Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 67, februar 2020



Tema meseca

Glavoboli

- MR diagnostika in zdravljenje tudi s pomočjo akupunkture

POGOVOR

Asist. dr. Matjaž Vrtovec, dr. med., spec. rad., EBIR

- **Skoraj vsakega enkrat 'štihne' v križu**
- **Kaj sploh je železo**
- **Ljubezen do žil je prišla že zgodaj**

NEDELJSKI

Herbion®



KAŠELJ LAHKO POVZROČI NEPREDVIDLJIVE POSLEDICE

S HERBIONOM NAD KAŠELJ!

- za lažje izkašljevanje
- brez sladkorja
- za vso družino

www.herbion.si

KRKA

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

KAZALO

UVODNIK

Svetovni dan boja proti raku 3

POGOVOR:

asist. dr. Matjaž Vrtovec, dr. med., specialist radiolog, EBIR.

Ljubezen do žil je prišla že zgodaj 4

TEMA MESECA:

Uporaba magnetne resonance glave pri glavobolih 7

Akupunktura za zdravljenje migrene 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Zdravila ni, veliko lahko naredimo sami – 1. del 11

Ko boli v spodnjem delu trebuha 13

Kaj sploh je železo 14

Pogostejša pri ženskah, prizadene pa tudi moške 18

Kaj lahko reši zdravnik in kaj lahko rešimo sami 21

Skoraj vsakogar vsaj enkrat »štihne« v križu – 1. del 23

Jedilni list za sladkornega bolnika 25

Kako se zaščititi, če se niste cepili? 27

Opozorilni znak, ki ga ne smemo zanemariti 29

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 20

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

Svetovni dan boja proti raku

Vsako leto 4. februarja zaznamujemo svetovni dan boja proti raku. Zaradi staranja prebivalstva v Evropi in s tem v Sloveniji postaja rak pomembnejši javnozdravstveni problem, zaradi česar je nastala pobuda za nov evropski načrt premagovanja raka. Novi načrt bo obsegal vsa področja obvladovanja raka, in sicer preventivno dejavnost, diagnostiko, zdravljenje ter celostno rehabilitacijo. Po podatkih registra raka RS je v letu 2016 za to boleznijo zbolelo 15.072 ljudi, kar pomeni, da je za diagnozo raka vsakih 35 minut izvedel en prebivalec Slovenije. Število bolnikov z rakom vsako leto narašča predvsem na račun starejšega prebivalstva. V Sloveniji je pri moških rak na prvem mestu, pri ženskah pa na drugem mestu vzrokov smrti. Drage bralke in bralci, naj vas ponovno spomnim, kako zelo pomembno in koristno je za vas in za celotno prebivalstvo, da se redno udeležujete vseh preventivnih programov, ki jih organizira naš zdravstveni sistem. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani interventni radiolog, asistent dr. Matjaž Vrtovec, dr. med., specialist radiolog EBIR, ki v zanimivem prispevku razlaga o nastanku in zdravljenju krčnih žil. Dr. Vrtovec meni, da je vzrok za nastanek krčnih žil predvsem genetski, torej vzrok teh težav s seboj na svet prinesemo že ob rojstvu. Do razvoja krčnih žil lahko pride prej, če ima oseba prekomerno telesno težo, pripomoreta tudi življenjski slog in narava dela – stoječe ali sedeče. Sprožilni dejavnik je pri ženskah pogosto nosečnost, vpliva pa tudi pogosta, redna izpostavljenost vročini, recimo v savni ali v vroči vodi v toplicah. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem ter mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca je izr. prof. dr. Marjan Zaletel, dr. med., specialist nevrolog, svetnik, namenil razlagi glavobolov; od vzroka do diagnosticiranja in zdravljenja. Profesor Zaletel pravi, da so nekatere raziskave pokazale, da je na leto med vsemi bolniki, ki obiščejo urgentno službo, od 0,5 do 4,5 % takšnih, ki kot glavno težavo navajajo glavobol. Obstajajo dokazi, da bo pri večini teh bolnikov diagnosticiran kot benigni primarni glavobol, medtem ko bo pri manjšem, vendar pomembnem deležu, to je približno do 19 % teh bolnikov, diagnosticiran kot sekundarni glavobol. Slednji vključuje tudi življenje ogrožajoča stanja. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, pomlad je pred vrati, čas, ko se začne narava prebujati ter kazati v svojih najlepših oblikah in značilnostih, življenje pa postaja vse bolj radostno in veselo: zjutraj nas prebuja petje ptic, dnevi so daljši, okolje pa toplejše in prijaznejše. Da bi vse to lahko doživeli v zvrhani meri, moramo biti zdravi in v dobri psihofizični kondiciji. Predlagam vam, da razmislite o svojem življenjskem slogu, ga morda nekoliko prilagodite v prid izboljšanja oziroma ohranitve dobrega zdravja, udeležujte se vseh preventivnih programov, ki so na voljo, ter po svojih zmožnostih pomagajte tistim, ki so na žalost že zboleli, so onemogli ali pa ostareli. Verjemite mi, dobro se vrača z dobrim. Hvala.

Vidmar Vito



Vito Avguštin

Gost meseca je tokrat asist. dr. Matjaž Vrtovec, dr. med., specialist radiolog, EBIR.

Ljubezen do žil je prišla že zgodaj

Vsekakor je treba najprej pojasniti, kaj pomeni interventni radiolog.

»To pomeni, da sem po osnovni specializaciji radiolog. Obstaja pa znotraj radiologije invazivnejša veja te izjemno zanimive in lepe specialnosti – interventna radiologija. V strokovnih krogih je interventna radiologija prepoznavna in čvrsto zasidrana, sicer pa je nekoliko stran od oči javnosti. Je veda, ki se ukvarja s posegi, ki so vodeni s pomočjo rentgena in so po pravilu manj invazivni, elegantnejši od primerljivih klasičnih kirurških posegov. Interventni poseg se torej izvede tako, da se v telo pacienta pride skozi minimalni vstopni rez, nato pa zdravnik interventni radiolog ves poseg izvaja in nadzoruje s pomočjo presvetljevanja pacienta z rentgenskimi žarki in na ta način ustvarjene »žive slike« na monitorjih nad operacijsko mizo. V nekaterih primerih se za vodenje posega uporabi tudi drugo slikovno tehnologijo, na primer ultrazvok, in celo računalniško tomografijo ali magnetno resonanco.

Pogovarjava pa se na Dermatovenerološki kliniki – zakaj?

Ker je tu težišče mojega dela in tudi večino posegov opravim tukaj. Na kliniki sem se v letu 2018 tudi redno zaposlil in z letom 2019 začel specializirati še področje dermatovenerologije.

V središču pozornosti pa so vene?

Vedno so me zelo zanimale vene. Na področju arterij je tehnologija že precej razvita, endovaskularni posegi se na področju arterij izvajajo že več kot 50 let, venski sistem pa je nekoliko mlajše področje. Perkutane posege na venah se je sicer izvajalo že v preteklosti, ampak pravi razcvet znanja o venah in tehnični razvoj venskih perkutanih posegov se dogaja pravzaprav šele v zadnjih letih.

Še vedno sva pri nenavadni poti, ki vas je pripeljala do Dermatovenerološke klinike …

Veste, perkutane posege na venah pri dializnih pacientih, pacientih z težavami na centralnih venah … smo interventni radiologi že v preteklosti kar pogosto izvajali. Pacienti z neko težavo na venskem sistemu nog pa so do nas interventnih radiologov prišli nekoliko težje. Se pravi, ko splošni zdravnik pri nekom postavi sum, da bi lahko šlo za težave z venskim sistemom nog ali pa da je potreben določen poseg ali vsaj nadaljnja diagnostika, takega pacienta običajno najprej pošlje do dermatologa. Tako sem s kolegi dermatologi začel sodelovati iz želje, da se »približam« pacientom in tudi patologiji, ki me je zanimala.

Ste sami predlagali sodelovanje?

Tako je. Pred leti sem se namreč odpravil do vodstva dermatološke klinike s predlogom, da bi začeli skupen projekt oziroma da bi na dermatološki kliniki skupaj vpeljali perkutano, malo invazivno operativo povrhnjega venskega sistema – vrsto posegov, ki se jih na Dermatovenerološki kliniki in v UKC Ljubljana nasploh pred tem ni opravljalo. V predstojnici klinike prim. dr. Tanji Planinšek Ručigaj, dr. med., specialistki dermatologinji, višji svetnici, sem našel odličnega sogovornika, ki je z veliko zavzetostjo in navdušenjem podprla in vodila ta prizadevanja. Tako smo skozi številne priprave, izobraževanja, organizacijske aktivnosti, v katerih je že skoraj od začetka sodelovala tudi kolegica asist. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., v redno delo na kliniki vpeljali endovensko zdravljenje povrhnje venske insuficience. Neprecenljive v teh naporih so ves čas bile medicinske sestre: pri uvajanju endovenskih posegov je pri inštrumentiranju najprej pomagala inštrumentarka kateterskega laboratorija Klinike za žilne bolezni Ljubica Bavec. Nato pa so za delo več kot kakovostno po-

prijele inštrumentarke Dermatovenerološke klinike: predvsem DMS Mojca Vreček, DMS Mira Oražem, v logistiki in organizaciji je nepogrešljiva mag. Franka Kulaš, pa glavna sestra klinike in mnogi drugi.

V bistvu sta torej dve možnosti: da pridejo pacienti s krčnimi žilami v roke kirurgom ali interventnim radiologom?

V resnici so možne tri rešitve, tri poti. Ena je povsem konservativna, ki ima tudi lepe uspehe, in sicer kompresijska terapija – redno nošenje povojev ali kompresijskih nogavic, ki zelo dobro nadzorujejo stanje, ga pa ne pozdravijo. Od tod naprej je možen ali klasičen kirurški pristop, ko žilni kirurg žilo izvleče s kirurškim posegom, ali pa endovensko zdravljenje.

So venske težave sicer pogoste?

Te so zelo pogoste. V populaciji je 30–40 odstotkov ljudi, ki imajo težave s krčnimi žilami.

Kaj je vzrok?

Po današnjem vedenju je vzrok za nastanek teh krčnih žil predvsem genetski. Torej vzrok teh težav s seboj na svet prinesemo že ob rojstvu. Je pa res, da nekateri faktorji okolja k nastanku krčnih žil pripomorejo.

Kaj vse vpliva?

Do razvoja krčnih žil lahko pride prej, če je človek pretežek, pripomore pa recimo še življenjski stil in narava dela – stoječe ali sedeče delo. Sprožilni faktor je pri ženskah pogosto nosečnost. Potem vpliva tudi pogosta, redna izpostavljenost vročini, recimo v savni ali pa v vroči vodi v toplicah.

To vpliva?

Ja, to pripomore. Pacienti sami povejo in to je tudi ena prvih stvari, ki jih pacienti v ambulanti navedejo, da je poleti stanje slabše. Ko so zunanje temperature višje, so tudi njihove težave večje.

Govorijo, da ni zdravo sedeti s prekrižanimi nogami …

Vsekakor vpliva sedenje, že samo sedenje ali pa stoječe delo. Deluje namreč fizika, preprosto.

Nekateri se temu ne morejo izogniti, kako naj ravnajo?

Zelo dober ukrep je kompresijska terapija. Poglejte, tudi sam upoštevam preventivne nasvete (smeh): danes sem bil ves dan v operacijski dvorani, zato nosim kompresijske dokolenke. Ali pomaga? Če začne človek preventivne ukrepe izvajati in uporabljati ustrezne pripomočke, lahko kar dobro prepreči ali pa vsaj opazno upočasni nastanek težav. Življenjski slog, narava dela sta zelo pomembna …

Obstajajo številne kreme, mazila …

Lokalni pripravki za nanos na kožo lahko olajšajo simptome, niso pa zdravilo, ki bi težavo pozdravilo. Nekaterim to zelo ustreza, je pa verjetno res, da je učinek v dokajšnji meri psihološki.

Je odvisno od spola?

Je, in ženske so nekoliko bolj izpostavljene težavam z venami, moški malo manj.

Kaj pa starost?

S starostjo se obolevnost povečuje. Ker se preprosto tudi okoljski faktorji začnejo nabirati in seštevati, lahko pa se varice pri nekom, ki ima izrazitejšo genetsko predispozicijo, pojavijo že zelo zgodaj.

Kaj to pomeni?

To pomeni tudi pred dvajsetim letom starosti. Sicer to ni zelo pogosto, se pa zgodi. Prej smo omenjali okoljske faktorje – pri ženskah je močan faktor, ki pospeši ali celo sproži nastanek teh težav, nosečnost. Ženske povedo, da so v nosečnosti prvič opazile te krčne žile ali pa, da so te krčne žile, ki prej niso bile moteče, po porodu postale moteče.

