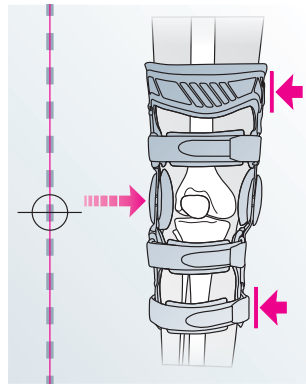
Z ortopedskimi vložki ali posebnimi kolenskimi opornicami, kot je na primer štiri točkovna kolenska opornica protect.4 OA, lahko razbremenimo kolenski sklep in s tem zmanjšamo bolečine in obrabo brez uporabe zdravil.



protect.4 OA

Štiritočkovna čvrsta kolenska opornica s stransko razbremenitvijo kolenskega sklepa (varus, valgus)

- Opornica ima stranski mehanizem za natančno in učinkovito razbremenitev kolenskega sklepa.
- Širok, udobno oblazinjen stranski predel, kjer je nameščen tritočkovni varus – valgus sistem.
- Anatomsko oblikovano aluminijasto ogrodje odlično blaži torzijske obremenitve.
- Ogrodje opornice in zgibi so lahki in sploščeni, zato ne povečajo relativne širine v predelu kolena.



Akcija v mesecu decembru

Brezplačna analiza stopal in
20% popusta na ortopedske karbonske vložke za stopala Igli

Igli karbonski vložki za stopala

– trojno terapevtsko delovanje

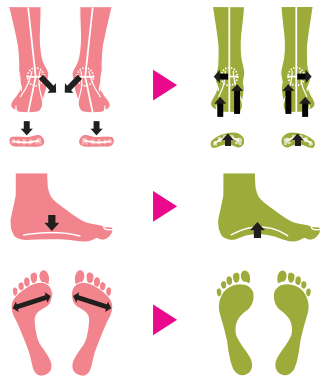
Igli karbonske vložke lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.



Primer korekcije ploskega (valgusnega) stopala

z igli stopalnim vložkom

- Stopalo postavimo v pravilni položaj
- Korekcijsko podpremo vzdolžni stopalni lok
- Prerazporedimo obremenitev
- Spodbudimo aktivnost mišic stopala



Trgovina **Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**
telefon: **059 042 516**, **www.mitral.si**
Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.



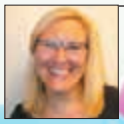
Akcija traja do 31. 12. 2019.

Priporočamo, da se za analizo stopal predhodno naročite s klicem na telefonsko številko **059 042 516**.



Smo pogodbeni partner

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



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

Kaj je AIDS?

AIDS je kratica, ki opisuje sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti (ang. Acqired ImmunoDeficiency Syndrome). To je končna stopnja okužbe z virusom HIV. Dejansko gre za poimenovanje stanja telesa, ki se ne more več braniti pred okužbami, saj ima uničen obrambni sistem. Virus uporablja celice za svoje razmnoževanje, kar mu preprečijo limfociti, HIV pa napade ravno te.

Kako pogosta je v Sloveniji okužba s HIV?

Okužba s HIV v Sloveniji ni pogosta. V letu 2008 je bilo v Sloveniji prepoznanih 48 primerov novih okužb s HIV, 11 okuženih je zbolelo za aidsom, kar je še vedno razmeroma malo v primerjavi z večino držav Evropske unije. V letu 2018 do vključno 20. novembra je bilo na NIJZ prijavljenih 32 novih diagnoz okužbe s HIV (1,5/100.000 prebivalcev), sedem manj kot v letu 2017 in manj kot kadar koli po letu 2004.

Vseeno ti podatki podcenjujejo dejansko stanje, saj je prepoznavanje okužb odvisno predvsem od obsega testiranja. V letu 2016 je bilo tako testiranih le 1,8 % prebivalstva Slovenije, kar je precej manj od številnih drugih evropskih držav. Če okužbo s HIV odkrijemo pozno, smo zamudili priložnost za pravočasno in praviloma uspešnejše zdravljenje, s tem pa je tveganje zgodnejšega razvoja aidsa in smrti zaradi te bolezni višje.

Potek okužbe s HIV

Po primarni okužbi s HIV človek ne zboli takoj. Lahko mine celo več let pred prvim zapletom, ko zdravniki posumijo na okužbo s HIV. Med tem časom se okuženi lahko počuti popolnoma zdravega. Kljub temu pa v svojih telesnih tekočinah (kri, sperma, vaginalni izločki in materino mleko) prenaša HIV na druge osebe že od prvega dne okužbe.

