Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 66, januar 2020



Tema meseca

Bolnik v domači oskrbi

– Ko obležimo, se veliko stvari ustavi. Tudi v nas.

POGOVOR

Doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., specialistka nevrologinja

Ljudje smo socialna bitja

Zima. Čas za počitek ali sezonsko depresijo?

NEDELJSKI

medex

gelée royale

ZA VSE GENERACIJE

Matični mlečki z vitamini

ZA PODPORO
IMUNSKEMU SISTEMU
IN DOBREMU POČUTJU.



NOVO
OKOLJU
PRIJAZNO
PAKIRANJE







www.medex.si

KAZALO

UVODNIK

Dan brez cigarete 3

POGOVOR:

Doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med.,
Ljudje smo socialna bitja 4

TEMA MESECA:

Vpliv staranja na naše telo 8
Oskrba ran na domu 10
Ko obležimo ... in se veliko stvari ustavi – tudi v nas 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Zimska obolenja dihal 16

DOKTOR ODGOVARJA:

Doktor odgovarja 26

Imunski sistem in aminokisline 22
Je čas za počitek ali sezonsko depresijo? 24
Pomagajmo prebavilom s pravilnim izborom jedi 28
Pojavlja se tudi pri moških 30
Napihnjenost, bolečine v trebuhu in vetrovi 31
Pokukajmo v svet magnetnoresonančnega slikanja 32
Neprijetne skrivnosti sladkorja 34
Sedenje ubija 36

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 26

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: 90.000

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Dan brez cigarete

Vsako leto 31. januarja zaznamujemo dan brez cigarete, ki pomeni kadilcem priložnost in razmislek o opustitvi te razvade. Opustitev kajenja je koristna za zdravje v katerem koli starostnem obdobju, največje koristi za zdravje pa posameznik pridobi, če kajenje opusti pred 40. letom starosti.

Slovenija se je v zadnjem času pridružila najnaprednejšim državam v svetu, ki želijo kajenje prebivalstva zmanjšati na najnižjo možno raven. Od letošnjega januarja so cigarete na voljo le še v enotni embalaži, z enotno barvo, obliko in velikostjo elementov na embalaži. Drage bralke in bralci, naj na tem mestu ponovno omenim, da imajo kadilci v primerjavi z nekadilci 23-krat večje tveganje, da umrejo zaradi pljučnega raka, 25-krat večje tveganje za smrt zaradi kronične obstruktivne pljučne bolezni, 2-krat večje tveganje za smrtni izid zaradi pljučnice, gripe in tuberkuloze. Kadilce prosim, da razmislite o zgoraj navedenih dejstvih in preprosto ugasnete cigareto – za vedno! Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana nevrologinja doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., specialistka nevrologinja, ki vodi Center za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani, katere osnovna dejavnost je dnevna obravnava bolnikov z demenco in zgodnejšimi fazami kognitivnih motenj.

Specialistka razlaga, kateri so prvi znaki demence, na kaj moramo biti pozorni. Tipični začetni znak je težje izbiranje besed za nekatere sicer preproste stvari, te informacije, ki so jo želeli priklicati, se tudi čez čas ne spomnijo. Velikokrat ti ljudje doživijo zagato v prometu, težje je orientiranje v križiščih, več časa morajo razmišljati, kam peljati, ko postane vožnja po avtocesti bolj naporna. Ali pa, ko kar naprej nekaj iščejo. Osebe, ki so bili navajene veliko brati, opažajo, da težko povzamejo, kar so prebrale, da jim vsebina kar uide iz misli. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Specialistke družinske medicine Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., Maja Miklič, dr. med., in Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., so temo meseca posvetile pogostejšim zdravstvenim težavam, ki se pojavljajo pri starejših. Na zelo zanimiv način so opisale vpliv staranja na naše telo, skrb za preprečevanje in zdravljenje razjed, ki nastanejo zaradi pritiska (preležanine) … Za zelo poučen prispevek se jim v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Drage bralke in bralci, zakorakali smo v novo leto 2020, ki naj bo za vse vas polno dobrega zdravja, zadovoljstva in sreče. Da bi se vse to lahko izpolnilo, je zelo pomembno, da tudi sami poskrbite za svoje zdravje na način, da se primerno prehranjujete, vzdržujete primero telesno težo, skrbite za redno telesno aktivnost, se izogibate razvadam, kot sta prekomerno uživanje alkoholnih pijač in kajenje. Prav tako pomembno je, da se odzovete vsem povabilom na preventivne preglede, ki so organizirani v naši državi (SVIT, DORA, ZORA …), kajti s tem boste lahko z veliko verjetnostjo preprečili razvoj težjih bolezni in zdravi dočakali spodobno starost. Hvala.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med.,

Ljudje smo socialna bitja

Doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., je specialistka nevrologinja in vodja Centra za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Da bo zdravnica, je vedela že dokaj zgodaj. Ko je obiskovala še osnovno šolo, je sama odšla v zdravstveni dom in povprašala, če lahko kakor koli pomaga, dela ... Deklice niso odslovili, ampak so jo dodelili patronažni sestri, s katero je šla potem na nekaj obiskov na dom k bolnikom. »Bilo je zelo nenavadno in po svoje tudi strašno. To je bila čustveno zelo močna izkušnja, ker patronažne sestre na domu obiskujejo ljudi, ki so zelo bolni. A me vse to ni odvrnilo, temveč je v meni spodbudilo še neko dodatno zanimanje.«

Kdaj ste se odločili za nevrologijo?

Otroška leta sem preživela v Lenartu v Slovenskih Goricah in tam blizu je zavod Hrastovec, kjer se zdravijo ljudje z duševnimi motnjami. Ko sem bila že dijakinja, v srednji šoli, sem želela iti med počitnicami tja pomagat. Kar koli. Vprašala sem jih in dobila sem možnost, da sem bila lahko poleg na delovnih terapijah in sem se lahko pogovarjala s pacienti. Zdeli so se mi silno zanimivi.

Vam ni bilo nelagodno, vas ni bilo strah?

Ne, nič se jih nisem bala. V glavnem, to mi je bilo všeč in mislim, da sem se takrat dokončno odločila, da bi bila rada zdravnica. Ja, to me je zanimalo. Ko sem že bila na medicinski fakulteti, pa je bilo odločilno, da nas je imel na vajah nevrologije profesor Pirtovšek. Bil je moj vzornik, oseba, ki sem ji želela biti pri delu podobna. Pri njem sem še kot študentka delala tudi raziskovalno nalogo in potem sem ostala na nevrologiji …

Ko smo pri študiju, študirali ste tudi na Švedskem – je bila to dobra izkušnja?

Ja, to je bila zelo dobra izkušnja. Prej sem bila tudi pol leta v Londonu. Bila je dobra izkušnja ne le glede zdravljenja, ampak glede vsega okoli zdravljenja. S tem mislim na odnose, relacije med ljudmi v bolnišnici, kjer je okolje veliko bolj domače kot pri nas. Čakalnice so kot dnevne sobe, ljudje pa predvsem bistveno manj časa čakajo. Najprej jih obravnava sestra, potem gredo k zdravniku in v kratkem času dobijo strnjeno interpretacijo tega, kar so ugotovili. Na Švedskem je zelo veliko starostnikov, to je stara družba, ki pa je zelo dobro ozaveščena o staranju. Staranje tam očitno nima nekega negativnega prizvoka, takoj začutiš, da je drugače, da so starostniki ljudje, ki imajo neko vlogo v družbi, niso nekaj odvečnega.

Vodite Center za kognitivne motnje …

Deset let je, odkar se je ta center vzpostavil. To je bila seveda zamisel prof. Pirtovška, ki je takrat uspel v tem, da je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije začel financirati program centra.

Vi ste tam od začetka?

Jaz sem bila tista zdravnica, ki sem dobila edino mesto, ki so ga razpisali. In potem sem zato, da bi videla, kako takšni centri delujejo v razvitih okoljih, odšla na Švedsko. Tam sem na Karolinska institutu v bolnišnici, kjer imajo center za spomin, videla, kako deluje center, kako deluje tim, v katerem je zdravnik zgolj en delček v celotnem mozaiku, kako zelo je pomembna interakcija med terapevtom, fizioterapevtom, logopedom, sestro, ki ima zelo ključno vlogo … Ko kot bolnik prideš v tako skupino, se zagotovo počutiš bolje.

Kdo vse ste v timu v Ljubljani?

Ko se tim sestavi, nas je pravzaprav zelo veliko, ampak dejansko v tej naši kognitivni ambulanti delamo dva psihiatra in pet nevrologov, a sva v resnici za namene kognitivne dejavnosti dva specialista nevrologa in pa kolegi, ki delajo v tej ambulanti krajši čas. Tu imamo tudi psihologinjo, zdravstvenega administratorja in medicinsko sestro, ki pa se zaradi trenutne situacije ne more posvetiti zgolj temu delu na kliniki; saj veste za veliko pomanjkanje diplomiranih sester.

V razvitih državah je več starostnikov, pa vendar sem zasledil, da tam po nekaterih podatkih demenca rahlo zastaja. Zakaj?

Možna razlaga je, ker je v razvitih državah, na primer na severu Evrope, življenjski stil drugačen, in to že nekaj časa. Vsekakor je tam ozaveščenost večja. Ko so na primer ugotovili, kaj povzroča srčno-žilne bolezni, in ko so začeli odpravljati te dejavnike tveganja, se je nekoliko izboljšalo tudi stanje na področju demence, saj so dejavniki tveganja pri demenci zelo podobni.

Kateri so ti dejavniki tveganja?

Neurejen krvni tlak, sladkorna bolezen, prevelika telesna teža, telesna neaktivnost, kajenje, alkohol … Življenjski slog torej.

Zdravila še ni?

Že kar nekaj časa ni bilo nobenega novega zdravila – od leta 2003. No, treba je povedati, da tista zdravila, ki so na razpolago, niso zdravila, ki bi vplivala na sam bolezenski proces. Imamo sicer različne vrste bolezni, ki povzročajo stanje, ki se mu reče demenca. Najbolj pogosta je alzheimerjeva bolezen. Potem so še druge bolezni, na primer demenca z Lewijevimi telesci, demenca pri parkinsonovi bolezni, frontotemporalna demenca … Te bolezni so različne in tudi različno potekajo. Zdravila, s katerim bi obolele torej lahko pozdravili, še nimamo, imamo pa zdravila, ki lahko vplivajo na posledice. Živčnega prenašalca acetilholina je na primer pri bolnikih z demenco veliko manj. To pomeni, da če z zdravili količino tega prenašalca malo povečamo, nadomestimo, lahko težave za nekaj časa malo upočasnimo. Izboljšati se torej stanja ne da, se pa lahko zamika končno posledico.

Najbrž poteka več raziskav – katera med njimi izstopa?

Ja, res, poteka zelo veliko kliničnih študij, raziskav. To so dolgotrajne zgodbe, ki imajo več faz. Snov, za katero velja, da bi morda lahko vplivala na bolezenski proces, je treba preizkusiti zelo natančno, ugotoviti, ali res deluje, ali je varna, kakšni so možni stranski učinki, katera količina bi bila prava … Da se vse to preveri, je potrebnih približno 15 let. Lani smo v začetku leta prejeli pozitivno obvestilo za preizkušano učinkovino, ki se imenuje aducanumab in vpliva na kopičenje bolezenske beljakovine v možganih, imenovane amiloid. Rezultati klinične študije po povsem zaključeni analizi so pokazali, da je bila ta snov učinkovita in da ima klinično pomemben vpliv na kopičenje škodljive beljakovine. Še več – da se kaže kot izboljšanje stanja bolnikov z alzheimerjevo demenco. Naslednji korak je registracija aducanumaba kot zdravilne učinkovine. Če se bo to zgodilo, bo zdravilo prišlo tudi v Evropo.

Ste pri kateri od študij sodelovali tudi vi?

Ja – in ena od njih je prinesla pozitivne rezultate, ampak je šele v drugi fazi. Gre za učinkovino, ki deluje na drugo bolezensko beljakovino, ki se ji reče tau. Zdaj je pred nami tretja faza in upam, da se bo začela letos. Tretja faza traja tri leta, potem se eno leto



analizira rezultate in šele potem bomo videli, kaj nam bo prineslo.

Mogoče čudežno zdravilo?

Skoraj zagotovo ne bomo našli zdravila, ki bi kar za vse bolnike v vseh fazah bolezni lahko prineslo neko dramatično spremembo.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled, psihoterapijo …

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

Tudi pri demenci je pomembno zgodnje odkrivanje bolezni.

Lani in predlani nam je ministrstvo za zdravje v okviru izvajanja strategije obvladovanja demence do leta 2020 omogočilo, da smo na nekaterih območjih Slovenije izvajali izobraževalne programe. Mislim, da je to prineslo neko dodatno znanje, vendar problem je v tem: za diagnostiko je potrebnega več časa, ne pa tistih nekaj minut, ki jih imajo na razpolago zdravniki na primarni ravni. Zato je zelo narobe, da se od družinskih zdravnikov pričakuje, da bodo prevzeli še to breme.

Na spletu je kar nekaj testov, na osnovi katerih naj bi ugotovili, ali nas mora skrbeti.

O spletnih testih ne morem nič reči. Testi niso namenjeni, da bi se oseba sama preverjala. Testi v ambulantah za težave s spominom so vedno takšni, da jih mora izvajati nekdo, ki je za to usposobljen, še posebno pa je nujna strokovnost za interpretacijo testa.

Kakšni so sicer prvi znaki, da lahko pomislimo na demenco?

Prvi znaki? Ko nekdo na primer ne najde besed za določene stvari, in to ne le pod stresom, ampak se te informacije, ki jo je želel priklicati, tudi čez čas ne spomni. Seveda je pomembno, da ta oseba ni imela že prej takšnih težav. Velikokrat opazijo tudi zagato v prometu, ko se mora nekdo na primer orientirati v križišču, ko mora več časa razmišljati, kam peljati, ko postane vožnja po avtocesti bolj naporna. Ali pa, ko kar naprej nekaj išče. Vsakemu se zgodi, da kdaj kaj založi, ampak pri tem gre za težavo, ki se začne pojavljati stalno in brez dodatnega stresa. Pa naprej: številni, ki so bili navajeni veliko brati, opažajo, da težko povzamejo tisto, kar so prebrali, da jim vsebina kar uide iz misli.

Kaj preprečuje, da bi se nam začelo to dogajati?

Zdrava prehrana, gibanje, zdrav način življenja.

Strašno splošno je to …

Ja, strašno splošno, zato se tega tudi ne upošteva.

Mislite, da zdravo živite?

Ne, veliko več časa bi morala nameniti sebi.

Ali so skupine, pri katerih je večja verjetnost, da se bo pojavila demenca?

Bolj ogroženi so tisti s prekomerno težo, bolniki s sladkorno boleznijo, ženske imajo veliko večjo možnost, da zbolijo, tu so še seveda poškodbe glave, stresne situacije … Ne, napačno je misliti, da jo povzročijo, jo pa lahko razkrijejo. Pri boleznih možganov je značilno, da potekajo počasi, se razvijejo v letih in ne nastopijo nenadoma. Lahko pa se zdi svojcem, da je prišla neka sprememba nenadoma. Tipičen je primer starejšega gospoda, ki dobro funkcionira do dne, ko pade in si zlomi kolk. Po operaciji je zmeden in od takrat ni več tak kot prej. To pomeni, da so starejši ljudje krhki, da telesna rezerva, možganska, v neki situaciji popusti. In če se ta bolezen v možganih že pripravlja, jo lahko tak dogodek razkrije.

Se lahko bolezen pojavi tudi pri mlajših?

Ja, tudi. Na primer frontotemporalna demenca prizadene prednji, čelni del in senčni predel možganov. Ta dva dela omogočata, da uravnavamo svoja dejanja, obnašanje, čustva, preudarnost, organiziranost … To se zaradi bolezni spremeni in nastopi nenavadno vedenje: oseba ne gre v službo, pa se ne sekira, postane promiskuitetna, začne kaditi ali piti alkohol … To se velikokrat začne pri mlajših.

Ampak v večini primerov gre za starejše?

Ja, v večini obolijo starejši in med starejšimi obolelimi je več žensk.

Kako torej še pravočasno, v čim bolj zgodnji fazi odkriti demenco?

V razvitih državah ugotavljajo, kdo so tisti, ki so bolj krhki starostniki. In te osebe potem bolj intenzivno spremljajo, imajo več dostopa do pomoči. To bi bil pristop, ki bi bil zelo ustrezen tudi pri nas.

Kje smo sicer na tem področju, če se primerjamo z razvitimi državami?

Primerjamo se lahko v tem, kakšne diagnostične možnosti imamo, in na nevrološki kliniki imamo praktično vse diagnostične možnosti kot v najbolj razvitih državah. No, nimamo možnosti zelo naprednega slikanja možganov, ki prikazuje kopičenje škodljivih beljakovin. Sicer pa je vse preiskave, vse, kar delajo v razvitih okoljih, možno izvesti tudi pri nas. Velika razlika je drugje. Tam so spominske klinike, centri, tako organizirani in toliko jih je, da so bolniki takoj obravnavani. Na Nizozemskem od vprašanja, ali se pri osebi razvija kakšna kognitivna motnja, do vključene diagnostične obravnave, mine le en teden. Bolnik dobi prvo obravnavo pri zdravniku, gre h psihologu, ima lumbalno punkcijo, pregledajo mu kri, slikajo glavo, zbrane podatke pregledajo, poseben tim jih interpretira in bolniku svetujejo. Na Švedskem se vse omenjeno zgodi v roku treh tednov. Pri nas pa je to zelo drugače. Bolniku se sicer trudimo čim bolje organizirati preiskave, za katere želimo, da se jih opravi, ampak nanje je treba čakati. Predolgo čakati.