Žile povezujemo, tako na hitro, bolj z estetiko.

Končno stanje venske insuficience, kot ga bom opisal – torej rane –, dandanes sicer vidimo redkeje kot v preteklosti. Ampak če se venske insuficience ne zdravi oziroma vzdržuje stanje vsaj na konservativen način, se pravi z neko kompresijsko terapijo, se stanje sčasoma zanesljivo slabša. Kronični zapleti, tisti, ki se pojavijo čez leta, pa so precej neprijetni, obremenjujoči tudi za splošno zdravstveno stanje pacienta. Najprej se spremenijo koža in druga tkiva goleni ter stopala, okončine so konstantno otekle. Na začetku je seveda tako, da ko počivamo, ko noge dvignemo, ta oteklina uplahne, sčasoma pa otekline postanejo stalne. Zaradi tega se vsa tkiva v okolici, predvsem pod kolenom, spremenijo, spremeni se pigmentacija kože, koža se stanjša in postane temnejša, vse do vijoličnih odtenkov. In na koncu se odprejo rane.

Kako je z bolečino?

Vse te težave so že od samega začetka povezane z določenimi bolečinami, občutkom težkih nog, občutkom nabitih nog, utrujenih in nemirnih nog, tudi nočnimi krči. Kri v venah nog zastaja …

Kaj se dogaja v žilah, v venah?

Vene so tiste žile, ki odvajajo kri iz vseh te-

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

AMBULANTA ZA KRČNE ŽILE

10 % nižja cena
za pregled, ultrazvok

10 % nižja cena
za poseg - laserska operacija krčnih žil

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

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

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

Quinol10
je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).

NOVOST



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

Vrhunska kakovost Q10 Kaneka

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

NaturaMedica
z vami že 15 let

lesnih tkiv iz periferije telesa nazaj proti srcu. In v venah spodnjih okončin so posejane zaklopke, ki delujejo, če se izrazim v strojniškem jeziku, kot protipovratni ventili. Se pravi: v smeri proti srcu normalno delujoča venska zaklopka kri prepušča, v nasprotni smeri pa ne. Pri venski insuficienci pa »ventili« ne delujejo več oziroma ne delujejo pravilno. To v končni fazi pomeni povišan venski tlak, najbolj izrazito na od srca najbolj oddaljenih delih spodnjih okončin. Ta konstantno povišan tlak v veni se potem preseli tudi v tkivo ob veni in to potem povzroča tisto, o čemer sem govoril prej: otekline, spremembe kože in podkožja, koža se stanjša in spremeni barvo. V končni fazi je ta propad tkiv tolikšen, da se odpre rana, ulkus.

Kako te rane, oziroma ulkuse, zdravimo?

Hmm. Te rane so zelo trdovratne za zdravljenje, pogosto so vnete in brez zdravljenja osnovnega razloga, brez – če je to potrebno – optimizacije arterijske prekrvitve ter zaprtja dovodnih ven, ki so prek kaskade negativnih dogodkov to stanje povzročile, je lahko tudi zelo dolgotrajno in »optimalno« konservativno zdravljenje ulkusa brez pravega učinka.

Kaj pomeni dolgotrajno?

V nekaterih primerih je ta dolgotrajnost res dolga: v preteklem letu smo na primer z endovenskim posegom zdravili in seveda tudi pozdravili pacienta, pri katerem je ulkus na goleni vztrajal 22 let. Z vsemi težavami in z vsemi negativnimi posledicami na kakovost življenja.

Kdaj je treba takoj do zdravnika?

Če so vidne varice, če po nogah vidite spremembe, če vam žilice hitro pokajo, če se po nogah v podkožju pojavljajo žilice in žile različnih kalibrov, od malih, ki jim rečemo pajkaste, do tistih večjih; če veste, da so v družini že prejšnje generacije imele krčne žile in če začnete sami opažati določene težave – občutek težkih, nemirnih nog, otekanje gležnjev in goleni in če vas zbujajo nočni krči, je zanesljivo čas za obisk zdravnika.

Koliko pacientov pride do vas?

V našem centru opravimo na leto okrog 300 posegov.

Opravite? Koliko pa vas je?

Kot prvi operater za zdaj operiram sam, imam pa kolege, ki zavzeto asistirajo. Z veseljem povem, da je trenutna generacija specializantov bogata, na kliniko pa prihaja še mlad specializant, ki ga področje posebno zanima.

Tristo posegov! Imate sploh kaj prostega časa?

Prosti čas … Tu je bil potreben premik v glavi. Očitno pa znamenito srečanje z abrahamom, to je bilo lani, res povzroči določene premike tudi v razmišljanju in moram reči, da se mi v zadnjem času pogosteje zgodi, da znam najti čas tudi zase. Hčerki sta tako rekoč odrasli in dopustov oziroma počitnic ne preživljamo več skupaj, se pa še vedno rad in pogosto srečam z njima na prijetni večerji, zborovskem koncertu ali pa družinskem popoldnevu na Primorskem … Rad gorsko kolesarim, planinarim, poleti poiščem kakšen senčen kotiček na morju.

Kdaj je prišla ljubezen do žil?

Pravzaprav se je to zgodilo že takoj, ko sem začel specializacijo iz rentgenologije. Malo je bila moja želja, da se usmerim bolj v invazivni del radiologije, se pravi v interventno radiologijo, malo pa so to iskro prepoznali tudi moji takratni mentorji in nadrejeni, ki so me v to dodatno usmerili. To je bil takrat profesor Miloš Šurlan, še pred njim, že v študentskih letih pa je name velik vtis naredil tudi naš mednarodno prepoznaven interventni radiolog prof. Dušan Pavčnik. Že kot mlad specializant sem interventno radiologijo posvojil in se veliko naučil od kolegov, ki jih spoštujem in s katerimi še dandanes z veseljem sodelujem – primarijem Tomažem Ključevškom, dr. Stankovičem, dr. Berdenom in drugimi; predvsem pa je ta ljubezen in strokovna ekspertiza zrasla iz sodelovanja z omenjenimi kolegi.

Lahko rečem, da ste interventni radiologi neka nežna oblika kirurgov?

Ha, zanimivo. Če nas že imenujete kirurgi, smo zagotovo elegantni kirurgi. (smeh) Interventna radiologija je veda, ki se hitro razvija, diagnostične modalnosti se zelo razvijajo in interventna radiologija z njimi.

Omenili ste žice. Kako dolge so?

Razpon dolžin in sestave vsega interventnega materiala (stentov, spiral, zapiral, balonov, katetrov …) in tudi žic je zelo velik in raznolik. In žice so lahko zelo dolge: tudi daljše od treh metrov. Zakaj take dolžine? Lahko se vstopi v žilo na enem mestu v dimljah, pa se gre potem z žico v drugo nogo, v žile vratu – po žilnem sistemu, kot po vodovodnem omrežju. Ali pa je vstopno mesto v arterijo za zapestjem – ta pristop kardiologi pogosto uporabljajo – popravlja in stentira pa se koronarno arterijo ob srcu.

Katera so najpogostejša posredovanja, preprečevanja krvavitev?

Če imamo opravek s krvavitvijo, se to najbolj pogosto zgodi nekje v prebavnem sistemu. Takrat tisto žilo želimo čim bolj selektivno embolizirati. Se pravi, da želimo zapreti žilo čim bolj blizu mestu, kjer krvavi.

Je oprema, s katero delate, stara, sodobna, primerljiva z opremo v primerljivih državah?

Ta oprema, ki jo uporabljam pri operacijah na dermatologiji, je dokaj nova. Z ultrazvočno aparaturo smo se posodobili pred kakšnim letom, tako da je naprava popolnoma na ravni tistega, kar potrebujem. Naj povem tudi, da uporabljamo praktično vse modalnosti, ki so na trgu: endovenski laser, radiofrekvenčno ablacijo, v preteklosti smo uporabljali, pa smo žal prenehali, ker je proizvajalec prenehal delovati, aparaturo za endovensko ablacijo z vodno paro.

Z vodno paro?

Ja, neke vrste kuhanje žilne stene v sopari je to. (smeh) Uporabljamo tudi vse tipe kemične ablacije, se pravi kemično ablacijo prek katetra, mehano-kemično ablacijo z vrtečim se katetrom … Insuficientne vene zapiramo in lepimo tudi s pomočjo posebnega cianoakrilatnega lepila, pričakujemo pa, da v kratkem na kliniko dobimo aparaturo, agregat, ki za endovensko ablacijo uporablja mikrovalove, kar je novost. Bomo eden redkih venskih centrov s to tehnologijo znotraj Evropske unije.

Ste vedno želeli postati zdravnik?

Vedno je bila to moja želja. Kot srednješolec si sicer še nisem čisto verjel, da sem te poti sposoben – vendar pa je samozavest dovolj zrasla že ob začetku študija in z vsakim letom v medicini ob svojem delu bolj uživam. Moram reči, da sem s svojim poklicem in s svojim delom zelo zadovoljen in profesionalno ne bi želel početi česa drugega. Ne. Ne bi želel početi česa drugega.

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

Dva pregleda ožilja hkrati za
50 % nižjo ceno

Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog
in Merjenje gleženjskega indeksa

oba pregleda skupaj SAMO 20 €

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

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



Izr. prof. dr. Marjan Zaletel,
dr. med,
spec. nevrolog, svetnik

Uporaba magnetne resonance glave pri glavobolih

Glavobolne motnje so prisotne povsod v svetu in so med najbolj pogostimi, obremenjujočimi in s pomembnimi stroški povezanimi boleznimi. Žal jim kljub temu namenjamo premalo pozornosti, saj so še vedno poddiagnosticirane in slabo zdravljene.

Glavobol je pogost simptom, ki lahko človeka onesposobi, a je redko smrtno nevaren. Glavoboli so lahko primarni, kot so migrene, glavoboli v rojih in tenzijski glavobol, ali sekundarni simptom motenj, kot so sistemske ali znotrajlobanjske infekcije, znotrajlobanjski tumor, poškodbe glave, otrdel vrat, močno povišan tlak, možganska hipoksija, dehidracija, vnetje obnosnih votlin in številne bolezni oči, nosu, grla, zob, ušes in vratnih vretenc. Včasih vzroka ni možno odkriti. Glavobol je lahko posledica draženja, vlečenja in pritiskanja na za bolečino občutljivo strukturo v glavi. To so vsa tkiva, ki pokrivajo glavo, 5., 9. in 10. možganski živec, zgornji živci vratu, veliki znotrajlobanjski venski sinusi, velike arterije na bazi možganov, velike arterije v čvrsti možganski ovojnici ter možganska ovojnica na bazi lobanje.

Pri primarnih glavobolih ne ugotovimo vzroka, po mnenju strokovnjakov za glavobol pa gre za stanje, ki je posledica dednih dejavnikov in vplivov okolja. Temu pojavu oziroma stanju pravimo fenotip. Pri sekundarnih glavobolih obstaja možganska okvara ali stanje, ki ga ugotovimo z nevrološkim pregledom in dodatnimi kliničnimi preiskavami. Diagnosticirana nevrološka stanja lahko zdravimo. Nevrološka okvara ali stanje lahko sproži tudi migreno, ki predstavlja fenotip kot posledico genotipa posameznika in delovanja bolezenskih in drugih dejavnikov okolja. Migrena je vzrok znatne obolevnosti med prebivalstvom in povzroča visoke družbene in osebne stroške v zvezi z odsotnostjo od dela in zmanjšano delovno storilnostjo. Izdatki v povezavi z migreno so povezani tudi z zdravljenjem glavobola.

Uporaba magnetne resonance (MR) glave v diagnostičnem postopku za primarne glavobole in tudi za migreno med strokovnjaki



za bolečino še vedno povzroča problem, ker lahko resna možganska okvara povzroči klinično sliko migrene ali druge vrste glavobola. Poleg tega še vedno ni povsem objektivne metode za ugotavljanje migrene. Na voljo so klinični kriteriji Mednarodnega združenja za glavobol (IHS). Njihova uporaba pa je povezana z izkušenostjo zdravnika, ki se ukvarja z glavoboli.

