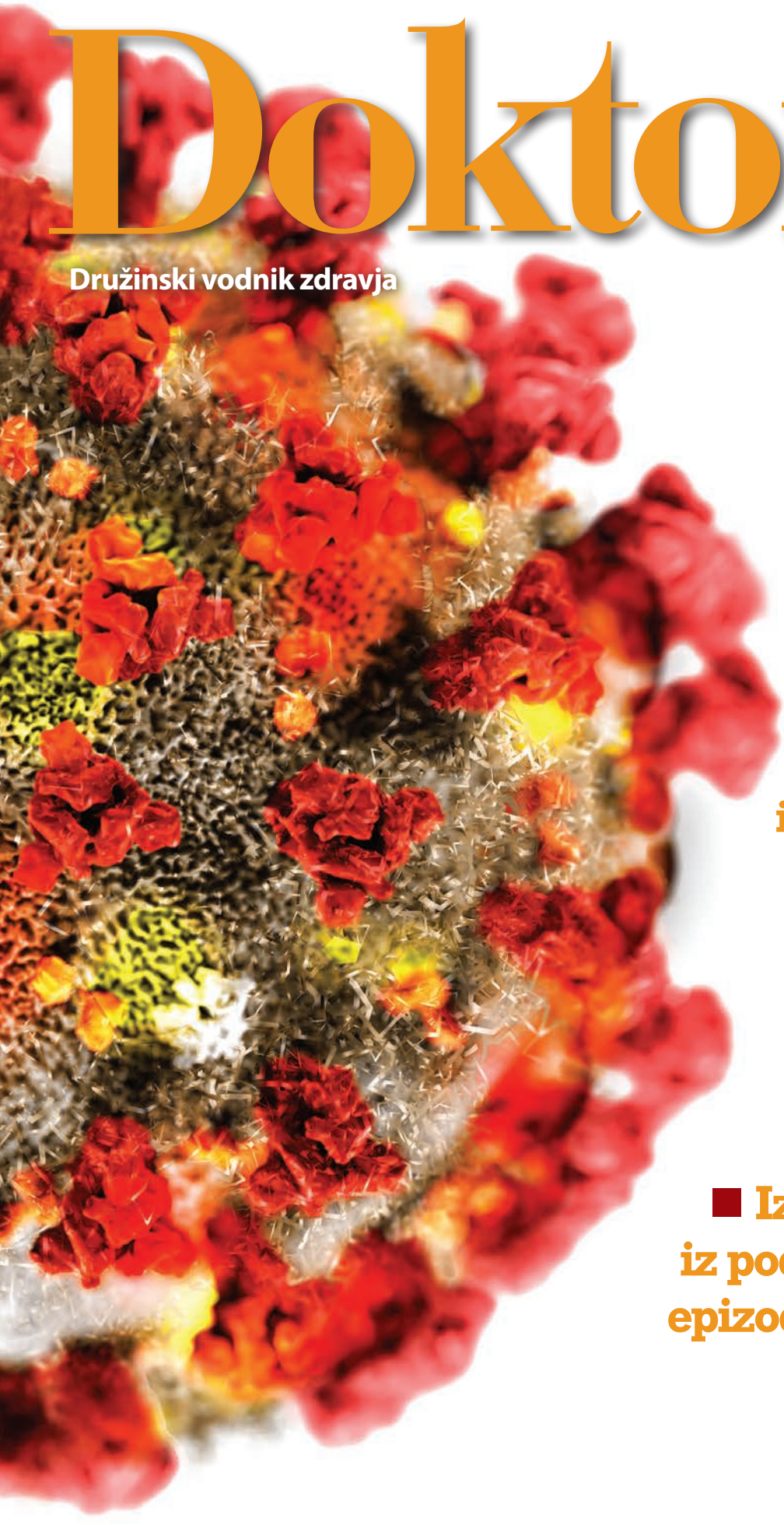
Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 68, marec 2020



Tema meseca

Žilne bolezni

■ Še je čas za krepitev imunskega sistema

POGOVOR

Prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr. med.

■ Izkušnja karantene iz podobnih historičnih epizod je neprecenljiva.

NEDELJSKI

DOLGOTRAJNA FIZIČNA ALI PSIHIČNA IZČRPANOST, IZGORELOST?

NOVO

Recovenol®
recovery support

Za pomoč pri hitrejšem okrevanju.

- za zmanjšanje utrujenosti, fizične izčrpanosti in izgorelosti
- za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- pri oslabljeni imunski odpornosti
- pri stresu in preobremenitvi z delom
- pri pomanjkanju vitalne energije

TELO IMA POVEČANE POTREBE PO SPECIFIČNIH HRANILIH:

- fermentat kvasovk s proteini polifenoli in vlakninami
- vitamini: E, B2, B6, B12, A, D, folna kislina
- specifični nukleotidi
- beta-glukan
- cink, selen
- kompleks 29 izvlečkov iz zdravju koristnih sadežev, zelenjave in zelišč



HITRA NARAVNA PODPORA PRI OKREVANJU

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.recovenol.com

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

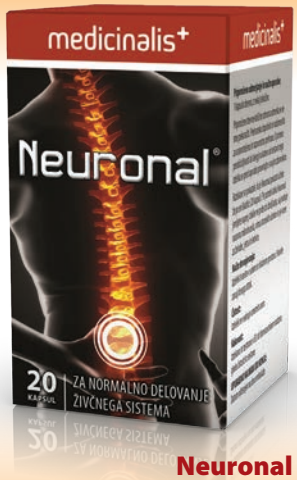
Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

1 kapsula na dan.
Naravno. Brez stranskih učinkov.

Dostava tudi na dom.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.bolec-hrbet.si

KAZALO

UVODNIK
Ostanimo DOMA, DOMA, DOMA, prosim! 3

POGOVOR:
prof.dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr.med.,
Izkušnja karantene iz podobnih historičnih
epizod je neprecenljiva 4

NOSTRADAMUS 8

TEMA MESECA:
Otečene, težke, utrujene in boleče noge 10
Načini zdravljenja kronične venske insuficience 11
Novosti pri zdravljenju periferne arterijske bolezni 14
Meritev gleženjskega indeksa in fotopletizmografska
preiskava ven nog 16
Bolečine v nogah zaradi bolezni ven in arterij 17

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Jedilni list za sladkornega bolnika – 2. del 18
Rak trebušne slinavke 22
Nekaj so probiotiki, nekaj pa prebiotiki 24
Suhe oči ali očesna alergija? 26
Zdaj je (še) čas za krepitev imunskega sistema 29
Vsak deseti ne more spati 32
Gibanje za zdravje 34
Dr. Odgovarja 36
Protibakterijska in protivirusna začimba 37

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 39

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija:
Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Uroš Zagožen, Matjaž Rušt, Istock photo, www.studio-capsula.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

Ostanimo DOMA, DOMA, DOMA, prosim!

Drage bralke in bralci, kot ste že sami dobro seznanjeni, nas je letos spomladi doletela velika ogrožajoča zdravstvena težava v obliki pandemije zaradi novega virusnega povzročitelja nalezljive bolezni COVID-19. V Sloveniji po podatkih uradnih institucij beležimo hitro širjenje virusa med prebivalstvom, povečuje se tudi število zbolelih, posledično tudi tistih z najhujšimi oblikami, ki so v kritičnem stanju, vendar v varnih rokah naših strokovnjakov. Vsi skupaj se dobro zavedamo, da noben zdravstveni sistem ni pripravljen na tako velike razsežnosti zdravljenja obolelih oseb, razpoložljive kapacitete so omejene. Kritično zbolelim osebam lahko pomaga ohranjati življenjske funkcije le umetna ventilacija, za kar je potreben poseben dihalni aparat, ki jih zdravstvene institucije ne premorejo v številu, ki bi zadoščalo za zdravljenje zelo velike množice kritično zbolelih oseb. Zato tokrat tudi naša država pričakuje pomoč drugih držav, da nam skušajo zagotoviti primerno količino ustrezne opreme, da bomo lahko vsakemu med nami, če bo to potrebno, ponudili ustrezno zdravniško pomoč. Kaj pa lahko storimo sami kot odgovorni državljani, sodržavljani? Kaj je v tem trenutku najpomembnejše za vse nas, svojce, bližnje, za celotno družbo ? Zajezitev in karseda počasna širitev okužbe. Zakaj? Zato, da bodo bolnišnice lahko z vsemi svojimi razpoložljivimi kapacitetami uspešno sprejele in zdravile vsakogar, ki bo to potreboval. V primeru prenaglega porasta števila obolelih pa žal to ni več izvedljivo. Torej, ostanimo DOMA, ne družimo se v skupinah, pri kašlju zaščitimo prenos kapljic v okolico (robec, rokav …) zahajajmo v naravo, skrbimo za redno higieno rok (umivanje in razkuževanje), opustimo navado dotikanja oči, nosu, tudi če vas srbi, po nepotrebnem se ne dotikajmo predmetov na javnih mestih. S takim ravnanjem bomo lahko skupaj odločilno prispevali k znižanju stopnje možnosti prenosa agresivnega virusa na druge osebe. Morda ponavljam tisto, kar ste že velikokrat slišali, vendar menim, da lahko vsak, ki se ponovno dotakne razmišljanja o tem in posledično prilagodi ravnanje, dobro prispeva k zajezitvi širjenja te nalezljive bolezni. Kot pri verigi je pomemben vsak člen, zato vsi sodelujmo in premagali jo bomo. Hvala. V pogovoru meseca je sodelovala prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr. med., redna univerzitetna profesorica, doktorica medicine in zgodovinarka medicine, predstojnica Inštituta za zgodovino medicine na ljubljanski medicinski fakulteti, ki razlaga, da je sedanji izbruh bolezni COVID-19 največja pandemija v zadnjem stoletju. Izkušnja karantene iz podobnih historičnih epizod je neprecenljiva. Ob španski gripi 1918 so imeli denimo v predelih ZDA, kjer so sprejeli drastične karantenske ukrepe, bistveno manjšo umrljivost. To je tisto, kar moramo zdaj strogo udejanjati in dobesedno ustaviti vse življenje za določen čas. Zaprimo se v svoje domove in živimo družabno življenje med svojimi, živimo tudi virtualni svet. Gre za prehodni čas, a to rešuje življenja. Za zelo zanimiv prispevek in napotke, kako ravnati v trenutni situaciji, se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje znanstvene kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci, naj še enkrat apeliram, ostanimo DOMA, DOMA, dokler se ta groza ne konča. Hvala.

Vidmar Vito



Vito Avguštin

prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr.med., redna univerzitetna profesorica, doktorica medicine in zgodovinarka medicine, predstojnica Inštituta za zgodovino medicine na ljubljanski medicinski fakulteti.

Izkušnja karantene iz podobnih historičnih epizod je neprecenljiva.

Tokratna gostja revije Doktor 24 je prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr.med., redna univerzitetna profesorica, doktorica medicine in zgodovinarka medicine, predstojnica Inštituta za zgodovino medicine na ljubljanski medicinski fakulteti.

Kdaj ste se odločili za študij medicine?

Že zgodaj: od nekdaj sem bila človekoljubna, sem rada delala z ljudmi in čutila, da je delati dobro za pomoči potrebnega nekaj največjega. Dejansko sem se odločila v gimnaziji.

Je bil kakšen vzor, da ste se tako odločili, ali so bile »v igri« tudi druge možnosti za študij?

Nisem imela posebnega vzornika, na primer »gorskega zdravnika«. (smeh) Zmožnost toplega človeškega dotika in prenosa lastne empatije ob strokovnem znanju na drugega so bili moji mladostni ideali. Razmišljala sem tudi o humanističnih poteh, študiju glasbe, ker me je ta z violino in petjem spremljala skozi vso mladost, a je bil oče proti. Od nekdaj sem bila pravi knjižni molj, zaljubljena v literaturo, z lahkoto sem tudi pisala, kaj spesnila, rada recitirala, igrala na odru, po študiju medicine pa sem se vpisala še na študij primerjalne književnosti, ki pa je ostala nedosežen cilj. A ta ljubezen do literature je bila najverjetneje tista, ki me je nato privedla v medicinsko-humanistične vode in med zdravniške pisce. Sem tudi članica slovenskega pen kluba.

- Najprej ste delali v zdravstvenem domu Maribor, nato v Škofji Loki, nato krajši čas na Inštitutu za anesteziologijo in reanimatologijo UKC Ljubljana. Po treh letih po diplomi ste bili, če se ne motim, že na Inštitutu za zgodovino medicine Medicinske fakultete v Ljubljani … Kaj vas je pritegnilo?

Zdravniško delo mi je bilo lepo, bilo mi je v izziv. Dobro sem se počutila v zdravstvenih domovih, a iskala sem specializacijo na primer iz interne medicine, česar pa v osemdesetih letih ni bilo lahko dobiti. Na anesteziologiji se je delo dobilo bolj z lahkoto, ker je zelo primanjkovalo teh specialistov. A to delo ni bilo zame. Kljub silnemu strokovnemu izzivu sem pogrešala bolnika s svojo osebnostjo, saj je ta kmalu zaspal … Sem se pa tam veliko naučila o terapiji bolečine, ki me je zelo zanimala, in sem tudi končala akupunkturno šolo in dunajsko homeopatsko šolo. Potem sem se desetletje zasebno ukvarjala s terapijo bolečine in različnih stanj odvisnosti, kjer se s takim holističnim znanjem lahko bolniku zelo pomaga. Ko je bilo na Inštitutu za zgodovino medicine razpisano mesto, sem se prijavila, ker sem nosila v sebi zapisane humanistične nagibe, za katere sem bila prepričana, da bi jih lahko povezovala z medicino. Od nekdaj pa me je tudi veselilo pedagoško delo in rada sem imela javni nastop. Mislila sem, da bi lahko delala recimo tri dni na teden v medicinski praksi, dva dni pa teoretično ob študentih in raziskovalnem delu. Čas je pokazal, da rigidni socialistični model zaposlovanja tega ni dovoljeval.

- Potem je prišel leta 1992 magisterij in prevzem vodstva Inštituta – vendar ne prav gladko?

Pet let po zaposlitvi na tej ustanovi in upokojitvi nekdanjega predstojnika sem prevzela vse delo in obveznosti. Ker sem ženska, sem bila nezaželena in je nekdanji predstojnik naredil vse, da bi me onemogočil. Bili so hudi časi, ki jih raje ne obujam, a tudi v nadaljevanju mi ustanova ni dala mesta, ki pritiče redni univerzitetni profesorici. Svoje področje moraš imeti zelo rad, da se mu zapišeš in odmisliš vsa siceršnja prikrajšanja, ker si zaposlen na mestu asistenta, ki mu ni priznano raziskovalno delo. Biti interdisciplinarec, kljub zahtevam po dvojni izobrazbi, je dodatna težava, saj nisi ne tič ne miš, četudi si edini tovrstni strokovnjak v državi.

Predavanja sem vedno imela zelo rada in sem študentom ponujala največ, kar sem zmogla in znala. Od njih sem bila tudi večkrat nagrajena z najvišjimi priznanji, tudi z zapisi na spletni strani profesorji.net, da sem najboljša profesorica na fakulteti … Delati brez ekipe pomeni biti volk samotar, ki kleno stoji za svojo notranjo motivacijo. Ta ti nenehno nalaga nova dela, odpira nova področja in tako kreira tvoj ustvarjalni opus. Pravzaprav je bila moja življenjska sreča, da sem imela nad sabo samo dekana, sicer najverjetneje ne bi nikoli uspela spisati okoli 60 knjig, približno 600 člankov, pripraviti 100 radijskih in TV-oddaj in tako naprej. V moji bibliografiji raziskovalcev je navedenih okoli 1500 del. Imela sem tudi čut za komercialo in sem sama našla podpornike za večino svojih projektov. Očitno je bil moj moto »Uzdaj se u se i u svoje kljuse«, sicer vsega tega ne bi zmogla. V veliki meri me je tako oblikovala domača delovna vzgoja, da mi nikoli ni bilo težko ničesar narediti. Bistra, poštena in delavna starša ter velika družina, iz katere izhajam, s petimi uspešnimi sestrami, me je naučila prožnosti, improvizacije in drugih lastnosti, ki jih potrebuješ, da na mojem mestu uspeš.