Vi bolnike poznate, srečujete se z njimi. Vas njihove zgodbe prizadenejo, bremenijo?

Marsikatera zgodba je zelo žalostna. Resnično je težko, hudo, če nekdo pride zelo pozno, ko ima že veliko problemov in se počutiš res popolnoma nemočen, čisto brez moči.

Pa ne gre pri žalostnih zgodbah le za zdravila?

Ne, ne gre le za zdravila, ki jih še iščemo in ki jih še nimamo, gre tudi za drugi del, oskrbo, pomoč na domu … Na Švedskem lahko oseba živi doma in ga na račun storitev, ki jih omogočajo lokalne skupnosti, do devetkrat na dan nekdo obišče. Pa ne le v smislu: Dober dan, ste v redu. Pa lep pozdrav. Do devetkrat na dan si nekdo vzame čas, da s starostnikom poklepeta, mu prisluhne, se nasmeji in mu pomaga pri dnevnih aktivnostih. Pri nas so starostniki cele dneve sami, jedo dan za dnem eno in isto, če sploh jedo, premalo pijejo, pozabijo na zdravila … Na tem področju bi se dalo ogromno narediti, spremeniti. Ljudje smo socialna bitja.

O preventivi ste že govorili, pa o zdravem načinu življenja. Kaj še pomaga?

Ogromno je študij in vse vedno znova potrjujejo, da so naši možgani zelo sposobni, uporabljamo pa zelo omejen del. Zelo dobro je, če se učimo tuje jezike, tudi glasba in ples sta pomembna. Pri plesu ne gre le za telesno dejavnost, pomembna je tudi socializacija, dotik …

Zanimivo: pri demenci je področje za zaznavanje glasbe, njeno doživljanje, eno zadnjih, ki jih bolezen prizadene. Ponovno bom omenila redno telesno aktivnost, pa igre, kot je na primer šah ali pa reševanje križank. Dobro je tudi, če smo zainteresirani za novosti, da ne delamo vedno istih stvari. Ker novosti bodo naše možgane spodbudile, da jih bomo vzdrževali na neki ravni. In pa – zelo, zelo pomembno – druženje!

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 v**sa hranila ohranijo,**
- **2,5-krat boljša in 2-krat hitrejša biorazpoložljivost v celicah,**
- potrjeno primeren za nosečnice in doječe matere,
- brez spahovanja po ribah, kapsule brez vonja,
- 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



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

Vpliv staranja na naše telo

Delež starostnikov oziroma oseb, starejših od 65 let, je med prebivalstvom vedno večji, življenjska doba populacije se podaljšuje. Starati naj bi se začeli že ob rojstvu, torej se staramo vse življenje. Z leti se spremeni sestava telesa, pride do povečanja maščobnega in upada mišičnega ter kostnega tkiva pri obeh spolih. Po 65. letu pa se splošno zmanjša tudi telesna teža. Pogosta je tudi starostna naglušnost, poveča se tveganje za poškodbe. Kako je mogoče pri vseh teh izzivih starostnikom na domu omogočiti kakovostno preživljanje časa?

Kaj se s staranjem dogaja z našo mišično maso

Mišična moč je največja okoli 30. leta, po 50. letu pa se mišična moč in zmogljivost začneta zmanjševati za 1 do 2 odstotka na leto. Po 60. letu znaša upad 3 do 4 odstotke na leto, pozneje pa je še hitrejši. Sarkopenija je s starostjo pogojen generalizirani napredujoči upad mišične mase, moči in zmogljivosti, ki vodi v manjšo sposobnost skrbeti zase, krhkost in smrt.

Zmanjšana mišična moč in masa sta povezani tudi z manjšo gostoto kosti, ki je posledica zmanjšane sile mišic na kosti. Pri starejših je manj učinkovito tudi izkoriščanje beljakovin iz prehrane za obnovo in gradnjo mišičnega ter kostnega tkiva.

Številne telesne spremembe v starosti so povezane s sedečim oziroma neaktivnim načinom življenja. Zato lahko redna telesna aktivnost izboljša oziroma zmanjša negativne posledice staranja. Tudi stare mišice ohranijo sposobnost prilagoditve naporu, vendar se starostnikom odsvetuje sunkovite obremenitve, ki povzročajo mišične poškodbe, zahtevnost vadbe pa je treba stopnjevati zelo postopno.

V starosti je treba poskrbeti za primerne gibalne aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo telesne ter duševne sposobnosti. Vsem starostnikom, ne glede na pridružena bolezenska stanja, bo redna telesna vadba koristila, udejstvovanje v kakršni koli obliki bo imelo pozitivne učinke na zdravje.

Vpliv staranja na dihalno sposobnost

Starejši so nagnjeni tudi k težavam pri dihanju, hitreje se utrudijo. S starostjo se zmanjša elastičnost pljučnega tkiva, upade zmožnost izkašljevanja in čiščenja dihalnih poti, spremenjen položaj hrbtenice vodi v zmanjšano raztegljivost prsnega koša. Pri nepokretnih starostnikih pa zaradi ležečega položaja in oslabelih dihalnih mišic prihaja do težav z dihanjem ter različnih pljučnih obolenj.

Starostna izguba sluha

S podaljševanjem življenjske dobe se je povečal tudi delež ljudi s starostno izgubo sluha. Starostna naglušnost je napredujoča zaznavna naglušnost na obeh ušesih. Do odmiranja čutnic, ki so odgovorne za zaznavanje tonov zelo visokih frekvenc, pride že pri 20. letih in takrat se že začnejo spremembe v sluhu. Z leti okvara postopoma napreduje in zajame tudi področje nižjih frekvenc, ki so pomembne za sporazumevanje. Človek ne sliši telefona, ne more slediti pogovoru v družbi. Izgubi sluha je pogosto pridruženo šumenje, ki pa je lahko celo bolj moteče kot sama naglušnost. Hujša naglušnost močno oteži sporazumevanje z okolico, starostnike pa vodi v socialno izolacijo, depresijo.

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za pregled

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 29. februarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Za oceno naglušnosti je potreben pregled pri otorinolaringologu. Če se ugotovi trajno okvaro sluha, je potreben slušni aparat. Pri 80. letih večina že potrebuje slušne pripomočke. Boljši učinek je dosežen z uporabo slušnih aparatov na obeh ušesih, izboljša se orientacija v prostoru, poslušanje, zmanjša moteče šumenje in prepreči postopen upad razumevanja govora.

Kako lahko izboljšamo oskrbo starostnika na domu

Poleg vsega zgoraj omenjenega se pri starostnikih iz različnih vzrokov pojavljajo tudi omotice, omedlevice, razne slabosti in oslabelosti, ki lahko hitro privedejo do nezgod. Veliko starostnikov živi samih, kar seveda nevarnost za zaplete še močno poveča.

Boljša, celovitejša in varnejša je oskrba starejše osebe na domu, kakovostnejše bo njegovo preživljanje časa v tretjem življenjskem obdobju. K sreči je na tem področju na voljo več praktičnih možnosti oziroma rešitev.

Na območju Ljubljane z okolico obstaja storitev zdravniškega obiska na domu, ki deluje 24 ur vsak dan, prav tako je zdravnik Prve zdravstvene asistence vedno na voljo za posvet po telefonu v primeru kakršnih koli zdravstvenih težav.

Pomembno je poudariti, da gre za nenujne zdravniške obiske, kar pomeni, da se je treba v primeru življenje ogrožajočega stanja oziroma stanja, ki bi potencialno lahko ogrožalo življenje, nemudoma obrniti na nujno medicinsko pomoč oziroma telefonsko številko 112.

Storitev SOS gumb zajema več možnosti, pri vseh pa gre v osnovi za to, da se bolnik enostavno s pritiskom na gumb poveže s klicnim centrom, kjer mu usposobljeni operaterji ponudijo potrebno pomoč. Če bi starostnik, ki živi sam, na primer padel in se ne mogel pobrati, bi aktivirali reševalno službo. Več informacij glede te storitve je možno pridobiti na Prvi zdravstveni asistenci.

Izvedljiva in zelo priporočljiva je tudi fizioterapija za bolnike v domači oskrbi. Gre za individualno obravnavo, popolnoma prilagojeno zdravstvenemu stanju osebe. Fizioterapevt bolnika na domu obišče s potrebnimi rekviziti za izvedbo kakovostne vadbe, svetuje in nauči pa tudi svojce, kako vaditi s starostnikom. Fizioterapevt pri obravnavi starostnika upošteva indikacije in kontraindikacije zdravstvenega stanja starostnika ter ga postopoma vključi v telesne aktivnosti. Izbor fizioterapevtskih tehnik je odvisen od ciljev, ki jih želimo doseči (povečanje gibljivosti, mišične moči, vzdržljivosti, izboljšanje koordinacije …).

Pri obravnavi nepokretnega bolnika na domu je cilj fizioterapije preprečevanje sekundarnih posledic nepomičnosti, čim prejšnja mobilizacija na postelji in postopna vertikalizacija (privajanje na pokončni položaj), če njegovo stanje to seveda še dovoljuje.

Največkrat se uporablja kinezioterapijo (zdravljenje z gibanje, pasivno gibanje), razne vaje (aktivne vaje, aktivne asistirane vaje), starostnika se uči obračanja na postelji, posedanja z nogami navzdol, posedanja na invalidski voziček, pa tudi učenja vstajanja in hoje. Seveda je izbor tehnike odvisen od zdravstvenega stanja starostnika.

Pri nepokretnih bolnikih je pomembna tudi respiratorna fizioterapija. Opravlja se dihalne vaje za večjo predihanost pljuč in sprostitev. Za preprečevanje nabiranja sluzi oziroma za njeno odstranjevanje iz dihalnih poti je primerna perkusija, ki jo fizioterapevt izvaja ročno s pomočjo konkavno oblikovane dlani, ali pa vibracijska masaža prsnega koša z električnim vibratorjem. Glede na indikacijo se izvaja še druge tehnike respiratorne fizioterapije (kašelj, položajna drenaža …).

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

MAGNETNA RESONANCA, SPLOŠNI IN ZOBNI 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 29. februarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

ENOSTAVEN IN UČINKOVIT VNOS MAGNEZIJA

MAGEA, magnezijeva krema

izdelek 4. sezone Štartaj Slovenija



- visok odstotek magnezija
- eterična olja evkaliptusa, poprove mete, gaulterije in limonske trave za aromaterapevtski učinek
- ob naporu, utrujenosti in povečani telesni aktivnosti
- sprošča, blaži, hladi
- enostaven nanos in hitra absorpcija
- hitrejša regeneracija, brez utrujenosti in krčev

Magea, za mišice huda ideja.
#MAGreva

Na voljo v vseh trgovinah Interspar in izbranih trgovinah Spar.

aromacert.org

magea.si
#MAGreva
www.magea.si



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

Oskrba ran na domu

Po odpustu iz bolnišnične v domačo oskrbo so svojci nemalokrat v zadregi, kako ravnati z bolnikom. Zaradi nepravilne ali nezadostne nege se lahko namreč pojavijo novi zdravstveni zapleti. Eden od organov, ki pogosto trpijo zaradi podaljšanega ležanja, je koža. Naloga kože je, da nam posreduje občutke za mraz, vročino, dotik in bolečino ter nas na ta način varuje pred poškodbami. Deluje kot obramba pred vdorom tujkov in z znojenjem pomaga uravnavati telesno temperaturo. Njena prožnost nam omogoča gibe v vsem svojem obsegu. Kako pomemben organ je koža, se pogosto zavemo šele, ko je njena funkcija okrnjena.

Kronična rana

Novonastale površinske rane enostavno umijemo z vodo in blago milnico ter jih sterilno pokrijemo z gazo do zacelitve. Problematične so tiste rane, ki se celijo dalj kot tri tedne. Takrat govorimo o kronični rani. Sem sodijo denimo venske razjede (ulkus), diabetične rane, preležanine, maligne kožne rane … Večje in globlje zahtevajo pregled in oskrbo pri zdravniku. Ob tem je treba oceniti tudi morebitno potrebo po cepljenju proti tetanusu. V tokratnem prispevku se bomo osredotočili na preležanine.

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

Preležanina

Preležanine so rane, ki običajno nastanejo pri tistih bolnikih, ki se ne morejo sami premikati oz. menjavati položaj telesa. Najpogosteje jih najdemo na mestih, kjer je kost praktično tik pod kožo. Na mestu največjega pritiska, so kapilare toliko stisnjene, da koža ne dobi kisika, zato odmre in nastane odprta rana. Pri hrbtno ležečem bolniku nastanejo rane na križu in petah, pri legi na strani, na bokih in gležnjih. Manj pogosto nastanejo nad lopaticami, hrbteničnimi trni, na komolcih, zatilju ali uhljih. Sedeči bolniki razvijejo preležanino na sedalnih grčah. Bolnikom, z izrazito prekomerno telesno težo, nastanejo preležanine tudi v kožnih gubah zadnjice, v dimljah, pod prsmi in na trebuhu.

Koža starostnika je tanjša in manj elastična, z nižjo sposobnostjo celjenja in z manj podkožnega maščevja, zaradi česar nastanejo preležanine pri njih hitreje. Dovzetnejši za nastanek preležanin so bolniki s kroničnimi boleznimi (sladkorna bolezen ter bolezni srca in ožilja), dementni bolniki, bolniki po preboleli možganski kapi in tisti, ki jemljejo določena zdravila, ki vplivajo na stanje kože (kortikosteroidi kožo tanjšajo …) ter imajo anamnezo večletnega kajenja.

Do prvih sprememb na koži lahko pride že v nekaj urah nepremičnega ležanja. Sprememba se pokaže kot drugačna obarvanost prizadetega predela – rdečina, modrikasta ali sivkasta koža, sprememba v temperaturi, novonastali mehurček (žulj) ali rana, podobna plitvi razjedi. Koža lahko zaradi pritiska propade v vsej svoji debelini, tako da so prizadete tudi strukture, ki ležijo pod njo (mišice, kite, kosti, sklepi). Spremembe so boleče in se celijo počasi. Z napredovanjem globine rane bolnika ogrožajo sepsa, gangrena, okužba kosti, lahko tudi odpoved ledvic in celo smrt.

Najpomembnejši dejavniki tveganja za nastanek preležanine:

- nepremičnost,
- nesposobnost zaznavanja bolečine in pritiska na kožo,
- nezmožnost nadzorovanega izločanja vode in blata,
- podhranjenost ali debelost,
- zmanjšan vnos tekočine (dehidracija),
- starost nad 70 let,
- maligno obolenje,
- nizek krvni tlak (pod 90/60 mmHg)

Zdravljenje preležanin

Najpomembnejši ukrep je zmanjšanje pritiska na kožo. To dosežemo z rednim premikanjem bolnika v ustrezne terapevtske položaje in s posebnimi pripomočki ter blazino proti preležaninam. Pritisk na kožo bo sicer prisoten, vendar se bo zmanjšal čas njegovega delovanja na enem mestu. S tem koži omogočimo, da si opomore.

Bolnike moramo obračati redno, podnevi in ponoči na dve uri (še bolje vsako uro). Napravimo načrt obračanja ter uporabimo

razbremenilne blazine in pene. Podložimo jim kolena, gležnje in pete. Paziti moramo, da sta rjuha in obleka pod bolnikom napeti in brez gub. Nepremični bolniki naj se v sedečem položaju zadržujejo le krajši čas, da se izognemo delovanju navzkrižnih sil oziroma trenju, ki se pojavi pri počasnem drsenju po postelji.

Urin in blato dražita kožo. Ko se koža zaradi vlažnosti zmehča, zaradi delovanja strižnih sil ter pritiska na kožo zelo hitro nastane odprta rana. Redna menjava plenic pri inkontinentnih bolnikih je osnovna zaščita kože. Predel genitalij in zadnjice skrbno negujemo. Vsaj 1-krat na dan kožo umijemo z blagim milom in jo posušimo ter namažemo z mastno in hranljivo kremo. Skrb za bolnikovo primerno proteinsko prehranjenost, zadosten vnos vitaminov in tekočine dodatno ščiti kožo.

Oskrba kronične rane

Navadna sterilna gaza za dokončno oskrbo rane ne zadostuje, saj se hitro izsuši in sprime s podlago. Ob celjenju se novo tkivo vrašča med nitke gaze, zato ob poskusu preveze kožo ponovno poškodujemo. Gaza ob tem ne predstavlja zadostne zaščite, saj prepušča izločke iz rane in bakterije s površine. Menjava je boleča in povezana z dodatnimi obiski pri zdravniku. Svetujemo uporabo sodobnih oblog za rane, s katerimi lahko zagotovimo optimalne možnosti za celjenje ter izboljšamo kakovost življenja bolnika. Novejše obloge ustvarijo primerno okolje za hitrejše celjenje (ohranjajo primerno vlažnost, temperaturo, absorpcijo in prepustnost). Tovrstne preveze se ne lepijo na rano. Menjave so pri večini potrebne le na vsakih nekaj (2–3) dni. Na voljo je veliko prevez oziroma obližev, ki jih širša javnost ponavadi pozna slabše. Nasvet glede primernosti izbire in uporabe oblog glede na videz, velikost, mesto in globino rane vam lahko ponudijo strokovni delavci v lekarni ali medicinsko osebje.