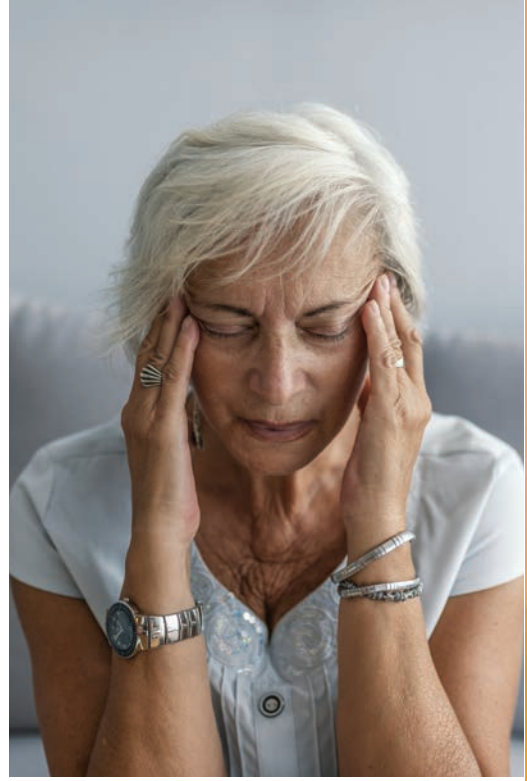
Diagnozo primarnih glavobolov postavimo z uporabo natančne anamneze, nevrološkega in usmerjenega kliničnega pregleda brez dodatnih preiskav. Pri nekaterih pa moramo kljub podobnim kliničnim značilnostim izvesti dodane preiskave. Nevrolog se odloča od primera do primera. Za izključitev sekundarnih glavobolov imamo na voljo diagnostične metode, tudi MR glave. Sicer je glavobol med najpogostejšimi nevrološkimi simptomi in pogosta pritožba v nevrološki urgentni službi, kjer ti bolniki iščejo pomoč. Študije so pokazale, da je na leto med vsemi bolniki, ki obiščejo urgentno službo, od 0,5 do 4,5 odstotka takšnih, ki kot glavno težavo navajajo glavobol.

Obstajajo dokazi, da bo pri večini teh bolnikov diagnosticiran kot benigni primarni glavobol, medtem ko bo pri manjšem, vendar pomembnem deležu, to je približno do 19 odstotkov bolnikov, diagnosticiran kot sekundarni glavobol. Slednji vključuje tudi življenje ogrožajoča stanja, kot so subarahnoidna krvavitev, infekcije centralnega živčnega sistema in možganske tumorje. Zelo sumljiv znak za sekundarni glavobol je nenaden začetek glavobola, in sicer v nekaj minutah, še posebno pri bolnikih, ki prej niso trpeli zaradi kroničnih glavobolov. Pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo vročinska stanja ali se pojavijo pri imunsko oslabljenih bolnikih in pri bolnikih z že znanim karcinomom. Pozorni moramo biti pri starejših bolnikih z glavobolom. Še posebno pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo dodatni nevrološki izpadi, kot je ohromelost okončin ali izpad vidnega polja. Kronični glavoboli ponavadi spadajo med primarne glavobole in ne zahtevajo urgentne nevrološke obravnave.

Vzrok večine glavobolov je zunajlobanjski. Možganska kap, bolezenske spremembe žil in venske tromboze so redko vzrok glavobola. Glavobol se lahko pojavi zaradi številnih naštetih vzrokov, med katere je treba prišteti tudi stres in čustveno preobremenjenost. Diagnoza in zdravljenje glavobolov sta odvisna od več dejavnikov. Če denimo nenadno nastopi močan glavobol, ki je razširjen po celotni lobanji in ga spremljajo vročina, preobčutljivost na svetlobo in otrdel vrat, je treba nemudoma obiskati zdravnika, saj je velika verjetnost, da gre za meningitis.

Resne opozorilne znake za sekundarni glavobol predstavljajo sistemski znaki, bolezen ali stanje, na primer hujšanje, povišana telesna temperatura, že znani tumor, nosečnost, HIV, nevrološki simptomi ali znaki, kot so zmedenost, žariščni nevrološki znaki, otrplost vratu, epileptični napadi, začetek glavobola po 40. letu starosti ter nenadni glavobol, druge pridružene značilnosti, kot so poškodba glave, uporaba prepovedanih substanc, glavobol, ki prebudi iz spanja, ki ga poslabša valsalvov manever ali ga sprožijo kašelj, napor ali spolna aktivnost, anamneza o predhodnem glavobolu, ki napreduje ali pa se spremenijo pogostnost ponavljanja, jakost in klinične značilnosti.

Večina bolnikov, ki imajo le glavobol, še posebno kronični glavobol, ne potrebuje slikanja z MR glave. V nekaterih primerih je potrebna MR glave za izključitev sekundarnega vzroka za glavobol. Slikovno diagnostiko je treba izpeljati pri bolnikih z žariščnimi nevrološkimi znaki, z začetkom glavobola ob naporu, kašlju ali spolni aktivnosti, ob ugotovitvi šuma nad orbito, z značilno spremembo vzorca, pogostnosti in jakosti glavobola, z napredujočim slabšanjem glavobola kljub ustreznemu zdravljenju. MR glave je občutljivejša metoda v primerjavi s CT-preiskavo za detekcijo edema, žilnih lezij in druge znotrajmožganske patologije, zlasti v zadnji kotanji. Vendar je dostopnost CT-preiskave večja in zato tudi pogosteje uporabljena. V primeru suma na žilni vzrok glavobola je treba uporabiti angiografsko metodo, kot je MR-angiografija.



Podkomite standardov kakovosti Ameriške akademije za nevrologijo je podal priporočila za neakutne glavobole. Nekateri simptomi so znatno povečali verjetnost najdbe pomembne nepravilnosti na nevroloških slikovnih preiskavah bolnikov z neakutnim glavobolom, denimo hitro naraščajoča pogostost glavobolov, v anamnezi podana izguba koordinacije in lokalizirani nevrološki simptomi, subjektivni občutek otrplosti ali ščemenja in zgodovina zbujanja iz spanja zaradi glavobola ter glavobolih v rafalih.

Odsotnost teh simptomov ni pomembno zmanjšala verjetnost najdbe pomembne anomalije z nevrološkimi slikovnimi preiskavami. Treba je razmisliti o uporabi nevroloških slikovnih preiskav pri bolnikih, kjer so bile z nevrološkim pregledom najdene nenormalnosti. Poleg tega je treba pretehtati glede uporabe nevroloških slikovnih preiskav pri bolnikih z atipičnimi lastnostmi glavobolov, ki ne zadostujejo striktnim kriterijem migrene ali drugih primarnih glavobolov in ki imajo nekatere dodatne dejavnike tveganja, kot je imunska pomanjkljivost.

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

MAGNETNA RESONANCA GLAVE
10 % nižja cena
za MR preiskavo glave (tudi preventivno)

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

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



Izr. prof. dr. Marjan Zaletel,
dr. med,
spec. nevrolog, svetnik

Akupunktura za zdravljenje migrene

Akupunktura spada med metode tradicionalne kitajske medicine (TKM). Zato ni samostojna metoda zdravljenja in jo je smiselno kombinirati z ostalimi načini zdravljenje kot so kitajska fitoterapija in qi-gong in tai-qi. Temelji na taoistični filozofiji, ki celovitno osmišlja bivanje človeka in njegove tegobe.

Zdravljenje z akupunkturo temelji na podajanju simptomov, ki jih bolnik zaznava in spoznanju zdravnika po kliničnem pregledu, ki poteka po načelih TKM. Zato je diagnoza predvsem odvisna od zavedanja bolnikovih občutkov in ne toliko od zaznav zdravnika. Vse to je zajeto v diagnozi, ki jo ugotovi zdravnik, nato oblikuje bolezensko sliko in zdravilno protisliko. Z vidika zahodne medicine bi tak pristop k bolezenskemu spoznali kot biopsihosocialni pristop. Teža ugotovitev temelji predvsem na bolnikovi simptomatiki, ki ni odvisna le od bioloških sprememb v telesu ampak v veliki meri od psihosocialni dejavnikov. Slednji so odvisni tudi od biološkega dogajanja v možganih. Seveda pa možganskih bioloških procesov ne poznamo dobro in jih tudi ne znamo dobro izmeriti. Zato skušamo bolniku pomagati z nam znanimi pristopi s področja klinične in socialne psihologije ter psihiatrije.

Temeljni namen akupunkture ponovno vzpostavitvi ravnovesja, ki se je porušilo zaradi bolezenskega procesa. Zato se TKM poslužuje več konceptov kot sta koncepta jin-jang in ravnotežje petih elementov. Klasična fiziologija tak pristop razlaga kot vzpostavljanje homeostaze z znanimi homeostatičnimi mehanizmi, ki delu-

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

jejo preko negativne povratne zanke. Za učinkovito uporabo akupunkture je pomembno čim bolj natančno določiti bolezensko sliko in zdravilno protisliko, ki se morata ujemati kot ključ in ključavnica. Glede na zdravilno prostisliko se nato opredeli nabor akupunkturnih točk, ki jo imenujemo receptura, s katero bo zdravnik skušal doseči ponovno ravnovesje medsebojno povezanih organosfer in jin-janga. Zdravljenje se izvaja v obliki več sej ali seans, ki jih tipično 10. Ob vsaki seji zdravnik preveri učinke izhodne recepture, jo po potrebi priredi ali nadaljuje z izhodno recepturo. Cilj zdravljenja je omiliti bolnikove simptome glede na vzročnost, ki jo opredeljuje TKM. Zaradi razlike v osnovnih konceptih, ki jih uporablja zahodna medicina in učinkovitosti akupunkture, ki je bila ugotovljena z uveljavljenimi načini v zahodni medicini, velja prepričanje, da se metode zdravljenja zahodne medicine in akupunktura ne izključujejo ampak dopolnjujejo. Prav tako velja mnenje, da akupunktura ne more nadomestiti zdravljenja po načelu zahodne medicine, kjer je to potrebno in možno.

Glavobol je lahko posledica bolezenskih sprememb v glavi ali drugje v telesu. Po TKM je glava mesto kjer se končajo jang meridiani iz zgornjih in začenjajo energijski jang kanali spodnjih okončin. TKM na splošno opredeljuje dve poglavitni kategoriji glavobolov in sicer eksogeni, ki nastanejo zaradi prekomernega vpliva zunanjih bolezenskih dejavnikov kot so veter, mraz, vročina, vlaga, suša in ogenj in endogeni, notranji glavoboli, ki nastanejo zaradi presnovnih motenj ali prekomerne čustvene obremenitve. Slednji so posledica motenega delovanje notranjih organov kot so srce, vranica, pljuča, ledvica, jetra. Po zahodni medicini so glavoboli primarni in sekundarni. Sekundarni glavoboli so po navadi dobro opredeljeni z boleznijo, ki jo lahko zdravimo po sprejetih kliničnih smernicah. Primarni glavoboli kot sta migrena in glavobol tenzijskega tipa pa nista dobro opredeljena z bolezenskih mehanizmom zahodne medicine, sta pa zelo dobro pojasnjena s TKM.

TKM opisuje glavobole kot posledico presežka ali primanjkljaja bolezenskih dejavnikov, ki ovirajo prosto gibanje biopotenciala in krvi po energijskih kanalih in njihovih povezovalnih poteh, kolateralah. Posledica je pomanjkanje ali zastajanje vitalnih substanc. Pomembno je tudi stanje dedne, zarodne snovi esence, ki je prav tako izvor biopotenciala in krvi. Slednja hranita in ohranjata možgane, s tem podpirata sleherno možgansko funkcijo. Esenca biva v ledvicah, ki so po TKM povezane z možgani. Leti predstavljajo poseben organ in nima pomembne funkcije. Zato lahko glavoboli v skladu s TKM nastajajo po različnih patofizioloških mehanizmih, v katere so vpleteni notranji organi, ki so medsebojno povezani po načelu petih elementov. Najbolj pomembni organi, ki so povezani z nastankom glavobola so ledvica, jetra in vranica.

Za učinkovito zdravljenje glavobola so pomembne diferencialno diagnostične sheme in terapevtski algoritmi. Pri diagnostiki glavobolov po doktrini TKM so zelo pomembne podrobnosti kot so narava bolečine, lokalizacija bolečine, pogostnost, trajanje glavobola, sprožilni dejavniki in dejavniki, ki poslabšajo glavobol, čas nastajanja kot je ura v dnevu ali prevladujoč letni čas, spremljajoči simptomi kot so bruhanje, vrtoglavica, potenje. Nenazadnje je pomembna kakovost pulza in kvalitativne spremembe na jeziku (barva sluznice, kakovost in barva obloge ipd.). Zato sta anamneza in fizikalni pregled po TKM ključna za ugotavljanje tipa glavobola in osnovnih neravnovesij v telesu. Diagnoza temelji na osmih izhodiščnih načelih diagnostike in sicer primanjkljaj-pribitek, površina-globina, vročina-mraz, jin-jang, ki tudi opredeljujejo bolezensko sliko.