- Vsebina vašega doktorata je bila izjemno zanimiva. Lahko besedo, dve o tem?

Raziskovala sem družinsko povezanost grofov Celjskih. Bilo je v času po genetski identifikaciji ruske carske družine Romanov, ko so tudi v celjskem pokrajinskem muzeju pomislili, da bi se njihovim lobanjam lahko dodalo imena in ne bi več veljala anekdota, da zadnja lobanja z odsekanim delom usmrčenega grofa Ulrika II. Celjskega pripada odraslemu Ulriku, ena otroška pa je njegova iz mladih letih … Bila je velika reč, interdisciplinarna, zelo mednarodna in zanimiva. Spoznala sem imenitne svetovne znanstvenike in delo njihovih ustanov, a iz delčkov kosti, ki smo jih lobanjam vzeli v zatilju in so bile od zoba časa in vlage preslabo ohranjene, dobili slabe genetske rezultate, tako da sem zelo iskala drugačno pot do njihove identifikacije. Bila je epigenetska: lobanje sem primerjala po njihovih oblikah in velikosti obnosnih votlin, sinusov in očesnih votlin, hkrati z okoli 30 drugimi dednimi epigenetskimi znaki. Tako sem jih z veliko verjetnostjo postavila v družine in jih poimenovala ob upoštevanju vseh zgodovinopisnih, rodoslovnih in drugih podatkov. Bilo je veliko delo in lep odmev; celo CNN je predvajal oddajo, saj je študija postala referenčna za identifikacijo družinskih grobnic plemiških družin, ki jih je po Evropi kar nekaj. Delo je izšlo pri mednarodni založbi Springer z naslovom New Method of Identifying Family Related Skulls.

- Vi poleg vodenja inštituta še predavate na medicinski fakulteti?

Predavam študentom medicine in dentalne medicine predmeta zgodovina medicine in dentalne medicine, ki se intenzivno prepletata z vsebinami medicinske humanistike, ki doslej ni bila v fakultetnem študijskem kurikulumu, a jo študijska reforma uvaja. Pedagoško delo je seveda moje temeljno fakultetno delo.

- Naravnost neverjetno je, kaj vse ste že uresničili: 17 znanstvenih in 13 strokovnih monografij, 31 uredniških knjig, 35 razstav, nekaj TV- in dokumentarnih filmov, številne radijske oddaje, letos pa bo izšel tretji del Zgodovine zdravstva in medicine na Slovenskem …

Vse, pod kar se podpisujem, delam z veliko odgovornostjo, s samodisciplino in z vero, da zmorem delo končati. Kot praktično edina profesionalna zgodovinarka medicine pri nas v zadnjih 30 letih sem si zadala za poslanstvo, da narodu in stroki ohranim izjemno delo zdravstvenega osebja, ustanov in posa-



meznikov skozi čas ter sem v tem duhu tudi raziskovala najrazličnejša medicinska in širše zdravstvena področja. Lotevam se tudi zelo interdisciplinarnih del, saj sta zdravje in bolezen najširše vpeta med vse ljudi. Med svojimi knjižnimi deli menim, da so posebnega pomena monografije, ki obravnavajo razvoj javnega zdravstva, tuberkuloze, endemičnega sifilisa, različnih medicinskih strok, pa naših vodilnih zdravstvenih ustanov, negovalnega dela redovništva skozi čas, posameznikov, kot so nobelovec Fritz Pregl, Ivo Pir, Ivan Oražen … Moje najpomembnejše delo pa je enciklopedični prikaz razvoja zdravstva in medicine na Slovenskem, pri Slovenski matici sta izšli prvi dve knjigi o javnem zdravstvu in operativnih strokah v skupnem obsegu okoli 1000 strani formata A4, opremljeni z več kot 2200 slikovnimi prilogami. Tretji del bo izšel letos in prikazuje razvoj internističnih strok, onkologije, psihiatrije, dentalne medicine, laboratorijske medicine, zdravstvene nege in šolstva … Obsegala bo še dodatnih 600 strani in okoli 1000 fotografij. V tej ogromni monografiji je zaobjet razvoj celotnega slovenskega zdravstva in medicine in je to temeljno slovensko zgodovinskomedicinsko delo, tudi učbenik. »Veda brez preteklosti je kot človek brez spomina,« je rekel Matej Bor. Kdo bi si želel biti brez korenin, brez tradicije, nepopisan list papirja? Zato poskušam kot kakšna mravlja vse to skrbno popisati in zgoščeno prevesti tudi v angleški jezik. Smo del mednarodne skupnosti, četudi samostojni. Zmožnost vzgajanja lastnega zdravstvenega kadra v maternem jeziku pa je brezmejni dar, ki ga – kljub globaliziranju sveta – ne smemo opustiti. To bi morali ohraniti, saj je bolnik silno ranljiv in mu uporaba maternega jezika v njegovi bolezenski stiski predstavlja pravi blagoslov.

Za knjigo nekateri rečejo, da je postala elitistična stvar. Zato se trudim tudi s populariziranjem stroke. Radijske in TV-oddaje, razstave, javna predavanja, odzivnost na dogajanja in dodajanje historičnih perspektiv je tisto, kar v tej vlogi počnem. Tudi pri delu s študenti je tako. Peljem jih po bolnišničnem mestu, po medicinski Ljubljani in zadnjih 15 let tudi vsako leto po 3 avtobuse po medicinskem Dunaju. Učitelji moramo mladim odpirati oči, jim širiti horizonte, jih spodbujati v njihovem idejnem svetu, jim pokazati, da smo ponosni na njihove zmožnosti in jim odpirati vrata. Navduševati mlade za znanje, za visoki etos v medicini, jih vzgajati za empatičen odnos do bolnikov je naše poslanstvo. Visoko razvita scientistična in tehnicistična medicina ima opravek s človekom, ki pa je v svoji bolezni poln strahov. Zato potrebuje človeški dotik, spodbudno besedo. Bolniku vlivati zaupanje in vero, doseči sodelovanje z njim je velika umetnost, ki se je zdravnik uči skozi vse življenje. In študijski čas mora študentom dati tudi kup tega duhovnega znanja, ki ga v milenijskih generacijah primanjkuje, saj živijo vse manj socialno. In to zanje mora študentom dodatno dati medicinska humanistika.

- Kot da to ni dovolj, ste za osebje in bolnike medtem organizirali, če imam pravi podatek, tudi več kot 400 prireditev v UKC Ljubljana.

Moja nerealizirana glasbena kariera, nastopi pri violini in solopetju, dolga leta prepevanja v Mladinskem pevskem zboru Maribor z brezštevilnimi nastopi doma in v tujini, gimnazijska dramska skupine in medicinsko humanistično znanje so bile zadostne reference, da sem četrt stoletja vodila Kulturno umetniško društvo kliničnega centra in medicinske fakultete dr. Lojza Kraigherja (1993–2017). Desetletje sem sodelovala v Unescovem projektu Arts in Hospital, kjer je bila Slovenija s

svojim kulturnim delom v bolnišnicah zelo spoštovana. Naše osrednje delo pri tem so humanizacija hospitalizacije, sproščujoče umetniške dejavnosti za zaposlene in prireditve ter obsežna razstaviščna dejavnost za bolnike. Slikarji so ljubljansko bolnišnico in fakulteto z donacijami slik zelo polepšali, s tem pa bolnikom prinašamo domačnost in spodbudo.

- Umetnost je vedno bila sestavni del vašega življenja, še posebej glasba, saj ste celo glasbeno izobraženi – je to vzrok, da že četrt stoletja vodite zdravniške koncerte v filharmoniji?

Za vodenje zdravniških koncertov – običajno so v Slovenski filharmoniji – sem gotovo bila izbrana zaradi vsega že prej omenjenega humanističnega znanja, ki ga imam. Decembra smo praznovali njihovo 50-letnico. Ti koncerti so presežno stanovsko glasbeno druženje ob Plečnikovem memorialu medicinske fakultete, potekajo pa vedno ob Tednu univerze v božično-novoletnem času. Koncerti izžarevajo plemenitost poslanstva, odlično glasbeno znanje nastopajočih zdravnikov in srčno povezujejo stroko. To je osrednji letni praznik slovenskega zdravništva.

- Ampak, spoštovana gospa, ali kaj kadite, ste na ekstaziju? Od kod vam toliko energije?

(Smeh) Moja energija so moji geni, moji starši pa moja družina, trije otroci in vnuki, vsi zdravi, delavni, srčni in meni v ponos. In družinska vzgoja. Hvala dragim staršem.

- Pravzaprav si vas niti ne drznem vprašati, če imate kakšen konjiček oziroma kako se sprostite, kaj delate v prostem času, ker mislim, da vam časa prej zmanjkuje kot ne. Ampak vem, da med drugim radi potujete?

Moje delo je tudi moj konjiček. V vsakem kotičku imam listke, da si zapisujem ideje in opomnike za delo. Sem odlično organizirana, vsako stvar poskušam narediti takoj in do konca, (skoraj) nobenega dela se mi ni težko lotiti. Recept je torej: delo in disciplina. Pa tudi veselje! Moji konjički so vtkani v vsakdanje življenje, prijateljevanje z dobrimi ljudmi, ki me oplajajo. Petje, pogovor, veselje z družino, literatura, glasba … Veliko sveta sem prepotovala, dal mi je širino, odprtost, pogum, a ne čutim nuje, da bi morala kamor koli iti in ne bi bila srečna, če tega ne bi doživela. Z leti v meni vse bolj prevladuje duhovni svet in čutim veliko zadovoljstvo, če lahko ljudem pomagam. Četudi nisem zdravnica v praksi, se name obrača veliko ljudi, prejmem ogromno telefonskih klicev, srečanj z ljudmi od povsod, plemenitega dotika dobrote, kar je prava milost.

- Seveda se ne moremo izogniti sedanjemu širjenju tako imenovanega koronavirusa. Kje so nevarnosti, ki nam jih prinaša prihodnost, in katere so pozitivne novice, ki jih lahko ob vsem tem navedete?

Sedanji izbruh bolezni je največja pandemija v zadnjem stoletju. Izkušnja karantene iz podobnih historičnih epizod je neprecenljiva. Ob španski gripi 1918 so denimo v predelih ZDA, kjer so sprejeli drastične karantenske ukrepe, imeli bistveno manjšo umrljivost. To je tisto, kar moramo zdaj strogo udejanjati in dobesedno ustaviti vse življenje za določen čas. Zaprimo se v svoje domove in živimo družabno življenje med svojimi, živimo tudi virtualni svet. Le tako so tudi v Wuhanu ob vojaškem nadzoru, ko ni bil nihče zunaj, ustavili to strašno epidemijo. Vsak posameznik, ki se ne drži navodil, je soodgovoren za smrti okuženih in zdravstvenega osebja. Predlagam še, kjer koli je to možno, da se starejši ljudje ločijo od mladih družin, da jih otroci ne okužijo. Če imate vikend ali kaj podobnega, izkoristite zdaj to možnost. Gre za prehodni čas, a to rešuje življenja.

Dvesto let staro razkužilo jod, ki ima sicer tudi stranske učinke, je pa odličen preganjalec bolezenskih klic, je skozi ta čas, še posebej pa pred ero antibiotikov, preprečeval težka vnetja ran, še posebej na bojnem polju. Sredi 20. stoletja so izdelali njegovo netoksično obliko - povidiran jod, ki ga imamo v preparatu Betadine. Ta se lahko uporablja za dezinfekcijo ustne votline in so raziskave pokazale, da uničuje tudi viruse. Študije njegove potencialne uporabe so to pokazale že pri virusu sarsa in mersa, ki sta oba iz družine korona virusov. Tudi kitajski zdravnik, ki je prebolel okužbo z virusom covid-19, priporoča uporabo. Betadina. V lekarnah je ta raztopina za grgranje v prosti prodaji . Klasično znanje medicine se tudi v tem primeru kaže v svoji polni moči.

Neposlušni bodo krivi za morebitne smrti v lastnih družinah. OSTANIMO DOMA, DOMA, DOMA, dokler se ta groza ne konča. Koronavirusna pandemija je največja kuga zadnjih sto let! Kot španska gripa s 50 milijoni žrtev ob koncu 1. svetovne vojne, kot kuga, črne koze, kolera, pegavi tifus in podobno.

Nevarnosti, ki jih prinaša prihodnost, so v zdravstvu pri infekcijskih boleznih najverjetneje povezane predvsem z agensi iz živalskega sveta, zoonozami torej, kar so pokazale epidemije sarsa, mersa, ebole, tudi aids sodi v to skupino.

Spoštovanje družbenih in higienskih norm, ki jih je človeštvo spoznavalo skozi stoletja, je temelj zdravstvene varnosti. Najvažnejše pri tem je cepljenje, ki je tudi največje odkritje v zgodovini medicine, saj je prihranilo vsaj milijardo življenj, samo pri črnih kozah 300–500 milijonov. Pomembna je seveda visoko razvita medicina, ki obljublja ozdravitve marsičesa, a v katastrofičnih razmerah se zdravstveni sistemi sesujejo, saj niso predvideni za neobvladljivo število kritično bolnih.

Najmočnejša krepitev imunskega sistema



TUDI PRI KRITIČNI OSLABELOSTI

z unikatno sestavo za najmočnejšo podporo imunskemu sistemu in krepitev naravne odpornosti.

Vsebuje izvlečke kar **6 različnih medicinskih gob** iz celotnega razvojnega kroga (full spectrum).

NaturaMedica
z vami že 15 let

AWARD BEST PRODUCT 2017 MIKOMED
Najboljši izdelek leta 2017

V lekarnah , spec. prod. in na www.naturamedica.si
Tel.: 03/56 30 022, 040 214 620



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

NAPROŠAMO VSE, DA SE DRŽIJO REDA IN NAVODIL, KI JIH DAJO PRISTOJNE INŠTITUCIJE:

Ministrstvo za zdravje in Uprava RS za zaščito in reševanje
https://www.gov.si/teme/koronavirus/

Nacionalni inštitut za javno zdravje
https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov

NOSTRADAMUS

Revija z zdravstveno vsebino se nekako ne more opravičljivo izogniti aktualni tematiki. V mislih imam seveda virus SARS-CoV-2, ki povzroča bolezen COVID-19. Prispevek nastaja v trenutku, ko je minister za zdravje – pričakovano – razglasil epidemijo v RS. Prezgodaj? Prepozno? Ravno prav? Na spletni strani, ki zbira podatke z vsega sveta, je v trenutku pisanja zabeleženih 133.009 primerov bolezni in 4946 smrtnih žrtev. Tisti, ki trdijo, da so številke v primerjavi s sezonsko gripo nizke, imajo absolutno gledano sicer v tem smislu prav; velika težava je, da gre za trenutno stanje, ki se slabša. Poleg tega je umrljivost bistveno višja kot pri gripi, prav tako nalezljivost bolezni – po dostopnih podatkih je namreč trditev, da gre za enostavno kapljično okužbo, hudo vprašljiva. Kitajska je sicer objavila, da je pri njih najhuje mimo; veseli bomo, če je to res. Po drugi strani žal nobena Zahodna demokracija ne more sprejeti tako drakonskih ukrepov za zajezitev bolezni, kot je to storila Kitajska. Spodbudne novice prihajajo tudi s severa Italije, kjer v območjih s strogo prepovedjo gibanja zadnje dni ne beležijo novih primerov, kar pomeni, da strogi ukrepi delujejo.