Pogosto človek kmalu (2–6 tednov) po okužbi zboli za akutnim HIV sindromom (AHS), ki pa ga tako laiki kot zdravniki pogosto spregledajo. Simptomi AHS so največkrat podobni gripi (bolečine v mišicah, zvišana telesna temperatura, povečane bezgavke, bolečine v požiralniku, glavobol …). Okuženi v krvi praviloma še nimajo specifičnih protiteles, zaradi česar je diagnoza okužbe težja. Je pa sam virus v tem obdobju prisoten v zelo visokih koncentracijah, zato je možnost prenosa okužbe izredno velika. Bolnik po nekaj tednih praviloma popolnoma okreva.

Akutnemu HIV sindromu sledi klinično asimptomatska faza, ki traja v povprečju 8–10 let. Okuženi je brez kliničnih znakov in simptomov bolezni in je kljub temu, da njegov imunski sistem popušča, na zunaj popolnoma zdrav. Znotraj telesa pa virus ne miruje, ampak se aktivno razmnožuje v limfatičnih organih in uničuje celice CD4. Koncentracija virusa v krvi je majhna, vendar lahko okuženi okužbo prenašajo naprej. Protitelesa v krvi so prisotna ves čas. Kljub asimptomatski fazi je zelo pomembno spremljanje zdravstvenega stanja okuženega, na podlagi katerega se zdravnik odloča o začetku protiretrovirusnega zdravljenja ter zaščitnega zdravljenja proti oportunističnim okužbam (pridruženim okužbam).

Več let (8–10) po primarni okužbi se pri polovici okuženih pojavijo prvi znaki oslabljenega imunskega sistema (simptomatska faza). Pojavijo se oportunistične okužbe: posebne oblike drisk, pljučnic, posebna obolenja živčevja. Pojav teh bolezni definira AIDS. AIDS je torej zadnja faza v poteku okužbe s

HIV. Stanje obolelega se slabša, poleg oportunističnih okužb se pojavijo tudi rakave bolezni, hudo hujšanje, nevrološki zapleti in bolnik umre povprečno leto in pol po postavitvi diagnoze aidsa. Pomembno je poudariti, da to velja le za tiste, ki jih ne zdravimo. Prav zato je odločilnega pomena testiranje za okužbo s HIV, saj le tako lahko pravočasno začnemo zdravljenje.

Kako se HIV širi?

Do okužbe s HIV najpogosteje pride pri spolnih odnosih z okuženo osebo in ob izpostavljenosti okuženi krvi ali krvnim pripravkom, predvsem pri souporabi okuženih igel ali brizg pri injiciranju prepovedanih drog. Možen je tudi prenos z okužene matere na otroka med nosečnostjo, v času poroda ali po porodu z dojenjem. Okužba prek sline, znoja, solz ali pika okuženega komarja ni znana.

Najpogostejši vzrok prenosa HIV pri delu so poškodbe (vbod z iglo …). Verjetnost okužbe je odvisna od številnih dejavnikov (količine krvi v igli, koncentracije virusa v krvi, globine rane in krvavitve …) ter se giblje okoli 1 na 3000 primerov (0,33 %).

Prva pomoč v primeru vboda je iztiskanje in spiranje rane s tekočo vodo (10 minut) ter uporaba antiseptika. Čim hitreje je treba uvesti profilaktično zdravljenje s kombinacijo protiretrovirusnih zdravil (PEP) za 1 mesec.

HIV se NE prenaša pri vsakdanjih stikih: pri bivanju v istem prostoru, s kašljanjem, pri rokovanju, pri souporabi jedilnega pribora, na javnih straniščih, v bazenih in pri poljubljanju …

Testiranje

Slovenija je obvezno testiranje za HIV vse s krvodajalskimi akcijami pridobljene krvi in krvnih derivatov uvedla med prvimi državami v srednji Evropi in svetu, že leta 1986. Okužen ali le sumljiv odvzem krvi se takoj odstrani in zavrže. Kljub vsem ukrepom pa obstaja minimalna možnost za prenos HIV s transfuzijo zaradi diagnostičnega okna (en mesec). To je obdobje, ko testi prisotnosti okužbe v krvi še ne zaznajo. Verjetnost za prenos okužbe s HIV prek transfuzije v Sloveniji ocenjujejo na en primer v 20 letih, vendar potrjenega primera od leta 1986 še ni bilo.

Brezplačno, zaupno in anonimno testiranje oseb je dostopno na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja na Japljevi ulici v Ljubljani vsak ponedeljek med 12. in 14. uro.