Sistematski pregled profilaktičnega učinka z akupunkturo je pokazala (4 randomizirane kontrolirane raziskave- RKT, 2199 bolnikov), da akupunktura zmerno zmanjša pogostnost migrene (za več kot 50% pogostnostjo glavobola) pri 41% bolnikov v primerjavi s 17% kontrolami brez akupunkture. Malo raziskav je obravnavalo glavobol tenzijskega tipa. Sistematski pregled je pokazal (12 randomiziranih kontroliranih raziskav, 2319 bolnikov) je pokazal več kot 50% zmanjšanje števila glavobolov pri 48% bolnikih, ki so prejeli akupunkturo v primerjavi z kontrolami (4%), ki niso prejeli akupunkture. Pokazali so tudi zmanjšanje števila glavobolov pri 51%, ki so prejeli akupunkturo v primerjavi z 43%, ki so imeli lažno akupunkturo.

Centralni register Cochrane za kontrolirana preizkušanja je ugledna bibliografska zbirka podatkov, ki zagotavlja visoko koncentriran vir poročil o randomiziranih kontroliranih preskušanjih. Podali so tudi mnenje o učinku akupunkture. Razpoložljivi dokazi kažejo, da je lahko akupunktura, ki sestoji iz najmanj šestih sej, pomembna za zdravljenje migrene. Ugotovitve Cochrane registra bolezni glede števila migrenskih dni na mesec so strnjene v naslednji ugotovitvi. Če imajo bolniki migreno 6 dni na mesec pred zdravljenjem z akupunkturo, lahko z običajno oskrbo zmanjšamo pojavljanje migrene na 5 dni mesečno, z lažno akupunkturo ali profilaktičnim zdravljenjem na 4 dni in s pravo akupunkturo na 3,5 dni. Seveda taka izjava ne pomeni dobesedno bolnika s 6 migrenskimi dnevi na mesec, ampak pojasnjuje, da učinek prave akupunkture ni le placebo učinek, ki sicer temelji na pričakovanju in kognitivnem stanju bolnika. Pri nekaterih bolnikih je učinek akupunkture zelo velik in dolgotrajen. Torej so koncepti, ki jih uporablja TKM prepoznani v zahodni medicini kot resnični in zato delujoči.

Pri glavobolu je glede na zgoraj navedeno smiselno, da bolnika najprej pregleda nevrolog, ki mora opredeliti glavobol kot primarni, migreno in glavobol tenzijskega tipa, ali kot sekundarni. Ob pregledu je pomembno zajeti čim več značilnosti glavobola. V primeru suma na sekundarni glavobol je potrebno opraviti dodatne diagnostične preiskave, kot je magnetno resonančno slikanje glave (MR glave). Za diagnosticiranje primarnega glavobola se uporabljajo kriteriji mednarodnega združenja za glavobole (IHS). Migrena je povezana z zmanjšano delazmožnostjo, prezentizmom in slabšo kvaliteto življenja. Zato je potrebno takoj uvesti čimbolj učinkovito akutno zdravljenje po smernicah za zdravljenje migrene. V primeru nestabilnega glavobola in hude onesposobljenosti kljub učinkovitemu akutnemu zdravljenju je potrebno uvesti profilaktično zdravljenje. Slednje je povezano s stranskimi učinki, ki lahko dodano zmanjšujejo storilnost bolnika. V teh primerih je smiselno poskusiti z akupunkturo. Slednje je smiselno tudi kadar so pridružene motnje spanja in čustvovanja.

Zdravljenje z akupunkturo se prične s pregledom v skladu z načeli TKM. Potreben je natančen pregled, postavitev diagnoze, izdelava klinične slike, zdravilne proti slike in določitev recepture s akupunkturnimi točkami po zdravnikovi izbiri. Receptura je vedno prilagojena posameznemu bolniku. Sledi zdravljenje v več sejah, običajno deset. Vsaka seja traja 20-30minut in se praviloma opravljajo na vsaka dva dni. Ob vsaki seji je potrebno preverjanje bolnikovega stanja in prilagajanje recepture. V primeru hujše reakcije je potrebno zdravljenje prekiniti. V kolikor je zdravljenje z akupunkturo učinkovito ga je smiselno ponoviti po treh mesecih in nato po daljših časovnih obdobjih. Priporočamo, ga tudi nosečnosti, vendar se je potrebno izogibati uporabe določenim akupunkturnim točkam. Zdravljenje se izvaja kot komplementarno zdravljenje ob profilaktičnem zdravljenju migrene ali pa kot samostojno. Stranski učinki akupunkture so redki in običajno blagi.

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

PROTIBOLEČINSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za AKUPUNKTURO

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

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



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

Zdravila ni, veliko lahko naredimo sami – 1. del

Srčno-žilne bolezni so pri nas in v razvitem svetu poglavitni vzrok obolevnosti in umrljivosti. Imamo jasne dokaze, da je vplivanje na dejavnike tveganja za aterosklerozo pri osebah, ki še nimajo klinično izražene bolezni, povezano z manjšim pojavljanjem aterosklerotičnih zapletov, kot sta srčna in možganska kap.

Preventiva ali zdravljenje

Številne klinične in epidemiološke raziskave na velikem številu prebivalcev so nedvomno dokazale, da ima primarna preventiva (preprečevanje) večjo vlogo pri zmanjšanju smrtnosti kot zdravljenje in medicinski postopki ob pojavu bolezni. Načrtovanje primarne preventive ateroskleroze temelji na splošnih in usmerjenih ukrepih za zmanjšanje ogroženosti celotnega prebivalstva.

Splošni ukrepi so usmerjeni k sprejemanju načel zdravega načina življenja: pravilni prehrani, nekajenju, redni telesni dejavnosti in duševni sprostitvi. Med usmerjene dejavnosti primarne preventive uvrščamo iskanje ogroženih posameznikov, oceno stopnje ogroženosti in odstranjevanje dejavnikov (denimo opustitev kajenja ali zmanjševanje navzočih dejavnikov tveganja za aterosklerozo). Za hitro oceno stopnje ogroženosti so potrebni podatki o starosti, spolu, družinski ogroženosti zaradi ateroskleroze, kajenju in stopnji telesne dejavnosti. Izmeriti moramo krvni tlak in določiti celotni holesterol v krvi ter krvni sladkor.

Sami lahko vplivamo na večino dejavnikov tveganja

Na podlagi ocene ogroženosti za razvoj bolezni srca in ožilja zdravnik svetuje preiskovancu, kako naj z ustrezno spremembo življenjskega sloga zmanjšuje ali odpravi dejavnike tveganja, po potrebi pa predpiše tudi zdravila. Znano je, da lahko z zdravim življenjskim slogom od zgodnje mladosti, ki sloni na srcu prijazni prehrani, nekadilstvu, duševni sproščenosti in redni telesni dejavnosti, ki je primerna starosti posameznika, vplivamo na večino dejavnikov tveganja in tako zmanjšamo ogroženost za nastanek ateroskleroze in njenih zapletov.

Glede na to, da učinkovitega zdravila za odpravo ateroskleroze ni, lahko pogostost srčne in možganske kapi ter gangrene udov zmanjšujejo le sistematični dolgoročni preventivni ukrepi, ki temeljijo na odpravljanju in zdravljenju dejavnikov tveganja. Ob tem vedno poudarjamo, da se v primarni preventivi ne usmerjamo le k posameznim dejavnikom tveganja, temveč je za vsakega posameznika treba oceniti njegovo skupno srčno-žilno ogroženost, ki upošteva vse prisotne dejavnike tveganja.

Dejavniki tveganja

Najpomembnejše oblike bolezni srca in žilja (BSŽ) so različne oblike koronarne bolezni (nenadna srčna smrt, angina pektoris, srčni infarkt), srčno popuščanje in možganska kap.

Razvoj in pojav BSŽ je pomembno povezan z življenjskim slogom, zlasti z naslednjimi vedenjskimi dejavniki tveganja:

- telesna nedejavnost,
- kajenje tobačnih izdelkov,
- nezdrav način prehranjevanja (neuživanje sadja in zelenjave, prevelik vnos maščob),
- prekomerno uživanje alkohola,
- debelost (večji obseg pasu).

Drugi dejavniki tveganja za razvoj in pojav BSŽ so:

- spol (moški),
- dednost (družinska obremenjenost),
- starost,

Najučinkovitejše
OMEGA-3
Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje
Pridobite daleč največ!
• omega-3
• fosfolipidi
• holin
• antioksidanti
♥ edini pridobljen s hladnim postopkom, zato se vsa hranila ohranijo,
♥ 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.
NEPTUNE KRILL OIL NKO original
SAMO 1 KAPSULA na dan


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

- psihosocialni stres,
- dejavniki okolja,
- sladkorna bolezen,
- povišana raven holesterola,
- zvišan krvni tlak.

Primarni preventivni programi

V Sloveniji smo konec leta 2001 začeli postopno uvajati sistematični program preprečevanja BSŽ na nacionalni ravni. Gre za program ukrepanja pri osebah, ki še niso zbolele, vendar imajo enega ali več dejavnikov tveganja za BSŽ.

Program se izvaja v osnovni zdravstveni dejavnosti v ambulantah družinskega zdravnika in referenčnega tehnika. Preventivnemu pregledu in oceni srčno-žilne ogroženosti sledijo sistematični ukrepi za spreminjanje profila tveganja, ki temeljijo na svetovanju za izboljševanje življenjskega sloga (zdravstvenovzgojni obravnavi), po potrebi pa tudi na zdravljenju ugotovljenih dejavnikov tveganja z zdravili.

Podatki o pregledanih osebah se zbirajo v register oseb, ki jih ogrožajo kardiovaskularne bolezni. S pomočjo evropskih tabel za določanje ogroženosti za pojav koronarne bolezni, ki so osnovane na framinghamski enačbi srčno-žilne ogroženosti, je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji kar ena petina pregledanih odraslih spada v skupino z visoko verjetnostjo obolevanja za BSŽ v naslednjih desetih letih. Glede na razširjenost dejavnikov tveganja za BSŽ je seveda ključnega pomena dobro delovanje zdravstveno-vzgojnih delavnic.

Aktivna skrb za lastno zdravje

Zdravstvenovzgojni centri (ZVC) so samostojne organizacijske enote v organizacijski strukturi zdravstvenih domov (ZD) in ključne organizacijske strukture za izvajanje zdravstvenovzgojne dejavnosti za odraslo populacijo na primarni ravni zdravstvene dejavnosti.

ZVC izvajajo aktivnosti promocije zdravja v lokalnem okolju ter standardizirano in strukturirano nemedikamentozno obravnavo v okviru programa svetovanja za zdravje. Gre za izvajanje zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj. Njihov namen je spodbuditi osebe k ohranjanju in krepitvi zdravja ter aktivni skrbi za lastno zdravje. Strokovnjaki v ZVC posameznikom pomagajo pridobiti potrebna znanja, oblikovati stališča, osvojiti veščine in vedenjske vzorce za zdrav način življenja in krepitev duševnega zdravja ter jim pomagajo in jih podpirajo pri spreminjanju z zdravjem povezanih tveganih vedenj in pri opolnomočenju kroničnih bolnikov za samooskrbo.

Program svetovanja

Program svetovanja za zdravje je namenjen odraslim od 19. leta s prisotnimi vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) – nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, tvegano in škodljivo pitje alkohola, stres, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, osebam s prisotno ogroženostjo za razvoj KNB in osebam s prisotnimi KNB.

V nekatere zdravstvenovzgojne delavnice oziroma individualna svetovanja se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije programa, v druge pa le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine; skladno z ugotovljenimi dejavniki tveganja za KNB, ogroženostjo oziroma obolelostjo za KNB. Do udeležbe v programu svetovanja za zdravje so upravičene osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem.

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

ULTRAZVOK SRCA in OBREMENITVENO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za UZ srca in obremenitveno testiranje

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

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

NOW®



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

Prebudite mladost v sebi

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

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

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

Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK.

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

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



Jurij Bednarik, dr. med.,
spec. internist,
gastroenterolog

Ko boli v spodnjem delu trebuha

Tri četrtine oseb z divertikulozo nima nobenih težav in divertikle odkrijemo naključno z različnimi preiskavami, ki jih opravimo zaradi drugih težav. Zdravljenje v teh primerih ni potrebno. Težave, ki jih lahko povzročajo divertikli, so bolečina v spodnjem delu trebuha, ki je najpogostejša pred iztrebljanjem in včasih takoj po veliki potrebi, bolniki imajo tudi občasne krčevite bolečine predvsem v spodnjem levem predelu trebuha, lahko se pojavijo tudi vetrovi. Simptomi so običajno blagi.

Kako divertikle odkrijemo?