Podatki o bolezni, ki so javno dostopni, se med državami nekoliko razlikujejo, a v splošnem so številke nekako take: pri 80 % okuženih bolezen poteka v blagi obliki, v smislu okužbe dihal, vendar brez resnejše prizadetosti. Pri 15 % okuženih povzroči resnejšo obliko bolezni v smislu virusne (intersticijske) pljučnice, pri 5 % pa je ta oblika zelo huda in se kaže kot SARS (angl. Severe Acute Respiratory Syndrome oziroma akutni sindrom oteženega dihanja – težka, nenadna dihalna stiska). Slednji potrebujejo intenzivno zdravljenje, a kljub temu – glede na objavljene številke – umre več kot polovica tistih, pri katerih se bolezen razvije v najhujši obliki, torej kot SARS. Najbolj ogroženi so starejši in tisti, ki imajo oslabljen imunski sistem (bolniki s sladkorno boleznijo, po operacijah, kemoterapijah …) Po drugi strani ni jasno, koliko okuženih je lahko povsem brez bolezenskih znakov; jasno je le, da so prav ti najbolj »uspešni« sejalci okužbe.

Zakaj je naslov kolumne ime razvpitega francoskega astrologa iz 16. stoletja? Od strokovne javnosti ljudje upravičeno pričakujejo odgovore in napovedi. V pogovorih o tej temi sem brez izjeme dobil tudi vprašanje, kaj menim, kako se bo zadeva razpletla. Edini pošten odgovor je seveda, da tega ne ve nihče; kakršna koli napoved je zgolj prerokba, ki se bo uresničila obratnosorazmerno z njeno natančnostjo (bolj ko bo nejasna, več ljudi bo v njej lahko razbralo resnico). Ob tem naj opozorim, da se mora strokovna javnost v takih primerih motiti na strani manjše škode. Poenostavljeno povedano to pomeni, da je bistveno bolje, da se pripravimo bolj, kot bi bilo v nekem trenutku treba, in si morda potem, ko vidimo, da vendarle ni bilo tako hudo, oddahnemo, kot da okoliščine podcenjujemo. Razmeroma dobra napoved je, če si ogledamo potek bolezni v tistih državah, ki so se s situacijo spopadle pred nami.

Trenutne razmere v Evropi kažejo, da večina ljudi razmere – še vedno – močno podcenjuje. Besede nemške kanclerke, da se lahko zgodi, da bo okuženih 70 % populacije, so bile ob preštevilnih informacijah nekako preslišane. Žal je to povsem realna, čeravno skrajno črna možnost. Vendar je skladno z zgoraj zapisanim dolžnost pristojnih in stroke, da se na to možnost pripravijo in po najboljših močeh na to pripravijo tudi javnost. Če se bo kasneje izkazalo, da smo pretiravali in se bomo ob pogledu nazaj hudomušno nasmejali, bo to skrajno razveseljujoče. Resneje ko se bomo zadeve lotili, z manj težavami jo bomo prebrodili.

Doktor 24 ASISTENCA

Doktor 24 svetuje vsak dan

…ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa

Naročanje in informacije

0820 08240

optika@doktor24.si

www.doktor24.si

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

Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?
Storitev omogoča, da se o zdravstvenih težavah v vsakem trenutku lahko preko telefona posvetujete z zdravnikom 24 ur dnevno, vse dni v letu.

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?
Primerna je za vse generacije, zlasti za družine z majhnimi otroci, za starejše, ki pogosto rabijo zdravniško pomoč, za kronične bolnike s pogostimi zapleti in težavami, za aktivne ljudi, ki so veliko na terenu izven domačega okolja, za popotnike, ki pogosto potrebujejo zdravniško pomoč v oddaljenih krajih…

Kateri so najpogostejši primeri, ko je storitev izredno koristna in celo priporočljiva?
Nenadna vročinska stanja, driske, slabosti, zlasti pri mlajših otrocih. Sprememba zdravstvenega stanja pri bolnikih s kroničnimi težavami (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma, kronične črevesne bolezni…). Nenadno nastale težave zlasti pri starejših osebah pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije. Zapleti pri odpustih iz bolnišnic, priprave na določene preiskave in posege, tolmačenje izvidov…

Kako poteka reševanju zdravstvenih težav?
Pogovor z zdravnikom je prva vstopna točka za reševanje nastalih zdravstvenih težav. Skozi protokoliran razgovor zdravnik razbere stopnjo nastale težave in jo skuša rešiti po telefonu z npr. svetovanjem uporabe ustrezne domače terapije, prilagajanjem obstoječe kronične terapije, z ustreznimi nasveti in ukrepi glede poslabšanja zdravstvenega stanja, ustreznimi napotitvami v zdravstvene institucije ipd.

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?
Zdravniška telefonska linija je dostopna 24 ur dnevno. Največ svetovanj je v nočnem, popoldanskem času, med vikendi prazniki, v zimske času, ko je povečano število okužb, v času dopustov, potovanj ...

Pomembna je varnost uporabnika.
Storitev nudi visoko varnost uporabniku, saj se v vsakem trenutku lahko poveže z zdravnikom, ne glede na čas in lokacijo. S storitvijo lahko uporabnik pomaga celotni družini, tudi prijatelju, sosedu ...

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?
Število zdravniških nasvetov in trajanje pogovora ni omejeno.

Pa res lahko po telefonu pomagamo?
Lahko se povsem zanesete na to, da vam bo ob težavah nekdo karseda hitro priskočil na pomoč.
In ravno ta občutek, ko veš, da nisi prepuščen samemu sebi, da je nekje nekdo, ki ti bo ob težavah pomagal, je neprecenljiv.

In zato smo tukaj mi.
Storitev lahko koristite takoj, polna cena je le 5 € mesečno. Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo oziroma izpolnite pristopnico s podaj in jo pošljete na naš naslov.

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)



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

Kronična venska bolezen

Otečene, težke, utrujene in boleče noge

Kronična venska bolezen prizadene veliko ljudi. Ker vene nog ne uspejo več učinkovito odvajati venske krvi proti srcu, ta v njih zastaja ali teče celo v napačno smer, navzdol. Vene se trajno razširijo in pojavijo se značilne težave: otekanje, utrujene, težke ali boleče noge ter nočni krči v mečih. Te težave se značilno zmanjšajo po hoji ali dvigu nog, gretje jih poslabša, hlajenje pa omili.

Krčne žile – varice so razširjene in zvijugane vene na nogah, ki v stoječem položaju močno izstopijo, v ležečem položaju pa so manj opazne. Zaradi nedelujočih venskih zaklopk v njih kri teče tudi navzdol, kar imenujemo povratni tok oziroma refluks. Zelo tanke modrikaste žile imenujemo teleangiektazije ali venektazije. Te ne povzročajo hujših težav, so pa lahko estetsko moteče.

Otekanje nog – edem se pojavi, ko zaradi zastoja venske kri v nogah v tkivo začne uhajati tekočina. Najizrazitejši je v predelu gležnjev in se stopnjuje čez dan. Ponoči zaradi ležečega položaja splahni.

Utrujene, težke ali boleče noge so posledica otekline v podkožnem tkivu nog in vnetnega procesa, ki spremlja kronično vensko bolezen. Tako kot oteklina je tudi bolečina v nogah najizrazitejša zvečer in do jutra izzveni. Popusti tudi ob hoji.

Nočni krči v mečih so pogost simptom venske bolezni. Od tod izraz krčne žile. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki nastajajo med presnovo in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj učinkovito odplavljati.

Srbeč izpuščaj na golenih – hipostatični dermatitis je znak napredovale bolezni, ko se začnejo pojavljati spremembe na koži. V koži nastane vnetje – majhne rdeče bunčice, ki zelo srbijo.

Golenska razjeda predstavlja končni stadij venske bolezni. Nastane, ko je oskrba tkiva s kisikom in hranili tako slaba, da tkivo propade. To se največkrat zgodi nad notranjim gležnjem. Ker jo je težko zaceliti, si je treba prizadevati, da se ne razvije.

Kako poteka diagnostika kronične venske bolezni?

Ker bolečine v nogah lahko povzročajo tudi številne druge bolezni, kot je na primer slaba arterijska prekrvitev nog (periferna arterijska bolezen), ortopedske težave z ledveno hrbtenico, kolki ali koleni in obolenje živcev nog (periferna nevropatija), je zelo pomemba pravilna diagnostika. Med flebološkim pregledom flebolog z usmerjenimi vprašanji poizve o težavah in možnih vzrokih za kronično vensko bolezen. Sledi klinični pregled nog, pri katerem ugotavlja prisotnost krčnih žil, otekline in kožnih sprememb. Orientacijsko z ročnim doplerskim ultrazvočnim aparatom oceni kompetentnost venskih zaklopk v dimljah. Orientacijsko oceni tudi ustreznost arterijske prekrvitve nog. Glede na simptome in znake venske bolezni se lahko odloči za natančnejšo dupleksno (dvojno barvno) ultrazvočno preiskavo ven nog. Ta omogoči natančen prikaz vseh ven nog, njihovega poteka in tudi področij povratnega toka krvi. Informacije, ki jih pridobi s to preiskavo, so dragocene za izbiro najustreznejšega načina zdravljenja venske bolezni.

Obstaja več načinov zdravljenja kronične venske bolezni

Osnovno je kompresijsko zdravljenje – povijanje z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stisnejo (zožijo) preveč razširjene vene, pospešijo cirkulacijo skoznje in preprečujejo otekanje. Venske težave ublažijo tudi venoaktivna zdravila – flavonoidi oziroma antioksidanti, ki se jih jemlje v obliki tablet. Ti umirjajo vnetje v venski steni. Manjše varice je mogoče odstraniti iz obtoka s sklerozantnim zdravljenjem – vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo. To povzroči zlepljenje venske stene. Velike krčne žile se lahko odstrani s kirurškim posegom. Danes se izvaja tudi endovenske kirurške metode zdravljenja – lasersko ali radiofrekvenčno zaporo vene. Estetsko moteče venektazije lahko odstranimo z žilnim laserjem prek kože, vendar šele po tem, ko poskrbimo za odstranitev večjih varic. Pri zdravljenju kronične venske bolezni je koristen tudi zdrav življenjski slog: skrbeti je treba za primerno telesno težo in redno telesno vadbo. Izogibati se je treba dolgotrajnemu stanju ali sedenju, zlasti s prekrižanimi nogami, kajenju in izpostavljenosti visokim temperaturam.

Težave s krčnimi žilami?

- Zdravilo Venaforce zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog zaradi krčnih žil.
- Naravno in klinično preizkušeno.

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

avogel.si · farmedica.si





Asist. dr. Matjaž VRTOVEC, dr. med.,
specialist radiolog, EBIR, endovenska ablativna terapija klinike Doktor 24

Načini zdravljenja kronične venske insuficience

Kronična venska insuficienca je bolezen venskega ožilja nog. Bistven dogodek v nastanku krčnih žil je popuščanje, nezadostnost oziroma »insuficienca« sistema zaklopk, ki v venah normalno delujejo kot »protipovratni ventili«, in preprečujejo tok krvi v smeri stran od srca. Za to stanje oziroma obolenje obstaja tudi poveden slovenski izraz: krčne žile. Ime izhaja iz dejstva, da so pogosta težava pri tem bolezenskem stanju nočni krči mišičja nog. Noge tudi otekajo, spremeni se barva kože na goleni, vidne so podkožne varice … Če to bolezensko stanje ostaja nezdravljeno dovolj dogo, pride do nastanka tako imenovanih poznih zapletov: pojavijo se razjede, rane, ulkusi – ki so lahko zelo trdovratni, pogosto vneti, za pacienta pa zelo neprijetni in močno zmanjšujejo kakovost življenja.

Klasična kompresijska terapija (nošenje kratkoelastičnih oziroma dolgoelastičnih povojev ter kompresijskih nogavic) lahko krčne žile dokaj dobro drži na vajetih, vendar pa bolezenskega stanja ne pozdravi. Nekateri pacienti redno nošenje kompresijskih nogavic težko prenašajo, praktično neizvedljiva je kompresijska terapija tudi v vročih poletnih mesecih.

Invazivnejši pristopi so že dolgo učinkovit način zdravljenja krčnih žil. Razdelimo jih lahko v dve veliki skupini: klasična kirurška odstranitev oziroma »striping« ter modernejše endovenske metode, ki se jih za zdravljenje uporablja od konca osemdesetih let prejšnjega stoletja. V rokah izkušenega operaterja je dolgoročna uspešnost klasičnega kirurškega stripinga in endovenskih metod primerljiva, med obema pristopoma pa obstaja nekaj bistvenih razlik v tehniki izvedbe posega in tudi v samem pooperativnem poteku, dolžini rehabiltacije, nenazadnje pa tudi v pooperativnem kozmetičnem učinku.

Poglejmo oba pristopa zdravljenja krčnih žil nekoliko podrobneje. Kirurško odstranitev krčnih žil opravi splošni ali vaskularni kirurg. Pred operacijo kirurg običajno pošlje pacienta do dermatologa flebologa ali radiologa, da z ultrazvočno preiskavo natančneje opredeli globok in povrhnji venski sistem na okončini, na kateri se namerava izvesti odstranitev oziroma striping. Poseg se nato izvede v splošni anesteziji, pacient med operativnim posegom spi. Potreben je eden ali več krajših rezov kože, skozi katere kirurg pristopi do bolne vene. Veno nato s pomočjo kirurške tehnike izvleče oziroma odstrani. Vstopne reze nato kirurg zašije, kožne šive se po zacelitvi rezov odstrani. Pacient v času rehabilitacije prejema ustrezno protibolečinsko terapijo.

Endovenske metode zdravljenja predstavljajo modernejši pristop k zdravljenju krčnih žil. Izraz »endovenske« pravzaprav pove, da se s temi metodami bolna krčna žila zdravi »od znotraj«. Tehnik endovenskega zdravljenja je več, vsem pa je skupnih nekaj bistvenih značilnosti:

Poseg operater v celoti natančno vodi s pomočjo ultrazvoka. Na tak način je zagotovljena velika natančnost posega, saj se izbrano žilo zdravi v natančno določenih, izbranih odsekih.

Običajno je operater pri endovenskem posegu tudi tisti zdravnik, ki pred posegom naredi natančen pregled venskega ožilja z ultrazvokom, zatorej anatomsko situacijo že pred posegom zelo dobro pozna.

Na začetku posega se pod ultrazvočno kontrolo punktira, »zbode« veno na izbranem mestu (z iglo, ki je podobne debeline kot tista za odvzem krvi).



NOVO

Kardio3Aktiv®

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



razvito v Sloveniji

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

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

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

Kardio3Aktiv®

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®



Nato se skozi to iglo ali plastično cevko (žilno uvajalo) v veno uvede lasersko sondo oziroma drugo izbrano pripravo za endovensko ablacijo (v vseh premerih gre za drobne instrumente debeline od dva do tri milimetre).

Pod kontrolo ultrazvoka se ablacijsko sondo postavi na točno izbrano mesto in nato ponovno pod kontrolo ultrazvoka izvede endovensko ablacijo oziroma zaprtje obolele krčne žile.

Ves poseg se izvede v lokalni anesteziji, kar pomeni z lokalnim omrtvičenjem le tik ob izbrani veni – pacient je sicer med posegom popolnoma buden in spremlja oziroma nadzira potek posega. Nekatere najnovejše metode ne zahtevajo niti lokalne anestezije, saj so popolnoma neboleče.

Včasih se ob zaprtju glavne obolele vene izvede še odstranitev manjših varic s tako imenovanimi miniflebektomijami – spet skozi do dva milimetra velike luknjice v koži.

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

Po endovenskem posegu ni potrebno nikakršno šivanje kože, saj so vstopna – vbodna mesta tako majhna, da se v okroglasto pegico zacelijo brez šivanja

Približno polovica pacientov po endovenski operaciji nima nikakršnih bolečin, nekateri pa po posegu (najpogosteje med tretjim in sedmim pooperativnim dnevom) občutijo zmerne bolečine v tretiranem predelu.

Po posegu je najmanj teden dni treba nositi kompresijske nogavice ali elastične povoje, po nekaterih vrstah ablacije pa niti nošnja nogavic ni potrebna.