Kako lahko preprečimo okužbo s HIV

Okužbo lahko preprečimo z varnim spolnim vedenjem, to so spolni odnosi z enim samim zvestim spolnim partnerjem, ki je neokužen. Sicer tveganje lahko zelo zmanjšamo s pravilno uporabo kondomov pri vsakem spolnem odnosu. V primeru nezaščitenega spolnega odnosa s HIV pozitivno osebo je možna zaščita z zdravili po izpostavitvi v obdobju do 72 ur. Možna je tudi zaščita pred izpostavitvijo, tako imenovana preekspozicijska profilaksa, ko neokužena oseba zaščitno prejema nekaj zdravil, ki jih uporabljamo tudi za zdravljenje. Pri injiciranju nedovoljenih drog je potrebna individualna uporaba igel, pri tetoviranju, prebadanju ali akupunkturi pa morajo biti inštrumenti vedno pravilno sterilizirani.

Zakaj je zgodnje zdravljenje okužbe s HIV pomembno

Okužba s HIV je za zdaj še neozdravljiva, vendar je z zgodnjim odkrivanjem okužbe in s sodobnim zdravljenjem možno dolgoročno preprečevati, da bi okužba napredovala v resna obolenja. Pravočasno začeto vseživljenjsko uživanje ustreznih zdravil omogoča kakovostno življenje in skoraj normalno pričakovano življenjsko dobo.

Ali sem v nevarnosti, da se okužim s HIV?

Vsakdo, ki ima spolne odnose z okuženo osebo, se lahko okuži s HIV. S HIV se lahko okužijo tudi injicirajoči uživalci drog, ki souporabljajo pribor za injiciranje. Odkrito se pogovorite s svojim izbranim zdravnikom in se pozanimajte o možnosti testiranja za HIV ali druge spolno prenesene okužbe.

Noseča sem. Kako okužba s HIV vpliva na mojega nerojenega otroka?

Na otroka se HIV lahko prenese, vendar je verjetnost prenosa med samo nosečnostjo izredno majhna (10 %). Večina otrok se okuži med porodom (75 %) in po porodu z dojenjem (15 %). Vse nosečnice, pri katerih je okužba s HIV možna, bi morale biti testirane na HIV. S primernim zdravljenjem se možnost prenosa na otroka zmanjša na manj kot 0,5 %. V Sloveniji vseh nosečnic še ne testiramo na HIV, ker je med njimi zelo malo okuženih.

Zdravljenje

Cepivo

Raziskave na področju uspešnega cepiva za HIV potekajo že vrsto let. Žal vse kaže, da zelo učinkovitega cepiva še nekaj časa ne bo, saj ima virus številne podtipe, ki se stalno spreminjajo in prilagajajo, kar predstavlja glavno težavo pri odkrivanju zaščitnega cepiva.

Zdravila

Začetek zdravljenja je odvisen od klinične slike bolnika, koncentracije celic CD4 in količine virusa (virusno breme). Kot začetno zdravljenje se ponavadi uporablja kombinacijo treh protiretrovirusnih zdravil. Splošno ime za kombinacijo več protiretrovirusnih zdravil je »zelo učinkovito protiretrovirusno zdravljenje« (Highly Active AntiRetroviral Therapy – HAART). Uspešnost zdravljenja pa se spremlja z rednimi kontrolami koncentracije celic CD4 in virusnega bremena. Monoterapija je neprimerna in neučinkovita, ker se hitro razvije odpornost proti zdravilu, zato to postane neučinkovito in za bolnika neuporabno.

Hkrati se priporoča zaščito bolnika pred oportunističnimi okužbami, kot so tuberkuloza, toksoplazmoza, pljučnica, infekcije črevesa … Priporočljivo je tudi cepljenje proti virusnemu hepatitisu B, proti pnevmokoknim okužbam, okužbam, povzročenim s Haemophius influenzae tipa b, in vsakoletno cepljenje proti gripi.

Redna uporaba zdravil je nujna. Prekinjanje zdravljenja povečuje možnost razvoja odpornosti HIV proti zdravilom. Pomemben je tudi vpliv navzkrižne odpornosti, kar pomeni, da posameznik, ki postane odporen proti določenemu zdravilu, ki ga uporablja, pogosto razvije odpornost proti sorodnim zdravilom iz iste skupine. S tem pa se možnost zdravljenja hitro in močno zmanjša.

Dandanes je bolezen nekaj povsem drugega, kot je bila pred 20 in več leti

V Sloveniji je danes okužba z virusom HIV nekaj povsem drugega, kot je bila pred 20 in več leti. Uspehi na področju zdravljenja in obvladovanja bolezni so namreč fantastični. Še vedno pa poudarjamo, da morajo oboleli priti do zdravnika pravočasno in redno uživati zdravila.



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

Policistični jajčniki

Sindrom, s katerim se danes sooča ogromno žensk

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Sindrom policističnih jajčnikov je ena najpogostejših hormonskih motenj pri ženskah v rodni dobi, za katero je značilno nepravilno delovanje jajčnikov in lahko poleg rodil prizadene tudi druge organe. Je najpogostejši vzrok neplodnosti pri ženskah z motenim menstrualnim ciklom. Zgodnja prepoznava bolezni in zdravljenje lahko preprečita razvoj dolgoročnih posledic, kot sta sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni.