V osnovi izbiramo med nelepljivimi kontaktnimi mrežicami, ki so primerne za zaščito dna rane pri celjenju, silikonskimi mehkimi oblogami in poliuretanskimi filmi za zaščito kože pred preležaninami. Alginate, hidrokapilarne obloge, hidrokoloide in poliuretanske pene uporabljamo za rane, ki še veliko izločajo. Hidrogele svetujemo za odstranjevanje suhih in vlažnih mrtvin, medtem ko kolagene priporočamo za rane, ki se težje celijo. Resorptivne obloge prav tako uporabimo takrat, ko je več izločka oziroma se pojavljajo krvavitve. Obloge lahko vsebujejo tudi različne dodatke (klorheksidin acetat, srebro, jod, aktivno oglje …) za oskrbo okuženih ran, ki imajo ponavadi značilen neprijeten vonj.

Za dobro celjenje je treba zagotoviti vitalne robove rane, zato je včasih nujno kirurško odstraniti odmrlo tkivo. Ustrezna protibolečinska terapija je obvezna. Vključuje naj shemo za bazalno kritje bolečine in odmerek, ki ga lahko bolnik vzame pred morebitno bolečo prevezo. Ob sumu na bakterijsko vnetje rane je potrebno antibiotično zdravljenje. Bolniku skušamo zagotoviti zadosten vnos tekočine, vitaminov, proteinov in kalorij.

Ključ do uspešne preventive in rehabilitacije bolnika je sodelovanje s patronažno službo, fizioterapevtom, izbranim zdravnikom, protibolečinsko ambulanto in kirurgom.





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

Ko obležimo … in se veliko stvari ustavi – tudi v nas

Zmožnost gibanja je za zdrave ljudi nekaj samoumevnega, človek je narejen za gibanje. Je ena človekovih osnovnih funkcij in brez gibanja si življenje pravzaprav težko predstavljamo. Marsikdo se niti ne zaveda, kako pogosto gibanje postane težava in koliko ljudi se s tem spoprijema.

Do tega, da gibanje ni več nekaj samoumevnega, lahko pride iz različnih vzrokov – po poškodbah, ob različnih boleznih, po možganski kapi, zaradi težav s perifernim ožiljem, zaradi starosti in oslabelosti, po operacijah … Na dolgi rok lahko oteženo gibanje, predvsem otežena hoja, vodi v vedno manjšo zmožnost gibanja v smislu spremembe lokacije, s tem pa posledično vodi tudi v izolacijo in manj stika z drugimi ljudmi ter v skrajnem primeru – v nepokretnost.

Poslabša se kakovost življenja. Otežena hoja prizadene zmožnost samostojnega življenja in opravljanje vsakdanjih opravil. Če hoja postane težavna ali oseba med tem čuti bolečine, je težko iti na stranišče, se oprhati, si skuhati kosilo … Če hoja ni mogoča, pa to predstavlja še večji problem. Seveda imajo take težave velik vpliv tudi na svojce.

Pošteno povedano se z razvojem medicine ta težava poglablja, saj se pričakovana življenjska doba podaljšuje, velikokrat pa to žal prinese s seboj številne starostne težave, med njimi tudi težave z gibanjem.

Kot rečeno, to ni le težava, povezana s starostjo. Veliko bolezenskih stanj, ki bi bila sicer usodna, znamo zazdraviti, ohranjati in podaljšati življenje (hemodializa, operacije, zdravila …). Velikokrat lahko ljudje naprej živijo bolj ali manj normalno življenje, večkrat pa zaradi posledic bolezni postanejo tako prizadeti, da tega ne zmorejo. In oteženo gibanje ali celo nepokretnost ni redek pojav.

Manj gibanja ali celo nezmožnost gibanja ima veliko posledic. Ne le za psihično stanje posameznika – kar ima nedvomno veliko težo in pomen – pač pa tudi na fiziološke funkcije telesa (zaprtost), stanje kože (preležanine), hranjenje, pitje … Tudi nekatera zdravila lahko povzročajo denimo zaprtje (antiepileptiki, protibolečinska zdravila – narkotiki, nekatera zdravila proti visokemu krvnemu tlaku ali želodčni kislini, antidepresivi, pomirjevala, antiholinergiki, diuretiki, železo …).

Druge težave, nič manj pereče in neprijetne, so opisane v drugih prispevkih, tukaj pa se dotaknimo prebave, prehrane in kako se najbolje spoprijeti s temi težavami – še bolje:

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

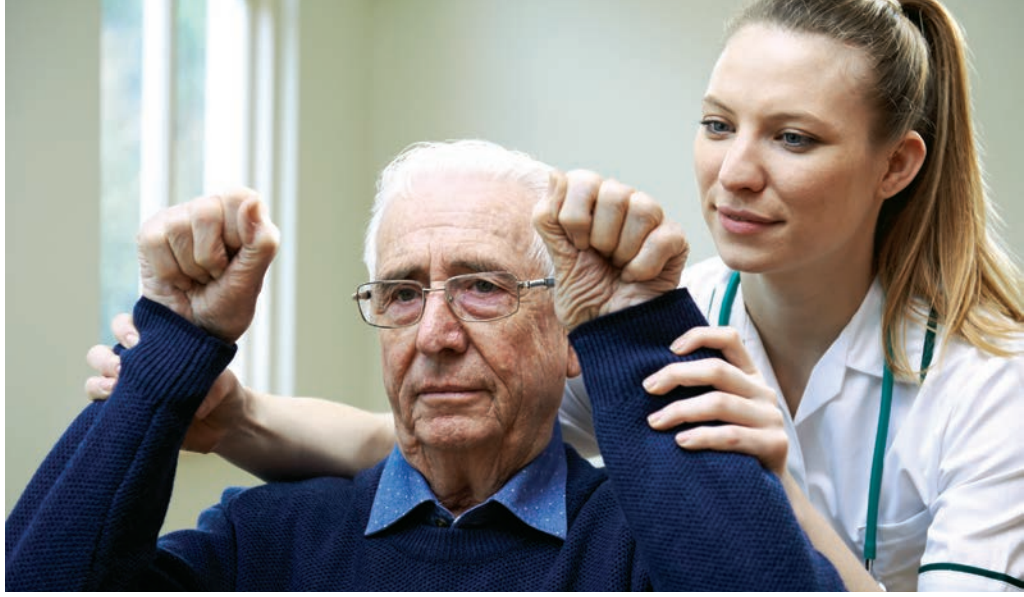
OTORINOLARINGOLOG
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo

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

jih poskušati preprečiti. S pravilnim pristopom, sodelovanjem posameznika in dobro voljo se da težave prav gotovo vsaj v veliki meri omiliti.

Gibanje je izredno pomembno za prebavo. Redna telesna aktivnost spodbudi tudi gibanje črevesja in odvajanje blata. Kaj torej storiti, če ste obležali? Kaj jesti? Kaj pripraviti svojcu, ki je trajno slabo pokreten ali celo nepokreten? Kako poskrbeti za redno odvajanje blata in se izogniti težavam, tudi bolečinam v želodcu, napihnjenosti?



Na prvem mestu je prav gotovo tekočina. Čeprav nismo fizično aktivni, telo še vedno potrebuje tekočino. Tako bo blato primerno vlažno oziroma mehko, izognili se bomo tudi vnetjem mehurja ali celo težavam z ledvicami. Popiti je treba približno 6–8 kozarcev vode (ali drugih tekočin), najbolje je, če popijete kozarec pred vsakim obrokom. S tem boste naredili že veliko.

Jejte redno in količinsko primerno. Svetujemo zadosten vnos hrane, bogate z vlakninami (25 g/dan), izbirajte topne vlaknine (oves, rž, soja, ječmen …), saj so lažje prebavljive in zato povzročajo manj plinov. Uživanje sadnih in zelenjavnih sokov (paradižnik, pomaranča) ter magnezijeve soli (mineralna voda) na tešče požene peristaltiko.

Izogibajte se pravemu čaju, čokoladi, kavi, močnatim jedem, suhomesnatim izdelkom in izdelkom iz bele moke. Jejte dovolj sadja in zelenjave (sveže in neolupljeno, tudi suho, laneno seme), žitaric in kosmičev (iz polnozrnate moke, ovseni kosmiči), v prehrano vključite stročnice kot samostojne jedi ali priloge (ob tem je treba seveda paziti na napenjanje).

Sicer pa se priporoča tudi probiotične mlečne izdelki, same ali v kombinaciji z žitaricami, sadjem. Kozarec tople vode na tešče oziroma pred vsakim obrokom je zelo blagodejen za prebavo.

Poleg prehrane lahko dodate še masažo – masaža trebuha v smeri urinega kazalca (začnite desno spodaj, navzgor pod desni rebrni lok, od tam proti levemu rebrnemu loku in nazaj dol po levi strani) pomaga k premikanju blata. Masaža je posebno primerna ob slabi pokretnosti, saj črevesju doda vsaj malo gibanja.

Blata ne zadržujte! Odvajajte ga redno in, če je le mogoče, vedno ob istem času.

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

Ker boljši sluh pomeni
več veselja v življenju.

Neurothovi slušni akustiki so vaš zvest sopotnik na poti k boljšemu sluhu.

Neuroth: 14 poslovalnic po vsej Sloveniji!
Brezplačen telefon: 080 5076

WWW.NEUROTH.COM



Neurothov slušni akustik
Renato Petek

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

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

NEUROTH



Benjamin Štagar, dr. med.

Življenje po možganski kapi

O vplivu načina življenja na kakovost življenja posameznika je v današnjem času znanega in povedanega več kot kdaj koli prej. Pa vendarle nam lastne izkušnje in praksa iz vsakdanjega življenja vsak dan znova pričajo, kako se vrednote zdravja resnično zavemo, ko nas doleti bolezen. Tako možganska kap prinese posamezniku nenadno spremembo življenja njega in njegovih bližnjih. Nič več ni tako, kot je bilo.

Po zaključeni hospitalizaciji in rehabilitaciji, ko se bolnik in njegova družina soočata z vsem, kar je bolezen prinesla, se pogosto sprašujejo, ali bi bolnik lahko zmogel več, ali se da še kaj narediti, da ga bo njegovo življenje zadovoljevalo. Ena od bolezni, ki močno vplivajo na življenje posameznika, je zagotovo možganska kap. V Sloveniji je po podatkih NIJZ iz leta 2016 na leto zaradi možganske kapi hospitaliziranih povprečno okoli 4000 bolnikov. V svetu vsako leto utrpi možgansko kapo 15 milijonov ljudi, 5 milijonov jih umre, 5 milijonov jih ima trajne posledice. Možganska kap je dogodek v življenju posameznika, ki pogosto pusti posledice na telesnem, duševnem in socialnem področju. Z vsemi temi spremembami se posameznik in njegovi bližnji soočijo, ko se končata zdravljenje in rehabilitacija.

Velikokrat se zgodi, predvsem po bolnišničnem zdravljenju starejšega bolnika, da se sprašujemo, kam ga napotiti, saj zdraviliška rehabilitacija in namestitev v institucionalno varstvo nista vedno dostopni. Bolnikovo stanje pa zahteva kontinuirano nadaljevanje rehabilitacije. V ambulantah se srečujemo s svojci, osebami, ki doma negujejo take bolnike. Ti svojci potrebujejo pomoč, usposabljanje za kakovostno oskrbo. Večinoma so to zaposlene ženske, pri katerih prihaja do fizičnih in čustvenih obremenitev. Tako bolniki kot svojci bi potrebovali nove podporne programe. Ob daljšanju življenjske dobe lahko pričakujemo porast števila starejših s hudimi okvarami, tudi tistimi, ki so posledica možganske kapi.
Za čim boljši izhod po možganski kapi je nujna zgodnja in bolniku prilagojena rehabilitacija, ki bi čim večjemu deležu bolnikov omogočila vrnitev v domače okolje ali celo na delovno mesto. H kakovostni oskrbi vodi kakovostno zdravljenje, kjer je ključnega pomena tudi timsko delo pri obravnavi bolnika, ki vključuje vse strokovnjake na področju zdravstva. Družinska medicina se ukvarja z ljudmi in njihovimi težavami v soodvisnosti z njihovimi življenjskimi okoliščinami. Razvija odnos, ki je osredotočen na osebo in je usmerjen v posameznika in njegovo družino ter skupnost.

Svetovna zdravstvena organizacija definira kakovost življenja kot posameznikovo zaznavanje družbenega položaja v življenju, povezanem s kulturo, družbo v kateri živijo, in njihovimi osebnimi cilji, pričakovanji. V



vsakdanjem življenju je kakovost življenja vsakega človeka močno odvisna od zmožnosti čim višje stopnje samostojnega načrtovanja življenja in izvajanja osnovnih življenjskih aktivnosti.

Področje nevrorehabilitacije je v Sloveniji podhranjeno. Vsaj polovica pacientov, ki potrebujejo kakovostno rehabilitacijo, je v okviru javne mreže v Sloveniji zaradi premajhnih kapacitet ne dobi. Večina ostane brez nje, del pa jo najde v tujini v sodobno opremljenih centrih, namenjenih nevrorehabilitaciji otrok in odraslih.

V Sloveniji smo v preteklem letu dobili prvi tovrstni center. Ob zapolnjevanju podhranjenega področja ponuja center velike možnosti za razvoj sodobnih pristopov v nevrorehabilitaciji v slovenskem prostoru in tako za višjo kakovost življenja bolnikov po možganski kapi. V centru se nevrorehabilitacijo izvaja za prirojene in pridobljene poškodbe ter bolezni, predvsem za stanja po možganski kapi, travmatski poškodbi možganov, po poškodbah hrbtenjače in cerebralni paralizi. Poleg najsodobnejše opremljenosti je ena glavnih prednosti nevrorehabilitacijskega centra, poimenovanega po latinski besedi »itero«, ki jo povzemajo vsi latinski jeziki in v prvi osebi ednine pomeni glagol »ponovim«, multidisciplinarna oziroma celostna obravnava bolnikov. Gre za načrtovane, individualne intenzivne terapije, ki trajajo do 12 tednov, do 6 dni v tednu in do 6 ur na dan. Intenziteta terapije je odvisna od diagnoze, zdravstvenega stanja in starosti bolnika. Poslanstvo centra je usmerjeno v celostno, multidisciplinarno, nevrorehabilitacijsko obravnavo bolnika. Njen namen je izboljšati kakovost življenja bolnikov in vrnitev v ustrezno, njim prilagojeno življenjsko okolje.

Sodobna oprema v rehabilitacijskih centrih omogoča izvajanje diagnostike, natančnejše ocenjevanje telesnih funkcij ter rehabilitacijo vseh telesnih struktur in sistemov. Omogoča nam tudi izkoristiti sposobnost nevroplastičnosti možganov.

Plastičnost oziroma nevroplastičnost je vseživljenjska zmožnost možganov, da na podlagi novih izkušenj prerazporejajo živčne poti. Ko se učimo, pridobivamo novo znanje. Z izkušnjami in urjenjem novih spretnosti pridobivamo nove zmožnosti. Da se lahko naučimo ali si zapomnimo dejstvo ali spretnost, morajo v možganih neprestano potekati funkcijske spremembe. Te spremembe predstavljajo novo znanje. Nevroplastičnost je sposobnost možganov, da se z učenjem spreminjajo. Uporaba robotskih naprav nam omogoča, da dosežemo veliko število ponovljenih gibov in pravilne vzorce giba, ki vplivajo na kakovost in hitrost učenja.



Ob nevrorehabilitaciji z uporabo najsodobnejše tehnologije, ki nam jo ponujajo roboti in robotske naprave, pa v procesu rehabilitacije ne smemo pozabiti na temeljne vrednote. Ključnega pomena je empatija vseh, ki vstopajo v proces z bolnikom. Visoka stopnja empatije vseh v procesu ter podpora družine in bližnjih sta nepogrešljivi za doseganje in preseganje meja možnega.

Nove možnosti rehabilitacije

– po možganski kapi,
– pri cerebralni paralizi in
– drugih nevroloških boleznih

S sodobnimi pristopi in uporabo sodobne tehnologije uspešno odpravljamo tudi vaše **mišičnoskeletne težave in bolečine**.

ITERO

Finžgarjeva ulica 4, 1000 Ljubljana

E: info@itero.si
T: +386 1 235 19 00
M: +386 64 144 500

Dosegljivi smo vsak delovni dan med 8. in 15. uro.

www.itero.si

ITERO

Nevrorehabilitacijski center



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

Zimska obolenja dihal

Pozimi se več zadržujemo v zaprtih prostorih, zato so okužbe dihal pogostejše. Lahko zbolimo za prehladom, gripo, vnetjem žrela in obnosnih votlin, celo pljučnico. Kako si pomagati in kdaj je treba obiskati zdravnika?

Prehlad

Prehlad povzročajo virusi, več kot 200 različnih je. Nalezemo se od druge osebe, okužene z virusom, običajno z dotikom okužene površine (tipkovnica, zvonec, pribor, telefon, roke …), nato pa se dotaknemo svojega nosu ali ust. Virusi se prenašajo tudi kapljično, ko okužena oseba v naši bližini kiha ali kašlja.