Rehabilitacija je v primerjavi s kirurško odstranitvijo varic krajša in mnogo manj obremenjujoča za pacienta

Med endovenske metode sodijo: 1. termične metode (laserska ablacija, radiofrekvenčna ablacija, ablacija s pomočjo vodne pare, ablacija z mikrovalovi), 2. kemične metode ablacije (sklerozacija s peno, sklerozacija s peno po katetru, mehansko-kemična ablacija z vrtljivim katetrom in tekočim sklerozantom – sistem Clari-Vein), 3. endovensko lepljene s cianoakrilatnim gelnatim lepilom (sistem Vena-Seal), ter 4. skupina manj znanih in uporabljanih oziroma eksperimentalnih metod, kot so krioablacija, perkutana ultrazvočna ablacija …

Najstarejša endovenska metoda zdravljenja krčnih žil je ablacija z laserjem. Je zelo varna, zahteva lokalno omrtvičenje, med pacienti je najbolj prepoznavna. Dolgoročna uspešnost je po različnih podatkih nad 93-odstotna. Kozmetični učinek je dober. Na kliniki Doktor 24 je standardna metoda endovenske ablacije.

Radiofrekvenčna ablacija je prav tako metoda, ki obolelo žilo zapre z dovajanjem toplotne energije in zapre žilno svetlino na tak način. Tudi ta zahteva lokalno omrtvičenje, po rezultatih in kozmetičnem učinku je primerljiva laserski metodi.

Ablacija z mikrovalovi je termična metoda, primerljiva je s preostalima dvema, potrebna je lokalna anestezija.

Zdravljenje z vodno paro je tretja termična metoda. Zaradi svojih značilnosti omogoča zelo prilagodljivo zdravljenje tudi krajših odsekov krčnih žil in zdravljenje insuficientnih prebodnih ven, perforatorjev. Zahteva lokalno anestezijo, primerljiva je z ostalimi termičnimi metodami.

Sklerozacija s peno ali mehansko-kemična ablacija s katetrom Clari-Vein ne zahteva lokalne anestezije oziroma omrtvičenja, ima pa zaradi tehničnih značilnosti katetra določene omejitve in je lahko metoda izbora pri nekaterih pacientih. Na kliniki Doktor 24 je tak tip posega možen po skrbni opredelitvi indikacije in predoperativni konzultaciji oziroma dogovoru s pacientom.

Ablacija s cianoakrilatnim lepilom je najmodernejša in zato tudi najdražja metoda endovenske ablacije. Obolelo veno se zalepi z nekaj kapljicami cianoakrilatnega lepila. Metoda ne zahteva nobene anestezije, niti nošenja kompresijske nogavice po posegu. Terapevtski učinek je po dosedanjih študijah primerljiv s termičnimi metodami, kozmetični učinek je zelo zadovoljiv. Izvedba takega posega je na kliniki Doktor 24 možna glede na predoperativno opredelitev indikacije in anatomske situacije ter po dogovoru s pacientom.

Poseg s katero koli od endovenskih metod je načeloma kratkotrajen, traja okrog eno uro. Za čim boljši terapevtski in kozmetični učinek operater med posegom lahko kombinira več modalnosti – na primer eno od metod ablacije z miniflebektomijami ali perkutano ultrazvočno vodeno sklerozacijo. Izkušen operater izbere (v dogovoru s pacientom) najprimernejšo modalnost oziroma njihovo kombinacijo za vsakega pacienta individualno, glede na anatomsko situacijo in druge parametre.

Pacienti so takoj po posegu endovenske ablacije normalno mobilni.

Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

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

Medicinske kompresijske nogavice medi

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





Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

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

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







BIO COMPRESSION SYSTEMS Inc.

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

Kako sistem deluje?

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



V naši trgovini lahko opravite tudi:

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

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

Smo pogodbeni partner

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



mag. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine ter interne medicine, angiološka ambulanta Klinike Doktor 24

Žilne bolezni nog

Novosti pri zdravljenju periferne arterijske bolezni

Periferna arterijska bolezen – PAB – je pogosta, zahrbtna in nevarna bolezen, ki največkrat prizadene arterije spodnjih udov. Vzrok zanjo je ateroskleroza, ki prizadete arterije postopno vse bolj zožuje in jih lahko nazadnje povsem zamaši.

Ateroskleroza pa ne prizadene le arterije spodnjih okončin. Večina bolnikov s PAB ima zožitve tudi na koronarnih arterijah, ki prehranjujejo srce, ter na arterijah, ki prehranjujejo možgane. Bolnike s PAB tako ogrožata predvsem srčni infarkt in možganska kap. Zgodnje odkritje PAB nam zato ne omogoči le pravočasnega zdravljenja bolezni, temveč tudi pravočasen začetek zdravljenja drugih arterij v telesu.

Kako poteka periferna arterijska bolezen?

V začetnih fazah bolezni je pretok krvi skozi zoženo arterijo le blago okrnjen, zato se bolniki ne zavedajo, da imajo PAB. Z napredovanjem bolezni pa prizadeta arterija ne more več zadostiti potrebi tkiv po kisiku in hranilnih snoveh in razvije se stiskajoča ishemična mišična bolečina, ki največkrat prizadene mišice meč. Najprej se bolečina pojavlja le ob večjih naporih, ko mišice potrebujejo več kisika kot v mirovanju, po nekaj minutah počitka pa popusti. Sčasoma se lahko razdalja, ki jo bolnik prehodi brez bolečin, vse bolj skrajšuje. Ko pritok krvi ne zadosti niti potrebam mirujočega uda, govorimo o kritični ishemiji uda, za katero je značilna bolečina v stopalu v mirovanju. Kritična ishemija uda lahko vodi v odmrtje tkiva – gangreno. Kadar koli med razvojem bolezni se lahko težavam z arterijami nog pridruži še koronarna bolezen ali bolezen vratnih arterij. Lahko tudi obe.

Kako potrdimo periferno arterijsko bolezen?

V začetnem obdobju PAB, ko bolnik še ne občuti težav, lahko bolezen prepoznamo z merjenjem gleženjskega indeksa. Bolniku izmerimo krvni tlak na gležnju in na nadlahti ter izračunamo razmerje med njima. Gleženjski indeks, nižji od 0,9, potrdi PAB. Z napredovanjem bolezni se vrednosti gleženjskega indeksa nižajo, pojavi pa se tudi tipična klinična slika.

Sistemsko zdravljenje periferne arterijske bolezni: nič več samo aspirin

Z zdravljenjem PAB skušamo upočasniti potek bolezni ter ohraniti funkcijo in tkivo prizadetega uda, hkrati pa tudi zmanjšati nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi. Izjemno pomembno je obvladovanje dejavnikov tveganja ateroskleroze, med katere sodijo kajenje, debelost, telesna neaktivnost, sladkorna bolezen, povečana vsebnost maščob v krvi in zvišan krvni tlak. Bolniki morajo poskrbeti za redno telesno aktivnost in ustrezno telesno težo. Kadilci morajo opustiti kajenje. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo skrbeti za ustrezno prehrano, zdravnik jim po potrebi predpiše tudi zdravila. Bolniki z arterijsko hipertenzijo morajo vzdrževati vrednost krvnega tlaka pod 140/80 mm Hg. Bolniki s povišano vsebnostjo maščob v krvi se morajo držati ustrezne diete in po potrebi jemati zdravila za zniževanje krvnih maščob.

Po najnovejših priporočilih poleg naštetih ukrepov vsem bolnikom s PAB predpišemo tudi kombinacijo aspirina in rivaroksabana. Raziskave so namreč pokazale, da kombinacija obeh zdravil učinkoviteje kot aspirin sam zmanjša tveganje za srčno-žilno smrt, možgansko kap ali srčni infarkt, pa tudi tveganje za zapore arterij v spodnji okončini in za amputacijo spodnje okončine. Vsako od obeh zdravil zavira nastanek krvnega strdka na drugačen način. Aspirin zavira delovanje krvnih ploščic – trombocitov, rivaroksaban pa zavira tvorbo trombina – encima, ki omogoča nastanek fibrina, mrežaste beljakovine, ki utrdi krvni strdek.

Usmerjeno zdravljenje arterij spodnjih okončin

Bolnikom, pri katerih se med hojo v mišicah meč pojavlja bolečina, ki ovira njihovo telesno aktivnost, predpišemo intervalni mišični trening. Gre za aktivno hojo, ki jo bolnik izvaja vsaj pol ure na dan, vsaj pet dni v tednu. Bolnik hodi, dokler ne začuti bolečine, počiva, dokler bolečina ne mine in nato spet nadaljuje s hojo. Trening spodbuja razvoj obvodnih arterij (kolateral), ki premostijo mesto zožitve. Nove arterije prevzamejo oskrbo tkiv in sčasoma lahko bolnik prehodi brez bolečin daljše razdalje. Kadar pa se stanje kljub vsem ukrepom ne izboljša in bolečina bolnika omejuje pri njegovem življenjskem slogu, se lahko odločimo za invazivni poseg na arterijah, s katerim obnovimo prekrvitev uda. V prizadeto arterijo praviloma vstopimo skozi kožni vbod, na mesto zožitve potisnemo balonček, nameščen na žici, ga na mestu zožitve napihnemo in zoženo mesto tako razširimo. Po potrebi vstavimo tudi žilno opornico. Bolnik lahko po takem posegu bolnišnico zapusti že isti ali naslednji dan. Kadar so spremembe na arterijah preobsežne, tak minimalno invazivni znotrajžilni poseg ne zadostuje in je potreben kirurški poseg. Z njim lahko odstranimo obloge, ki mašijo svetlino arterije, ali pa zamašitev premostimo z bolnikovo veno ali umetno žilno protezo.



Flebaven®

mikronizirani diosmin

filmsko obložene tablete, 500 mg

tablete, 1000 mg

LAHKOTEN KORAK ZA ZDRAVE VENE

3/2020, Slovenija, 62004-2020, MK/KS

UKREPAJTE ZDAJ!



Naj vas bolečine v nogah ne ustavijo na vaši poti. Preprečite napredovanje kronične venske bolezni.

Flebaven z eno tableto na dan:

- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje,
- omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje.

www.flebaven.si

KRKA

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



Preventivna diagnostika Klinike Doktor 24

Meritev gleženjskega indeksa in fotopletizmografska preiskava ven nog

- Ste starejši od 65 let?
- Redno kadite ali imate preveliko telesno težo?
- Imate zvišan krvni tlak ali sladkorno bolezen?
- Je imel ali ima kdo od ožjih sorodnikov periferno arterijsko bolezen?
- Občutite med hojo stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnih?
- Imate hladno in boleče stopalo?

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate aterosklerozo in periferno arterijsko bolezen. Priporočamo vam preventivno merjenje gleženjskega indeksa.

Kaj je gleženjski indeks in kako ga določimo?

Gleženjski indeks je razmerje med vrednostjo krvnega tlaka, izmerjenega nad gležnjem, in krvnega tlaka, izmerjenega na nadlakti.

Pred začetkom meritev mora preiskovanec vsaj 10 minut sede počivati. Nato leže na hrbet, zdravstveni tehnik pa mu namesti manšete za merjenje krvnega tlaka na nadlaket in nad oba gležnja. Aparat samodejno napihne manšete in nato iz njih postopoma spušča zrak, ob tem pa z ultrazvočno sondo izmeri krvni tlak. Iz izmerjenih vrednosti krvnega tlaka aparat izračuna vrednost gleženjskega indeksa posebej za desno in levo spodnjo okončino.

Meritev gleženjskega indeksa je neboleča, neinvazivna in povsem varna preiskava. Traja približno 10–15 minut. Lahko jo poljubno ponavljamo.

Pri zdravi osebi je vrednost gleženjskega indeksa med 1,0 in 1,4. Pri bolniku s periferno arterijsko boleznijo so vrednosti gleženjskega indeksa zaradi bolezensko zoženih arterij nižje od 0,9. Hujša ko je zožitev arterij, nižja je vrednost gleženjskega indeksa.

Preiskovanci z gleženjskim indeksom nad 0,8 običajno še ne čutijo težav (bolezen je asimptomatska), pri nižjih vrednostih pa se med hojo že lahko pojavljajo stiskajoče bolečine v mečih in/ali stegnih. Pri gleženjskem indeksu 0,4 ali manj je ponavadi bolečina v stopalu prisotna že v mirovanju.

V primeru patoloških vrednosti gleženjskega indeksa je potrebna nadaljnja obravnava pri angiologu.

- Imate krčne žile?
- Imate bolečine v nogah, ki so izrazitejše zvečer?
- So vaše noge zvečer utrujene in težke?
- Vam noge otekajo in je oteklina izrazitejša zvečer?
- Je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo?

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate kronično vensko bolezen. Priporočamo vam preventivno fotopletizmografsko preiskavo ven nog, ki izmeri delovanje venskih zaklopk in učinkovitost mišične črpalke goleni.

Kako poteka fotopletizmografska preiskava ven nog?

Preiskovancu, ki sedi, 10 cm nad notranjima gležnjema zdravstveni tehnik namesti senzorja, ki zaznavata spremembe barve kože. Preiskovanec mirno sedi eno minuto, nato pa s petami na tleh desetkrat dvigne stopali in s tem aktivira mišično črpalko nog – s tem oponaša gibanje nog med hojo. Po končani aktivnosti eno minuto mirno sedi. Kot posledica mišične aktivnosti se venski tlak niža in žile se praznijo, kar povzroča večjo prosojnost kože, po končani mišični aktivnosti pa se vene prek arterijskega sistema ponovno napolnijo. Aparat ves čas meri spremembe prekrvljenosti kože in jih prikaže v obliki fotopletizmografske krivulje. Celoten potek merjenja je elektronsko nadzorovan in voden, preiskava je neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Traja približno 10 minut.

Pri kronični venski bolezni se zaradi nedelujočih venskih zaklopk in povratnega toka krvi žilje kože in podkožja napolni hitreje kot pri zdravih in normalno delujočih venah nog. Če je čas polnitve drobnega žilja kože in podkožja daljši od 25 sekund, je venski sistem nog zdrav. Čas polnitve, ki je krajši od 20 sekund, je patološki. S preiskavo ugotavljamo tudi učinkovitost mišične črpalke, to je količkšen delež krvi uspe preiskovanec s krčenjem mišic goleni iztisniti v 10 sekundah. Preiskava je orientacijske narave, vendar pomaga pri diagnostiki bolečin in otekanja nog. V primeru patološkega izvida je potreben pregled pri dermatologu flebologu.



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



mag. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine ter interne medicine, angiološka ambulanta Klinike Doktor 24

Žilne bolezni nog

Bolečine v nogah zaradi bolezni ven in arterij

Bolečine v nogah so zelo pogosto posledica obolenja ven ali arterij. Z boleznimi povrhnjih ven nog se ukvarja flebologija – veja dermatologije, z boleznimi arterij in globokih ven nog pa angiologija – veja interne medicine.

Za nemoteno cirkulacijo mora delovati celoten srčno-žilni sistem. Srce je mišična črpalka, ki požene kri v arterije ali odvodnice. Te vodijo s kisikom in hranilnimi snovmi obogateno kri v vsa tkiva. Kri odda kisik in hranilne snovi v tankih kapilarah ali lasnicah, iz celic pa sprejme ogljikov dioksid in odpadne snovi. Nato se po venah ali dovodnicah kot venska kri vrača nazaj proti srcu, od tod pa v pljuča, kjer se spet obogati s kisikom.

Venski sistem nog je sestavljen iz dveh spletov žil, površinskega ali podkožnega, ki se nahaja nad mišicami, in globokega venskega sistema, ki poteka globoko med mišicami. Venska kri iz nog teče iz podkožnih v globoke vene, nato pa nadaljuje pot proti srcu. Tok krvi navzdol, v smeri težnosti, preprečujejo venske zaklopke, ki se nahajajo vzdolž ven na vsakih nekaj centimetrov. V pomoč pri odtekanju venske krvi iz nog so tudi mišice meč, ki s krčenjem ob hoji potisnejo kri navzgor.