Najzanesljivejša preiskava je kolonoskopija. Pri kolonoskopiji z endoskopom pregledamo sluznico debelega črevesja in z veliko natančnostjo odkrijemo divertikle, določimo lokacijo in ocenimo število. Manj zanesljiva metoda je kontrastno slikanje z rentgensko napravo, ki ga v zadnjih letih vse manj uporabljamo. Uporabna metoda je tudi CT-slikanje trebuha, ki ga zaradi visokega odmerka sevanja, ki ga bolnik prejme ob preiskavi, uporabimo redko. Ultrazvok trebuha pri diagnostiki divertikuloze pa je manj zanesljiv.

Vzroki in težave

Bolečina v spodnjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Vzrok je lahko okužba v predelu mehurja, pri moških bolezni prostate, pri ženskah najpogosteje bolezni v predelu maternice, jajcevodov in jajčnikov. Pomemben vzrok za bolečine v spodnjem predelu trebuha so bolezni spodnjega dela širokega črevesja in danke: vnetja, rak danke in širokega črevesja, zapleti pri hemoroidih ter pogosto tudi vnetje sluznice divertiklov.

S starostjo narašča

Število oseb z divertikulozo je bistveno večje v državah razvitega sveta, v državah Azije in Afrike je stanje zelo redko. Divertikuloza je tudi tesno povezana s starostjo; pri starosti 40 let jo ugotavljamo pri manj kot 20 odstotkih ljudi, medtem ko je pri starosti 60 let ta delež že 60-odstoten. Za nastanek divertiklov je posebno pomemben način življenja: prehrana z malo vlakninami povzroča zmanjšano količino skupne količine blata in zato je ob peristaltiki potreben večji tlak v predelu črevesja, kar je eden od vzrokov za nastanek divertiklov. Poleg tega k nastanku divertiklov pomembno prispevata način življenja z malo gibanja in prevelika telesna teža.

Možni zapleti in zdravljenje

Najresnejši zaplet divertikuloze je vnetje divertiklov – strokovno tako vnetje imenujemo divertikulitis. Vzrok za divertikulitis je zastoj blata v divertiklu, kar zaradi pritiska povzroči moteno oskrbo stene divertikla s krvjo, to pa vodi v vnetje in naselitev bakterij v divertiklu. Značilen simptom je bolečina, ki je ponavadi lokalizirana v spodnjem levem predelu trebuha – tam so namreč divertikli najpogosteje prisotni, pojavijo se tudi vročina in krči, bolnikom je slabo in lahko tudi bruhajo. Pomembno je, da tako stanje čimprej ugotovimo in bolnika zdravimo z antibiotiki. V nasprotnem primeru se lahko vnetje razširi tudi na okolno tkivo, lahko pride tudi do vnetja potrebušnice. Tak bolnik je bolečinsko prizadet in potrebno je zdravljenje v bolnišnici.

V redkih primerih lahko pride tudi do predrtja divertikla, kar strokovno imenujemo perforacija. V tem primeru je bolečina še izrazitejša, lahko se razširi na celoten trebuh. V takem primeru je potrebna kirurška terapija.

Pri starejših bolnikih se lahko razvije tudi krvavitev iz divertikla, kar je najpogostejši vzrok hujše krvavitve iz debelega črevesja pri starejših bolnikih. Takega bolnika obravnavamo v bolnišnici.

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

10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
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.



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

Imeti več železa(a) v krvi

Kaj sploh je železo

Je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove ter sestavni del številnih encimov in hormonov.

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

NOW®

Vam primanjkuje železa?

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin



Železo kompleks, 100 tablet

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

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

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

Vegetarijanska/veganska formula.

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

Kaj je njegova naloga?

Železo ima v telesu številne izredno pomembne funkcije.

Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic. Ima še vrsto drugih nalog, je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Koliko pa ga imamo?

Telo odraslega moškega vsebuje v povprečju 3,5 g železa, žensko telo okrog 2,9 g; laboratorijsko gledano pa je normalna vrednost železa v serumu za moške 12,5–30,4 µmol/l, za ženske pa malo manj, 6,8–26,6 µmol/l krvnega seruma.

Približno dve tretjini vsega železa je vezanega v hemoglobinu, večina preostalega pa je vezanega v feritinu, to je beljakovinski kompleks, ki služi kot zaloga železa. Normalne laboratorijske vrednosti feritina v krvi so za moške 20–200 µg/ml, za ženske pa 20–150 µg/ml krvnega seruma.

Zakaj pa nam lahko železa primanjkuje?

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, pa v telo ne vnašamo dovolj železa.

Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od 6 mesecev do 4 let, in adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi.

Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta …).

Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

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

In kaj se zgodi, če ga imamo premalo?

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav; če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic.

Še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina.

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

In kako ga nadomestimo?

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku.

Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebujejo jedilna čokolada, goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se absorbira bolje od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več.

Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 % zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo.

S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1 do 2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik.

Dr. Steinberger® Nachf.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?

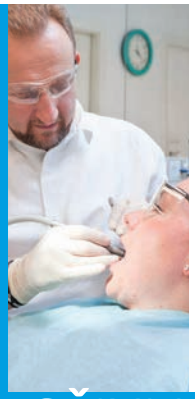


Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si



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.



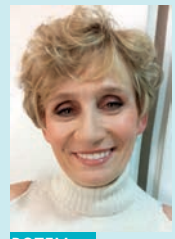
BREZZOBOST? POZABITE NA PROTEZE!
BREZ KOSTI? PARADONTOZA?

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 sproščen.**

PREDNOSTI ALL-ON-4



1. All-on-4 je metoda, ki se uporablja pri bolnikih, ki imajo 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

ORTOIMPLANT DENTAL SPA LAHKO MARCA SPOZNATE NA DVEH SEJMIH

26. Gregorjev sejem v Novem mestu
od 13. do 15. marca

16. sejem Altermed v Celju
od 13. do 15. marca
Dvorana L, stojnica 152

NA STOJNICI BOSTE SPOZNALI STROKOVNO EKIPO ORTOIMPLANT DENTAL SPA.

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

Ortoimplant DENTAL SPA



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

Urinska inkontinenca

Pogostejša pri ženskah, prizadene pa tudi moške

Pri urinski inkontinenci gre za izgubo nadzora nad odvajanjem urina. Je zelo pogost pojav, ki predstavlja velik socialni in higienski problem. Voda uhaja brez nadzora po kapljicah ali v celoti, tudi če jo poskusimo zadržati. Pogostejša je pri ženskah, a prizadene tudi moške. Uhajanje vode je vedno patološko, nikakor ne gre za normalno, le s staranjem povezano stanje.

Za normalno zadrževanje in odvajanje urina je potrebno usklajeno delovanje sečnega mehurja, zapornega mehanizma sečnice in mišic medeničnega dna. Sečni mehur je mišičast raztegljiv organ, ki služi shranjevanju urina.

Leži za sramno kostjo, močno prenapolnjen mehur pa je tipen v spodnjem delu trebuha nad sramno kostjo. Normalna napolnjenost mehurja zdrave odrasle osebe je okoli 4 dl, pri starejših pa okoli 3 dl.

Njegovo delovanje nadzoruje avtonomni živčni sistem; parasimpatična vlakna nadzorujejo krčenje detruzorja (mišice sečnega mehurja) prek muskarinskih receptorjev, simpatična vlakna pa njegovo raztezanje prek adrenergičnih receptorjev beta.

Delno je pod nadzorom naše volje

Uhajanje urina preprečujeta dve krožni mišici zapiralki (sfinktra), ki obdajata sečnico. Notranji sfinkter je oživčen prek avtonomnega ali vegetativnega živčevja in ni pod vplivom naše volje. Zunanjo mišico zapiralko (zunanji sfinkter) pa nadzoruje somatski (hotni) živčni sistem, zato je njeno krčenje in sproščanje pod nadzorom naše volje, torej jo lahko sprostimo, ko želimo urinirati.

Medenično dno kot mišično-vezivna dinamična plošča podpira organe male medenice in trebušne votline ter zapira medenični izhod. Z leti slabi, dodatno pa ga prizadeneta tudi nosečnost in porod. Šibko medenično dno ima za posledico povešanje rodil ter uhajanje urina, tudi blata.

Vzroki in vrste urinske inkontinence

Vzroki so številni, poznamo pa tudi več vrst urinske inkontinence.

1. Urgentna urinska inkontinenca pomeni nenadno, nehotno uhajanje urina po predhodni močni potrebi po odvajanju vode. Vzrok je v preveč aktivnem detruzorju (mišici mehurja), ki se krči, ko mehur še sploh ni poln. Urinirati je treba takoj, ko začutite potrebo, sicer voda uide. Najpogosteje se pojavi pri poslušanju tekoče vode, ob delu z mrzlo vodo ali na poti do stranišča.
2. Za stresno urinsko inkontinenco je značilno uhajanje urina ob naporu (dvigovanje bremen, kašljanje, kihanje, smeh, napenjanje …). Pride namreč do povečanega pritiska v trebuhu in posledično v mehurju, zato urin uide. Pogosteje se pojavlja pri fizičnih delavkah, mnogorodnicah, debelih ženskah in tistih s slabšo kakovostjo tkiva (dednost).



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

3. Mešana inkontinenca pomeni kombinacijo stresne in urgentne inkontinence.
4. Čezrobna inkontinenca nastane zaradi zapore odtoka seča pred mehurjem ali splošne oslabelosti mišice mehurja (bolezni prostate, tumorji v mali medenici, po ginekoloških operacijah, po porodu, nevrogena in sistemska obolenja). Iz prepolnega mehurja odteka urin.
5. Funkcionalna inkontinenca nastane, ko bolnik ve, da mora urinirati, vendar zaradi omejene mobilnosti ne more do stranišča (demenca, slabovidnost, slaba gibljivost, depresija, nedosegljivost stranišča …).

Ambulante za uroginekologijo?

Za potrditev diagnoze je potreben pregled pri zdravniku. Pri nas deluje več ambulant zauroginekologijo , kjer zdravnik natančno opredeli vrsto in stopnjo inkontinence ter ustrezno zdravljenje. Z laboratorijskimi preiskavami je treba izključiti morebitno vnetje sečil, ginekološki pregled ovrže motnje v predelu spolovil (skoraj 70 odstotkov inkontinentnih žensk ima namreč povešeno maternico). Z ultrazvočnim pregledom se ugotavlja anatomske spremembe na mehurju, urodinamske preiskave pa so potrebne za ugotavljanje volumna, pritiska in pretoka urina v spodnjih sečilih.

Doktor 24 KLINIKA

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

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

Pripomočki in tehnike

Pri pojavu urinske inkontinence je najbolje ukrepati čim prej. Dandanes je na voljo res veliko različnih pripomočkov in tehnik za njeno obvladovanje, s katerimi lahko močno izboljšamo kakovost življenja inkontinentnih oseb.

Keglove vaje so osnova za krepitev mišic medeničnega dna, z njihovim rednim izvajanjem lahko preprečujemo pojav inkontinence. Izvajali naj bi jih vsaj dvakrat na dan po deset vaj. Najlažje jih izvedemo v ležečem položaju, in sicer tako, da pokrčimo noge in jih razpremo, da so kolena in ramena poravnana. Nato čim močneje stisnemo zadnjične mišice in mišice sečnice.

V tem položaju ostanemo nekaj sekund, nato mišice dodatno vzdignemo še trikrat in sprostimo za deset sekund. Ponovimo 10-krat, ob tem normalno dihamo. Katere mišice moramo za izvajanje keglovih vaj stiskati, pa poprej ugotovimo s »stop testom« – med odvajanjem vode poskušamo prekiniti curek in če nam uspe, smo stisnili prave mišice medeničnega dna.

Pri prekomerni telesni teži že izguba nekaj kilogramov lahko izboljša stanje za do 50 odstotkov.

Stresno inkontinenco lahko zdravimo z elektroterapijo, ki izvaja keglove vaje namesto nas. Gre za elektrostimulacijo mišic medeničnega dna.

Zgoraj omenjene konservativne (neinvazivne) ukrepe je treba izvajati vsaj tri mesece, da se pokaže učinek, keglove vaje pa bi morale biti rutina, kot je na primer vsakodnevno umivanje.

Invazivno ali operativno je mogoče stresno inkontinenco zdraviti z vbrizgavanjem kolagena ob sečnico, z napeljevanjem različnih trakov pod sečnico (operacija TVT), s plastično operacijo sprednje vaginalne stene in njenim dvigom.

Na voljo pa je tudi malo invazivno, enostavno in precej učinkovito ambulantno zdravljenje blage do zmerne stresne inkontinence z lasersko tehnologijo. Laser s fototermalnim učinkom vpliva na kolagenska vlakna v tkivu, ki obdaja nožnico in sečnico, povzroči preoblikovanje kolagena, njegovo prerazporeditev in ponovno rast. Pri tem pride do dviga mehurja, njegove pravilnejše lege in tako ponovne vzpostavitve pogojev za zadrževanje urina.