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

Otroci prebolijo 6–8 prehladov na leto, saj njihov imunski sistem še ni dovolj močan za boj proti virusom. Odrasli so v povprečju prehlajeni 2–4-krat na leto. Sezona prehladov je jeseni in pozimi. V tem obdobju se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je možnost okužbe večja. Tudi sprememba vlage v zraku ima svoj vpliv; prehladni virusi lažje preživijo pri nižji vlažnosti. Hladen zrak izsuši nosno sluznico in jo naredi bolj dovzetno za viruse. Večja verjetnost, da bomo zboleli za prehladom, je, če smo zelo utrujeni, v čustveni stiski ali pa imamo alergije z nosnimi simptomi.

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

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

Težave z grlom?

Pastile Isla Medic

Naravna zaščita grla

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si





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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu

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

Akutno vnetje žrela

Največkrat ga povzročajo virusi, za petino pa so odgovorne bakterije, najpogosteje streptokoki. Pri virusnem vnetju je bolečemu žrelu običajno pridružen še kašelj, pri bakterijskem pa najdemo povečane in boleče vratne bezgavke, gnojne čepke ali obloge na povečanih mandljih, odsoten je kašelj. V obeh primerih je lahko prisotna povišana telesna temperatura. Pri razlikovanju med virusnim ali bakterijskim vnetjem si zdravnik poleg laboratorijskih preiskav krvi lahko pomaga s hitrim streptokoknim testom. Bakterijsko vnetje je treba zdraviti z antibiotikom deset dni, virusna vnetja pa zdravimo simptomatsko.

Vnetje obnosnih votlin ali sinusitis

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

Gripa

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

Simptomi gripe se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilni so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj,

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

bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo običajno ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje.

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



Doktor svetuje

Preprečevanje obolenj dihal pozimi:

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

Kdaj je nujno obiskati zdravnika?

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

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

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

Učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje, ki ga je treba opraviti vsako leto. Priporočljivo je za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, osebe z oslabljenim imunskim sistemom ter otroke, stare od 6 mesecev do 2 leti.

Pljučnica

Pri pljučnici se vnamejo pljučni mešički, ki kri oskrbujejo s kisikom. Prvi znaki bolezni se lahko pokažejo že v nekaj urah po okužbi. Povzročajo jo različni mikroorganizmi, kot so bakterije, virusi, glive in paraziti, v posebnih primerih pa jo lahko povzročijo tudi vdihavanje tekočine ali hrane (ponavadi iz želodca) ali kemični agensi. Lahko je blaga ali življenje ogrožajoča, pljučnica je pogosto tudi končna bolezen ljudi z drugimi hudimi kroničnimi boleznimi. Najpogostejši povzročitelj zunajbolnišnične pljučnice je bakterija pnevmokok.

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

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

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

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

Vaš otrok kašlja?

Prospan je zdravilo, ki
· Naravno olajša kašelj
· Očisti pljuča goste sluzi
· Sprosti dihalne poti in olajša dihanje



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



Ajda Krbavčič, dr. med.,
specialistka
družinske medicine



Doktor odgovarja

Spoštovani!

Imam zelo suho, pogosto srbečo kožo. Včasih se tudi lušči. Ugotovil sem, da mi določene stvari za nego kože ne ustrezajo, predvsem pa nič ne pomagajo pri srbeči koži. Imam tudi diabetes tipa 2. Slišal sem za ureo, pa ne vem, ali je zame res primerna. Zanima me, v kakšni koncentraciji mora biti, ali bi jo moral uporabljati stalno, kot nego kože, ali občasno, kot zdravljenje. Imam 51 let.

Hvala za odgovor in nasvet!
Zdenko

Odgovor:

Koža bolnikov s sladkorno boleznijo je pogosto suha. Tudi za zdravje vaše kože je najpomembneje, da je sladkorna bolezen dobro urejena. Za nego suhe kože ponavadi svetujemo uporabo nežnih sredstev za čiščenje brez mila. Priporočljivejše je tuširanje kot kopanje, ne uporabljajte prevroče vode in ne tuširajte se več kot pet minut. Z brisačo se ne drgnite, raje jo nežno polagajte na kožo in se posušite na ta način. Za nego kože uporabljajte losjone in kreme, ki vsebujejo vlažilne sestavine, primerna je tudi urea, za kožo telesa je lahko v 5-odstotni koncentraciji. Diabetiki morajo posebno pozorno negovati kožo svojih stopal, krema za stopala lahko vsebuje tudi 10 odstotkov uree.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 29. februarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Obvezna zimska oprema za nego SUHE, HRAPAVE, GROBE, LUSKASTE in SRBEČE kože ter kože nagnjene k ATOPIJSKEMU DERMATITISU

Excipial M linija: Formula, bogata z lipidi, ščiti naravno kožno bariero, preprečuje prekomerno izsuševanje ter zagotavlja dolgotrajni občutek mehke in gladke kože. Urea lušči plake trde, odmrle in poroženele kože. Razvito v sodelovanju z dermatologi.
Excipial D linija: Repair krema za roke ter Excipial mazilo z mandljevim oljem z aktivnimi sestavinami za intenzivno ter temeljito nego suhe in poškodovane kože.
Excipial KIDS linija je namenjena negi nežne in občutljive otroške kože.



Urea in lipidi v Excipial U lipolosjonih omogočata:
+ intenzivno in dolgotrajno vlaženje suhe in srbeče kože
+ občutek olajšanja na koži in zmanjšan občutek srbenja
+ nego suhe, hrapave in srbeče kože pri nevrodermitisu, diabetesu, ihtiozi in luskavici

GALDERMA

medical intertrade

Vsi izdelki so dermatološko preizkušeni, hipoalergeni, brez detergentov in barvil. Brez dodanih parfumov. Na voljo v vseh lekarnah.
Uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o. Brodišče 12 1236 Trzin

TRAJNO SLOVO OD PROTEZE

DOŽIVLJENJSKA GARANCIJA*

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

ZDENKO TRAMPUŠ, DR. DENT. MED.

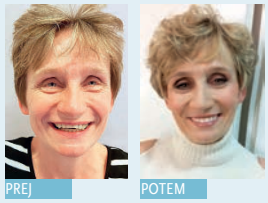
Zdenko Trampuš, dr. dent. med., je diplomiral na stomatološki fakulteti v Zagrebu, leta 2008 pa končal dodatno izobraževanje in usposabljanje na področju implantologije na kalifornijski univerzi v Los Angelesu (UCLA, ZDA). Je član Ameriškega združenja implantologov (The Implant Prosthodontic Section of ICOI), soustanovitelj in stalni član Evropske akademije za piezokirurgijo, član Mednarodnega kongresa oralnih implantologov ter soustanovitelj in stalni član društva GFDT (Društvo za funkcijsko diagnostiko in terapijo). Je tudi stalni član Hrvaškega društva za maksilofacialno, plastično in rekonstrukcijsko kirurgijo glave in vrata ter Zdravniške zbornice Hrvaške. Klinično usposabljanje je nadgradil z izobraževanjem o implantološkem konceptu All-on-4 na kliničnem centru Malo v Lizboni (Portugalska), z magisterijem iz estetske rehabilitacije na Inštitutu ACE v Italiji in magisterijem Akademije za piezokirurgijo v Italiji. Zdenko Trampuš, dr. dent. med., je prvi hrvaški stomatolog, ki je postal častni član najstarejšega svetovnega stomatološkega združenja ICD (International College of Dentists), in med prvimi, ki so na hrvaških tleh predstavili najnaprednejšo metodo reševanja težav brezzobosti pri ljudeh, katerih zgornja čeljust ne vsebuje več kosti: Zygoma All-on-4. V tej najbolj inovativni operativni tehniki se je izpopolnjeval na portugalski kliniki Malo, vodilnem svetovnem centru za tehniko All-on-4, in v Bruslju pod mentorstvom prof. Luca Vrielincka. Tesno sodeluje tudi z zdravstvenim centrom Noris Medical Dental Center v Izraelu, enim najnaprednejših implantoloških razvojnih centrov na področju tehnologije in operativnih tehnik.



NOVI METODI ALL ON 4 IN ZYGOMA

BREZZOBOST? **POZABITE NA PROTEZE!**
BREZ KOSTI? PARADONTOZA?

Vse več Slovencev pride po svoj novi nasmeh v Ortoimplant Dental Spa v Zagreb. Preverite, zakaj! Nova metoda je popolna rešitev za vse, ki so zaradi dolgotrajne izgube zob izgubili tudi kost (resorpcija), potrebno za vstavitev zobnega vsadka. Vse, kar morate storiti, je, da se pripravite na popolno prenovo svojega nasmeha, vse ostalo pa prepustite nam. Dobrodošli v zobozdravstvu prihodnosti, dobrodošli v kliniki Ortoimplant Dental Spa!



PREJ

POTEM

Za ordinacijo Ortoimplant Dental Spa mi je povedala prijateljica – odšla sem na prvi brezplačni pregled, kjer so mi temeljito pregledali zobe, postavili diagnozo in izstavili predračun. Bila sem tako prijetno presenečena nad njihovo strokovnostjo, prijaznostjo in ceno, da nisem razmišljala niti trenutek dlje – zdaj ali nikoli. Odločila sem se za sedacijo in ko sem odprla oči, sem imela nove zobe. Zahvaljujoč metodi Zy–goma All-on-4 imam popolnoma nov nasmeh, o katerem sem vedno sanjala. Ni besed, s katerimi bi se zahvalila dr. Zdenku Trampušu in njegovi ekipi, saj so mi vrnili samozavest.

Nataša Čehič, Ljubljana



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 All-on-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 spročen.

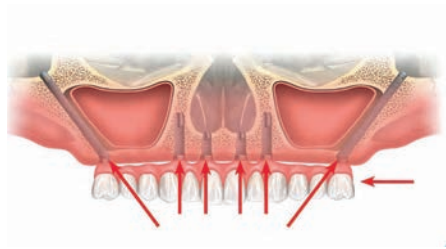


PREDNOSTI ALL-ON-4

1. All-on-4 je metoda, ki se uporablja pri bolnikih, ki imajo v vsakdanjem življenju zelo visoke zahteve.
2. Postopek vstavljanja vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – morda se zdi nemogoče, vendar ta svetovni tehnološki hit bolnikom omogoča, da se od svoje proteze poslovijo v samo dveh urah.
3. Takoj po posegu bolnik dobi začasno protetično rešitev, medtem ko so zobje, izdelani po meri, na voljo v roku dveh mesecev.
4. Nove zobe je v 24 urah mogoče dobiti tudi po puljenju zoba: pomembno je, da ni škode za organizem, poseg pa je povsem varen za bolnika.
5. Z enkratnim operativnim posegom boste dobili zobe, enake svojim, da boste lahko nemoteno uživali v hrani – in to takoj po operaciji.
6. Skrb za ustno higieno je enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, ki so lahko kontraindicirane nadomeščanju kosti.

PREDNOSTI METODE ZYGOMA ALL-ON-4

1. Postopek Zygoma All-on-4 zagotavlja skoraj 100% uspešnost – ni več potrebe za vstavljanje umetne kosti ali dvig sinusa.
2. Z zigomatičnimi vsadki je kirurški poseg minimalen, čas celjenja po operaciji pa je hiter.
3. Bolniki lahko hitro nadaljujejo z normalnimi aktivnostmi.
4. Bolniki ta poseg zelo dobro prenašajo, še posebej, ker je vstavljanje popolnoma neboleče in zelo hitro.
5. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugo boleznijo, ki je lahko kontraindicirana nadomeščanju kosti.
6. Bolniki lažje vzdržujejo ustno higieno, ki je povsem enaka higieni naravnih zob.
7. Vaši "tretji" zobje so videti popolnoma naravni!



ORTOIMPLANT DENTAL SPA VAS OBDARUJE.

Prijavite se na BREZPLAČNI PRVI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED z vso diagnostiko na 00385/1-3703-498 ali na 031 290 814

Od 29. 1. do 1. 2. 2020 VAS VABIMO NA SEJEM GASTexpo na Gospodarsko razstavišče v Halo A na stojnico št. 132. Med drugim se boste lahko en dan tudi osebno posvetovali z dr. Trampušem.

Pokličite in se naročite na 00385/1-37-03-498

Ortoimplant
DENTAL SPA



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

Imunski sistem in aminokisline

Imunski sistem ima osrednjo vlogo pri zaščiti pred infekcijskimi povzročitelji bolezni in pri preprečevanju vrste drugih bolezni, tudi raka. Ustrezno delovanje imunskega sistema nas ščiti pred virusi in bakterijami, degeneriranimi telesnimi celicami, paraziti in toksini ter vdorom tujkov, ki uničujejo tkivo in vplivajo na telesne funkcije. Za normalno delovanje pa imunski sistem med drugim nujno potrebuje tudi ustrezne aminokisline, ki skrbijo za delovanje celotnega organizma in so osnovni gradbeni element beljakovin.

Kako deluje imunski sistem

Gre za zelo kompleksen sistem, sestavljen iz različnih vrst celic. Razdelimo ga lahko na dva dela, in sicer na prirojeno in pridobljeno imunost.

Sistem prirojene imunosti predstavlja vrsta različnih celic, ki so v skoraj vseh delih organizma in so sposobne prepoznati morebitno škodljive elemente, ki so iz okolja vdrli v organizem, jih pogoltniti in uničiti ter sprožiti vrsto reakcij, s katerimi naše telo obvarujejo pred nadaljnjim vdorom škodljivih dejavnikov. Telesu tuje snovi so sposobne prepoznati, čeprav se z njimi v preteklosti še niso srečale. Zato gre za prirojeno imunost. Celice prirojenega imunskega imenujemo tudi »celice požiralke« (fagociti).

Poleg te naloge pa opravljajo celice prirojenega imunskega sistema še pomembnejšo nalogo, in sicer spodbujajo sistem pridobljene imunosti, katerega osrednje celice so limfociti. Ti pa lahko prepoznajo telesu tuje snovi (antigene) le, če jim jih na svoji površini primerno predstavijo celice prirojenega imunskega sistema.

Glavna značilnost limfocitov je specifičnost, saj vsak limfocit prepoznava le enega ali nekaj zelo podobnih antigenov. Za pridobljeno imunost je značilen tudi imunski spomin, kar pomeni, da če je bil imunski sistem nekoč že v stiku z nekim antigenom, ostane v telesu povečano število limfocitov (spominske celice), ki so sposobni ob ponovnem srečanju ta antigen prepoznati. Zato bo ob ponovnem srečanju z enakim antigenom imunska reakcija, katere namen je obramba organizma, vsaj v večini primerov učinkovitejša in hitrejša. Učinkovitost cepljenja proti nekaterim okužbam temelji na tem principu.

Pomemben sestavni del imunskega sistema so torej protitelesa (imunoglobulini), ki so se sposobna vezati na tujke, kot so bakterije, virusi … (antigeni), in tako preprečiti njihovo škodljivo delovanje. Naše telo je sposobno tvoriti protitelesa proti praktično vsaki snovi v naravi, nastajajo pa v belih krvnih celicah (limfociti B).

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo.

Vloga aminokislin

Za tvorbo specifičnih protiteles naš imunski sistem potrebuje tudi optimalno oskrbo z ustreznimi aminokislinami, ki so osnovni gradniki beljakovin. Vpletajo se v skoraj vse procese, ki potekajo v živih bitjih, nujno so potrebne za pravilno rast in razvoj našega telesa.

V naravi obstaja veliko aminokislin, a le 20 je takšnih, ki tvorijo standardni genetski zapis in v različnih kombinacijah beljakovine.

To so standardne ali proteinogene aminokisline in so nujne za sintezo beljakovinskih molekul.

Poznamo esencialne aminokisline, ki jih telo ne more ustvariti samo in jih mora za normalno delovanje nujno dobiti s hrano (histidin, leucin, lizin, treonin, triptofan, valin, izoleucin, fenilalanin, metionin), ter neesencialne aminokisline, ki jih lahko naše celice sintetizirajo same (arginin, alanin, aspartat, aspargin, cistein, glutamin, glutamat, prolin, serin, glicin, tirozin).

Aminokisline so aktivne na različnih ravneh imunskega sistema, med drugim prispevajo k tvorbi protiteles, povečujejo učinkovitost celic požiralk (fagocitov) pri imunski obrambi, spodbujajo tvorbo limfocitov, delujejo stabilizacijsko na sluznico črevesja …

Prehranski dodatki

Pomanjkanje aminokislin v telesu torej posledično privede do pomanjkanja beljakovin. To pa povzroča med drugim tudi motnje v delovanju imunskega sistema. V primeru bolj intenzivnega imunskega odziva se namreč močno povečajo potrebe po aminokislinah in energiji. Ključno je uživanje raznovrstne prehrane, da telesu priskrbimo potrebne hranilne snovi, vitamine in minerale. Kadar ne moremo popolnoma zadovoljiti vnosa aminokislin v telo, predvsem v obdobju povečanih potreb organizma, so na voljo prehranska dopolnila, ki vsebujejo ustrezno razmerje aminokislin, vitaminov in mineralov. Priporočljivo je uživanje aminokislin v obliki prehranskih dopolnil s predpono L, ki nakazuje, da je struktura aminokisline enaka naravni.

Splošni ukrepi za krepitev imunskega sistema:

- Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.
- Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.
- Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.
- Vzdrževanje primerne telesne teže.
- Urejen krvni tlak.
- Zadostna količina spanja, vsaj 8 ur na noč.
- Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.
- Izogibanje stresu.