Najpogostejša bolezen žilja nog in hkrati tudi najpogostejša kronična bolezen, ki lahko prizadene človeka, je kronična venska bolezen. Gre za obolenje površinskih ven nog, kjer se zaradi šibkosti stene površinskih ven oziroma okvare njihovih zaklopk vene trajno razširijo – nastanejo krčne žile. Zaradi nedelovanja zaklopk začne kri teči v napačno smer, namesto navzgor proti srcu teče v smeri težnosti navzdol, to je stran od srca. Povratni tok krvi je vzrok za otekanje nog in bolečine, ki se največkrat kažejo kot boleče, težke in utrujene noge. Za kronično vensko bolezen so značilni tudi nočni krči in srbenje kože na golenih. Z napredovanjem bolezni lahko nastane venska golenska razjeda. Flebologija je veja dermatologije, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem kronične venske bolezni.

Periferna arterijska bolezen prizadene arterije nog. Bolezen nastane zaradi ateroskleroze – bolezenskega procesa v stenah arterij, ki sčasoma vodi v nezadostno oskrbo tkiva nog s kisikom in hranljivimi snovmi. Pritok krvi se zaradi zožitve žilne svetline sprva zmanjša, če bolezen napreduje, pa se lahko popolnoma ustavi. Periferna arterijska bolezen se najprej kaže s stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnu, ki se pojavi med hojo in popusti po počitku. Napredovanje bolezni lahko pritok krvi okrni v tolikšni meri, da je bolečina prisotna tudi med mirovanjem, stopalo pa postane hladno, bledo ali modrikasto. Če slaba preskrba s kisikom in hranili traja dalj časa, pride do odmrtja tkiva in na nogi nastane razjeda ali gangrena. Veja interne medicine, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem periferne arterijske bolezni, se imenuje angiologija.

Pregled pri flebologu je smiseln:

- če vam dalj časa otekajo noge,
- če imate predvsem zvečer občutek bolečih, oteklih, težkih in utrujenih nog,
- če v mečih ponoči čutite krče,
- če vas srbi koža goleni.

Pregled pri angiologu je smiseln:

- če opažate stiskajočo bolečino v mečih in/ali stegnu, ki se med hojo stopnjuje, po počitku pa popusti,
- če imate bolečine v stopalu že med mirovanjem.

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



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

Sladkorna bolezen

Jedilni list za sladkornega bolnika – 2. del

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. Zelo pomembna je uravnotežena, zdrava in primerna prehrana. Kaj priporočajo zdravniki?

Jajca

Zadnja leta se je zaradi spoznanja, da jajca nimajo bistvenega vpliva na krvni holesterol, uradna meja zdravega uživanja pomaknila navzgor, z dveh na tri jajca na teden. Beljak je najkakovostnejša beljakovina, kar jih lahko dobimo, in še brez dodatnih maščob, holesterol iz rumenjaka pa je nenevaren, zato so jajca zdrava izbira ne le v prehrani otrok, ki za rast potrebujejo več beljakovin, temveč tudi v prehrani diabetikov. Jajca nimajo nobenega vpliva na krvni sladkor, ker ne vsebujejo ogljikovih hidratov, zato jih lahko diabetiki brez skrbi vključijo v svojo prehrano; za sladkorne bolnike so bolj priporočljiva od kruha.

Arašidi

Ker so diabetiki še posebno ogroženi z boleznimi srca in ožilja, je zanje priporočljiva hrana, ki te bolezni preprečuje, torej taka, ki zmanjšuje mašenje arterij. To pa so živila, ki vsebujejo veliko vitamina C in E ter betakarotena. Dobri viri vitamina E so orehi, mandlji, lešniki, arašidi in sončnično seme. Vitamina E v hrani živalskega izvora skorajda ni, v sadju in zelenjavi ga je le malo, največ pa ga je v olju, pri čemer je koruzno olje bolj bogato s tem vitaminom od sončničnega. Arašidi ne dvigujejo krvnega sladkorja, so pa zelo kalorični, zato ne priporočamo več kot prgišče arašidov na dan.

Banane

Banane pomirjajo želodec in varujejo želodčno steno pred kislino in ulkusi tako, da spodbujajo razmnoževanje celic in sluzi, ki tvorijo močnejšo pregrado med želodčno steno in razjedajočo kislino. Banana je eden najbolj bogatih virov kalija. Kalij znižuje krvni tlak in je naravno zdravilo za hipertenzijo. Zelo pomemben je za pravilno delovanje vseh celic, tkiv in organov ter igra ključno vlogo pri prenašanju živčnih impulzov ter raztezanju mišic. Glikemični indeks banane je 62, vendar je njeno glikemično breme (dnevni vnos ogljikovih hidratov) na porcijo relativno majhno – 16. Za dvig sladkorja banana še zdaleč ni tako nevarna kot porcija riža.

Brokoli

Jejte brokoli, saj je bogat s kromom, mineralom v sledeh, ki izjemno dobro vpliva na krvni sladkor. Če imate diabetes tipa 2, lahko krom pomaga uravnavati krvni sladkor, tako se pogosto zmanjša potreba po zdravilih. Če imate preddiabetes, vas lahko krom reši bolezni. Celo če imate nizek krvni sladkor, ga lahko krom zviša do normalne meje. 120 g brokolija vsebuje 22 mikrogramov kroma, kar je desetkrat toliko kot katera koli druga hrana.

Glikemični indeks brokolija je nizek, zato naj ga diabetiki čim večkrat vključijo v svojo prehrano, priporočamo ga tudi pri preddiabetesu, ko se glikemija zadržuje nad normalno ravnjo glukoze v krvi.

Jogurt

Jogurt je prastaro zdravilo, ki deluje proti bakterijam in raku. Že 225 g jogurta na dan spodbuja tvorbo gama interferona in tako krepi imunski sistem. Spodbuja tudi delovanje ubijalskih celic, ki napadajo viruse in rakave celice. Preprečuje prehlade in druga vnetja dihalnih poti, to so stanja, ki pri diabetikih dvigujejo krvni sladkor, zato jim vsakodnevno merico jogurta še posebno priporočamo. Glikemična obremenitev sadnega jogurta z manj maščobami je na porcijo 11, zato zmerno dviguje krvni sladkor, še manjši pa je vpliv navadnega jogurta. Skupaj z riževimi ploščicami je jogurt odlična izbira za diabetično malico.

Granatno jabolko

Granatno jabolko zagotavlja 12 odstotkov dnevnih potreb po vitaminu C in 16 odstotkov po vitaminu K. Vsebuje polifenole in flavonide, ki so znani kot močni antioksidanti. Semena so izvrsten vir vlaknin, zato jih lahko priporočamo v diabetični prehrani. Znanstvenih študij, razen laboratorijskih, ni veliko, proučevali so vpliv na bolnike s hipertenzijio in po dveh tednih jemanja zabeležili znižan sistolični tlak. Pitje soka granatnega jabolka lahko pomaga pri virusnih okužbah, njegov izvleček pa ima antibakterijski učinek na zobne obloge. Ocenjeno glikemično breme na porcijo je 18, kar pomeni približno petino dovoljene glikemične obremenitve na dan. Če je vaš krvni sladkor povišan, granatno jabolko ni najboljša izbira, pa tudi drugo sadje ne.

Kruh

Beli in črni kruh imata višji GI kot sladkor. Kruh je tipično škrobno živilo, škrob pa je tista prehranska sestavina, ki najbolj dvigne krvni sladkor. Namesto da iščete nadomestne različice kruha, računajte raje, da se boste morali pri dalj časa trajajočih višjih vrednostih krvnega sladkorja kruhu za nekaj dni odpovedati. Večina vrst kruha sladkornemu bolniku hitro dvigne krvni sladkor, in to visoko. Glikemični indeks polnozrnatega kruha je 51, glikemično breme na porcijo pa 7. Zmerna količina kruha za diabetični zajtrk sta dve 30-gramski rezini, vsaka vsebuje 15 gramov ogljikovih hidratov.

Meso

Čeprav meso ne predstavlja neposredne nevarnosti za krvni sladkor po obroku, naj porcija ne bo večja od dlani, zraven pa čim več zelenjavne prikuhe in čim manj škrobnih prilog (krompir, riž). Ena najbolj zdravih vrst mesa je zajčje, zato ga večkrat uvrstite na svoj jedilnik. Meso se vse bolj uveljavlja v novih trendih zdrave prehrane bodisi v paleo dieti, ki se zgleduje po pradavni hrani paleolitskega človeka, bodisi v dieti CHF, ki priporoča manj ogljikovih hidratov in več maščob. Meso nima vpliva na dvig krvnega sladkorja po obroku, ker vsebuje beljakovine in maščobe, te pa presnavljamo več ur, kar se na glikemiji skorajda ne pozna. Ker meso ne vsebuje ogljikovih hidratov, ga ne boste našli na glikemičnih lestvicah.

Riž

Riž je tipičen ogljikov hidrat, kar pomeni rdečo luč za sladkorne bolnike. Velikim razlikam v zmožnosti riža, da dvigne krvni sladkor, botruje posebna vrsta škroba, imenovana amiloza. Več amiloze pomeni nižji glikemični indeks in obrnjeno. Rjavi riž vsebuje več vlaknin, zato se večkrat odločite za to vrsto. Če riž pred kuhanjem namočimo in vodo pred kuhanjem odlijemo, se zrnje zmehča, zato je prej kuhan in tudi nekaj škroba se znebimo. Predlagamo, da riž vselej pripravite v kombinaciji z zelenjavo, ki bo zmanjšala glikemično obremenitev. Glikemični indeks riža sega od 45 do 95, v povprečju pa je na naših jedilnikih riž, ki hitro dvigne krvni sladkor, zato naj se diabetiki pri rižu čim bolj omejijo.

Zelje

Zelje je dober vir vitaminov K in C ter vlaknin. Kar nekaj študij je potrdilo preventiven vpliv na rakava obolenja, predvsem črevesna. Učinkovina, ki v zelju (brokoli, cvetača, brstični ohrovt) najverjetneje zavira maligna obolenja, so indoli, zato je bolje jesti zelje surovo ali le malo pokuhano, saj kuhanje indole uniči. V ljudski medicini zelje uporabljajo za zdravljenje razjed, revmatizma in celo melanholije. Zelje dobro vpliva na prebavo, ima zanemarljiv glikemični indeks in je v prehrani diabetika super živilo. Zaradi obilja vlaknin pomaga zniževati tudi krvni holesterol.

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.

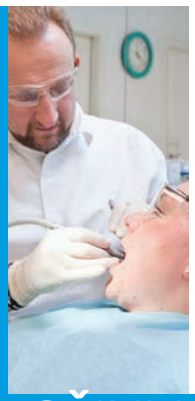
Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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



TRAJNO SLOVO OD PROTEZE

DOŽIVLJENJSKA GARANCIJA*

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

ZDENKO TRAMPUŠ,
DR. DENT. MED.

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



NOVI METODI ALL ON 4 IN ZYGOMA

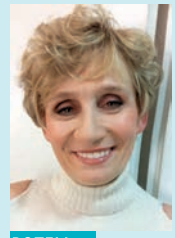
BREZZOBOST? POZABITE NA PROTEZE!
BREZ KOSTI? PARADONTOZA?

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





PREJ



POTEM

Za ordinacijo Ortoimplant Dental Spa mi je povedala prijateljica – odšla sem na prvi brezplačni pregled, kjer so mi temeljito pregledali zobe, postavili diagnozo in izstavili predračun. Bila sem tako prijetno presenečena nad njihovo strokovnostjo, prijaznostjo in ceno, da nisem razmišljala niti trenutek dlje – zdaj ali nikoli. Odločila sem se za sedacijo in ko sem odprla oči, sem imela nove zobe. Zahvaljujoč metodi Zygoma 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 v vsakdanjem življenju zelo visoke zahteve.
2. Postopek vstavljanja vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – morda se zdi nemogoče, vendar ta svetovni tehnološki hit bolnikom omogoča, da se od svoje proteze poslovijo v samo dveh urah.
3. Takoj po posegu bolnik dobi začasno protetično rešitev, medtem ko so zobje, izdelani po meri, na voljo v roku dveh mesecev.
4. Nove zobe je v 24 urah mogoče dobiti tudi po puljenju zoba: pomembno je, da ni škode za organizem, poseg pa je povsem varen za bolnika.
5. Z enkratnim operativnim posegom boste dobili zobe, enake svojim, da boste lahko nemoteno uživali v hrani – in to takoj po operaciji.
6. Skrb za ustno higieno je enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, ki so lahko kontraindicirane nadomeščanju kosti.



PREDNOSTI METODE ZYGOMA ALL-ON-4

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

ORTOIMPLANT DENTAL SPA VAS OBDARUJE.

Prijavite se na
BREZPLAČNI PRVI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED

z vso diagnostiko na 00385/1-3703-498 ali na 031 290 814

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

Ortoimplant DENTAL SPA



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

Rak trebušne slinavke

V Sloveniji zboli za rakom trebušne slinavke približno 350 prebivalcev na leto. Podobno kot v zahodnem svetu pogostnost bolezni pri nas narašča. Bolezen pogosto odkrijemo šele v napredovali fazi, ko je zdravljenje manj uspešno.

Trebušna slinavka je žleza podolgovate oblike. Sestavljena je iz glave, telesa in repa. Leži v zgornjem delu trebuha za želodcem, rep se končuje pri vranici. Žlezo glede na funkcijo delimo na endokrini in eksokrini del. Vloga prvega je izločanje pomembnih hormonov v kri (insulin, glukagon), vloga eksokrinega dela pa je izločanje prebavnih sokov oziroma encimov po vodu trebušne slinavke v dvanajstnik.

Tumorji trebušne slinavke lahko nastanejo v endokrinem ali eksokrinem delu žleze. Poznamo več vrst tumorjev, ki so lahko benigni ali maligni. Maligni tumorji najpogosteje (v 95 % primerov) vzniknejo v eksokrinem delu žleze, strokovno jih imenujemo adenokarcinom, kar je sinonim za raka trebušne slinavke.

Dejavniki tveganja

Vzrok za nastanek raka trebušne slinavke ni znan. Pogosteje se pojavlja pri kadilcih, osebah s prekomerno telesno težo, bolnikih s kroničnim vnetjem trebušne slinavke, sladkornih bolnikih. Pogostejši je tudi pri osebah, katerih bližnji sorodniki so že zboleli.

Simptomi bolezni

V začetni obliki bolezni bolniki nimajo nobenih težav. Ko se tumor poveča, se pojavijo težave, ki so sprva zelo neznačilne. Ponavadi mine veliko časa, preden postavimo pravilno diagnozo. Zdravniki največkrat najprej sumijo na vnetje želodca, žolčnika ali težave s hrbtenico. Pozni simptomi bolezni so:

- bolečina v zgornjem delu trebuha, ki seva v hrbet,
- utrujenost, izguba apetita, bruhanje,
- nepojasnjeno hujšanje,
- zlatenica, ki je ne spremlja bolečina,
- na novo nastala sladkorna bolezen.

Diagnostika in zdravljenje

Prva preiskava, ki jo v diagnostiki uporabimo, je ultrazvočna preiskava trebuha. Ta je enostavna, dostopna ter za bolnika neboleča in neškodljiva. S preiskavo lahko ocenimo velikost in lokacijo tumorja ter opredelimo razširjenost bolezni. Za natančno oceno razširjenosti tumorja je treba nato opraviti še računalniško tomografijo (CT) trebuha, ki nam zelo natančno prikaže velikost tumorja in morebitno razširjenost v okolico ter morebitne metastaze. Za oceno velikosti tumorja uporabljamo tudi endoskopski ultrazvok (UZ-enota je nameščena na konici endoskopa), ki je zelo natančna metoda.