IMATE TEŽAVE ZARADI:
- Uhajanja urina
- Urgentne inkontinence
- Stresne inkontinence
- Črevesnih težav
- Navajanja na kahlico pri otrocih

REŠITEV ZA VAS!

UnderWunder®
Special Underwear. Feel good. Feel safe.



IDEALNO ZA ČEZ DAN,
MED VADBO, V ŠOLI ALI SLUŽBI



UnderWunder® je elegantno, modno, vpojno in pralno spodnje perilo, ki se uporablja ob prvih znakih inkontinence. Vpojna plast absorbira tekočino (urin ali tekoče blato) in prepreči neprijetne vonjave.

Perilo je visoke kakovosti, izdelano iz 95% kakovostnega bombaža, ki mu je dodano 5% elastena in se odlično prilega telesu. Lahko se normalno pere v pralnem stroju in dovoljena je uporaba sušilnega stroja.

www.urifoon.si
TEL.: 031 659 040



Farmacevt svetuje

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

Spoštovani,
V reviji Doktor sem zasledila vaš naslov in imam vprašanje za vas. Pred 30 leti so me operirali na žolču in me pri tem okužili z virusom hepatitisa B. Po operaciji sem bila popolnoma rumena – kot kanarček. S svojim načinom življenja – brez alkohola, cigaret in z dietno prehrano – sem bolezen omilila. Ko pa sem bila po operaciji na debelem črevesju zdravljena s kemoterapijo, sem morala po četrtem odmerku prenehati, saj sem postala rumena. Zdaj je krvna slika jetrnih testov v redu, le ultrazvok abdomna mi vedno pokaže zamaščenost jeter, čeprav se prehranjujem zelo dietno. Naj omenim, da imam na jetrih še dve majhni cisti, ki pa mirujeta. Sprašujem, kako bi se znebila zamaščenosti jeter. Za odgovor se prisrčno zahvaljujem!

Pa lepo pozdravljeni!
Zaskrbljena Frida

Nealkoholna maščobna jetrna bolezen je najpogostejša bolezen jeter. Študije ocenjujejo, da za njo trpi 20–25 % prebivalcev Evrope.

Pojav nealkoholne maščobne jetrne bolezni je povezan z različnimi dejavniki tveganja. Najpogosteje jo povezujemo s prekomerno telesno težo, odpornostjo tkiv proti inzulinu ter metabolnim sindromom. Pomemben dejavnik tveganja je tudi prehrana. Uživanje sladkanih brezalkoholnih pijač z visoko vsebnostjo fruktoze ali koruznega sirupa poveča tveganje za nastanek bolezni, saj visoke količine fruktoze povečajo nalaganje maščob v notranjih organih. Pomemben dejavnik tveganja za nastanek bolezni je tudi kajenje.

Bolezen najpogosteje poteka brez značilnih simptomov. Občasno se lahko pojavita utrujenost in nelagodje v zgornjem desnem delu trebušne votline. Pri zamaščenih jetrih so jetrni encimi ponavadi povišani. Kljub temu ob normalnih vrednostih jetrnih encimov bolezni ne moremo izključiti, zato je treba zamaščenost jeter potrditi z ultrazvokom.

Zdrav življenjski slog je najprimernejši način zdravljenja nealkoholne maščobne bolezni jeter. Največji učinek na bolezen ima uravnavanje telesne teže, in sicer se priporoča znižanje telesne teže za 7–10 %. Ob hkratni redni telesni dejavnosti je učinek na izboljšanje zdravja še večji. Obroki hrane naj bodo manjši in redni, ob vsakem obroku pa svetujemo uživanje zelenjave. Prav tako se priporoča sadje, saj ni povezave med uživanjem sadja in zamaščenimi jetri. Odsvetuje se uživanje sladkanih pijač. Priporočamo vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden (hitra hoja, kolesarjenje …) oziroma vsaj 75 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden (tek, plavanje). Prav tako je priporočljivo vsaj dvakrat na teden delati vaje za povečanje mišične mase.

Zdravila rastlinskega izvora iz pegastega badlja, ki vsebujejo aktivno snov silimarin in so na voljo v tujini, imajo indikacijo pomožne terapije pri vnetnih jetrnih boleznih, cirozi jeter in toksični poškodbi jeter. Pri tovrstnih težavah se priporoča uživanje 420 mg silimarina na dan. Pri nas so na voljo čaji iz pegastega badlja, ki se jih uporablja za lajšanje dispepsije in prebavnih težav jetrnega izvora, ko zdravnik izključi resne bolezni, ter prehranska dopolnila iz pegastega badlja, ki imajo nižje vsebnosti silimarina, saj gre za dodatke k prehrani. Ker je silimarin slabo topen v vodi, se svetuje uporabo izdelkov, ki vsebujejo suhi izvleček silimarina.

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.**

Oil of the King KRALJEVO OLJE

100% čista in naravna eterična olja njivske mete, mire, čajevca, bosvelije in rdečega bora



BALZAMIČNE KAPLJICE

Način uporabe

V dlani vtrite tri kapljice in zmes nežno segrejte.

Dlani približajte nosu in ustom. Pazite, da dlani ne pridejo v stik z očmi!

Štiri- do petkrat počasi in globoko vdihnite ter izdihnite.



BALZAMIČNI GEL

Mesto nanosa



Izdelka ne vsebujeta kafre, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav. Gelu sta dodani tudi eterični olji timijana in sivke.

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

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Sklepna bolečina

Kaj lahko reši zdravnik in kaj lahko rešimo sami

Zanesljivih podatkov o tem, koliko ljudi trpi zaradi bolečih sklepov, nimamo. Podatki o pogostosti so precej različni med posameznimi državami, predvsem zaradi različnih meril postavljanja posameznih diagnoz. Iz podatkov razvitih držav, kjer je zaradi daljše življenjske dobe pogostost starostnih sklepnih težav bistveno večja – pa tudi podatki so zaradi enostavnega dostopa do zdravnika številčnejši –, v grobem velja, da ima približno vsak deseti prebivalec osteoartritis, vsak stoti protin oziroma putiko in vsak dvestoti revmatoidni artritis.

Revmatoidni artritis je bolezen, ki prizadene že mlade, protin se ponavadi začne v srednjem starostnem obdobju, pogostost osteoartritisa pa raste z leti (kar je razumljivo, saj gre za »bolezen staranja«). Zgolj za predstavo o razsežnosti problema: v ZDA (podatek njihovega centra za nadzor bolezni, CDC) ima v starostni skupini 45–65 let diagnozo osteoartritisa vsak tretji, v skupini nad 65 let pa vsak drugi prebivalec.

Preventiva

Zoper revmatične bolezni sklepov lahko v smislu njihovega preprečevanja sami storimo razmeroma malo. V primeru napredujočih revmatičnih bolezni je ključnega pomena ustrezno zdravljenje z zdravili. Povsem drugače je pri degenerativnih spremembah (osteoartritisu), kjer je uspeh v največji meri odvisen od nas samih.

Redna telesna aktivnost najbolj pomaga

Poglavitno orožje v boju zoper osteoartritis je gibanje. Čeprav večina zdravnikov pri opisu osteoartritisa uporabi izraz, da gre za

Vaša PRVA izbira za sklepe!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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



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

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





Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.

Da bodo vaša kolena kot nova.

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

NaturaMedica
Z vami že 15 let

NA KRATKO



Novost v Sloveniji

Naravne pastile za grlo z imunskimi dejavniki

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

Začnite jih lizati čimprej! Hitro se boste počutili bolje!

Pastile za grlo Igazym s prijetnim okusom limone ali poprove mete.

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

NaturaMedica, tel.: 03-56-30-022, 040-214-620

obrabo sklepov, je ta opis nekoliko neroden, saj je ob tem včasih težko v isti sapi ljudem dopovedati, da je temelj zdravljenja gibanje, torej uporaba sklepov. Redna dnevna telesna aktivnost (vsaj uro hoje na dan) v preventivnem smislu zoper bolezni sklepov naredi več kot kateri koli zdravnik.

Tudi v primeru, da že imamo težave s sklepi, je gibanje najboljše orodje. Sklepi se namreč prehranjujejo pasivno (nimajo neposredne prekrvavitve), kar poenostavljeno pomeni, da hrano dobivajo samo med gibanjem, v mirovanju pa počasi propadajo. V luči tega je razumljivo, zakaj se pri osteoartritisu sklepi razbolijo proti jutru; ko vstanemo in razgibamo, bolečina hitro popusti. Pri revmatoidnem artritisu je tozadevno poglavitna razlika v tem, da zjutraj traja več ur, preden sklepe razgibamo do te mere, da manj bolijo.

Precej samoumevno je – in potrjeno tako z raziskavami kot z izkušnjami –, da imajo debeli ljudje več težav s sklepi, predvsem kolki, koleni, gležnji in stopali. Manj jasno je, ali se že obstoječe težave res pomembno zmanjšajo, če shujšamo. Vsekakor naj bo nadzor nad primerno telesno težo na seznamu prednostnih nalog vsakega posameznika – iz številnih dobrih razlogov.

Če je sklep otekel, pordel ali vroč na otip – takoj k zdravniku

Vsak boleč sklep seveda ni razlog za obisk pri zdravniku; obisk pa je potreben takoj, če je sklep tudi otekel, pordel in vroč na otip. V nasprotnem primeru je zagotovo smiselno, da najprej poskusimo težavo razrešiti sami. Če bolečina ni prehuda, najprej poskusimo sklep razgibati; res je, da razgibavanje bolečega sklepa bolečino pogosto prehodno poslabša, vendar se običajno hitro izboljša. Škode s tem ne bomo naredili.

Pri zelo hudih bolečinah, kot na primer pri »napadu« putike, o kakšnem razgibavanju seveda ni govora; tisti, ki so ga že doživeli, vedo povedati, da »boli že rjuha, če pokriješ nogo«. Sklepom običajno prija toplota, kar včasih velja tudi za razbolele sklepe. Če je bolečini pridružena tudi oteklina, pogosto pomaga hlajenje z ledom (kriomasaža). Vendar previdno: ledu nikoli ne damo neposredno na kožo in ne hladimo dalj kot pet minut naenkrat, lahko pa postopek ponavljamo. Da ne pretiravamo, sproti preverimo tako, da se s prstom rahlo dotaknemo kože na mestu, ki ga hladimo. Če dotika ne čutimo več, je treba s hlajenjem prenehati.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

Kako presoditi, ali naj grejemo ali hladimo?

Najenostavneje tako, da poskusimo. Tisto, kar bolečino olajša, je prava izbira. Predvsem za manjše sklepe, občasno tudi za večje, so geli in kreme s protibolečinskimi in protivnetnimi učinkovinami večinoma presenetljivo učinkoviti in vsekakor varnejši od tablet. Kadar boli toliko, da je zares moteče in drugi ukrepi ne pomagajo, je čas za kakšno protibolečinsko zdravilo. Najprej velja poskusiti denimo z dvema tabletama 500 mg paracetamola. Druga dobra možnost je 400 mg ibuprofena; če posamezno zdravilo ne zadošča, je dovoljeno vzeti tudi oboje skupaj. Obe učinkovini sta z različnimi tovarniškimi imeni v prosti prodaji v lekarnah. Če po zdravilu bolečina popusti, a se čez čas spet pojavi, je smotrno zdravila jemati nekaj dni (omenjeno kombinacijo lahko trikrat dnevno). Če se v tem času bolečina ne umiri (pomeni, da je potem, ko zdravilo popusti, enako huda, kot je bila pred pričetkom jemanja), je v primeru, da gre za novonastalo težavo, ponavadi čas za obisk pri zdravniku.

Revmatična bolečina?

Atrogel učinkovito lajša bolečine, odpravlja otekline in modrice.

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

avogel.si • farmedica.si



Doktor svetuje

Sklepi propadajo v mirovanju, gibanje je zanje – dobesedno – življenje. Zato se gibajmo čim več. Vsaj uro hoje na dan, še raje pa dve, bo zadostilo potrebam tako sklepov kot srčno-žilnega sistema.

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

Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš

Skoraj vsakogar vsaj enkrat »štihne« v križu – 1. del

Bolečino v ledvenem predelu hrbtenice lahko po času trajanja razdelimo v tri skupine: akutna bolečina traja šest tednov ali manj, subakutna bolečina traja od 6 do 12 tednov, kronična bolečina pa traja več kot 12 tednov. Bolečina v ledvenem predelu hrbtenice je sicer najpogostejša bolečina gibal pri človeku. Kar 80 odstotkov ljudi v času svojega življenja vsaj enkrat začuti značilno bolečino v križu. Gre za simptom, ki je posledica različnih bolezenskih stanj.