AminoGran **Immun**

za imunski sistem

Originalna kombinacija
AMINOKISLIN, VITAMINOV IN MINERALOV



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

DR.GRANDEL GRANDEVITA

Vitamini A, B6 in B12 ter minerala cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamini C, B6, B12 in folna kislina skupaj z magnezijem, prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamini C, B2, B6, B12, folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.

www.grandevita.si



Julija Kržišnik,
dr. med.,
specialistka psihiatrije

Kaj nam prinaša zima

Je čas za počitek ali sezonsko depresijo?

Naravne spremembe, ki jih povzroča izmenjevanje letnih časov, vplivajo na življenje rastlin, živali in tudi ljudi. Večina ljudi poleti, v dolgih s soncem obsijanih dnevih, uživa več veselja in življenjske energije, pozimi pa potrebuje več spanja ter poje več hrane. Pri nekaterih ljudeh pa nizke temperature in krajši zimski dnevi prinašajo depresivno razpoloženje in izrazito zmanjšanje učinkovitosti splošnega delovanja – kar imenujemo sezonska razpoloženjska motnja ali »zimska depresija.

Zimsko spanje ali hibernacija je stanje telesne neaktivnosti nekaterih živih bitij, za katerega je značilno znižanje frekvence srčnega utripa in telesne temperature, upočasnitev presnovnih procesov in zmanjšana spolna aktivnost, v času, ko so življenjski pogoji zaradi mraza, teme in pomanjkanja hrane manj ugodni in je treba varčevati z energijo. Biokemijski, fiziološki in vedenjski procesi v živih bitjih se prilagajajo zunanjim vplivom glede na 24-urni dnevno-nočni ali cirkadiani ritem, kar imenujemo notranja biološka ura. Če naša biološka ura, ki se nahaja v majhnem območju možganov, imenovanem hipotalamus, deluje dobro, pomembni življenjski procesi potekajo prilagojeno, a nemoteno, kljub spreminjajočim se zunanjim pogojem. Dolgotrajno pomanjkanje svetlobe v zimskih mesecih pa naj bi pri nekaterih ljudeh lahko zmotilo delovanje biološke ure in povzročilo neravnovesje v delovanju živčnih prenašalcev in hormonov, kot sta serotonin, ki vpliva na razpoloženje, in melatonin, ki vpliva na ritem spanja in budnosti.

Sezonska razpoloženjska motnja ali »zimska depresija«

Točni vzroki za pojav sezonske razpoloženjske motnje (v nadaljevanju skrajšano – SRM), ki naj bi se pojavljala pri približno petih odstotkih populacije, za zdaj še niso bili dokazani. Dejavniki, ki naj bi prispevali k nastanku motnje, so moteno delovanje biološke ure ter neravnovesje v ravneh serotonina in melatonina zaradi pomanjkanja svetlobe pozimi. SRM je pogosteje diagnosticirana pri ženskah kot pri moških in pogosteje pri mlajših kot pri starejših odraslih. K nastanku so posebno nagnjeni ljudje, ki so že sicer družinsko obremenjeni z motnjami razpoloženja in ki živijo v območjih, ki so bolj oddaljena od ekvatorja. SRM sicer razvrščamo med atipične depresije, saj se simptomi nekoliko razlikujejo od simptomov, značilnih za tipično depresijo. Značilni so zmanjšanje nabitosti z energijo, povečana potreba po spanju, prenajedanje, pridobivanje telesne teže in hlepenje po hrani, bogati z ogljikovimi hidrati. Za postavitev diagnoze se morajo simptomi, ki pomembno zmanjšujejo učinkovitost vsakodnevnega funkcioniranja, značilno pojaviti jeseni ali v začetku zime in popolnoma izzveneti spomladi vsaj dve zaporedni leti. Diagnoze SRM ne postavljamo v primeru, da so na pojav simptomatike očitno vplivali drugi (psihosocialni) dejavniki, kot so na primer vsakoletna nezaposlenost v zimskem času, in prav tako ne pri ljudeh, pri katerih so bile ugotovljene epizode depresije tudi v drugih letnih časih.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled, psihoterapijo …

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

Zdravljenje sezonske razpoloženjske motnje

Čeprav mehanizmi nastanka SRM še niso bili natančno pojasnjeni, ugotovljeno kliničnо pomembno motnjo dandanes lahko uspešno zdravimo s pomočjo zdravil in psihoterapije, predvsem pa s svetlobno terapijo. Od zdravil največkrat uporabljamo antidepresive s poživljajočim učinkom, kot je na primer bupropion. Zdravilo je priporočljivo začeti jemati že nekaj tednov pred predvidenim pojavom simptomatike, saj se učinki zdravljenja pokažejo z zamikom. Psihoterapevtske intervence so usmerjene v učenje konstruktivnih načinov za obvladovanje simptomov in preprečevanje dodatnih zapletov, kot so izogibajoče vedenje, težave v medosebnih odnosih in bolezni odvisnosti. Pri vračanju energije so učinkovite tehnike sproščanja in komplementarne metode zdravljenja – redna telesna aktivnost na prostem, čuječnost, meditacija in joga.

Svetlobna terapija

V zadnjih letih se uveljavlja prepričanje, da je svetlobna terapija najbolj učinkovita nefarmakološka oblika zdravljenja SRM in jo uporabljamo tudi pri zdravljenju nekaterih drugih psihičnih motenj, kot so nesezonske razpoloženjske motnje, motnje razpoloženja ob menstruaciji, bulimija, motnja pozornosti in druge. Za zdravljenje so na tržišču dostopne posebne lučke, ki posnemajo sončno svetlobo in jih uporabljamo predvsem ob jutranjem prebujanju. Pomembno je, da ob uporabi upoštevamo navodila zdravnika in uporabljamo izključno certificirane naprave, ki so varne in zdravju neškodljive, saj prepuščajo minimalno količino škodljivih UV žarkov. Standardni terapevtski odmerek je zdravljenje z 10.000 luksi 20–30 minut na dan, ki se ga individualno prilagaja glede na naravo težav. Stranski učinki zdravljenja so zanemarljivi in se pojavljajo predvsem ob začetku zdravljenja in pozneje spontano izzvenijo. Lahko se pojavijo povečana razdražljivost, slabosti in glavoboli ter pretirano povišano razpoloženje. Pred uporabo je treba opraviti okulistični pregled, saj uporaba svetlobne terapije pri ljudeh, ki imajo nekatere z očmi povezane bolezni, ni bila zadostno raziskana.

Sezonska razpoloženjska motnja in vitamin D

V strokovni literaturi je opisanih veliko dokazov, da so pri ljudeh s SRM in z drugimi razpoloženjskimi ter kognitivnimi motnjami večkrat kot pri zdravih ljudeh ugotavljali znižane vrednosti vitamina D. Vitamin D je pomemben hormon, ki ga v telo vnašamo s hrano in se tvori v telesu ob izpostavljenosti sončni svetlobi. Sicer je pomemben za delovanje imunskega sistema ter pri tvorbi kostnine in zob, so pa receptorje za vitamin D našli tudi v možganih. Udeležen naj bi bil v procesih razvoja in obnavljanja možganov. Raziskave, v katerih so pri pacientih s SRM in z drugimi razpoloženjskimi motnjami vitamin D nadomeščali s pripravki, pa niso pokazale zanesljivega izboljšanja simptomov depresije.

Povzamemo lahko, da simptomi SRM v svojem bistvu zelo sovpadajo s fiziološkimi spremembami, ki se značilno dogajajo ob hibernaciji živih bitij. Iz zgodovinskih zapisov o življenjskih navadah naših prednikov, ki so živeli v sozvočju z naravo, brez vplivov umetne svetlobe, lahko razberemo, da je bil zimski čas, bolj kot dandanes, namenjen počitku ob ognjišču in uživanju pridelane hrane ter pripravi na novo sezono obdelovanja zemlje. SRM lahko tako danes vidimo kot evolucijski ostanek hibernacije pri ljudeh, ki nam v času, ko je v sodobni družbi pričakovano, da smo enako aktivni in storilni skozi vse leto, povzroča težave. Na tem mestu se poraja vprašanje, kakšne so dolgoročne posledice umetnega spodbujanja človekove aktivnosti skozi vse leto na človeški organizem in v kolikšni meri na stres, ki ga občutimo ob pomanjkanju energije in pridobivanju kilogramov pozimi, vplivajo prepričanja in trendi v sodobni družbi. Za konec se zdi pomembno poudariti, da vsaka zimska otožnost ne pomeni SRM in da pogosto zastopano zimsko otožnost v večini primerov lahko vnaprej preprečimo sami, z redno telesno aktivnostjo na prostem in zmerno izpostavljenostjo soncu.

Doktor svetuje

Za učinkovito preprečevanje sezonskih razpoloženjskih težav:

- *Poskrbite, da bo vaše okolje bolj sončno in svetlejše. Odprite žaluzije, obrežite veje dreves, ki zastirajo sončno svetlobo, ali v svoj dom dodajte strešna okna.*
- *Pojdi ven na sprehod in se zadržite na soncu, najbolje dopoldne.*
- *Redno telovadite.*
- *Ob ugotovljeni SRM se držite načrta zdravljenja in upoštevajte navodila zdravnika.*
- *Poskrbite zase. Privoščite si dovolj časa za nočni počitek, morda ga telo v zimskem času potrebuje več. Izbirajte zdravo prehrano ter ne iščite olajšanja v drogah in alkoholu.*
- *Družite se z ljudmi, ki jih imate radi, in si, če le zmorete, privoščite počitnice v toplih krajih.*

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

Potrtost, pobitost, črn brezup ...



SaffraMed vam razsvetli pogled!

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

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO!



NaturaMedica
Z vami že 15 let

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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni! Zadnje čase imam težave pri uriniranju, saj je to pekoče, poleg tega me vedno sili na vodo. Kolegica mi je povedala, da gre za uroinfekt. Zanima me, zakaj do tega pride in kako si lahko pomagam?

Vnaprej hvala za odgovor! Bojana

Okužbe sečil, pogosto jih imenujemo tudi infekcije urinarnega trakta in uroinfekti, so med najpogostejšimi okužbami pri ženskah, saj predstavljajo skoraj 25 % vseh bakterijskih okužb. Od 50 do 60 odstotkov žensk bo imelo v življenju vsaj enkrat okužbo sečil, medtem ko je okužba sečil pri moških precej redkejša. Ponavljajoče se okužbe predstavljajo četrtino vseh okužb in so večinoma posledica kolonizacije iste bakterije. Najpogostejši patogen v sečilih je Escherichia coli. V primeru okužbe spodnjih sečil govorimo o cistitisu, v primeru okužbe zgornjih sečil pa o pielonefritisu oziroma okužbi ledvic.

Najpogostejši tip okužbe sečil je nezapleteni cistitis. Značilno zanj je pogosto in pekoče ali boleče uriniranje ter siljenje na vodo, tudi če je mehur prazen. Včasih se pojavita kri v urinu in bolečina nad sramno kostjo ali v križnem delu hrbtenice, medtem ko povišana telesna temperatura ni značilna za okužbo spodnjih sečil. Okužbo ledvic spremljajo podobni simptomi kot cistitis, pri čemer so dodatno prisotni vročina, slabost in bruhanje ter bolečina v ledvenem delu.

Pri preprečevanju, zdravljenju in lajšanju okužb spodnjih sečil si lahko pomagamo tudi sami. Pomembno je, da pijemo dovolj tekočine, svetuje se 2–3 litre tekočine na dan. Okužbe sečil so lahko tudi posledica spolnih odnosov. Svetuje se uporabo kontracepcijskih metod brez uporabe spermicidov in praznjenje mehurja po vsakem spolnem odnosu. Prav tako se svetuje brisanje s sprednje strani proti zadnji.

Zdravilni čaj z vednozelenim gornikom ima protimikrobno delovanje. Lahko uporabljamo čisti čaj iz vednozelenega gornika oziroma čaj uvae-ursi ali pa urološki čaj, ki vsebuje tudi zdravilne rastline z diuretičnim delovanjem. Čaji, ki vsebujejo vednozeleni gornik, so primerni za kratkotrajno uporabo, največ en teden. Na voljo je tudi zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje zel navadne tavžentrože, korenino luštreka in list navadnega rožmarina ter se uporablja kot podporno zdravljenje pri blagih težavah zaradi vnetja sečil in pri izpiranju sečil s povečanim vnosom tekočine.

Poznamo še druge zdravilne rastline z diuretičnim učinkom, ki se jih tradicionalno uporablja pri okužbi sečil, denimo koprivo in njivsko preslico. Diuretiki pospešijo odvajanje vode in s tem tudi odstranjevanje bakterij iz mehurja. Izdelki iz ameriške brusnice preprečujejo vezavo E. coli na steno sluznice in tako onemogočijo njeno razmnoževanje. Zaradi svoje varnosti so prehranska dopolnila iz ameriške brusnice primerna tudi za dolgotrajno uporabo. Ameriške brusnice znižajo pH urina, zato se jih ne uporablja sočasno z urološkim čajem, ki za svoje delovanje potrebuje bazično okolje.

Če se po nekaj dneh samozdravljenja stanje ne izboljša, je treba obiskati zdravnika, ki bo postavil ustrezno diagnozo in po potrebi predpisal antibiotično terapijo. Če se pojavijo simptomi okužbe ledvic, pa je treba zdravnikovo pomoč poiskati čim prej.

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.**



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

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

LEKARNA LJUBLJANA

Prebava

Zdravo črevesje je prvi korak do dobrega počutja



Ste vedeli, da se kar 70 odstotkov imunskega sistema nahaja v tankem in debelem črevesju? Čisto črevo pomaga pri prebavi in boljši absorpciji hranilnih snovi iz hrane. Ob tem pripomore, da se človek počuti lažji, bolj živ ter poln energije, kajti čiščenje črevesja izboljša tudi delovanje jeter in ledvic.

Večina ljudi se namreč ne zaveda, da nezdravo črevo vpliva na delovanje vseh drugih organov. Na primer, ko je naše črevo zamašeno, pritiska na jetra in tako moti njihove funkcije. Jetra pa so skupaj z debelim črevesom, ledvicami in kožo eden glavnih organov za odstranjevanje toksinov v telesu. Ko je prebava slaba, se v črevesju namreč začnejo množiti bakterije, kar povzroča gnitje in ustvarjanje toksinov. Ti toksini lahko poškodujejo sluznico črevesa, kar poveča njeno prepustnost in omogoča toksinom, da vstopijo v krvni obtok in s tem v vse dele telesa. Zdravo črevo je torej prvi večji korak, da tudi drugi organi opravljajo svoje naloge učinkovito.

Zaprtost je pogost pojav

V Sloveniji več kot 200.000 ljudi na leto trpi zaradi težav, ki so povezane z zaprtjem. Pri starejših je zaprtja več, prizadeti naj bi bili vsaka tretja ženska in vsak četrti moški, vendar jih je veliko, ki se niti ne zavedajo, da imajo težave s počasno prebavo ali zaprtjem. Mislijo namreč, da je odvajati blato do trikrat na teden popolnoma normalno. Zdrav človek pa bi moral blato odvajati vsaj enkrat na dan, sicer že govorimo o zaprtju. Včasih so vzroki za zaprtje povezani z različnimi boleznimi, kot so nezadostno delovanje ščitnice ali brazgotine na črevesju, še najpogosteje pa so za »polenjeno« črevo krive neustrezna prehrana, zmanjšana fizična aktivnost in navada, da opravljanje velike potrebe odlašamo, če začutimo potrebo ob »neprimernem« času, na primer v službi. Blato na tak način ostane v črevesu dalj časa, kot je potrebno, in postaja čedalje bolj trdo. Tudi nekatera zdravila lahko upočasnijo peristaltiko črevesa in pospešujejo zaprtje. Ta učinek je prisoten pri nekaterih zdravilih za zdravljenje bolezni prebavil, visokega krvnega tlaka in depresije, zaprtju pa lahko botrujejo tudi dodatki železa ob slabokrvnosti.

Ko se začnejo v prebavilih kopičiti strupi

Zaprtost povzroča, da se v naših prebavilih kopičijo strupi, ki zastrupljajo telo. Pri nerednem odvajanju blata se v prebavnem traktu namreč nabirajo strupi, ki bi jih praviloma morali sproti odvajati iz telesa. Ustvarjajo se strupene obloge, ki oslabijo črevesno steno, ta postane prepustna in v krvni obtok spušča škodljive substance. Pri tem v telesu nastaja še več toksičnih snovi, ki uničujejo prebavila in polenijo črevo. Zato bi se morali zavedati, da so toksini v črevesju glavni povzročitelji številnih bolezni današnjega časa, saj so obloge starega blata, ki se nahajajo na stenah črevesja, odlično gojišče za nezdrave bakterije. Tudi zaradi starosti, let napačnega prehranjevanja z nezdravo in mastno hrano se v debelem črevesju kopičijo strupene obloge starega blata, ki so precej debele, trdne in skoraj neprepustne. Kot take preprečujejo črpanje hranljivih snovi, onemogočajo normalno delovanje črevesne peristaltike ter zastrupljajo telo.