Ocena velikosti in razširjenosti tumorja je zelo pomembna zaradi načrtovanja zdravljenja. Edina uspešna terapija je kirurška odstranitev tumorja. Žal raka trebušne slinavke največkrat ugotovimo v poznem stadiju, ko je tumor že tako velik, da prerašča sosednje strukture, pogosto so prisotne že oddaljene metastaze (največkrat v jetrih). V tem primeru kirurška terapija ni več mogoča. Bolnike zdravimo s kemoterapijo, ki pa le nekoliko podaljša preživetje. Bolniki z razširjeno boleznijo redko živijo več kot leto dni. Kljub izjemnemu napredku medicine je 5-letno preživetje bolnikov približno 2-odstotno.

Doktor svetuje

Težave, ki se pojavijo pri raku trebušne slinavke, so neznačilne. Podobne težave se lahko pojavijo pri številnih drugih boleznih in stanjih. Pomembno je, da obiščete družinskega zdravnika, ki bo po pregledu opravil laboratorijske preiskave ter vas napotil na ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je dostopna, neboleča in neškodljiva. Z njo lahko izključimo veliko bolezni, ki so lahko vzrok za bolečine v predelu trebuha. Izključimo lahko žolčne kamne, vnetje žolčnika, spremembe na jetrih, anevrizmo abdominalne aorte, ledvične kamne, ledvični tumor … Pogosta preiskava, ki jo opravimo v primeru bolečin v zgornjem predelu trebuha, je gastroskopija. Z njo izključimo vnetje želodca in dvanajstnika, razjedo želodca ali dvanajstnika, tumor želodca.

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

EuropaColon Slovenija

SKUPAJ SMO V TEM!

WORLD PANCREATIC CANCER COALITION

RAK TREBUŠNE SLINAVKE SIMPTOMI

Simptomi raka trebušne slinavke so včasih nejasni. Bodite pozorni na naslednje znake:



BOLEČINA V TREBUHU



BOLEČINA NA SREDINI HRBTA



NEPOJASNJENA IZGUBA TEŽE



ZLATENICA (porumenela koža in beločnici)



IZGUBA APETITA



PREBAVNE MOTNJE



SIVO BLATO, TEMEN URIN



NOVONASTALI DIABETES OB NORMALNI TELESNI TEŽI

ZGODNJE ODKRIVANJE REŠUJE ŽIVLJENJA

Več informacij na: www.europacolon.si
www.worldpancreaticcancerday.org
Facebook: EuropaColon Slovenija

triglavzdravje

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS

ONKOMAN

SERVIER



> Zdrava črevesna flora ima pozitiven vpliv na naše dobro počutje, izboljšanje delovanja imunskega sistema in je tako prva obrambna linija pred različnimi bakterijami in virusi.

Črevesna flora

Nekaj so probiotiki, nekaj pa prebiotiki

Črevesno floro lahko porušijo stres, zastrupitev s hrano, staranje, zdravila (antibiotiki, zdravila za zmanjšanje izločanja želodčne kisline), nekateri vzdržljivostni športi ... Takrat je treba v prehrano dodati primerne probiotične in prebiotične dodatke, ki krepijo naravno odpornost, zmanjšajo pogostost okužb in uravnavajo delovanje prebavnih procesov.



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

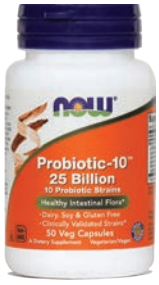
Probiotiki so dobre bakterije, ki so bodisi enake bodisi zelo podobne tistim, ki so že prisotne v našem telesu. Najdemo jih predvsem v mlečnih izdelkih, njihovo uživanje pa je varno v količinah, v katerih se običajno nahajajo v hrani.

V prebavilih se nahaja več bakterij, kot je število celic v človeškem telesu, a niso vse dobre za nas. Raziskave kažejo, da lahko, tudi zaradi neustrezne prehrane, porušeno razmerje med »dobrimi« in »slabimi« mikroorganizmi v prid slednjim privede do različnih bolezni. Neravnovesje lahko povzroči pridobivanje telesne teže, zaprtje ali drisko, kožne bolezni in številna kronična obolenja.

Kje najdemo probiotike

Prisotni so v probiotičnih jogurtih, sirih, kefirju, fermentiranem mleku, kislem zelju. Najpogosteje prisotne koristne bakterije v probiotičnih mlečnih izdelkih so mlečnokislinske bakterije iz rodu laktobacilov, bifidobakterij, streptokokov in enterokokov. Vendar je treba vedeti, da niso vsi probiotiki enaki in da nimajo vsi enakih učinkov v našem telesu. Na tržišču je tudi veliko različnih prehranskih dopolnil v obliki kapsul, praškov, tablet, ki vsebujejo probiotične kulture. Zato je potrebno poznavanje delovanja probioti-

NOW®
Pravi ključ do urejene prebave
Probiotic-10™, 50 kapsul
Edini izdelek v Sloveniji s 25 milijard koristnih bakterij s certifikatom skladnosti IRRK.



- 10 različnih bakterijskih sevov.
- 25 milijard koristnih bakterij.
- Dodan prebiotik FOS.
- **Sevi odporni na želodčno kislino.**

GMP QUALITY ASSURED · STRAIN VERIFIED

Vegetarijanska/veganska formula.

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

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

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

kov, ustrezne količine za ugoden učinek na zdravje in tudi morebitne nevarnosti.

Izjemnega pomena je število bakterij v živilu. Mora biti čim večje, saj vse bakterije nikakor ne preživijo zahtevne poti do črevesja, še posebno zaradi želodčne kisline. Na jogurtih je pogosto zapisano število živih bakterij, ki so ji med proizvodnjo dodali v živilo, seveda pa se s časom to število zmanjšuje.

Vpliv na zdravje

Izbira pravilnega tipa in količine probiotika naj bi imela številne blagodejne učinke, in sicer krepitev imunskega sistema, pomoč pri uravnavanju telesne teže, preprečevanje zaprtja, povečanje absorpcije mineralov, preprečevanje potovalne driske in z antibiotiki povzročene driske, zmanjševanje rasti patogenih bakterij (E. Coli, Clostridium difficile), zmanjševanje vaginalnih okužb, lajšanje težav pri sindromu preobčutljivega črevesja, vnetnih črevesnih bolezni in pri ljudeh z laktozno intoleranco.

Kako delujejo probiotiki

Za pozitiven učinek probiotikov morajo biti te bakterije odporne proti želodčni kislini in encimom, v čim večjem številu morajo prispeti na cilj, torej v debelo črevo, in preživeti. Ne smejo biti toksične ali tvoriti strupov oziroma toksinov in sposobne morajo biti rasti v anaerobnem okolju. Vse te lastnosti imajo mlečnokislinske bakterije, ki povzročajo mlečnokislinsko vrenje. Gre za proces razgradnje ogljikovih hidratov ob odsotnosti kisika. Sladkorje pretvarjajo v mlečno kislino in tako z nižanjem pH v črevesju onemogočajo rast patogenih bakterij. Najbolj proučena seva med laktobakterijami sta Lactobacillus acidophilus in L. bulgaricus, med bifidobakterijami pa Bifidobacterium bifidum.

Da bi probiotična dopolnila lahko nadomestila telesu naravno floro, za zdaj še ni dokazano. Ko prenehamo jemati probiotične dodatke, vnesene bakterije v blatu namreč izginejo v nekaj dneh.

Kako varni so probiotiki

Probiotiki so varni v količinah, v kakršnih se običajno nahajajo v hrani. Večina zdravih odraslih lahko varno vključi hrano ali prehranske dodatke, ki vsebujejo probiotike, v svojo prehrano. Pri nekaterih lahko pride do pojava flatulence (vetrov), ki pa običajno izzveni v nekaj dneh.



Seveda lahko prihaja tudi do interakcij z drugimi zdravili. Pri zdravljenju z antibiotiki probiotikov ne smemo jemati istočasno, temveč z vsaj dvournim zamikom. Antibiotiki namreč uničujejo bakterije in bi ob sočasnem zaužitju probiotika uničili tudi dobre bakterije.

Moramo pa se zavedati, da gre za žive bakterije, zato je treba z nadaljnjimi raziskavami izključiti morebitno patogenost, varnost uporabe pri otrocih, imunsko oslabljenih bolnikih in pri starejših. Problem bi lahko bila tudi prisotnost nekaterih bakterij, ki so lahko nevarne, na primer nekateri sevi enterokokov, ki so lahko patogeni in lahko povzročajo tudi odpornost proti antibiotikom. V posebnih primerih, na primer pri kritično bolnih ljudeh, so probiotiki lahko tudi škodljivi.

Prebiotiki pomagajo probiotikom

Prebiotiki so hranila za zdravo črevesno floro in se jih lahko uporablja v kombinaciji s probiotiki, saj pomagajo probiotikom z zagotavljanjem dodatnih hranil. Pospešujejo rast koristnih mikroorganizmov, večajo aktivnost že prisotnih koristnih bakterij in jim tako pomagajo pri vzpostavitvi ravnovesja s črevesnimi bakterijami, ki povzročajo različne prebavne težave (driske …).

Ne vplivajo le na koristne bakterije, temveč tudi na probiotike. S probiotiki v telo vnašamo koristne mikrobe, s prebiotiki pa jim dodamo ustrezna hranila, da imajo probiotiki in naravna črevesna flora najbolj ugodne učinke.

Najpogosteje so prebiotiki narejeni na osnovi fruktoznih oligosaharidov, ki imajo vpliv na povečano absorpcijo kalcija v črevesju, večje število koristnih bifidobakterij in hitrejše delovanje prebavnega trakta.

Banane, polnozrnati kruh in koruza so naravni vir prebiotikov. Na trgu pa so na voljo tudi dodatki, ki vsebujejo večje količine prebiotikov.

S-biotik Forte

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

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

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



NaturaMedica

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



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

Pordele oči

Suhe oči ali očesna alergija?

Pordele oči, dražeč in pekoč občutek v očeh, občasno pretirano solzenje ... Gre za suhe oči ali morda za očesno alergijo? Kakšne so razlike in kako si lahko pomagamo?

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kaj je značilno za suhe oči?

Solze so zelo pomembne, saj oči varujejo, jih vlažijo, preprečujejo pojav vnetij na rožnici in z njene površine splavljajo tujke ter jo tako varujejo pred poškodbami.

Pri suhih očeh je nastajanje solz zmanjšano, zaradi česar se mehki deli očesa (veznica, roženica) hitro izsušijo. Lahko pa je vzrok suhih oči nepravilen solzni film, pri čemer je količina solz sicer zadostna, vendar je sestava solz neustrezna.

Simptomi in znaki suhih oči se pojavljajo obojestransko. Značilne so pekoče bolečine in zbadanje v očeh, pordele, razdražene oči, občasno pretirano solzenje, občutek tujka v očeh, slabo prenašanje kontaktnih leč. Otežkočeno je lahko gledanje televizije, delo z računalnikom, oči so pretirano občutljive za cigaretni dim, prah, veter, utrujenost oči se pojavi že po krajšem branju.

Pri suhem očesu je obisk oftalmologa nujen. Oftalmolog ugotovi, katera od plasti solznega filma je poškodovana ali nezadostna ter glede na to predpiše ustrezno terapijo. Zdravljenje poteka s pomočjo umetnih solz, s katerimi nadomeščamo tekočino, ki jo očesna sluznica potrebuje za normalno delovanje. Priporoča se uporabo umetnih solz brez konzervansov, v hujših primerih je priporočljiva še uporaba vlažilnih mazil za oko. Z manjšim operativnim posegom je možna prekinitev iztekanja solz skozi solzne kanalčke s posebnimi čepki. Pri napredovalih boleznih se uporablja protivnetna zdravila. Čim bolj se je treba izogibati delu z računalnikom, kajenju, suhemu zraku v prostorih, klimatskim napravam in kozmetičnim preparatom, saj lahko poslabšajo stanje.

Ali je pri očesnih alergijah podobno?

Alergija je neke vrste nespecifično vnetje, ki ga ne povzroča bakterija ali virus, temveč naše telo reagira s faktorji vnetja na neki dejavnik iz okolice. Gre za nenormalen, prekomeren odziv imunskega sistema na določeno snov (alergen), ki sicer ni škodljiva in pri večini ne proži odziva. Mehanizem je torej povsem drugačen kot pri suhem očesu, občutki v očesu pa so pogosto podobni.

Očesne alergije so pogoste, prizadenejo do petino prebivalstva. Alergeni so lahko kozmetični pripravki, zdravila, hrana, pršice, različne vrste pelodov trav in dreves.

Sezonske alergije so najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Alergije na prah in pršice so prisotne skozi vse leto.

Sezonski alergijski konjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice, ki ga povzročajo pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja do pozne jeseni. Prvi alergen v naših krajih je pelod leske, ki se lahko pojavi že konec januarja, kar je seveda odvisno od vremenskih razmer, jakosti sončnih žarkov in temperature ozračja. Kasneje cvetijo druga drevesa, trave in grmovja.

Pri preobčutljivih ljudeh pelodi povzročijo alergijsko vnetje v očesni sluznici. Oči se solzijo, pečejo, ščemijo, pordijo. Veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Prizadeti sta obe očesi.

Simptomi alergijskega konjunktivitisa so moteči in lahko omejujejo vsakdanje delovanje. Alergijske reakcije očesa lahko zelo uspešno zdravijo specialisti družinske medicine, če gre za znano alergijo in potrjeno diagnozo. Očesne simptome blažimo z umetnimi solzami, ki izperejo alergen iz oči. Hujše simptome učinkovito ublažijo kortikosteroidne očesne kapljice, tudi lokalni antihistaminik. Oteklino vek ublažimo s hladnimi obkladki. Oči ne smemo mencati, saj se ob tem sprošča še več histamina, kar težave poslabša.

Najpomembnejša je preventiva, torej izogibanje ponovnemu stiku z alergenom. Ko je alergena v zraku največ, se odsvetuje gibanje v naravi. Kadar to ni možno, v naravi nosimo zaščitna očala in pokrivala, ki zmanjšajo možnost stika z alergenom. Zapirajmo okna, čim manj zračimo prostore. Manj alergenov je v zraku prisotnih v nevetrovnem vremenu in po dežju.



Zelo
suhe,
pekoče in
utrujene oči?



Kapljice za oči
Extra Intense

- S smetliko in **več** hialuronske kisline
- Uporabne 6 mesecev po odprtju
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Oglejte si prikaz enostavne uporabe in odmerjanja na **www.avogel.si**

www.farmedica.si • www.avogel.si

Pravilna higiena kašlja

Novi koronavirus SARS-CoV-2

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nasveti za umivanje rok

Novi koronavirus SARS-CoV-2

0



Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit. Roke najprej zmočimo pod tekočo vodo.

1



Roki namilimo.

2



Milimo dlan ob dlan.

3



Z desno dlanjo milimo hrbtišče leve roke in obratno.

4



S prsti ene roke milimo med prsti druge roke.

5



S sklenjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlani. Roki zamenjamo in ponovimo.

6



Z dlanjo krožno milimo stegnjen palec druge roke, roki zamenjamo in ponovimo.

7



Konice prstov ene roke namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlani druge roke. Roki zamenjamo in ponovimo.

8



Roke temeljito speremo pod tekočo vodo.

9



Roke dobro osušimo s papirnato brisačo.

10



Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo.

11



Roki milimo vsaj **1 minuto.**

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



GRAWE

GRAWE SENIOR

Vzpostavite svoj sistem socialne varnosti za čas po upokojitvi:

- Sklenitev brez zdravstvene dokumentacije;
- Možnost plačila na obroke;
- Fleksibilna izbira zavarovalne vsote.

GRAWE zavarovalnica d.d. · ✆ 080 22 40
Gregorčičeva ul. 39 · 2000 Maribor · grawe@grawe.si

www.grawe.si/grawe-senior

Zavarovalnica na *Vaši* strani.



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

Spomladanska utrujenost

Zdaj je (še) čas za krepitev imunskega sistema

Odrasli v povprečju od dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci od šest- do dvanajstkrat. Navkljub slovesu zime je dobro razmisliti glede krepitve imunosti, ki lahko zaradi različnih razlogov oslabi tudi ob lepših dnevih.