Vzrok za bolečine

Najpogosteje se pojavi zaradi nepravilnega nenadnega dviga težkega bremena, dodatno pa jo poslabšajo še dolgotrajni nepravilni položaji telesa, mehka ležišča, vožnja v avtu, napetost, zaskrbljenost in stres. Do poškodb hrbtenice, ki so vzrok bolečinam v hrbtenici, lahko pride ob nenadnih preobremenitvah ali nepravilnih obremenitvah hrbtenice, lahko pa so posledica preutrujenosti ali prenapetosti struktur ob hrbtenici. Bolečine v hrbtenici lahko sicer nastanejo zaradi različnih vzrokov, ki niso nujno povezani z revmatično boleznijo ali degenerativnimi spremembami na hrbtenici. Tovrstne bolečine so med ljudmi zelo pogoste. Najbolj občutljiva predela hrbtenice sta vratni in ledveni del, ki sta tudi najbolj gibljiva. Zato so bolečine v teh delih hrbtenice najpogostejše.

»Nevarni« sedeči poklici

Večletna nepravilna telesna drža, ki dostikrat nastane zaradi nagnjenja k »lenobnosti«, preveč sedenja in iskanja manj bolečih stoječih in sedečih položajev, lahko vodi v nepravilnosti, kot so okrogla ramena in preveč ukrivljena hrbtenica. Taka drža onemogoča tudi pravilno dihanje, ker se zaradi ukrivljene hrbtenice prsni koš in pljuča ne morejo dovolj raztezati. Nepravilna drža obremenjuje hrbtenico in sklepe, kar povzroči še dodatne bolečine. Zato se je treba postopoma naučiti pravilne telesne drže. Pravilna drža podaljšuje vrat in ostale dele hrbtenice, kar dvigne glavo in ramena, pri tem se krepijo tudi mišice prsnega koša in odpravlja se pritisk nanje. Ker posledice slabe drže ne nastanejo čez noč, sta tudi za njihovo odpravljanje potrebna določen čas in potrpežljiva vadba.

Kaj storiti, da ne bo bolelo?

Pred bolečinami v hrbtenici se zavarujemo z zdravim načinom življenja, z uživanjem zdrave prehrane in z nadzorovanjem telesne teže. Poskrbeti moramo za čim boljšo telesno vzdržljivost ali kondicijo, telesno vadbo, ustrezno telesno držo in vsaj polurno hojo trikrat na teden. Hoja je poceni, varna, ni zahtevna, lahko jo prilagodimo svojim zmožnostim, izvajamo jo lahko kjer koli in kadar koli. Izboljša naše počutje, krepi srce in mišice ter ne povzroča prevelikih obremenitev sklepov in hrbtenice.

Znameniti lumbago

Zanesljivo je veliko bralcev že imelo bolečino v križu, ki jo imenujemo tudi lumbago ali lumbalgija. Izkušnje kažejo, da ima približno 80 odstotkov ljudi vsaj enkrat v življenju bolečino v križu. Pri približno 90 odstotkih ljudi bolečina v križu samodejno mine po nekaj tednih, pri 5 odstotkih pa traja več kot tri mesece. Njeno pojavljanje narašča s starostjo.

Največkrat je bolečina v križu povezana s prej opisanimi dejavniki tveganja in ponavadi traja kratek čas. Tveganje za pojav je večje pri poklicih, pri katerih so potrebni dvigovanje, sklanjanje, zvijanje telesa, seganje navzgor ali navzdol. Vzrok za bolečino v križu so lahko tudi manjše poškodbe (nategi) obhrbteničnih mišic, kit in medvretenčnih sklepov. Po daljšem mirovanju in sedenju se še povečajo. Če se slabi vplivi na hrbtenico ponavljajo, se ta lahko bolezensko spremeni.

Hernija diskusa

Bolezni hrbtenice, kot so naprej oziroma proti sosednjemu vretencu premaknjeno ledveno vretence, kar imenujemo spondilolisteza, zdrs medvretenčne ploščice ali hernija diskusa ter zožitev hrbteničnega kanala ali spinalna stenoza prav tako povzročajo bolečine v križu. Če zdrsnjena medvretenčna ploščica pritiska na živec, ki izhaja iz hrbtenice, se bolečine iz križa širijo v nogo, kar imenujemo lumboishialgija. Med ljudmi je za to težavo priljubljen izraz išias.

Bolečino v križu lahko povzročajo tudi izrastki na hrbtenici (spondiloza) in vnetne revmatične bolezni (spondilitisi), za bolečino pa se včasih skrivajo razne druge bolezni, kot so bolezni živcev, prenesena bolečina v križu (bolezni trebušnih organov, sečil, rodil), novotvorbe, kostni zasevki in redko okužbe hrbtenice.

Kronične bolečine v hrbtenici

Kronične bolečine v hrbtenici se pogosto pojavljajo pri revmatičnih boleznih, ki povzročajo osteoartrotične (spondiloartroza) in vnetne spremembe na hrbtenici (spondilitis). V slednjem primeru moramo zdraviti predvsem revmatično bolezen. Spondiloartroza hrbtenice je najpogostejša na vratnem in ledvenem delu. Predvsem zaradi staranja se tem spremembam na hrbtenici ne moremo izogniti, lahko pa njihov nastanek z vajami in izogibanjem dejavnikom tveganja upočasnimo in ublažimo.

Vnetne revmatične bolezni, ki prav tako povzročajo kronične bolečine, predvsem v ledvenem delu hrbtenice, uvrščamo v skupino serološko negativnih spondiloartritisov. Med njimi je najpogostejši ankilozirajoči spondilitis. Zanj so značilne predvsem nočne bolečine v križu, ki se čez dan in po razgibavanju zmanjšajo. Sčasoma zaradi nabiranja kalcija v vnetih predelih hrbtenica okosteni in se značilno upogne. Vnetje hrbtenice se lahko pojavi tudi pri ljudeh, ki imajo luskavico, in pri tistih, ki so preboleli različne okužbe ali imajo vnetno črevesno bolezen.

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

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

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

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



Lumbamed® basic
ojačan križni pas

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



Lumbamed® plus E+motion
športni ojačan križni pas z masažno blazinico

- Združuje športnost, funkcionalnost in izjemen dizajn.
- Naravna Merino volna in visoko tehnološko kompresijsko pletivo nudita primerno gretje in odlično zračnost v ledvenem predelu.
- Masažna blazinica, kompresijsko pletivo ter podporne letve, nudijo podporo in masirajo prizadeti del. S tem povečamo prekrvitev, zmanjšamo bolečino in razbremenimo poškodovana tkiva.



Lumbamed® facet
ojačan križni pas z dodatnimi zateznimi trakovi

- Ciljana razbremenitev fasetnih sklepov (medvretenčni sklepi v ledvenem delu hrbtenice) z izredno učinkovitim zmanjšanjem lordoze v ledveni hrbtenici.
- Natančna prilagoditev zategnitve opornice s pomočjo dvojnega tritočkovnega sistema trakov.
- Medenico drži v pokončnem položaju in preprečuje njene nenadne zasuke
- Opornica je izdelana iz sodobnih, koži prijaznih pletiv, ki odvajajo vlago in skrbijo za primerno ogrevanje ledvenega predela hrbtenice.



Lumbamed® sacro
medenični pas - tri v enem

- Sestavljen je iz notranjega kompresijskega in zunanjega togega obroča z zateznima trakovoma, ki poskrbita za cirkularno kompresijo in s tem zmanjšata bolečino ter nudita razbremenitev sakroiliakalnih sklepov in medenice.
- Priloženi sta prilagodljivi masažni blazinici, ki ju lahko točkovno namestimo in s tem še dodatno zmanjšamo bolečine ter poskrbimo za masažo v predelu sakroiliakalnih sklepov.
- Pasova in blazinici lahko nosite v poljubnih kombinacijah, odvisno od intenzivnosti bolečine
- Kompresijski pas lahko uporabljate tudi ponoči
- Pas je najbolj učinkovit med gibanjem

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



Smo pogodbeni partner

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



Sladkorna bolezen

Jedilni list za sladkornega bolnika



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

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

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

Raven sladkorja

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

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

S prilagojenim življenjskim slogom (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost) in redno terapijo (tablete, inzulin) je mogoče glikemijo vzdrževati v ciljnem območju in tako učinko-

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 gimnema silvestre** ter **krom** prispevajo k normalnemu nivoju sladkorja v krvi, biotin pa k sproščanju energije pri presnovi.

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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



NaturaMedica
z vami že 15 let

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

NA KRATKO



Dobrodelna prireditev Čebelarji za otroke s sladkorno boleznijo

Čebelarska zveza Slovenije (ČZS) bo v sodelovanju s Pediatrično kliniko, Kliničnim oddelkom za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove ter Društvom za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami v petek, 17. aprila ob 17. uri, pred Čebelarskim centrom Slovenije na Brdu pri Lukovici organizirala vseslovensko dobrodelno prireditev, s katero želi pomagati otrokom s sladkorno boleznijo.

Več o projektu najdete na spletni strani http://www.czs.si/content/x8

Kaj je sladkorna bolezen

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



vito preprečevati pojav naštetih zapletov zaradi visokih vrednosti sladkorja v krvi.

Prehrana pri sladkorni bolezni

Telesno težo je treba spremljati med zdravljenjem sladkorne bolezni, saj zmanjšanje telesne teže ugodno vpliva na krvni sladkor. Ker ima prek 80 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo čezmerno telesno težo oziroma je pri njih prisotna debelost, se priporoča, da bolniki skušajo izgubiti 5–10 odstotkov telesne teže v šestih mesecih. O ciljih se je treba dogovoriti z zdravnikom ali medicinsko sestro. Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot z dieto. Prehrana pri sladkorni bolezni je povsem primerna za druge, zdrave družinske člane.

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

Kaj je pravzaprav urejena prehrana

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

Veliko diabetikov ima metabolni sindrom, kar pomeni, da ima bolnik hkrati s sladkorjem povišan tudi krvni tlak in maščobe, zato je treba paziti tudi na vnos soli in trdih (nasičenih) maščob. Večinoma se lahko s spremembo življenjskega stila in zmanjšanjem prevelike telesne teže krvni sladkor zelo dobro uravna. Kadar pa ni volje za poseg v slabe življenjske navade, je treba skrbno izbirati živila po njihovem glikemičnem vplivu.

Prehranjevanje zunaj doma

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

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

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

Zaključek

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



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

Akutne okužbe dihal

Kako se zaščititi, če se niste cepili?

Akutne okužbe dihal, ki jih povzročajo različni virusi (respiratorni sincicijski virus, virus gripe, enterovirusi, adenovirusi ...), so zlasti pogoste jeseni in pozimi. Pred gripo se lahko učinkovito zaščitimo s cepljenjem. Čeprav se v zadnjih letih spet cepi več ljudi, je precepljenost žal še vedno nizka. Obstajajo tudi tisti, ki bi se proti gripi želeli cepiti, a je cepljenje pri njih iz različnih razlogov kontraindicirano. Kako se lahko necepljeni pred okužbami zaščitijo sami?

Gripa

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, vrhunec sezone je običajno januarja in februarja. Po ocenah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) gripa vsako leto prizadene okoli deset odstotkov prebivalstva. Smrtni primeri zaradi gripe so sicer redki, zaplete oziroma poslabšanje zdravstvenega stanja pa lahko povzroča predvsem pri starejših, kroničnih bolnikih in zelo majhnih otrocih.

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

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

Zdravljenje je simptomatsko, torej 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.

Cepljenje proti gripi

Učinkovita zaščita pred gripo je cepljenje,

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

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



1 KAPSULA na dan

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

NaturaMedica™
z vami že 15 let

NA KRATKO



Je tudi vas strah pred virusi in gripo?

Viroze in virusi so na pohodu. Prednjači pa ponovno virus gripe, zato je naslednje odkritje raziskovalcev toliko bolj razveseljivo. Skupina raziskovalcev italijanskega Istituto Superiore di Sanità je dokazala, da je resveratrol naravna protivirusna snov za zatiranje virusov gripe. V študijah je resveratrol ohranil svojo protivirusno učinkovitost, s pomočjo katere blokira viruse gripe. »Potrdili smo lahko, da resveratrol ob stiku z okuženimi celicami zavre izločanje encima, ki povzroča nadaljnji razvoj in širjenje virusa gripe v organizmu,« je povedal vodja študije, zdravnik in znanstvenik Enrico Garaci. Študija je bila objavljena v znanstveni reviji Journal of Infectious (Izdaja 191, številka 10). Poskrbite zase ter za svoje najbližje in se odpravite v lekarno po svojo škatlico resveratrola, pri tem pa pazite, da ena tableta vsebuje vsaj 200 mg čistega resveratrola.



ki ga je treba opraviti vsako leto. Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju. Cepljenje proti gripi se začne proti koncu jeseni in traja, dokler ne začne število obolelih z gripo upadati. Cepivo proti gripi je treba vsako leto spreminjati, saj se virusi gripe ves čas spreminjajo. Zasnovano je tako, da nas zaščiti pred virusi gripe, ki naj bi bili aktualni v prihajajoči sezoni.