Vlaknine za čiščenje črevesja

Za urejeno prebavo lahko v veliki meri poskrbimo sami, saj so težave s prebavo velikokrat posledica nezdrave prehrane ter pomanjkanja gibanja in tekočine. Odvajala imajo hiter učinek, vendar ne rešijo problema, ampak ga lahko načeloma le poslabšajo, saj ob pogosti uporabi polenijo črevo. Zato se odvajalom pri zaprtju raje izogibajte, saj povzročajo driske, posledično pa se črevo refleksno odzove z zaprtjem. Ustvari se začaran krog. Pomemben in povsem naraven vpliv na urejeno prebavo imajo vlaknine, ki jih s hrano velikokrat zaužijemo premalo. Na jedilniku mora biti vsega po malem, tako črni pšenični kruh kot druga, z vlakninami bogata hrana, kot so žita, krompir, sadje in zelenjava.

Ena najbolj cenjenih in učinkovitih vlaknin za urejanje prebave je vlaknina psiliuma, ki spada med topne vlaknine, kar pomeni, da v stiku z vodo nabrekne in ustvari naraven gel, ki ima mnoge blagodejne učinke na prebavo. Poveča se volumen blata, kar spodbudi črevesno peristaltiko na naraven način in tako odpravi zaprtost. Vlaknina pri potovanju skozi črevo nase veže tudi strupe in obloge, ki so se skozi leta nabirale na stenah črevesja, in jih po naravni poti izloči iz telesa. **ap**



sanofarm.si
05 66 32 440

ŠTEVILKA 1 MED VLAKNINAMI V LEKARNAH



Naravna rešitev za urejeno prebavo.

V lekarnah in specializiranih trgovinah.

Čista vlaknina Psiliuma
na naraven način pripomore
k čiščenju črevesja in urejeni prebavi.



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

Popraznično razstrupljanje

Pomagajmo prebavilom s pravilnim izborom jedi

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. V povprečju se med prazniki zredimo za 1,5 kg. Če ste se pošteno pregrešili pri hrani, se zaradi tega ne obsojajte preveč. Čim prej vzpostavite normalen režim prehranjevanja – začnite normalno jesti takoj, ko ste lačni, nikakor pa ne stradajte takoj po prenajedanju, saj bo to prej bo škodilo kot koristilo vašemu metabolizmu.

Telo zastrupljamo z nezdravim načinom življenja, premalo gibanja, alkoholom in cigaretami, prenasiči pa nas lahko tudi povsem zdrava hrana, če z njo pretiravamo, če je enolična in če z njo ne dobimo vseh snovi za pravilno delovanje telesa. Če k temu dodamo še preobilico stresa, ni čudno, da opazimo znake zastrupljanja. Črevesna stena je oslabljena in v krvni obtok spušča nepopolno razgrajene in tudi škodljive snovi. Imunske celice take snovi v krvi zaznajo kot tujke in jih napadajo, pri tem pa nastajajo strupi. Zato so jetra preobremenjena s strupi, ki jih ne morejo sproti izločati, ti strupi pa sčasoma okvarijo imunski sistem, živčevje, mišice in sklepe ter porušijo hormonsko ravnovesje.

Človeško telo sicer ima nekatere mehanizme razstrupljevanja, vendar se velikokrat nabere preveč odvečnih snovi, da bi jih lahko telo odpravilo samo, zato mu moramo pri tem pomagati. Z različnimi načini lahko pomagamo našim organom, da se očistijo in tako okrepijo svoje delovanje. Po razstrupljanju, ki traja od nekaj dni pa do nekaj tednov, se počutimo kot prerojeni, poleg tega pa tudi lažje in hitreje mislimo, se lažje gibamo, zlahka prenašamo vsakdanje napore, bolje spimo in imamo lepšo kožo.

Nekateri se odločijo za razstrupljanje s postom, pri katerem uživajo samo vodo in nesladkane čaje. To ni najbolje, saj predstavlja za telo velik stres. Bolje se je postiti z vodo, sadnimi in zelenjavnimi sokovi ter juhami 2–3 dni. Če pa še niste pripravljeni na post, lahko svojo prehrano prilagodite tako, da izbirate živila, ki pomagajo razstrupljati telo. Način prehrane mora biti prilagojen vašemu zdravju, boleznim, slogu življenja, teži, starosti in splošni telesni pripravljenosti, da se boste ob tem ves čas dobro počutili.

Telo moramo najprej pripraviti na učinkovito razstrupljanje. S pravilnim izborom jedi bomo pomagali prebavilom, da bodo čim bolj učinkovito vsrkala hrano, pripomogli bomo k dobremu delovanju želodca in vranice ter nadzirali krvni sladkor.

Prva faza razstrupljanja

Katera živila so v tej prvi fazi najprimernejša?

- Jajca, saj vsebujejo snovi, ki pomagajo pri presnovi maščob.
- Ribe, ki vsebujejo maščobne kisline omega 3 in delujejo varovalno.
- Jagnjetina, ki vsebuje malo maščob in veliko cinka ter je najmanj alergena vrsta mesa.
- Pšenični kalčki, ki vsebujejo veliko cinka, ta pa je ključen za encimske reakcije.
- Fižol, ker je bogat z rudninami.
- Zelenjava: ekološko pridelan krompir, paradižnik in bučke, ker so antioksidanti in krepijo prebavo.
- Gomolj janeža, ker pospešuje delovanje prebave, spodbuja delovanje vranice, izločanje seča in maščob, preprečuje napenjanje in zmanjšuje željo po sladkih jedeh.
- Sadje: hruške, ker ne povzročajo alergij, ker uravnavajo krvni sladkor in znižujejo holesterol; jagodičevje, ker nevtralizira proste radikale in uravnava krvni sladkor; ananas, ker izloča vodo iz telesa in pomaga vsrkavati hranila.
- Začimbe, kot sta kumina in koper, ker preprečujeta napenjanje in spodbujata razstrupljevalne encime k delovanju; koriander, ker pomaga pri prebavi ogljikovih hidratov; ingver, ker odpravlja napihovanje, slabost in drisko ter spodbuja prebavo.

Druga faza razstrupljanja

V drugi fazi je telo pripravljeno na izločanje strupov, z izborom pravih živil pa obnovimo tudi sluznico črevesja ter pospešimo prehod hrane skozi debelo črevo ter čistimo limfni sistem in kri. Izbiramo predvsem naslednja živila:

- Med žiti riž, proso, piro in amarant. Riž vsebuje veliko metionina in cisteina. Ti dve aminokislini telo varujeta pred težkimi kovinami ter pred posledicami nikotina in alkohola, sodelujeta pri razgradnji maščob in omogočata izločanje sluzi iz pljuč. Proso ne vsebuje glutena in ščiti črevesne stene. Pira in amarant vsebujeta esencialno aminokislino lizin, ki preprečuje spomladansko utrujenost ter pospešuje obnovo črevesne sluznice.
- Od zelenjave korenje, ker iz debelega črevesa pomaga odstraniti bakterije, ki povzročajo gnitje, spodbuja izločanje črevesnih zajedavcev in deluje na bakterijo listerijo, ki povzroča zastrupitve s hrano; ohrovt in druge križnice, ker vsebujejo sulforafan, ki ščiti pred prostimi radikali in pred rakom na črevesju; čebulo, ker zaradi fruktooligosaharidov stopnjuje delovanje dobrih bakterij v telesu, podobno učinkujejo tudi vse zelene solate in rdeči radič; šparglje, ker vsebujejo veliko kalija in delujejo odvajalno; česen, ki deluje protivnetno in protivirusno.
- Navadni jogurt s čim več probiotičnimi kulturami odpravlja vnetja in podpira izločanje črevesnih zajedavcev, uničuje škodljive bakterije in omogoča rast dobrih.
- Laneno seme, ki odstranjuje bakterije; timijan, ker čisti pljuča.

Tretja faza razstrupljanja

- V tretjem delu našega razstrupljanja čistimo jetra in ledvice ter izločimo večino strupenih snovi iz telesa. Spodbujamo delovanje encimov, čiščenje jeter in ledvic ter podpiramo delovanje endokrinih žlez. Živila, ki jih je v tej fazi priporočeno uživati čim več:
- Sadje – limone, ker so pomembne za razstrupljanje jeter, saj vsebujejo limonoide, ki jih je največ v lupini, zato poskrbimo, da uživamo ekološko pridelane limone; jabolka, ki odvajajo strupe in odvečno vodo iz ledvic, njihove kisline pa krepijo jetra ter vežejo nase svinec in živo srebro; brusnice, ker vsebujejo flavonoide, ti pa odstranjujejo škodljive bakterije iz ledvic in mehurja.
- Olja pšeničnih kalčkov in rastlinska olja z visoko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3, omega 6 in omega 9. Takšna so na primer laneno olje, oljčno olje, olje iz avokada, sezamovo olje in orehovo olje, vsa pa pomagajo ledvicam izločiti odvečno vodo ter podpirajo imunski in endokrini sistem.
- Zelenjava – brokoli, zelje in brstični ohrovt vsebujejo veliko glutationa, antioksidanta, ki pomaga jetrom izločati strupe. Brstični ohrovt vsebuje tudi veliko cisteina in metionina, ki lahko uničita predrakave celice v debelem črevesju. Artičoka, avokado in rdeča pesa spodbujajo nastajanje žolča in sodelujejo pri obnavljanju jeter, rdeča pesa pa spodbuja tudi delovanje jeter in ledvic. Rdeča pesa poveča sprejem kisika v celice in je zato eno najboljših čistil za kri; regrat odpravlja težave z žolčnikom, odstranjuje žolčne kamne in zaradi kalija deluje odvajalno.
- Začimbe in zelišča – peteršilj, rožmarin in kurkuma spodbujajo nastajanje žolča ter krepijo jetra in ledvice. Peteršilj odvaja vodo in strupe iz ledvic ter obnavlja jetra, rožmarin spodbuja delovanje jeter in žolčnika, čisti kri in ledvice, kurkuma topi žolčne kamne, odpira žolčne poti in poveča pretok žolča ter v kar 75 odstotkih prepreči okvare jetrnih celic.



Novost v Sloveniji

Igazym – pastile za grlo

Pastile za grlo z imunskimi dejavniki so naravne in učinkovite.
Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.
Hitro se boste počutili bolje!

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si.**

NOW®

Očistite jetra in telo

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin



Silimarin
z regratom in artičoko, 50 kapsul
Ščiti in regenerira jetra ter ohranja zdrava jetra.
Kar **300 mg ekstrakta pegastega badlja** na kapsulo.

Chlorella, 1000 mg, 60 tablet
Pomaga izločati strupe in nevarne snovi (težke kovine) iz organizma.
- Krepi imunski sistem.
- Za zdravo prebavo in jetra.

Vegetarijanski/veganski formuli.

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

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



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

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

Glivično vnetje spolovil

Pojavlja se tudi pri moških

Glivično vnetje nožnice ali vulvo-vaginalna kandidiaza je zelo pogosta okužba v rodnem obdobju žensk, ki jo povzroča glivica Candida albicans. Najpogosteje prizadene ženske med dvajsetim in tridesetim letom ter nosečnice in ni spolno prenosljiva.

Vzroki

Vzrok zanj je porušeno ravnovesje bakterij in glivic v nožnici zaradi različnih dejavnikov, zaradi česar se glivice prekomerno razmnožijo in povzročijo vnetje nožnice ter zunanjega spolovila, pogosto pa obojega hkrati.

Do neravnovesja v nožnici lahko pride zaradi hormonskih sprememb (v menopavzi, nosečnosti, med menstruacijo), antibiotikov, slabo nadzorovane sladkorne bolezni, oprijetih oblačil, mokrih kopalk, uporabe odišavljenih dnevnih vložkov ter dišečih intimnih mil, robčkov, dezodorantov. Vzroki so lahko tudi prekomerno umivanje spolovila, ki izpere naravno nožnično floro, sprememba okolja, stresno življenje, psihične težave … Pojavlja pa se tudi pri moških.

Simptomi glivičnega vnetja

Pri ženskah:

- otekanje sramnih ustnic;
- gost (sirast), belkast, nesmrdeč izcedek iz nožnice;
- srbenje ali pekoč občutek v nožnici oziroma okoli nožničnega vhoda;
- pekoče bolečine pri uriniranju;
- boleči spolni odnosi.

Pri moških:

- neprijeten občutek pri uriniranju;
- blag izcedek iz spolovila;
- sirast, gost izloček pod kožico;
- kožica se težje premika;
- rdečina oziroma rdeče lise na glavici spolovila oziroma pod kožico;
- srbečica ali pekoč občutek na vrhu spolovila.

Ločimo enostavne in zapletene oblike vulvo-vaginalne kandidiaze. Enostavne oblike so občasne, klinična slika je blaga, povzroča jih Candida albicans.

Pri zapletenih oblikah prihaja do vnetja tudi več kot štirikrat na leto, simptomi so izrazitejši, lahko se razvijejo tudi ranice. Kot zapletena glivična vnetja se obravnava tudi vnetja pri nosečnicah, sladkornih bolnicah s slabo urejenim krvnim sladkorjem ter ženskah z oslabljenim imunskim sistemom.

Zdravljenje

Ginekologa je treba obiskati, ko se težave pojavijo prvič. Obisk je potreben tudi, če niste prepričani, ali gre res za glivično obolenje, če simptomi ne izginejo oziroma se pojavijo novi po zdravljenju s protiglivično kremo in vaginalnimi tabletami (vaginaletami).

Enostavne oblike kandidiaze

Diagnozo se postavi na podlagi klinične slike, ginekolog pod mikroskopom pregleda izcedek, s čimer potrdi prisotnost gliv. Zdravi se jo z lokalnimi pripravki v obliki kreme ali vaginalet (protiglivična zdravila iz skupine azolov) 1 do 3 dni. Uporabimo lahko tudi enkratni odmerek flukonazola v obliki tablete (150 mg).

Zapletene oblike

Za diagnozo je potreben bris nožnice, saj je povzročitelj lahko druga vrsta kandide (Candida tropicalis, Candida glabrata), potem pa je treba vnetje ciljano zdraviti. Če je povzročitelj C. albicans, je potrebno dolgotrajnejše zdravljenje (7 do 14 dni) z lokalnimi pripravki ali dva odmerka flukonazola v obliki tablete (150 mg) v razmiku 3 dni, nato pa vzdrževalno zdravljenje tudi do 6 mesecev.

Kandidiaza ne spada med spolno prenosljive bolezni, zato zdravljenje partnerja ni potrebno, če nima težav. Terapija pride v poštev, če ima partner značilne spremembe na spolovilu in pri ponavljajočih se vnetjih pri ženski.

Nosečnice

Lokalna zdravila proti glivicam (kreme, vaginalete) delujejo samo na celično membrano glivičnih celic, zato jih lahko uporabljajo tudi nosečnice, vendar ne v prvih treh mesecih nosečnosti. Protiglivičnih zdravil v obliki tablet nosečnice in doječe matere ne smejo prejemati.



Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Že v 24 urah boste občutili razliko.

Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**. Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.

AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.

NaturaMedica
Z vami že 15 let



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

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

Sindrom razdražljivega črevesja

Napihnjenost, bolečine v trebuhu in vetrovi

Napenjanje, spahovanje, bolečine v trebuhu in vetrovi so simptomi, ki nastanejo zaradi plina v prebavilih. Navzočnost plina v prebavilih je povsem normalen pojav.

Večina črevesnega plina nastane s požiranjem zraka, le približno desetina ga nastane v črevesju. Črevesni plin večinoma ne povzroča težav. Nekaj zraka, ki ga pogoltnemo in ostane ujet v želodcu, izločimo s spahovanjem. Preostali plin potuje iz želodca v ozko in široko črevo. Tam lahko povzroča krčenje gladkih mišic ozkega in širokega črevesa, kar čutimo kot krče v trebuhu, napenjanje in napihnjenost trebuha.

Povečano nastajanje črevesnega plina opažamo pri bolnikih s pomanjkanjem prebavnih encimov ali kolonizacije ozkega črevesa z bakterijami. Približno petina belcev in večina predstavnikov drugih ras ima laktozno intoleranco. Ti ljudje nimajo laktaze, encima, ki je pomemben za presnovo mlečnega sladkorja (laktoze). Uživanje mlečnih izdelkov z laktozo pri teh ljudeh povzroča poleg napenjanja še krče v trebuhu in drisko. Nekaterih ogljikovih hidratov, denimo melitoze, ki je v zelenjavi in žitih, ljudje nismo sposobni v celoti presnoviti, saj za to nimamo potrebnih encimov. Črevesne bakterije pa te ogljikove hidrate razgradijo in pri tem nastaja črevesni plin. Bolniki s pomanjkanjem encimov trebušne slinavke in s celiakijo slabše presnavljajo hranila, kar se kaže kot napenjanje, driska in hujšanje.

Večina ljudi, ki toži zaradi napenjanja, nima prekomerne količine črevesnega plina. Zaradi različnih stanj, ki povzročajo večjo občutljivost organizma za normalno količino plina, se pri njih pojavijo neprijetni simptomi. Pri ljudeh s sindromom razdražljivega črevesja s preiskavami ne najdemo organskih sprememb na prebavilih. Poleg napihnjenosti, občutka napetosti in pretakanja v trebuhu je za to bolezen značilno neredno odvajanje blata oziroma spremenjen ritem odvajanja ter bolečine v trebuhu. Verjetno so te težave povezane s preobčutljivostjo črevesja za razteg. Tudi bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo, z divertikli širokega črevesa in z zarastlinami po operacijah v trebušni votlini lahko čutijo napenjanje zaradi preobčutljivega črevesa.