Zakaj nastane?

Pravega vzroka bolezni ne poznamo. Znanih pa je več dejavnikov, ki naj bi vplivali na njen razvoj, in sicer genetska nagnjenost (bolezen se pogosto pojavlja družinsko), izpostavljenost visokim ravnem moških spolnih hormonov (androgenov) v prenatalnem obdobju in presežek inzulina v krvi (hormona trebušne slinavke, ki uravnava krvni sladkor), kar bi lahko čezmerno spodbujalo jajčnike in posledično vplivalo na njihovo neustrezno delovanje. Pomembno vlogo igrajo tudi nekateri zunanji vplivi, predvsem porast telesne teže, ki poslabša vse znake bolezni, stres in kajenje.

Motnje menstrualnega cikla

Normalna menstruacija se ponavadi pojavlja na 28 dni, traja 3–5 dni. Pri sindromu policističnih jajčnikov pa se cikel podaljša ali pa izpade več zaporednih menstrualnih krvavitev. Menstrualni cikel uravnavata hormona FSH (folikel stimulirajoči hormon) in LH (lu-

teinizirajoči hormon), ki ju izloča hipofiza ter vplivata na rast in sproščanje jajčeca (ovulacijo). Jajčniki oziroma folikli v jajčnikih izločajo hormone, kot sta estrogen in progesteron, ki vplivajo na maternično sluznico za pripravo na ugnezditev jajčeca. Jajčniki izločajo tudi nekaj testosterona.

Pri sindromu policističnih jajčnikov pa gre za spremenjeno, neuravnoteženo izločanje hormonov. Povečane koncentracije androgenov v krvi povzročijo, da se folikli ne razvijejo, kar preprečuje ovulacijo in posledično povzroča amenorejo (izostanek menstruacije).

Kako se sindrom kaže?

Za sindrom policističnih jajčnikov so značilni pojav ultrazvočno vidnih številnih cist v jajčnikih, motnje ovulacije in povečana koncentracija moških spolnih hormonov (testosterona) v krvi. Znaki se pojavijo kmalu po prvi menstruaciji, lahko pa tudi pozneje v rodnem obdobju. Prisotni so:

- mastna koža;
- akne;
- izpadanje las;
- močnejša poraščenost, ki prizadene tudi obraz, prsi, trebuh (hirzutizem);
- razvoj plešavosti po moškem tipu;
- povečana telesna teža, debelost;
- inzulinska rezistenca lahko vodi v sladkorno bolezen tipa 2, pojavi se lahko visok krvni tlak, posledično je povečano tveganje za srčno-žilne bolezni;
- motnje menstrualnega cikla (redke, neredne menstruacije, izostanek menstruacije);
- težave z zanositvijo, večje tveganje za spontani splav, celo neplodnost (zaradi odsotnosti ovulacij).

Kako do diagnoze?

Potrebni so dobra anamneza, telesni pregled, natančna ultrazvočna preiskava jajčnikov in maternice. Opraviti je treba laboratorijsko analizo spolnih (LH, FSH, testosteron, prolaktin) in ščitničnih hormonov.

Zdravljenje

Izbira zdravljenja je odvisna od znakov in stopnje hormonskega neravnovesja. Potrebne so redne kontrole krvnega sladkorja in maščob. Pri bolnicah s prekomerno telesno težo pogosto že zmanjšanje telesne teže povzroči uravnavo menstrualnega cikla in pogostejše ovulacije ter povečano možnost zanositve. Svetuje se izgubo 5–10 odstotkov telesne teže, kar izboljša presnovno stanje, zmanjšata se inzulinska rezistenca in koncentracija androgenov. Primerna prehrana in redna telesna aktivnost sta bistveni pri vzdrževanju normalne telesne teže, uravnavanju krvnega sladkorja, maščob in krvnega tlaka.

Za ureditev menstruacije je potrebno hormonsko zdravljenje s kontracepcijskimi tabletami, ki znižajo nivo androgenov v krvi in uredijo menstrualni cikel. Ugodno vplivajo na kožo, pojav aken se zmanjša, učinki na poraščenost pa so različni. Ženske, ki želijo zanositi, potrebujejo zdravila za induciranje ovulacije.

Za zdravljenje prekomerne poraščenosti ali hirzutizma se uporablja kontracepcijske tablete in druge antiandrogene, ki upočasnijo rast dlak.