Imunski sistem je obrambni mehanizem telesa. Ravnotežje in harmonija sta ključna za njegovo uspešno delovanje.

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

Telesna aktivnost je zelo pomembna

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge. Morda je zdaj

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



NOW® Naveličani utrujenosti?

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

Rhodiola, 500 mg, 60 kapsul

Rožni koren je adaptogen, ki ščiti med fizičnim stresom in krepi psihofizično moč ter kondicijo.

Ubiquinol, 50 mg, 60 mehkih kapsul

Reducirana in aktivna oblika koencima Q10, z visoko stopnjo absorpcije in biorazpoložljivosti.

Več kot 90 različnih izdelkov NOW je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.** Strokovno svetovanje in dodatne informacije o izdelkih na brezplačni številki: 080 80 12



pravi čas, da razmislimo, kako bomo poskrbeli za redno telesno vadbo jeseni in pozimi, ko bo zaradi slabšega vremena manj možnosti za rekreacijo na zraku.

Ključna je dobra prehrana

Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. V našem telesu je ogromno bakterij, večina je »dobrih«.

Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Ni še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati tudi vplivu slabe prehrane na imunski sistem.

V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih je še veliko študij teh sprememb na ljudeh.

V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja ali izberete beli kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

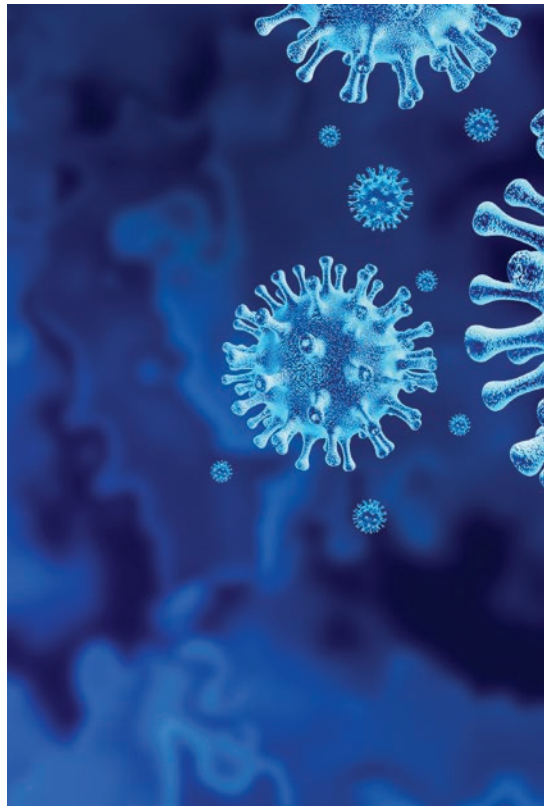
Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev same imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naši prebavilih, bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, bodisi tistih, ki jih kot probiotik vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Zeliščа

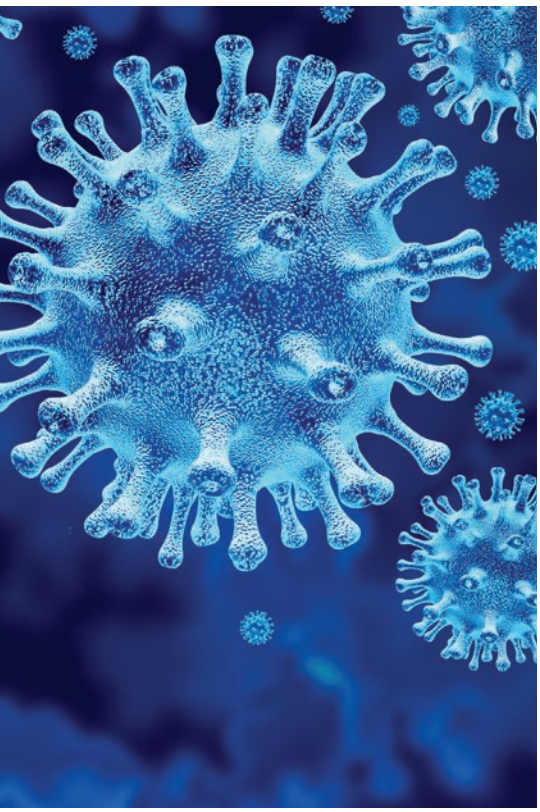
Na policah trgovin je mogoče najti številne zeliščne preparate, ki naj bi krepili imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili mi bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.





Vpliv staranja na imunski sistem

Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale mnogo manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.



Doktor svetuje

Ukrepi za podporo delovanja imunskega sistema:

- *Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.*
- *Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.*
- *Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.*
- *Vzdrževanje primerne telesne teže.*
- *Urejen krvni tlak.*
- *Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.*
- *Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.*
- *Izogibanje stresu.*
- *Ključne besede: imunost, imunski sistem, bakterije, črevesje, vitamini, krepitev, vadba, prehrana, stres, probiotiki, prebiotiki, okužbe, način življenja.*

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

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



Nespečnost

Vsak deseti ne more spati

Spanec je izjemno pomemben, saj ohranja in obnavlja delovanje celotnega telesa. Na spanec vpliva naravna svetloba, igra sonca in lune. Ko pride koža v stik z naravno svetlobo, možgani sporočijo hormonskemu sistemu, naj začne proizvajati kortizol, stresni hormon, ki nas zbudi. S sončnim vzhodom se poveča raven kortizola, njegova koncentracija do poldneva pade, od šestih popoldne do šestih zjutraj pa je koncentracija najnižja. Ob zmanjšanju ravni kortizola se hkrati poveča koncentracija melatonina, ki nam pomaga zaspati. Ker smo obdani z umetno svetlobo, je naravna sposobnost telesa, da se uravnava po naravnih ciklih, prekinjena.



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

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

Približno tretjina ljudi trpi za neko vrsto nespečnosti – ne morejo zaspati, ne morejo spati, se obračajo in premetavajo, se zbujajo zgodaj in ne zmorejo zaspati nazaj. Kronična nespečnost je v splošni populaciji pogosta (do 10 %). Pogostejša je pri ženskah, njena pojavnost pa s starostjo narašča.

O pomenu spanja lahko sklepamo tako iz znanstvenih študij kot iz osebnih izkušenj. Pomanjkanje spanja nas naredi razdražljive, neproduktivne in iz življenja odstrani veselje. Žal pa obveznosti modernega sveta od nas zahtevajo podaljšan delovnik ter nam krajšajo čas za počitek in rekreacijo. Zdi se, kot da nikoli ni dovolj časa, da dosežemo vse, kar si želimo. Namesto da bi šli spat, ko smo utrujeni, ostanemo aktivni do poznih nočnih ur, da dokončamo delo iz službe, hišna opravila, plačamo račune …

Vzroki nespečnosti

Nespečnost se pojavlja v naslednjih okoliščinah:

- vsiljene spremembe ritma spanja: nočno delo, potovanje z letalom prek več časovnih območij (bolezen časovne razlike);
- telesne bolezni: bolezni dihal (zlasti astma, apnea med spanjem), bolezni srca in ožilja (srčno popuščanje …), bolezni žlez z notranjim izločanjem, bolezni prebavil (refluksna bolezen …) in nevrološke bolezni (sindrom nemirnih nog), bolezni sečil (vnetje mehurja, uhajanje urina, hiperplazija prostate);
- zdravila: stimulansi (zdravila za hujšanje, amfetamini …), nekateri antidepresivi, kortikosteroidi, diuretiki, antiepileptična zdravila, nekatera zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka (betablokatorji) povzročajo nočne more;
- duševne motnje: tesnoba, depresija, psihotične motnje;
- stresne situacije: pomembni dogodki, težave na delovnem mestu, finančne težave;

- zloraba psihoaktivnih snovi: zloraba poživil in nenadna odtegnitev alkohola ali uspaval;
- razvade: zloraba alkohola, kajenje, uživanje pijač, ki vsebujejo kofein (kava, čaj, nekatere brezalkoholne pijače).
- Osnova dobrega spanca in prva pomoč pri motnjah spanja je higiena spanja.

Zlata pravila higiene spanja so:

- Vedno hodite spat in vstajajte ob isti uri.
- Že preprosti ukrepi, kot so izogibanje kavi, pravemu čaju, kofeinskim in drugim poživljajočim napitkom v popoldanskem času, lahko pripomorejo k lažjemu uspavanju zvečer.
- Pomembna je telesna aktivnost čez dan, zvečer pa se je telesnemu naporu bolje izogniti.
- Na ritem spanja pomembno vpliva svetloba, ki zavira izločanje hormona melatonina, ki pomaga pri uspavanju in spanju. Zato je treba čim več časa preživeti na svetlobi podnevi, zvečer pa svetloba naj ne bo premočna. Spalnica naj bo popolnoma temna.
- Poležavanje v postelji ni priporočljivo. Tudi ob nočnih prebujanjih ne – v tem primeru je treba tako kot pri jutranjih prebujanjih posteljo zapustiti.
- Kratko spanje popoldne je priporočljivo, vendar ne po 16. uri in ne dalj kot pol ure.
- Postelja je namenjena le spanju in ne hranjenju ali gledanju televizije.

Kdaj k zdravniku?

Kadar vam nespečnost povzroča težave pri vsakodnevnih opravilih in se v zvezi s tem čez dan pojavljajo utrujenost, razdražljivost, zmanjšana koncentracija, jutranja izčrpanost in pogostejše poškodbe, obiščite svojega zdravnika in se o tem pogovorite z njim.

Kako zdravimo nespečnost

Nespečnost zdravimo z upoštevanjem navodil dobrega spanja, zdravljenjem osnovne bolezni, lahko pa tudi z naravnimi zdravili, s katerimi so si ljudje že od nekdaj pomagali pri nespečnosti. Baldrijan je edina zdravilna rastlina s pomirjevalnim učinkom, katere učinki so dokazani z dovolj kakovostnimi kliničnimi raziskavami, da jo je Evropska agencija za zdravila uvrstila v skupino zdravil z dobro uveljavljeno medicinsko uporabo. Novo zdravilo je tudi melatonin, ki ga zdravnik lahko predpiše le na beli recept.

Ureja cikel budnosti in spanja in ima veliko prednosti pred vsemi drugimi uspavali (večinoma uspavala iz skupine benzodiazepinov). Melatonin, ki je naravna sestavina, omogoča zdravo arhitektoniko spanja (menjavanje REM in ne-REM faz spanja) in jo celo na novo vzpostavlja. Ne povzroča odvisnosti in v predpisanem odmerku ni toksičen. Edina slabost je cena, saj morajo pacienti v celoti plačati stroške zdravljenja. Melatonin že dalj časa uporabljajo pri nespečnosti zaradi časovnih sprememb pri daljših letalskih poletih. Kar se tiče homeopatskih zdravil ali akupunkture, pa študije niso dokazale učinkovitosti.

Zdravila, ki pospešujejo fiziološke mehanizme uspavanja, imenujemo uspavala ali hipnotiki. Primerna so le za zdravljenje kratkotrajne in prehodne nespečnosti in jih lahko jemljete le od 3 do 4 tedne. V številnih raziskavah so tudi ugotovili, da se po dolgotrajnem jemanju uspaval njihova učinkovitost zmanjša. To vodi v individualno povečevanje odmerka, s tem pa se neučinkovitost še zveča. Arhitektura spanja se popolnoma poruši, organizacija spanja je dosti slabša, kot bi bila brez zdravljenja. Vsi hipnotiki po šestih mesecih nepretrganega jemanja izgubijo vsakršen učinek. Odvajanje od hipnotika je edini način, da se bolnik reši iz začaranega kroga, pri čemer se moramo zavedati, da je odvajanje izredno težavno. Prav tako je treba upoštevati dejstvo, da uspavala znižajo stopnjo budnosti ob nočnih prebujanjih. Stranski učinek so motnje ravnotežja, zaradi česar se zlasti pri starejših bolnikih poveča nevarnost za poškodbe (zlom kolka ponoči). Uspavala pa niso primerna za zdravljenje kronične nespečnosti, saj jih lahko uporabljate le za kratkotrajna prekinjena obdobja, da se ne pojavi toleranca na zdravilo.

Doktor svetuje

Z besedo nespečnost opisujemo motnje spanja, kot so težave na začetku spanja, prebujanje čez noč, prezgodnje zbujanje in zbujanje z občutkom nespočitosti. Gre za pogosto motnjo, saj jo vsaj enkrat v življenju doživi polovica vseh ljudi. Najprej si pomagajte sami in se držite pravil higiene spanja. Vedno pojdite spat in se zbujajte ob istem času, tudi ob koncu tedna. Postelja ni prostor za delo, hranjenje ali gledanje televizije. Ustvarite si temen in tih prostor, ki je prijetno hladen. Izogibajte se popoldanskemu dremanju, daljšemu od 30 minut. Zmanjšajte uživanje alkohola, kave, energijskih pijač, cigaret in uspaval. Redno telovadite in se gibajte v naravi vsaj 3–4-krat na teden. Sprva si lahko pomagate z naravnimi pripravki, kot je baldrijan ali melatonin.
Če pa vse to ne pomaga in nespečnost spreminja kakovost vašega vsakdanjika, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

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

Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije?

Izberite **SENSORIL** in delovali boste kot švicarska ura.

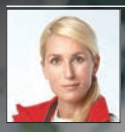
SENSORIL vsebuje patentirani **bioaktivni izvleček ašvagande.**



ZA MIRNO NOČ IN VELIKO ENERGIJE ČEZ DAN

NaturaMedica™
z vami že 15 let

Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si, tel: 03/56 300 22, 040 214 620



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

Gibanje za zdravje

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2020 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Življenjska doba ljudi se je v zadnjem tisočletju močno podaljšala. Zanimiv podatek pri tem je, da večine uspeha ne gre pripisati napredku medicine, čeprav ta ni zanemarljiv. Kar tri četrtine doprinosa k temu gre namreč na račun boljših bivalnih pogojev, kakovostne prehrane in čiste vode. V nekaterih razvitih deželah se že nakazuje obrnjena tendenca. Zaradi preobilice nekakovostne hrane in premalo gibanja opažamo posledice na zdravju. Življenjska doba ljudi se celo skrajšuje. Debelost, kardiovaskularne bolezni in depresija jemljejo svoj davek. Tudi morebitne epidemije virusnih bolezni napadejo najprej tiste z slabšo imunostjo.

Kaj lahko storimo sami?

Telo se na redno vadbo odzove tako, da proizvede več krvi. V mišice poženejo nove kapilare, medtem ko se v celicah namnožijo mitohondriji, ki tvorijo več molekul energije (ATP). Vsak posameznik, ki se loti vadbe, bo dosegel merljivo izboljšanje maksimalne aerobne kapacitete (VO2 max). Parameter nam pove, koliko kisika maksimalno porabi telo med naporom. Rezultat je odvisen od moči črpanja srčne mišice, sposobnosti pljuč, da prenesejo dovolj kisika, in učinkovitosti mišic, da ta kisik sprejemajo. To pomeni, da se sposobnost vseh teh organov poveča. Kar pomeni tudi več rezerve v primeru bolezni. Pričakovano izboljšanje sega nekje od 15 vse do 100 odstotkov. Tudi tisti z minimalnim izboljšanjem VO2 max bodo imeli merljive koristi za zdravje, kot so: padec krvnega tlaka, redukcija odvečne telesne teže, izboljšanje mišične moči in ravnotežja, dvig imunske

odpornosti, znižanje ravni krvnih maščob, izboljšanje odzivnosti na inzulin ter boljši spanec. Učinkovitost vadbe pri zdravljenju kroničnih bolezni je pogosto boljša ali vsaj primerljiva z zdravili.