Najpogostejši simptom sindroma razdražljivega črevesja je napihnjenost s pretakanjem po trebuhu. Ponavadi je trebuh zjutraj in v dopoldanskih urah raven, nato pa prek dneva postopoma postaja napihnjen in napet. Oblačila postanejo tesna in jih je ponavadi treba zamenjati z bolj ohlapnimi. Obroki hrane pogosto sprožijo ali poslabšajo simptome, zato nekateri, če želijo zvečer ohraniti raven trebuh, čez dan sploh ne jedo.

Kako si pomagamo sami

Zdravila, ki bi povsem odpravilo težave, ne poznamo. Izkazalo se je, da še najbolj pomagajo dietni ukrepi in zdrav življenjski slog. Sami lahko poskušamo ublažiti ali preprečiti težave z napenjanjem tako, da se izogibamo hrani, ki povzroča napenjanje. Sem uvrščamo mleko in mlečne izdelke, ki vsebujejo laktozo, nekatero sadje in zelenjavo, umetna sladila in gazirane pijače. Lahko vodimo dnevnik zaužite hrane in pijače in sistematično izločamo živila ali skupine živil, ki bi lahko povzročile težave.

- Uživajmo redne in manjše obroke hrane skozi ves dan in obrokov ne izpuščajmo. Vzemimo si čas za obrok, denimo 30 minut. Izogibajmo se mastni hrani.
- Poskrbeti je treba za redno odvajanje blata. Zaprtje namreč povzroči poslabšanje simptomov.
- Skrbeti je treba tudi za redno telesno aktivnost. Redna rekreacija namreč izboljša delovanje črevesja. Na delovnem mestu običajno sedimo in se malo gibljemo, zato je popoldanska rekreacija zelo koristna.
- Z uživanjem probiotičnih pripravkov z mlečnokislinskimi bakterijami poskušamo vzpostaviti ravnovesje črevesne flore. Mlečnokislinske bakterije pospešujejo fermentacijo v širokem črevesu in zaradi tega verjetno vplivajo na boljšo prebavo in lahko zmanjšajo napenjanje in vetrove.
- Pri hudih oblikah sindroma razdražljivega črevesa s pogostimi bolečinami in krči, drisko ali kombinacijo zaprtja in driske vam lahko zdravnik predpiše tudi zdravila iz skupine spazmolitikov. Zdravila običajno ublažijo simptome, povsem jih pa ne odpravijo.

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


NaturaMedica
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.

Dejan Novak, dr. med.
Rok Us, dipl. inž. radiološke tehnologije

Tehnologija

Pokukajmo v svet magnetnoresonančnega slikanja

Kako dobro poznate tehnologije, ki jih uporabljamo pri diagnostičnem slikanju ljudi? Gre za resnično široko področje sodobne medicine, ki pomembno prispeva k zagotavljanju kakovostne zdravstvene obravnave vseh nas. Med najzmogljivejše, a obenem najmanj razumljene pristope v radiologiji spada magnetnoresonančna tomografija.

Prva MR-slika je bila ustvarjena leta 1971 na univerzi Stony Brook v New Yorku. Tehnične in fizikalne izboljšave so v osemdesetih letih prejšnjega stoletja omogočile uporabo MR-slikanja tudi zunaj laboratorija. Od takrat je ta tehnologija postala tako pomemben gradnik medicine, da je bila leta 2003 nagrajena z Nobelovo nagrado.

Kako deluje?

Na najbolj osnovni ravni se MR-slikanje naslanja na prav posebno lastnost nekaterih atomskih jeder. Izkaže se, da ta jedra zmorejo sprejeti radijski signal, ga zadržati in naposled oddati nazaj v okolico. Pomembno je, da se takšen pojav odvija le, kadar sta izpolnjena dva pogoja. Atomi morajo biti podvrženi magnetnemu polju, ki je približno nekaj milijonkrat močnejše od Zemljinega. Poleg tega mora valovna dolžina radijskega signala ustrezati vedenju jeder v takem polju. Lahko rečemo, da se nihanji radijskega signala in naboja v jedru uskladita – pojavi se resonanca.

Kadar izpolnimo pogoje za resonanco, lahko neko atomsko jedro sprejme radijski signal in ga po presledku odda. Za medicinske namene najpogosteje uporabljamo vodikova jedra, saj so med vsemi najbolje zastopana v vseh mehkih tkivih človeškega telesa.

Cilj vsakega diagnostičnega slikanja je pridobivanje podatkov o notranjosti telesa. Pri MR-slikanju podatke pridobivamo v obliki radijskih signalov, ki jih atomi vrnejo v svojo okolico. Ta »odmev« ni povsem spontan, ampak je odziv na takšno ali drugačno zunanje proženje. Iz tega sledi, da lahko nadziramo dolžino zamika med sprejemom in odmevom. To je pomembno, ker se jakost odmeva spreminja z dolžino zamikov.

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za vse preiskave z magnetno resonanco

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

Naslednje zanimivo dejstvo je, da se vsa vodikova jedra ne obnašajo enako. Odmev jeder, ki sestavljajo vodo, se spreminja drugače kot odmev jeder, ki sestavljajo maščevje. Točno ta lastnost pa je osnova za prikaz črnih in belih odtenkov na osnovnih MR-slikah. Pri slikanju se trudimo povzročiti odmev v trenutku, ko je njegova jakost v pomembnih tkivih čim bolj različna.

Od vodika do slike

Velikokrat se poraja vprašanje, kako lahko radijski signal, ki izhaja iz neke točke v telesu, pravilno pripišemo ravno tej točki. Kot zdaj že razumemo, je valovna dolžina nihanja jeder odvisna od jakosti magnetnega polja v okolici teh jeder. Vemo tudi, da jedra sprejmejo le radijske signale s to isto valovno dolžino. Če želimo slikanje omejiti na en sam prečni prerez telesa, moramo v trenutku sprejemanja povzročiti, da je v vseh drugih predelih jakost magnetnega polja višja ali nižja od referenčne – neustrezna. Zaradi takšnega pristopa govorimo o MR-tomografiji (gr. tómos – rezina).

Naslednji izziv je določiti nahajališče signala znotraj rezine. Tokrat spreminjamo jakost magnetnega polja od leve proti desni v trenutku, ko atomi oddajo odmev. S tem povzročimo, da je valovna dolžina odmeva z desnega roba denimo nižja od tistih z levega roba. Pasove slike v tej smeri lahko ločimo enako kot radijske postaje. Ostane še vprašanje o izvoru signala znotraj vsakega pasu. Odgovor je nekoliko bolj zapleten a ravno tako temelji na povzročanju nadzorovane neenakomernosti magnetnega polja v točno določenem trenutku.

Trije odtenki sive

V večino diagnostičnih MR-preiskav je vključen vsaj en posnetek, namenjen razkrivanju osnovne anatomske zgradbe. T1 poudarjene slike, kot jih imenujemo, so odraz hitrosti prenosa energije z vodikovih jeder na njihovo okolico. Prenos je najhitrejši, kadar je vodik vezan na velike molekule, denimo v maščevju. Na T1 slikah je voda temne barve, maščevje pa svetle.

Poleg T1 poudarjenih poznamo tudi T2 poudarjene MR-slike. Slike T2 kažejo, kako izrazit je medsebojni vpliv sosednjih vodikovih jeder v nekem tkivu. V tem primeru se proste tekočine razkrivajo kot viri svetlobe na sicer temnejših posnetkih. To je posebno koristno, saj so proste tekočine na nenavadnih mestih pogosto povezane s poškodbami ali obolenji.

Tretja temeljna vrsta MR-posnetkov je protonska gostotna slika. Že ime samo nakazuje, da bodo področja z večjo gostoto vodikovih jeder – protonov, svetla, predeli z manj vodikovimi atomi pa temna.

Kdo išče in kaj najde

Slikanje z magnetno resonanco pomaga pri razreševanju mnogovrstnih diagnostičnih dilem, ki jih klinik postavi radiologu. S pomočjo slikovnih metod, kot je MR, pomagamo priti do končne diagnoze.

Na nevrološkem področju je MR v pomoč pri odkrivanju ter morebitnem spremljanju avtoimunskih obolenj, kot so multipla skleroza in bolezni možganskega žilja, ter infektivnih obolenj, kot je meningitis, alzheimerjeve in parkinsonove bolezni, demenc, epilepsij, prirojenih nepravilnostih centralnega živčnega sistema in pri odkrivanju ter razločevanju možganskih tumorjev med sabo.

MR zagotavlja tudi podporo v stereotaktični kirurgiji in radiokirurgiji pri zdravljenju tumorjev v področju glave, arteriovenskih malformacij in drugih kirurških stanj. FMRI (funkcionalni MR) se uporablja pri opazovanju delovanja možganov v realnem času in označitvi (mapiranju) aktivnih predelov. FMRI se trenutno uporablja bolj v raziskovalne kot v klinične namene.

Pri srčnih obolenjih ob že znani elektrokardiografiji (EKG), računalniški tomografiji (CT) in nuklearnih preiskavah MR pomaga pri razločevanju vrst bolezni srčne mišice (kardiomiopatije), oceni prizadetosti srca po kapi, vnetju srčne mišice (miokarditis), žilnih obolenjih, prirojenih srčnih nepravilnostih (hibah). MR v realnem času omogoča oceno gibanja organov, kot je denimo gibanje srca.

Na mišično-skeletnem področju pomaga pri razlikovanju benignih od malignih tumorjev. Nadalje omogoča oceno sprememb v sklepih (degenerativne, poškodbene, vnetne spremembe) in v poteku hrbtenice (utesnitve hrbtenjačnih kanalov, hernije diskov, prirojene nepravilnosti).

Z MR določamo razširjenost tumorjev oziroma koliko je maligna bolezen zamejena (staging), denimo pri raku rektuma (danke), pri rakih v ginekološkem področju (rak maternicnega vratu …), pri raku prostate. V področju trebuha pripomore v diagnostiki sprememb v jetrih, trebušni slinavki in žolčnih vodih.

MR-angiografija (MRA) pripomore pri iskanju prekomerno razširjenih žil (anevrizem), žilnih zožitev (stenoz) in okvar v žilni steni (disekcij). Z MR-spektroskopijo določamo in merimo količino presnovnih produktov (pri možganskih tumorjih, raku prostate …).

Širša slika

Poleg prvotnih vrst MR-posnetkov danes poznamo širok in rastoč nabor bolj dovršenih pristopov.

Tehnike za prikaz premikajoče se tekočine izkoriščamo pri preiskavah srca in ožilja, pri razkrivanju skritih notranjih krvavitev se zanašamo na več različnih fizikalnih pojavov, lokalizacijo in vrednotenje možganske aktivnosti prikazujemo na podlagi spreminjanja magnetnih lastnosti hemoglobina ob trošenju kisika, za prikazovanje živčnih prog merimo usmerjenost difuzije vzdolž belih živčnih vlaken, in še bi lahko naštevali.

MR-tomografija predstavlja ogromen napredek na področju slikovno podprte diagnostike. Žal je zaradi svoje tehnične zapletenosti pogosto slabo razumljen. Prav je, da s skupnim prizadevanjem tudi ta pristop naredimo zanimiv in razumljiv.

PREVENTIVNE PREISKAVE CELEGA TELESA Z MAGNETNO RESONANCO V MEDICAL CENTRU ROGAŠKA

IZVIR ZDRAVJA

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

MR celega telesa je preiskava, ki jo v tujini izvajajo že dalj časa. Ideja, da lahko z eno preiskavo oziroma enim diagnostičnim delovnim procesom analiziramo različne anatomske regije celotnega telesa, od glave do prstov na nogah (možgani, kosti, trebušni organi, mišice ...), se je izkazala kot odlično in učinkovito orodje. V klinični praksi se vse bolj uporablja pri odkrivanju in opredeljevanju različnih boleznih: limfomih, multiplih mielomih, sistemskih mišično-skeletnih boleznih, oceni napredka bolezni pri rakavih pacientih, aterosklerozi itn.

Preiskava omogoča prikaz številnih malignih obolenj, vključno s pljučnimi, jetrnimi, ledvičnimi, kostnimi tumorji, tumorji kolona, trebušne slinavke, mehkotkivnimi tumorji, limfomi ... Zgodnja diagnoza obolenj pozitivno vpliva na prognozo. V tujini vse pogosteje tovrstne preiskave izvajajo pri otrocih z malignimi obolenji in drugih patologijah, zlorabah ter mišično-skeletnih obolenjih predvsem zaradi dejstva, da je prikaz mehkotkivnih struktur bolj kontrasten in ni ionizirajočega sevanja.

MRA celega telesa je preiskava arterijskega ožilja celotnega telesa z izjemo koronarnih arterij. Traja manj kot 45 minut ter s kar 95-odstotno natančnostjo pokaže hemodinamsko pomembne zožitve ali anevrizmatske razširitve.

V Medical centru Rogaška magnetnoresonančne preiskave izvajamo v preventivne in diagnostične namene od decembra 2017 z 1,5 T MR-sistemom. Preiskava celega telesa je interpretirana s strani treh specialistov radiologov z večletnimi izkušnjami, ki se subspecialistično ukvarjamo z različnimi področji radiologije: nevroradiologija, abdominalna in torakalna radiologija ter mišično-skeletna radiologija. Pri kar 89 odstotkih pacientov se je do decembra 2019 preiskava izvedla v preventivne namene, pri kar dveh odstotkih so bila najdena maligna obolenja. Odkriti so bili pljučni in ledvični tumorji, tumor trebušne slinavke in mehkotkivni mišični tumor, tumor male medenice, mehurja in skeletni tumorji. Pri kar 90 odstotkih pacientov so bile najdene benigne spremembe (degenerativna obolenja hrbtenice, spinalna stenoza, discus hernije, aksialni spondiloartritis, fibrozna displazija, enhondromi, kostne ciste, Backerjeva cista, nodusi v ščitnici, lipomi v podkožju, ciste v ledvicah, hemangiomi v jetrih, kamni v žolčniku, hipertrofija prostate, miomi maternice, meningeomi, ciste jajčnikov, hidrokele ...) Pri 8 odstotkih pacientov ni bilo najdenih nobenih patoloških sprememb. 95 odstotkov ljudi je bilo starih nad 45 let.

MR celega telesa je koristno, neinvazivno in neškodljivo diagnostično orodje za detekcijo naključno najdenih patoloških sprememb pri zdravih ljudeh, hkrati pa je obetavna metoda za neinvazivno oceno napredka rakavih obolenj (bezgavke, kostne metastaze) in kontrolno sledenje odziva na terapijo.

Petra Mrkša, dr. med., specialistka radiologije

Želite pravočasno odkriti tumorske spremembe ali preprečiti kap?

03 811 7080 | moj-termin@rogaska-medical.com | www.rogaska.medical.com

Uradni izvajalec MR preiskav za rokometno reprezentanco Slovenije

RZS ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE



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

Jejte z glavo in zavestno izbirajte zdravo hrano!

Ali ste vedeli?

Neprijetne skrivnosti sladkorja

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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

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

Rojeni smo z ljubeznijo do sladkega!

Ljudje imamo že ob rojstvu prirojeno ljubezen do sladkega. To je edini okus, na katerega se ni treba privaditi – všečen je že prvič! Evolucijsko je bilo namreč smiselno s čim manj napora pridobiti čim več energije.

Uživanje zrelih sadežev, bogatih s sladkorjem, je posameznika večplastno nagradilo. Poleg rezerve energije se je ob zaužitju sproščal še hormon sreče. Nekatere študije so dokazale celo, da lahko uživanje sladkorja zmanjša zaznavanje bolečine. To je torej nekakšen tolažilni mehanizem, ki ga lahko hitro zlorabimo.

Sladkor vas zasvoji!

S slikanjem možganov z MRI (magnetno resonanco) so pri uživalcih sladkorja opazili enake učinke oziroma aktivacije istih predelov možganov kot pri uživalcih opojnih substanc (kokaina, alkohola …). Ugotovili so porast v izločanju dopamina in serotonina. Nevrotransmitorja v možganih povzročata občutek sreče in ugodja, ki si ga želimo ponoviti.

Ob odtegnitvi sladkorja se lahko pojavijo motnje razpoloženja, spanja in celo glavoboli. Odvisnikom je skupna neustavljiva želja po sladkem. Kako veste, da ste zasvojeni s sladkorjem? Odgovor je v dejstvu, da čeprav ga uživate preveč in veste, da vam škodi, ga še vedno uživate v enaki meri.

Otroci in odrasli ga zaužijemo preveč!

Če naj bi bila priporočena dnevna količina do 10 čajnih žličk, ga danes večina zaužije od dva- do trikrat več od priporočene dnevne

količine. Večino teh praznih kalorij zaužijemo s sladkimi gaziranimi pijačami (30 %). Redno uživanje sladkih pijač poveča nevarnost razvoja sladkorne bolezni kar za četrtino. Posledično ima vse več ljudi prekomerno telesno težo, sladkorno bolezen, povišan krvni tlak in srčno-žilne bolezni.

Sladkor je toksičen!

Po obrokih, bogatih s sladkorjem in maščobami, so vrednosti krvnega sladkorja povišane vse od 5 do 8 ur po jedi. V tem času so pri testirancih namerili povišane vrednosti nekaterih vnetnih proteinov (IL-1, IL-6, CRP, TNF …), kar kaže, da se je telo branilo pred nastajajočo škodo.