Cilj je zmanjšanje androgenov v krvi, kar ustavi nadaljnje spreminjanje dlak. Priporočljivo je uporabiti tudi druge metode za odstranjevanje dlak (depilacija, lasersko odstranjevanje dlak – epilacija). Akne se podobno kot hirzutizem zdravi s kontracepcijskimi tabletami in antiandrogeni ali s topičnimi preparati. Če zdravljenje z zdravili ni uspešno, je možno tudi kirurško zdravljenje jajčnikov z laparoskopskim posegom.

NA KRATKO

Psevdovitamin skupine B pri neplodnosti zaradi policističnih ovarijev in presnovnih motnjah

Mioinozitol je ena od oblik inozitola, ki je prisoten v rastlinski hrani, bogati z vlakninami in fitati, nastaja pa tudi v človeškem telesu, saj je pomemben v presnovi sladkorjev in maščob. Kljub telesni samooskrbi se lahko zgodi, da mioinozitola v tkivih primanjkuje, saj lastno sintezo v jetrih in ledvicah zmotita tudi zahodnjaška prehrana in povečan vnos glukoze.

Pomanjkljiva telesna preskrba z mioinozitolom vodi do motenj v presnovi glukoze in hormonskih neravnovesij. Posledično v krvi ostane preveč inzulina in glukoze, porušeni hormoni pa vodijo do različnih presnovnih bolezni, kot so diabetes, metabolni sindrom (povišan holesterol, triglicerijdi in glukoza v krvi, visok krvni tlak) in sindrom policističnih ovarijev (PCO). Za slednjega so značilni moteni ciklusi ovulacije in manjša možnost zanositve, pogosto pa težave spremljajo še aknasta koža in prekomerna poraščenost.

V svetu se je pri teh motnjah že uveljavila terapija z mioinozitolom, počasi pa se uveljavlja tudi pri nas. Nekateri ginekologi so mu naklonjeni in imajo z njim dobre izkušnje. Številne klinične raziskave so pokazale, da so neplodne ženske s policističnimi ovariji, ki so uživale mioinozitol, uredile mesečni ciklus, izboljšale kožo ter si tako na naraven in varen način povečale možnost zanositve.



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

NOW®

Naravne sestavine,
visoki standardi kakovosti,
100 % sledljivost surovin

Inozitol (mio-inositol),
500 mg, 100 kapsul

- Najpogostejša oblika inozitola je mio-inozitol.
- 500 mg mioinozitola v eni kapsuli.
- Brez sintetičnih dodatkov.
- **Vegetarijanska/veganska formula.**

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**



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

Sluh

Hrup sluhu škoduje … tudi decembra

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 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Sluh je eno od čutil, ki v vsakdanjem življenju igrajo pomembno vlogo. Že v porodnišnici novorojenčkom v prvih dneh preverijo sluh, da bi lahko v primeru okvare čim prej posredovali in omogočili čim bolj optimalen razvoj. Sluh pa se tudi stara skupaj s človekom. Starostna naglušnost (presbiakuza) je zelo pogost pojav in nas v različnih merah čaka vse. Do okvare sluha pa lahko pride tudi veliko prej, kot bi prišlo fiziološko. Nekaterim nevarnostim, zaradi katerih lahko sodobni človek izgubi sluh, pa se je mogoče izogniti. Eden pomembnih vzrokov je hrup. Temu pa smo lahko decembra še posebno izpostavljeni.

Na splošno o motnjah sluha

Motnje sluha delimo na prevodne motnje (moten je prenosa zvoka v zunanjem ali srednjem ušesu) in na motnje občutljivosti za zvok oziroma zaznavanja zvoka, kjer je vzrok v notranjem ušesu ali slušnem živcu, ki vodi do možganov. O motnjah prenosa zvoka govorimo, ko je uho oziroma sluhovod zamašen zaradi ušesnega masla, če imamo akutno vnetje srednjega ušesa ali se poškoduje bobnič – poenostavljeno rečeno takrat, ko gre za neko fizično prepreko za nemoteno valovanje zraka. Motnje občutljivosti oziroma zaznavanja zvoka pa se pojavijo zaradi fiziološkega staranja, ko celice odmirajo in je delovanje oslabljeno. Nenadna izguba (ali poslabšanje) sluha se lahko pojavi ob izpostavitvi nenadnemu zelo močnemu hrupu. Hrup dovolj visoke jakosti in trajanja okvari notranje uho in povzroča začasno ali trajno okvaro sluha v kateri koli starosti. Mehanizmi okvare so različni, v nekaterih primerih pa lahko okvaro preprečimo.