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

Bolniki, ki sodijo v skupino ogroženih, se lahko cepijo brezplačno, stroške cepljenja zanje v celoti krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Sem sodijo osebe s kroničnimi boleznimi obtočil, dihal, sečil, jeter, metabolnimi boleznimi (sladkorni bolniki …), bolniki z nekaterimi živčno-mišičnimi in vezivnimi boleznimi, malignimi obolenji, boleznimi krvi in krvotvornih organov, nosečnice, bolniki z boleznimi, ki slabijo imunski sistem, skrajno debeli (ITM 40 ali več) ter osebe, stare 65 let in več. Cena cepljenja za samoplačnike znaša 14 evrov.

Kdo pa se proti gripi ne sme cepiti?

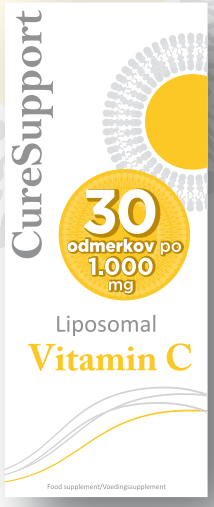
Kontraindikacije za cepljenje proti gripi so alergija na sestavine cepiva, alergija na jajca ali piščančje beljakovine, resni stranski učinki po predhodnem cepljenju z istim cepivom, pri osebah z nagnjenostjo h krvavitvam pa je kontraindicirano intramuskularno cepljenje. Pri akutno bolnih osebah s povišano telesno temperaturo je treba cepljenje odložiti.

Preprečevanje gripe

Najboljša obramba pred različnimi virusnimi obolenji, vključno z gripo, je učinkovit imunski sistem, zato je treba pravočasno poskrbeti za njegovo krepitev. Pred okužbo se lahko zaščitimo z naslednjimi ukrepi:

- Najboljša preventiva je redno umivanje rok! Kar 80 % 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.
- Dihajte skozi nos, ki je odličen filter za viruse, obenem pa ogreje tudi vdihan zrak.
- Uporabljajte papirnate robčke, ki jih takoj po uporabi zavrzite.
- Ne zadržujte se v zaprtih prostorih, kjer je hkrati veliko ljudi.
- Zelo pomembno je uživanje hrane, bogate s sadjem in zelenjavo.
- Z redno telesno vadbo in gibanjem na svežem zraku tudi pozimi utrjujemo svoje telo.
- Izogibati se je treba čezmernemu pitju alkohola, kave in kajenju.
- Telesno odpornost krepijo tudi pozitivno razmišljanje, umirjenost, veselje do življenja in zadostna količina spanca.

SKRIVNOST JE V ODLIČNI ABSORPCIJI!



Liposomi so sodobna transportna oblika vitamina C, ki **zaščiti prebavila pred draženjem** in omogoča **boljšo absorpcijo**.

Liposomski Vitamin C, 150 ml

- Vlogo ima pri delovanju **imunskega sistema**,
- **nastajanju kolagena** za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, kože in zob,
- prispeva k delovanju **živčnega sistema**,
- ter **zmanjševanju utrujenosti** in izčrpanosti.

VEGETARIJANSKO · BREZ SLADKORJA · BREZ GSO · BREZ GLUTENA

Na voljo tudi liposomalni Vitamin B12, Vitamin D3, B kompleks in Glutation.

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



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

Kašelj

Opozorilni znak, ki ga ne smemo zanemariti

V tem času bi težko izbrali bolj aktualno temo. Kašlja veliko ljudi, od otrok do odraslih in starejših. Včasih se sliši res grozno, kot so rekle naše babice: »Krehaš kot stara kanta.« Pa je kašelj vedno znak resne bolezni? Je morda kdaj tudi naš zaveznik? Se ga moramo vedno ustrašiti in se na vse pretege truditi, da bi prenehal?

Najprej povejmo, da sta kašljanje in kihanje refleksni obrambni dogajanji, ki čistita dihalne poti. Sprožita se kot reakcija na dogajanje v dihalih, v katerih so lahko tujki, sluz, gnoj. Kašelj oziroma izkašljevanje je zato dostikrat treba pospešiti, da se dihalne poti hitreje in učinkoviteje sčistijo.

Kašelj sprožijo vnetni, mehanični, toplotni ali kemični dražljaji, ki »zdramijo« senzorje – receptorje za kašelj v grlu, sapniku in sapnicah. Po živčnih poteh se signal prenese do centra za kašelj v centralnem živčnem sistemu. Posledično se aktivirajo dihalne mišice, ki sprožijo kašelj.

Kašelj nastane tako, da se najprej sproži globok vdih, sledi mu sunkovit izdih, ki pa ga začasno ustavi zapora glasilk, zato tlak v dihalih naraste. Dovolj zvišan zračni tlak nato odpre glasilke in zrak preleti sapnik s skoraj zvočno hitrostjo. Kašelj je torej eksploziven izdih, ki iz dihal izloči neželeno vsebino, čezmerno sluz in tuje snovi.

Ob prehladu ali drugih obolenjih dihal govorimo o vnetnih dražljajih za kašelj, to sta edem (oteklina) in hiperemija (preobilje krvi v dihalni sluznici). Takšen dražljaj je navzoč pri bakterijskem ali virusnem bronhitisu, prehladu in tudi kajenju.

Mehanski dražljaj sprožijo vdihani prašni delci, skrčene dihalne poti pri bronhialni astmi, izmeček, tujek, bolezenski izrastki, edem. Pri otrocih med prvim in četrtim letom starosti je pogosta tudi aspiracija tujka, saj lahko v dihala zaidejo celo drobne igračke.

Toplotni dražljaj je lahko posledica vdihanega vročega ali mrzlega zraka.

Kemični dražljaj izzovejo dražeči plini, na primer cigaretni dim, klor, lahko pa tudi uporaba nekaterih zdravil neželeno učinkuje na dihala in zato povzroči kašelj.

Kašelj je lahko tudi stranski učinek določenih zdravil za zdravljenje povišanega krvnega tlaka, lahko se pojavi dolgotrajen suh in dražeč kašelj, ki ga je nesmiselno zdraviti s sirupi za pomirjanje kašlja. Predpisano zdravilo za zniževanje tlaka je treba zamenjati z drugim zdravilom. Kašelj pa je lahko tudi psihičnega izvora in se odraža v dolgotrajnem pokašljevanju brez pravega organskega vzroka – govorimo o psihogenem kašlju.

Vrste in trajanje kašlja

V primeru prehlada in okužbe dihal se kašelj običajno hitro razvije in tudi hitro izgine, to je v enem do dveh tednih. Če pa traja bistveno dalj, nekaj tednov, govorimo o kroničnem kašlju, ki lahko opozarja na resno obolenje, najpogosteje na astmo in kronični bronhitis. Kronični kašelj z začetnim prehla-

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled pri ortoped

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

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



dom ali brez njega pa je lahko tudi posledica stalnega draženja sluznice zaradi izpostavitve dražečim snovem, na primer dimu pri aktivnem ali pasivnem kajenju.

Pri akutnih vnetjih dihal se kašelj skoraj enako pogosto pojavlja prek celega dne. Pri oslovskem kašlju so napadi kašlja izrazitejši in pogostejši ponoči. Ponoči je pogostejši tudi kašelj pri nekaterih alergičnih obolenjih dihal ter pri kroničnem vnetju sinusov. Psihogeni kašelj pa v spanju praviloma izgine.

Oblike kašlja

Pri neproduktivnem, suhem, dražečem kašlju ni povečanega nastajanja sluzi. Pojavlja se v zaporednih sunkih brez izkašljane sluzi in bolnika izčrpava. Suho pokašljevanje se pojavi na začetku različnih virusnih obolenj dihal in tudi, kadar so v vdihanem zraku prisotne dražeče snovi, kot je na primer dim, ter pri psihogenem kašlju.

Pri produktivnem, »vlažnem« kašlju v dihalnih poteh nastaja veliko goste bronhialne sluzi, ki moti delovanje pljuč. Pojavi se v obliki napada po globokem vdihu, ki potisne sluz navzgor.

Lajajoči kašelj je običajno pridružen oteženemu, zelo glasnemu vdihovanju zraka ter hripavosti in je posledica oteženega prehoda zraka skozi predel grla. Prehod je otežen zaradi otekanja sluznice ali skrčenja mišic v območju glasilk oziroma neposredno pod ali nad njimi. Tak kašelj je značilen za vnetje grla (laringitis), ki je pogostejši in tudi nevarnejši pri majhnih otrocih.

Kašelj v napadih s pridruženim bruhanjem, zariplostjo in celo pomodrevanjem je zelo značilen za prebolevanje oslovskega kašlja, nekoliko podoben kašelj v napadih pa se lahko pojavlja tudi pri aspiraciji tujka in pri nekaterih kroničnih boleznih.

Kaj narediti s kašljem?

Kašelj, ki poteka brez visoke vročine in je povezan še z drugimi znaki prehladnega obolenja, lahko zdravimo sami.

Pri produktivnem kašlju je cilj, da se gosta sluz utekočini, da jo lažje izkašljamo oziroma povzročimo pospešeno premikanje izločkov iz dihalnih poti. Hkrati tudi zmanjšamo dovzetnost pljuč za dodatne bakterijske okužbe. Piti je treba dovolj tekočine, v lekarni pa so na voljo pripravki, ki mehčajo sluz. Produktivnega kašlja ne zaviramo in ne pomirjamo, saj je v tem primeru naš zaveznik.

Cilj zdravljenja neproduktivnega kašlja pa je pomirjanje in odpravljanje kašlja z delovanjem na center za kašelj. Za blažitev kašlja so najprimernejši pripravki v obliki sirupov in čajev.

Od rastlinskih pripravkov se za produktiven kašelj priporoča izvlečke jegliča, timijana, bršljana, za suh, dražeč kašelj pa izvlečki sleza in trpotca.

Poleg tekočine, zdravil in sirupov si lahko pomagamo tudi z vlaženjem vdihanega zraka: vlaga v vdihanem zraku pripomore k redčenju sluzi v dihalih, redkejšo sluz se iz dihal tudi lažje odstrani kot gosto.

Resneje je treba pristopiti k obravnavi kašlja pri otrocih, mlajših od enega leta, nosečnicah in doječih mamicah, starostnikih in v primerih, če kašelj spremljajo še drugi znaki: visoka vročina, bolečina v pljučih, piskajoče dihanje, zmedenost, oteklina obraza in občutljivost v predelu obnosnih votlin, lajajoč, glasen in doneč kašelj, izguba glasu, pojavljanje kašlja ob določenih urah ponoči, kašelj s kiselkastim okusom v ustih, če kadilski kašelj ne pojenja po enem mesecu po opustitvi kajenja.

Kašelj je torej opozorilni znak, ki ga ne smemo zanemariti. Lažje ga obvladujemo, če poznamo njegov vzrok. Še posebej bodite pozorni, če kašelj traja več kot teden ali dva. Če ga v tem času ne premagamo oziroma se pojavijo dodatni zapleti, kot so visoka vročina, izpuščaji in glavobol, moramo obiskati zdravnika.

Pa ne pozabimo: dosledno upoštevajmo higieno kašljanja in kihanja (uporaba papirnatega robčka, ki ga po uporabi varno odvržemo v najbližji koš za smeti, če pri sebi nimamo robčka, kihamo in kašljamo v zgornji del rokava). Prenos povzročiteljev kašlja, govorim predvsem o virusih, je namreč izredno hiter prek izkašljanih, okuženih kapljic.

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



Doktor 24
OPTIKA

Naročanje in informacije
0820 08240
optika@doktor24.si
www.doktor24.si

KLINIKA Doktor 24,
Savska cesta 3, Ljubljana
t: 0820 08240
e: optika@doktor24.si,
narocanje@doktor24.si,
www.doktor24.si



29€
49€
69€

OUTLET cene*
SONČNA OČALA in KOREKCIJSKI OKVIRJI

Želim te videti

Ob vsakem nakupu na dan izida revije 26. februar, na prestopni dan 29. februar in na praznike 8. marec, 10. marec, 25. marec prejmete bon v vrednosti 20 €, ki je unovčljiv ob naslednjem nakupu, najkasneje do 31. maja 2020.



Odprto od ponedeljka do petka, od 9.00 do 19.00.

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!

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.

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



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)