Pozitivni učinki telesne aktivnosti

Pozitivni psihični učinek telesne vadbe je posledica sproščanja endorfinov v možganih, med vadbo in po njej. Ti povzročajo občutke sreče, zadovoljstva in dvigujejo raven energije, kar posledično zmanjša simptome utrujenosti, stresa in depresije. Študije so pokazale, da lahko redna vadba zmanjša število obolenj zgornjih dihalnih poti za 20–70 %. Razlog verjetno tiči v večjem številu belih krvničk in protiteles, saj se izboljša prekrvitev vseh tkiv. Med naporom se poveča izločanje moškega spolnega hormona testosterona, ki pospešuje rast mišic, dviguje moč, samozavest in libido ter zmanjša tveganje rakavih obolenj. Dvig rastnega hormona pospeši rast in regeneracijo tkiv. Na ta način lahko telesna aktivnost ublaži bolečine in izniči učinek stresa na telo. Ker telesni napor zahteva večjo dostavo krvi in kisika do mišic, to pomeni večjo obremenitev za srce. Srčna mišica se posledično okrepi in izboljša iztis krvi, kar se pokaže kot znižanje srčne frekvence v mirovanju ter z daljšo življenjsko dobo.

Starostniki

V povprečju izgubimo po 40. letu vsakih 10 let približno 3 kilograme mišične mase. Dobra novica je, da lahko z vadbo to preprečimo. Redna vadba z zadostno obremenitvijo oziroma intenzivnostjo je pri tem ključnega pomena. Mišična moč začne zaradi propada živčno-mišičnih povezav in odmiranja mišičnih celic po 65. letu postopno upadati. Ohranjanje moči je eden glavnih ciljev vadbe, medtem ko je največji poudarek na vajah za moč.

Telesna aktivnost izboljša naše kognitivne funkcije. Učinek je takojšen. Dalj in pogosteje ko jo izvajate, večji je njen učinek. Med vadbo se obnovijo živčne povezave ter se izboljša prekrvitev možganov. Posledično se izboljša spomin. Večja mišična masa in vadba z utežmi pripomoreta h krepitvi kosti, kar varuje pred osteoporozo. Izboljšanje gibljivosti in ravnotežja ob tem pripomore k manjšemu številu padcev in zlomov.

Kardiovaskularna funkcija se pri starejših z vadbo občutno izboljša, čeprav drži, da je napredek počasnejši. Z dodatno telesno aktivnostjo oziroma s povečanjem mišične mase se lažje potroši višek kalorij in pospeši prebavo.

Večina starejših potoži, da jih pri večji aktivnosti omejujejo predvsem bolečine v sklepih, mišicah in hrbtenici. Ker dobro podprti in prekrvljeni sklepi manj bolijo, mora biti tudi vaš cilj usmerjen k povečevanju telesne aktivnosti.

Priporočila

V času virusnih okužb svetujemo predvsem dosledno izvajanje ustreznih higienskih ukrepov. Izogibajte se zaprtim prostorom, vendar ne opustite redne telesne aktivnosti. Ravno ta vam bo dvignila imunsko odpornost in zmanjšala tveganje obolevnosti. Z vadbo začnite počasi, vendar bodite vztrajni! Ob pravilno odmerjeni intenzivnosti se morate ob vadbi spotiti, vendar večjih bolečin v mišicah ne bi smeli imeti. Vadbi posvetite vsaj 30 minut na dan. V primeru bolečin si vzemite čas za počitek in mesto hladite. Na boleče predele nanesite protibolečinska mazila oziroma obliže. Glede omejitev in jemanja protibolečinskih zdravil se posvetujte z izbranim zdravnikom.

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



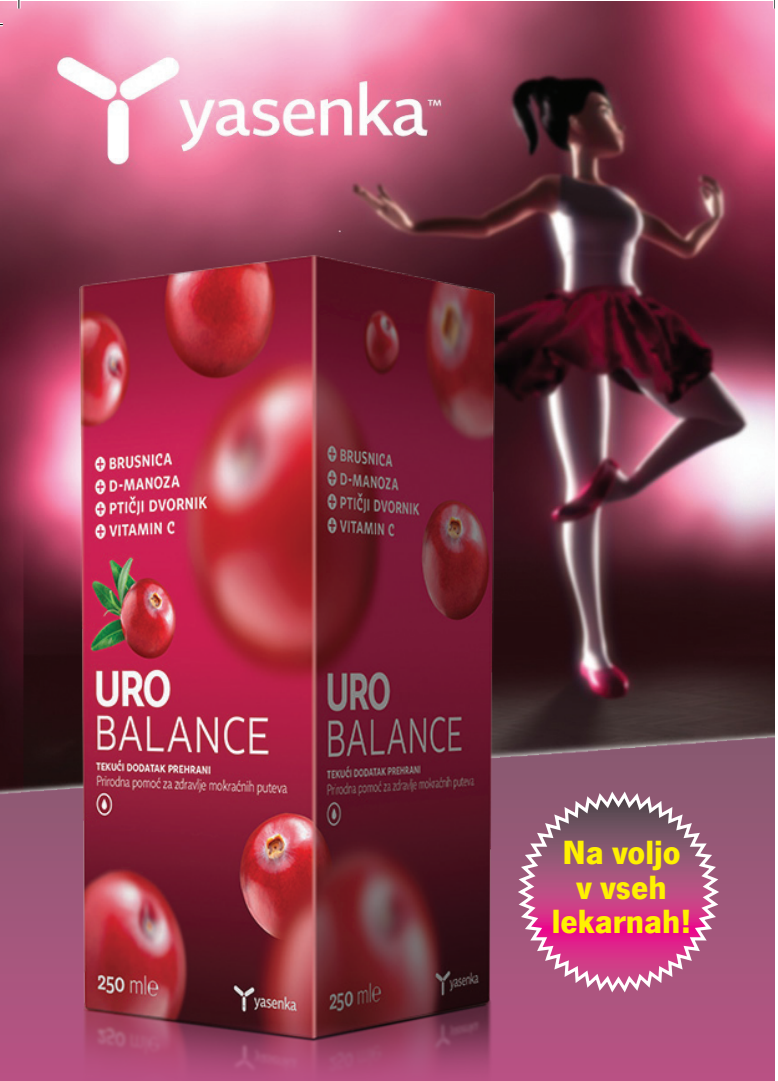
Neurothov slušni akustik
Renato Petek

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

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

NEUROTH

yasenka™



Na voljo v vseh lekarnah!

Uro Balance tekoče prehransko dopolnilo vsebuje inovativno kombinacijo ekstrakta ameriške brusnice, D-manoze, ptičje dresni in vitamina C.
D-manoza se veže na fimbrije bakterije E.Coli in preprečuje njeno pritrditev na stene sečil. Inaktivirane bakterije se z uriniranjem odstranijo iz telesa.
Ameriška brusnica vsebuje vitamin C in proantocianidine, ki so učinkoviti kot pomoč pri zdravljenju vnetja sečil.
Ptičja dresen, kot blagi diuretik, pomaga pri odvajanju vode iz telesa.
Vitamin C ima vlogo pri podpori imunskega sistema.
Urobalance se uporablja kot pomoč pri zdravljenju okužb sečil/mehurja, ki jih provzroča E.Coli.

Za takojšnje olajšanje in za zdravje vaših sečil!

medical intertrade

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



Ajda Krbavčič, dr. med.,
specialistka
družinske medicine



Doktor odgovarja

Pozdravljeni!

Že nekaj dni se med mokrenjem soočam s pekočo bolečino, prav tako moram pogosteje hoditi na stranišče. Uživanje zeliščnih čajev mi ne pomaga več, včeraj sta se mi pojavili celo bolečina nad sramno kostjo in blaga vročina. Kako si lahko pomagam? Naj omenim še, da sem stara 46 let, mama dveh otrok, tovrstnih težav še nisem imela.

Amalija, Kranj

Spoštovani!

Glede na to, da težave trajajo že več dni in se stanje kljub uživanju večjih količin tekočine slabša in imate celo povišano temperaturo, vam svetujem, da čimprej obiščete osebnega zdravnika, saj boste najverjetneje potrebovali zdravljenje z antibiotikom. Do obiska pri zdravniku še naprej uživajte vsaj dva litra vode ali nesladkanega čaja na dan. Pomaga lahko tudi kakšno sredstvo proti bolečinam ali gretje spodnjega dela trebuha.

Želim vam čimprejšnje okrevanje!





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

Kurkuma

Protibakterijska in protivirusna začimba

Glavna aktivna sestavina je kurkumin, ki ima močno protivnetno delovanje in je močan antioksidant. Nevtralizira proste radikale, obenem pa spodbudi delovanje telesu lastnih antioksidativnih encimov. Zato kurkuma deluje protibakterijsko in protivirusno.

Kako in s čim jo je treba uživati

Vsebnost kurkumina v kurkumi sicer ni visoka in znaša približno tri odstotke, zato je za doseganje polnega učinka treba poseči po pripravkih, ki vsebujejo njegove zadostne količine. Ker je topen v maščobah, ga je priporočljivo zaužiti med obrokom, bogatim z maščobami.

Vendar pozor: zaradi slabe absorpcije kurkumina iz črevesja v krvni obtok je kurkumo priporočljivo uživati z mletim črnim poprom. Ta namreč vsebuje piperin, naravno sestavino, ki absorpcijo kurkume močno izboljša.

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



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 dalj časa deluje.**
- **Ima večjo antioksidativno moč.**

Samo 1 kapsula na dan.

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



Pomaga tudi v boju proti alzheimerjevi bolezni

Kurkumin viša raven določenega rastnega hormona, delujočega v možganih, kar spodbudi nastanek novih nevronov. To je zelo pomembno v boju proti različnim degenerativnim procesom v možganih (alzheimerjeva bolezen …).

Kurkuma povzroča številne spremembe na molekularni ravni, s čimer deluje v boju proti rakavim celicam, učinkovita je tudi proti srčno-žilnim boleznim. Lahko izboljša simptome revmatoidnega artritisa ter depresije, zelo popularna je tudi kot učinkovina proti staranju.

Kurkuma izvira iz tropskih gozdov jugovzhodne Azije. Je začimba, ki daje kariju rumeno barvo in je tesna sorodnica ingverja.

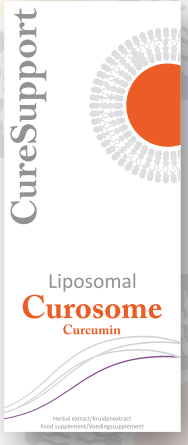
Nosečnice naj bodo previdne

Pri uporabi kurkume je nujna previdnost v nosečnosti ali pri težavah s strjevanjem krvi, prav tako se odsvetuje uživanje večjih količin pred operativnimi posegi. Priporočen dnevni odmerek je okoli 1 gram kurkume tja do 4 gramov pri hujših težavah.

»Zlato mleko« je napitek s številnimi pozitivnimi vplivi. Sestavljajo ga mleta kurkuma, mlet črni poper in voda. Priporoča se pitje ob večernih urah.

Izberite napredno in učinkovito obliko kurkume

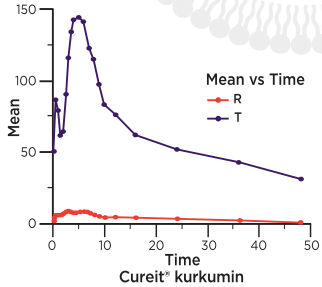
Curosome kurkumin



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

Sodobna transportna oblika celostnega izvlečka kurkume.

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



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

Skrivnost je v odlični absorpciji.

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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!
V Dnevniku sem prebrala, da svetujete glede zdravega načina hujšanja s pomočjo farmacevta. Tudi jaz bi prosila za nasvet, in sicer sem že upokojenka, imam pa težave s ščitnico oziroma so mi jo pred 12 leti uničili z radioaktivnim jodom v UKC. Vsak dan zjutraj moram vzeti tablete eltroxin, toda še vedno se moram zelo paziti, kaj jem, ker v nasprotnem gredo kile gor. Velika sem 169 tehtam pa tudi 69–70 kg. Rada bi shujšala recimo 5 kg, pa mi nikakor ne uspe. Veliko pešačim, hodim na jogo, se izogibam sladkarijam, pa ni uspeha. Prosim za vaš nasvet in vnaprej hvala ter lep pozdrav. Vida

Vzroki za povečano telesno težo so različni. Lahko je posledica dednosti, nekaterih bolezenskih stanj, kot so na primer sladkorna bolezen, bolezni ščitnice ali nadledvične žleze, zdravljenja z zdravili in hormonskih sprememb, vendar je najpogosteje vzrok nepravilna prehrana in nezadostna telesna dejavnost oziroma kombinacija različnih vzrokov.

Za vzdrževanje ustrezne telesne teže je pomembno razmerje med količino energije, ki jo vnesemo s hrano, in količino energije, ki jo porabimo s telesno dejavnostjo. Če vnesemo več energije, kot je porabimo, se ta pretvori v maščevje, če porabimo več energije, kot je vnesemo, se telesna teža zmanjšuje. Če želimo shujšati, si moramo zastaviti realne cilje. Zelo pomembno je zdravo hujšanje, in sicer od 0,5–1 kg na teden. Če želimo ohraniti telesno težo po dosegu cilja, moramo ohraniti tudi vedenjske spremembe, kar bo preprečilo ponovno naraščanje telesne teže.

Pitje zadostnih količin tekočine blagodejno vpliva na telo, poleg tega pa tekočina v želodcu zmanjša občutek lakote. Za odžejanje je najboljša navadna voda, saj sokovi pogosto vsebujejo veliko sladkorja, lahko pa uživamo nesladkane pijače, denimo čaje. Ker se odvečni sladkor v telesu spremeni v maščevje, se moramo izogibati tudi sladicam in hrani, ki vsebuje enostavne sladkorje oziroma namizni sladkor. Za uravnavanje telesne teže lahko poiščemo zdrave zamenjave za hrano, ki jo uživamo, na primer namesto belega kruha je bolje uživati polnozrnati črni kruh. Čips in podobne prigrizke je bolje zamenjati s suhim sadjem ali še bolje s svežim sadjem. Prav tako je pomembna količina hrane, ki jo zaužijemo. Če želimo shujšati, je pomembno, da zmanjšamo velikost posamezne porcije, denimo na krožnik naložimo za petino manj hrane kot ponavadi. Bolje je zaužiti 4–5 manjših obrokov na dan kot 2–3 večje. Na tak način občutimo manj lakote pri naslednjem obroku in posledično pojemo manj.

Za vzdrževanje telesne teže je zelo pomembna redna telesna dejavnost. Največ telesne maščobe porabimo z aerobno vadbo. Za ohranitev zdravja svetujemo 150 minut zmerno intenzivne vadbe (hitra hoja, kolesarjenje) na teden; lahko vadite 5 dni na teden po 30 minut ali 3 dni po 50 minut. Če se ukvarjate z zelo intenzivno vadbo (tek, plavanje), pa zadostuje že 75 minut telesne dejavnosti na teden. Poleg tega je pomembno, da vsaj dvakrat na teden izvajate vaje za povečanje mišične mase. Telovadba ne sme biti takšna, da preveč obremenjuje sklepe.

Prav tako je pomemben reden in zadosten spanec, saj je pomanjkanje spanca dokazano povezano s povečano telesno težo. Nekateri ljudje se močno zredijo, kadar so pod stresom.

S povečano telesno težo je povezana cela vrsta potencialnih zdravstvenih zapletov in bolezni, kot so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, težave s prebavili in druge. Tveganje za zaplete se zmanjša, če zmanjšamo telesno težo za 5–10 odstotkov.

V Lekarni Ljubljana izvajamo svetovanja o zdravem življenjskem slogu, med katera sodi tudi svetovanje o uravnavanju prekomerne telesne teže. S svetovalcem se boste lahko pogovorili o spremembah življenjskega sloga, načinu prehrane, pravilnem in rednem izvajanju telesne aktivnosti ter tudi o vedenjskih spremembah.

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.**



Odgovorno vedenje lahko reši življenje.

Ostani doma.



Število obolelih za koronavirusom strmo narašča. Obnašajte se odgovorno, spoštujte ukrepe, omejite socialne stike, ostanite doma.