Škodljivi vplivi hrupa

Vsakodnevno smo izpostavljeni hrupu, v prihajajočih prazničnih dneh pa bomo še bolj, ko bodo pokale petarde, igrala bo zelo glasna glasba, vrstili se bodo ognjemeti …

Kot hrup razumemo vsak nezaželen, neprijeten zvok. Njegova jakost oziroma glasnost se meri v decibelih (dB). Decibelna skala je logaritemska in zvišanje ravni zvoka za tri decibele pomeni že podvojitev jakosti zvoka. Na primer običajen pogovor ima jakost 65 dB, kričanje pa navadno okoli 80 dB. Čeprav je razlika zgolj 15 dB, je kričanje tridesetkrat glasnejše. Jakost pa ni edini dejavnik, ki določa, da je hrup nevaren. Prav tako pomembno je trajanje izpostavljenosti.

Izgubo sluha lahko povzroči tudi dolgotrajna izpostavljenost glasni glasbi na rokovskih koncertih ali enkraten dogodek, kot je eksplozija petarde. Govorimo o akutni izgubi sluha oziroma naglušnosti.

Akutna izguba ali motnja sluha zaradi hrupa

Nastane takoj, in sicer zaradi izpostavljenosti nenadnemu zelo močnemu hrupu (več kot 120 dB nekaj minut ali več kot 135 dB nekaj trenutkov). Posledica take izpostavljenosti je zaznavna ali mešana naglušnost, večinoma enostranska, delno povratna po prenehanju izpostavljenosti. Prvi znak izpostavljenosti večjemu hrupu je šumenje oziroma piskanje v ušesih. Trajni posledici izpostavljenosti močnemu hrupu pa sta trajna naglušnost in trajno šumenje ali piskanje v ušesih. Lahko pride tudi do poškodbe bobniča, srednjega ali notranjega ušesa. Pride do raztrganine bobniča, poškodbe slušnih koščic ali pa mehanske okvare notranjega ušesa. Posledica je prevodna ali mešana naglušnost.

Ob vsaki nenadno nastali naglušnosti ali izgubi sluha je treba poiskati zdravniško pomoč, da se oceni stopnjo motnje sluha in primerno ukrepa. Večina težav, ki so povezane s konkretnim dogajanjem decembra in niso posledica poškodbe, ponavadi pri mladih in sicer zdravih ljudeh mine sama od sebe.

Hrup vpliva tudi na organizem v celoti

Hrup ne vpliva le na izgubo sluha, pač pa tudi na organizem v celoti. O tem govorimo predvsem ob kronični izpostavljenosti hrupu, določene težave pa se lahko pojavijo tudi ob kratkotrajnejši, a intenzivni izpostavitvi hrupu. Dosedanje raziskave kažejo zadosten dokaz o vzročni povezavi med poklicno izpostavljenostjo hrupu (70 dB) in razvojem povišanega krvnega tlaka ter boleznimi srca, medtem ko obstajajo le omejeni dokazi o vplivu hrupa na pojav različnih bolezni, kot je presnova maščob, sladkorjev in hormonov stresa. Hrup lahko vpliva na kakovost spanja (prebujanje, plitkejše spanje), utrujenost, motnje koncentracije in pozornosti ter povzroča zmanjšano delovno učinkovitost. Nekatere raziskave opisujejo tudi možen škodljiv učinek hrupa na razvoj bolezni dihal (kronični bronhitis, bronhialna astma), prebavil (vnetje sluznice želodca, rana na želodcu), imunski sistem in duševne motnje.

In kaj lahko naredimo, da do tega ne bo prišlo? Najbolje se je hrupu seveda izogibati. V praksi in v decembru pa je to pogosto nemogoče in neprijetno … Lahko si pomagate in svoj sluh zaščitite z uporabo ušesnih čepkov. Sluhu boste naredili veliko uslugo, vi pa boste še vedno dovolj dobro slišali glasno glasbo na koncertu ali pok petarde. Pa srečno!



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

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

NEUROTH



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

Sladkorna bolezen – 2. del

Pazite na težo in visok krvni tlak

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 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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 smo o sladkorni bolezni pisali v prejšnji, pišemo v tej in pisali bomo še v januarski številki revije, ki jo držite v rokah.

Vrednosti koncentracije sladkorja v krvi:

- od 3,5 mmol/L do 5,6 mmol/L – normalna vrednost
- > 5,6 mmol/L - hiperglikemija
- < 3,5 mmol/L - hipoglikemija
- na sladkorno bolezen kaže koncentracija sladkorja v krvi > 7 mmol/L na tešče oziroma 11 mmol/L po hranjenju
- pozornost zahtevajo že vrednosti nad 5,6 mmol/L, izmerjene na tešče, tedaj gre za blago hiperglikemijo oziroma moteno toleranco na glukozo.
- Tipični klinični znaki nastajajoče sladkorne bolezni so:
- povečano izločanje seča (uriniranje) – poliurija,
- s tem povezana dehidracija in huda žeja – polidipsija,

- slabo počutje,
- izguba teže,
- zmanjšana odpornost.