Stalno vnetje v telesu lahko sproži alergije, težave s prebavo, kožo in sklepi. Obstaja tudi povezava med debelostjo in večjo pojavnostjo nekaterih rakavih bolezni. Ob prekomernem uživanju sladkorja se škoda na jetrih pokaže z nenormalnimi izvidi jetrnih encimov (hepatopatija) oziroma z ultrazvočno spremenjenim videzom jeter (zamaščena jetra).

Sladkor povzroča hitrejše staranje in bolezni!

V procesu glikacije (vezave sladkorja na druge molekule) in oksidacije se tvorijo prosti radikali in aktivirajo encimi, ki poškodujejo kolagen in elastin v koži.

To pripomore k hitrejšemu staranju ter k manj elastični oziroma bolj viseči in zgubani koži. Prosti radikali, ki nastanejo ob presnovi viška sladkorja, poškodujejo žilni endotelij. To je podlaga za aterosklerozo in posledične srčno-žilne bolezni.

Pri sladkornih bolnikih se škoda na drobnih žilah pokaže z izgubo vida in okvaro ledvične funkcije. Okvara žil v moškem spolnem udu ima za posledico impotenco.

6. 75 % v naprej pripravljene hrane v trgovinah ima dodan sladkor. Najpogosteje spregledan oziroma skrit sladkor je v sadnih jogurtih, mleku z dodanim okusom, paradižnikovih omakah, ocvrtem krompirju (pomfrit), solatnih prelivih in hitri hrani. Zavajajoči so tudi izdelki z nižjo vsebnostjo maščob. Proizvajalci pomanjkanje okusa zaradi odvzete maščobe pogosto nadomestijo z dodanim sladkorjem.

Sladkor nas ne nasiti kakovostno!

Občutek sitosti dobimo s hrano, bogato z vlakninami, maščobami in beljakovinami. Hitri dvigi ravni krvnega sladkorja kot posledica zaužitja enostavnih sladkorjev povzročajo velika nihanja insulina, kar ima za posledico napade lakote.

Zanimivost: Če vsak dan popijete le eno sladko pijačo (okvirno 250 kcal) več, kot so vaše potrebe, je to v enem letu enako 91.250 kcal, kar je enako enajstim kilogramom maščobe.

Sladkor poslabša težave z aknami in glivičnim vnetjem!

Koža, ki je nagnjena k aknam, je občutljiva na androgene (moške spolne hormone) in rastne hormone. Ob zaužitju sladkorja pride do porasta ravni insulina in insulinu podobnega rastnega hormona (IGF-1). Pri slednjem visoka raven poveča delovanje lojnic, rast celic in mašenje por. Ker sladkor s procesi oksidacije in glikacije poveča vnetje v telesu, postane koža še dovzetnejša za akne.

Sladkor spremeni vaše telo!

Kar 90 % celic v našem telesu predstavljajo bakterije. Velik delež teh (več kot 500 vrst) se nahaja v našem črevesju.

Dokler v naših prebavilih prevladujejo »dobre bakterije«, naš imunski sistem deluje optimalno. Zanimivo je, da uživanje sladkorja povzroča razrast »slabih bakterij«.

Pojavijo se težave s prebavo, debelost, imunske bolezni in slabša absorpcija hranil. Te bakterije so dodaten razlog za naše hrepenenje po sladkem, saj jim tovrstna hrana omogoča idealno življenjsko okolje.

Stres vpliva na to, kaj jeste!

V študijah so ugotovili, da ljudje v stresu pogosteje posegajo po bolj sladki in bolj mastni hrani. V stresu se zaradi delovanja kortizola metabolizem upočasni. Pri testirancih so poleg povišanega vnetja v krvi namerili tudi višjo raven trigliceridov (TAG) in nižja raven dobrega holesterola (HDL). Nenormalne vrednosti krvnih maščob vodijo v povečano tveganje za srčno-žilne bolezni.

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica
z vami že 15 let

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



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

Sedenje ubija

Novi tehnološki izumi nam omogočajo, da opravimo večino stvari, ne da bi se premaknili iz naslonjača. Pretežno sedeče delo, ure gledanja televizije in delo z računalniki je privedlo do tega, da velik del svojega življenja presedimo. Študije so pokazale, da tej aktivnosti nameni povprečen človek 9–13 ur na dan. Takšen način življenja seveda pusti poledice na našem telesu in na našem zdravju.

Debelost in sladkorna bolezen (tipa 2) nista več samo bolezni odraslih, temveč tudi otrok. V Sloveniji ima približno 20 odstotkov otrok in kar 50 odstotkov odraslih prekomerno telesno težo. Ta skrb zbujajoča epidemija je posledica nepravilnega načina življenja. Neravnovesje med vnosom kalorij (zaužito hrano) in porabo energije (gibanjem) vodi v kopičenje kilogramov in nastanek bolezni. Družina je prvo okolje, v katerem otrok razvije prehrambene in gibalne navade, ki se ga ponavadi držijo vse življenje. Zato jim bodimo odrasli s svojim vedenjem dober zgled. Poglejmo nekaj razlogov, zakaj bi bilo bolje svoj prosti čas preživeti v gibanju namesto sede.

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

NOW® Aktivirajte vašo gibljivost

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin



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.

Magnezijev citrat,
200 mg, 100 tablet

Čisti magnezijev citrat je lažje prebavljiv in ima boljšo absorpcijo kot druge oblike magnezija.

Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter delovanju mišic.

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

Zanimiva dejstva:

1) 1 kg mišic med mirovanjem porabi le 12 kal/dan.
2) Debeli presedijo 2,5 ure na dan več kot suhi.
3) Med sedenjem se zmanjša aktivnost encimov za razgradnjo maščob (90 %).
4) Raven dobrega holesterola (HDL) se zniža že po 2 urah sedenja (20 %).
5) Dolgotrajna mišična neaktivnost povzroča neobčutljivost receptorjev v mišicah na insulin, kar vodi v razvoj sladkorne bolezni.
6) Sedenje poveča pojavnost raka na črevesju, dojki, maternici in jajčnikih.
7) Sedenje poveča verjetnost otekanja gležnjev, nastanka krčnih žil in pojava globoke venske tromboze.
8) Pretok krvi v nogah po 6 urah sedenja pade za 50 odstotkov.

Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

medi compression – domiselni in učinkoviti proizvodi medi compression je zaščitna znamka, ki daje medi proizvodom posebno mesto. Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Zagotavljamo vam pravilno stopnjo medicinske kompresije. medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenskem slogu in športnih aktivnostih.

Medicinske kompresijske nogavice medi

- modeli **za ženske in moške**
- **nosečniške hlačne nogavice** z izredno udobnim in raztegljivim trebušnim delom
- **najširša izbira barv, modelov, velikosti, modnih dodatkov**,...
- antibakterijsko pletivo **brez neprijetnih vonjev**
- na voljo **v kompresijskih stopnjah od 1 do 4**
- cena dokolenk od 27,90 €
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo od 32,38 €
- cena samostoječih nogavic od 44,90 €
- cena hlačnih nogavic od 57,35 €





Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

Circaid Juxta je preprosta in **učinkovita rešitev pri golenjih razjedah, venskih obolenjih in limfedemu**, še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo kompresijske nogavice ali pravilno povijajo noge.

- sistem trakov na ježke zagotavlja **enostavno namestitev**
- **krajši čas namestitve** v primerjavi s povoji
- zaradi enakomerne razporeditve kompresije **odlično vpliva na celjenje ran**
- preprosto nameščanje preko obvezilnega materiala
- učinkovita rešitev za **zmanjšanje močnega otekanja**
- **pravilna optimalna delovna kompresija** od stopnje 1 do 4
- stopnjo kompresije namestite s pomočjo priročnega kartončka
- oblačilo **lahko nosite 24 ur dnevno**
- **velika izbira** velikosti in različic
- cena golenskega dela za eno nogo od 67,90 €







BIO COMPRESSION SYSTEMS Inc.

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

Kako sistem deluje?

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



V naši trgovini lahko opravite tudi:

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

Trgovina **Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana, (poleg Poliklinike UKC)**
telefon: **059 042 516**, **www.mitral.si**

Smo pogodbeni partner

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



9) Pojavijo se bolečine v kolku – zaradi zategnjenih in skrajšanih mišic oziroma vezi kolka.
9) Zaradi oslabelih mišic trupa se pojavijo bolečine v hrbtenici in nestabilnost.
10) Več zdrsov medvretenčnih ploščic (discus hernia) se zgodi pri ljudeh, ki preteţno sedijo.

Ljudje s sedečim načinom življenja (več kot 6 ur na dan) imajo kar dvakrat večjo verjetnost za kardiovaskularne dogodke kot nekdo, ki presedi manj kot tri ure na dan. Tudi življenjska doba se skrajša kar za nekaj let.

»Hoja je najboljše zdravilo!« Hipokrat

Hoja kot oblika redne telesne aktivnosti koristi vašemu telesu in duši. Kombinacija aerobne vadbe in sproščanja obenem ima številne pozitivne učinke na naše zdravje in počutje. S tem, ko prenašate lastno telesno težo in uživate v sončnih žarkih (dvigujejo raven vitamina D), uspešno preprečujete osteoporozo. Hoja vas ščiti pred kardiovaskularnimi boleznimi, znižuje krvni tlak, zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen in pomaga pri uravnavi telesne teže. Izboljša psihično počutje, spomin in zmanjšuje tesnobo. Hoja pozitivno vpliva tudi na vašo kreativnost, ki se poveča kar za 60–80 odstotkov. Ta učinek traja še nekaj ur po zaključeni aktivnosti.

Je tek boljša izbira?

Tek prinaša enake ugodnosti dobrega počutja kot hoja. Količina sproščenih endorfinov je še večja in vam lahko bistveno izboljša razpoloženje. Intenzivnost te dejavnosti je ponavadi večja kot pri hoji, zato so pozitivni učinki na metabolizem neprimerljivo večji. Ob teku tako porabite 2,5-krat več kalorij v primerjavi s hojo. Tudi poraba kalorij po prenehanju teka je večja kot pri hoji in traja še več ur – učinek »afterburn«. Seveda je pridobivanje kondicije in mišične moči sorazmerno naporu.

Zanimivo pa je dejstvo, da lahko s hojo dosežete enake rezultate kot pri teku. Če recimo prehodite dvakrat večjo razdaljo, kot jo nekdo preteče, bo poraba kalorij približno enaka. S hojo v hrib ali dodatno obremenitvijo z utežmi dosežete enako intenzivnost napora kot pri teku. Dobra stran je tudi, da se izognete poškodbam, ki so pogosto posledica preutrujenosti. Pri teku so zvini, nategi in preobremenitev mišic nekaj običajnega. Verjetno so pri teku najnevarnejše aritmije. Te se ponavadi pojavijo ob preobremenitvi srca in v fazi ohlajanja. Za varen trening se gibajte v območju zmernega napora, kar pomeni okoli 70 odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa. Z rednim nadzorom lastnega srčnega utripa na 5–10 minut med naporom lahko trening prilagodite svojim zmogljivostim.

Če ste med tistimi, ki razmišljajo o udeležbi pohoda ali maratona, vam svetujem, da se na večje razdalje pripravite tako, da enkrat na teden prehodite ali pretečete malo daljšo razdaljo (10 odstotkov več), kot to storite ob običajni dnevni rutini. Vaš tempo naj bo nekoliko nižji. Prednost ima pridobivanje vzdržljivosti. Hitrost naj bo vsaj na začetku drugotnega pomena. Daljše vzdrževanje napora znotraj aerobnega praga bo izboljšalo tudi vaše vsakodnevne zmogljivosti ob dnevnih športnih rutinah. Letos se bodo številni ljubitelji teka udeležili maratona. Odlična izbira za vse pohodnike in tekače pa je tudi 35-kilometrska proga okoli Ljubljane v okviru vsakoletnega pohoda po Poti ob žici. Poleg spomina na osvoboditev Ljubljane prireditev spodbuja gibanje in zdrav način življenja. Proga je namenjena tako slabše kot bolje pripravljenim pohodnikom in tekačem. Izbirate lahko namreč dolžino od 3 do 35 kilometrov. Za večjo spodbudo lahko na kontrolnih točkah pridobivate žige.

Tisti, ki opravite celotno pot, pa si prislužite čisto pravo kolajno. Povabite prijatelje, vzemite s seboj otroke in v dobri družbi storite nekaj dobrega zase.

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 29. februarja 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor svetuje

- *Pred načrtovanimi večjimi telesnimi obremenitvami opravite pregled in posvet z izbranim zdravnikom.*
- *10.000 korakov na dan je najboljše zdravilo.*
- *Med reklamnimi oglasi na televiziji hodite po sobi.*
- *Za vsako uro sedečega dela se nekaj minut razgibavajte.*
- *Med telefoniranjem se premikajte po prostoru.*
- *V službo in po manjših opravkih hodite peš.*
- *Telovadite redno, vsaj 20 minut na dan.*

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

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

V življenju so okoliščine, ko ne morete ali ne smete čakati!

HITRO DO ZDRAVNIKA

Mnogi že veste, da je ob zdravstvenih težavah kljub plačevanju vseh prispevkov težko priti do specialističnih pregledov, preiskav, diagnoze in zdravljenja.

Postanite uporabnik Doktor 24 Asistence!

Kaj pridobite kot uporabnik storitev Doktor 24 Asistence?

- dežurni zdravnik na brezplačni številki 080 8112 – vsak dan cel dan
- zdravniški obiski na vašem domu – vsak dan cel dan
- specialistični pregledi in preiskave – takoj in brez napotnice
- brez omejitev glede starosti ali zdravstvenega stanja
- preventivni pregledi
- dodatni paketi (MR, ZOBJE, FIZIOTERAPIJA…)
- in druge ugodnosti.

Kakšen bo vaš mesečni strošek za vse te storitve in ugodnosti?

Mesečni strošek znaša **od 5€ do 29,75 €!**

Ali potrebujte napotnico?

Ne, za specialistične preglede ne potrebujete napotnice!

Kaj pa vaše pravice v okviru običajnega zdravstvenega zavarovanja?

Uporaba storitev Doktor 24 Asistence nikakor ne vpliva na vaše siceršnje pravice v okviru javnega zdravstva. Gre za dopolnitev, ko si z odločitvijo za majhno mesečno plačilo omogočite hiter dostop do zdravnika in diagnoze ob ohranitvi vseh ostalih pravic.

Želimo, da naše izvide posredujete tudi vašemu izbranemu zdravniku, saj je naš cilj dobro sodelovanje v korist uporabnika oziroma bolnika.

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?

Ne, sodelujemo z več kot 450 zdravniki specialisti v okoli 50 uglednih zdravstvenih ustanovah v različnih krajih Slovenije.

Ali je smiselno postati uporabnik Doktor 24 Asistence, čeprav se počutite zdravi?

Seveda, saj bolezen in nesreča ne počivata. S pravočasnimi in preventivnimi pregledi lahko pri sebi ali svojih najbližjih preprečite ali pravočasno odkrijete bolezen ter obvarujete vaše največje bogastvo: zdravje in življenje.

Ali obstaja razlog, zakaj ne bi postali uporabnik Doktor 24 Asistence?

Obstaja: če zdravje ni vaša prioriteta.



Naroči svoj koledar in sodeluj v nagradnem žrebanju za 3 nagrade po 100 €.

Prvim 20, ki boste poslali sporočilo na asistenca@doktor24.si , bomo poslali KOLEDAR 2020 z novo nagradno križanko.
Prav tako bomo vsem, ki boste PRISTOPNICO na naslednji strani poslali do 29. februarja 2020, ob kartici priložili KOLEDAR 2020.

Izžrebanci nagradne križanke KOLEDAR 2019

Med pravočasno poslanimi in pravilno rešenimi križankami smo izžrebali tri prejemnike bona v vrednosti 100 € : Slavica Vavpetič - Kamnik, Zdenka Nemec - Ljubljana, Jelisaveta Podgornik -Škofljica

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite pristopnico na naslednji strani in jo pošljete na naš naslov. Na vprašanja vam bomo z veseljem odgovorili preko e-pošte asistenca@doktor24.si, vse informacije lahko dobite ali pristop uredite tudi na www.doktor24.si , lahko pa nas pokličete na 0820 08240 .

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Udobje iz naslanjača – zdravniki Doktor 24 Asistence za vas vsak dan, ves dan

Starejšim, mlajšim, družinam in skupinam namenjena zdravstvena storitev, ki je v stiski vedno enostavno dostopna.

Takoj, ko to potrebujete! Dan in noč, ob nedeljah in praznicnih dneh – obisk zdravnika na vašem domu

Storitev, ki jo lahko koristite takoj!

ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur – 5 € mesečno.
SPECIALIST z OBISKOM od 12,75 € (osnovni) do 29,75 € (Plus+)
Dopolnilni paketi po 6 € (MR/CT, Zobje, Fizioterapija)

Le en korak, en klic vas loči od zdravnika
ZDRAVNIŠKA LINIJA in OBISK zdravnika na vašem domu – 24 ur, vsak dan

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite spodnjo pristopnico in jo pošljete na naš naslov.



Vsem, ki boste spodnjo PRISTOPNICO poslali do 29. februarja 2020, bomo ob kartici poslali KOLEDAR 2020 z nagradno križanko

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)