Neobičajno izražena žeja, pogosto uriniranje in nehotena hitra izguba telesne teže so težave, ki opozorijo na možnost previsokega krvnega sladkorja, če se pojavijo hkrati. Pojavijo se, ko se nivo krvnega sladkorja dvigne preko 10 mmol/L. Takšne težave bolnika hitro pripeljejo k zdravniku.

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.

Spremljanje urejenosti SB

Raven sladkorja v krvi se ves čas spreminja, kar je odvisno od številnih dejavnikov: vrste in količine zaužite hrane ter pijače, telesne dejavnosti, stresa, odmerkov inzulina ali zdravil... Ključ zdravljenja sladkorne bolezni je dobra urejenost sladkorja v krvi. To pomeni, da vsak človek s sladkorno boleznijo s pomočjo zdravil in inzulina (kar je odvisno od vrste zdravljenja) ter zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti skrbi za to, da je njegov krvni sladkor čim bližje ciljnemu območju. Ciljne vrednosti za večino ljudi s sladkorno boleznijo so med 4,0 mmol/L in 7,0 mmol/L na tešče ter med 5,0 mmol/L in 10,0 mmol/L dve uri po obroku.

Kolikšna je raven sladkorja v krvi lahko kadarkoli preverite sami, s pomočjo majhnega merilnika za osebno uporabo. Merilnik omogoča hitro, enostavno in natančno meritev količine sladkorja v krvi iz prsta na roki.

Zdravnik lahko spremlja urejenost sladkorne bolezni v daljšem obdobju s preiskavo, ki se imenuje merjenje glikiranega hemoglobina (HbA1c) in se opravi v laboratoriju.

Zdravljenje

Uvedba zdrave prehrane je eden izmed pomembnih prvih ukrepov pri zdravljenju sladkorne bolezni. Zdrava prehrana ne pomeni posebne diete za sladkorno bolezen, ampak redne zmerne obroke zdrave hrane, primerne prav za vsakogar.

Naslednji pomemben korak je odločitev za redno in zadostno telesno dejavnost. Vadba ima številne kratko in dolgoročne ugodne učinke na različne dele telesa, splošno počutje in na sladkor v krvi.

Pri sladkorni bolezni tipa 1 takoj začnemo tudi z nadomeščanjem inzulina, pri sladkorni bolezni tipa 2 pa raven sladkorja v krvi prehodno uravnavamo s tabletami.

Previsok krvni sladkor pri sladkorni bolezni tipa 1 zdravimo z insulinom, s katerim se bolnik zdravi vse od pojava bolezni in nato celo življenje, skozi vsa življenjska obdobja. Pri sladkorni bolezni tipa 2 o načinu zdravljenja odloča njen klinični potek in stanje ob odkritju. Če jo odkrijemo dovolj zgodaj, ko je delovanje beta celic trebušne slinavke še vedno dobro ohranjeno, lahko prehodno zadošča prilagoditev prehrane, gibanja oziroma telesne teže. Glede na napredujoče propadanje beta celic pa je slej kot prej potrebno zdravljenje z zdravili, ki delujejo preko različnih mehanizmov. Nekatere so v obliki tablet, druge je potrebno vbrizgavati v podkožje. Ko učinki teh zdravil izzvenijo, tudi pri sladkorni bolezni tipa 2 bolnik potrebuje zdravljenje z insulinom. Poleg uravnavanja krvnega sladkorja pa vsi bolniki vsekakor potrebujejo tudi zdravljenje previsokega krvnega tlaka in maščob/holesterola.

Različne vrste inzulinov

Obstajajo številne različne vrste inzulinov za osebe s sladkorno boleznijo tipa 1 in tudi za tiste s sladkorno boleznijo tipa 2. Razlikujejo se po tem, kako hitro začnejo učinkovati (začetek), kdaj dosežejo največji učinek (vrh) in kako dolgo učinkujejo (trajanje).

Čas do začetka učinkovanja je čas, ki je potreben, da inzulin pride v kri in začne zniževati krvni sladkor. Čas vrha učinkovanja je čas, ko inzulin najmočneje znižuje krvni sladkor. Trajanje učinkovanja pa je celotno obdobje, v katerem posamezni inzulin znižuje krvni sladkor.

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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

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



NaturaMedica
z vami že 15 let

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



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

Železo

Utrujeni in brez energije – morda je krivo pomanjkanje železa

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove ter sestavni del številnih encimov in hormonov. V telesu ima številne izredno pomembne funkcije. Prav tako je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic.

Ima pa železo še vrsto drugih nalog. Je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Zakaj pa nam lahko primanjkuje železa?

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, pa ne vnašamo v telo dovolj železa. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od 6 mesecev do 4 leta, in adolescentih v obdobju hitre rasti. Prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (denimo pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev ponavadi povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vegetarijanstvo samo po sebi ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 odstotkov več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo absorpcijo železa.

Posledice pomanjkanja železa

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav. Če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic. Še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj



naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni proti okužbam. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Nadomeščanje železa

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje temna čokolada, pa tudi goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z vitaminsko bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1–2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. V posebnih primerih je indicirano in na voljo tudi zdravljenje z infuzijami železovih pripravkov.

NA KRATKO



Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE – 1 kapsula na dan

100-odstotno 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 dalj časa deluje.
- Ima večjo antioksidativno moč.

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

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

NOW®

Vam primanjkuje železa?

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin



Železo kompleks, 100 tablet

Vsebuje patentirano organsko kelatno obliko železa Ferrochel® Iron Bisglycinate z lastnostmi hemskega železa ter visoko stopnjo absorpcije.

- **Ne povzroča slabosti, trebušnih bolečin in zaprtja.**
- Dobra absorpcija tudi v kombinaciji s hrano.
- Vsebuje tudi vitamin C, B12, folno kislino in zelišča. Vitamin C povečuje absorpcijo železa.

Železo ima pomembno vlogo pri prenosu kisika v telesu, nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, delovanju imunskega sistema ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vegetarijanska/veganska formula.

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



mag. Manfred Mervic,
dr. med., spec. internist,
spec. gastroenterolog

GERB in zgaga

Vsak deseti ima težave z zgago

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje. Redko pa nastanejo celo razjede na sluznici požiralnika.

Težave tudi zaradi hrane

Najpomembnejši vzrok prekomernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik je nepravilno delovanje mišice spodnje zapiralke požiralnika. Težave lahko povzroča tudi hrana, ki zmanjša tesnjenje spodnje požiralnikove zapiralke, kot so kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi. Podoben učinek ima tudi nikotin. Povečano vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroča tudi dvigovanje težkih bremen, uživanje obilnih obrokov hrane in ležanje takoj po jedi. Tudi pri ljudeh, ki imajo hiatalno kilo požiralnika, je GERB verjetnejša. Gre za eno najpogostejših kroničnih težav, za katero iz leta v leto trpi več ljudi.

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

DIHALNI TEST
Urea dihalni test za ugotavljanje okužbe z bakterijo helicobater pylori
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 . januarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Diagnoza postavljena iz pogovora o simptomih

Najpogostejši simptom GERB je zgaga. Gre za pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti žrelu. Pojavi se kmalu po obroku hrane. Ocenjujejo, da ima težave z zgago vsak deseti človek. Pogosta, a prehodna je v nosečnosti. Poleg zgage lahko povzroča GERB tudi dvigovanje želodčne vsebine v žrelo, hripavost, dražeč kašelj in napade težkega dihanja.

Da ima bolnik gastroezofagealno refluksno bolezen, lahko zdravnik z veliko verjetnostjo ugotovi že iz pogovora o simptomih. Včasih se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno – rakavo bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Veliko lahko naredimo tudi sami

Danes imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske črpalke, ki jih predpiše zdravnik na recept. Težave pa lajšajo tudi antacidi in zaviralci receptorjev H2. Te lahko prosto kupimo v lekarni. Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Zdravljenje GERB je ponavadi dolgotrajno in lahko traja več let. Veliko pa lahko naredimo sami, predvsem s spremenjenim načinom življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Z jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov … Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo tudi samozdravljenje. To pomeni, da v lekarni kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci protonske črpalke). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika.

Kdaj moramo nujno k zdravniku

K zdravniku morajo nujno vsi, ki imajo katerega koli od naštetih alarmantnih znakov:

- krvavitev iz prebavil,
- težko požiranje in zatikanje hrane,
- hujšanje,
- vztrajno bruhanje,
- stalna bolečina v zgornjem delu trebuha.

Bolnike z alarmantnim znakom in tudi tiste, ki imajo dolgotrajne težave in jim zdravila ne pomagajo, bo osebni zdravnik napotil na preiskave. Z njimi bo potrdil diagnozo, ocenil resnost bolezni in izključil zaplete.



najbolj učinkovita rešitev (1)

Najbolj učinkovita za mir pred zgago.



Varnost **Nolpaze® control** je klinično dokazana.

- **24 ur** na dan nadzoruje izločanje želodčne kisline.
- **Izboljša** kakovost življenja.

1. Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GORD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. Pharmacol Res 2009;59: 135–53.

www.nolpaza-control.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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

LEKADOL®

COMBO



PRAVA IZBIRA OB
GRIPI ALI **PREHLADU**,
KI JU SPREMLJA

ZAMAŠEN NOS

lek
član skupine Sandoz

SI1809879213 | Informacija pripravljena: avgust 2018
Zdravilo Lekadol® COMBO vsebuje paracetamol in fenilefrinijev klorid.

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

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