Družinski vodnik zdravja

Številka 69, maj 2020

Doktor 24



Tema meseca

Ko se življenje postavlja na glavo

POGOVOR

doc. dr. Mateja Logar, dr. med. - infektologinja

Ne, ni me bilo strah, da bi zbolela

NEDELJSKI

RIMSKE TERME
MDCCCXLVII



ZDRAVLJENJE LOKOMOTORNEGA APARATA IN PREPREČEVANJE BOLEZNI HRBTENICE

KER JE ZDRAVJE *za vas* *naj*POMEMBNEJŠE

PO SPECIALISTIČNEM PREGLEDU PRI FIZIATRU, NA KATEREGA NI POTREBNO DOLGO ČAKATI, VAM BOMO OB POSTAVITVI DIAGNOZE NAREDILI PROGRAM IN DOLOČILI CILJE ZDRAVLJENJA. SKUPAJ BOMO POSKRBELI ZA VAŠE DOBRO POČUTJE.

WWW.RIMSKE-TERME.SI
03 574 2000 | INFO@RIMSKE-TERME.SI

KAZALO

UVODNIK

Hvala, ker ste ostali doma 3

POGOVOR:

doc. dr. Mateja Logar, dr. med. - infektologinja

Ne, ni me bilo strah, da bi zbolela 4

TEMA MESECA:

Covid-19 ne bo šel nikamor. Ostal bo. Mi pa tudi 8

Vitamini in minerali – učinkovita preventiva 10

Koronavirus in potovanja 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Povišana vrednost sladkorja v krvi – kaj pa zdaj? 13

Okužbe sečil pri starejših 14

Gibanje je osnova zdravja tudi v letu 2020 18

Doktor odgovarja 21

Mleko in odrasli 22

Drobcena bitja povzročajo ogromne težave 24

Spet ta noht! Katastrofa! 26

Manj kot trikrat na teden 29

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 28

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

Hvala, ker ste ostali doma

Drage bralke in bralci, hvala, ker ste ostali doma, ker ste spoštovali predlagane ukrepe in s tem odločilno prispevali, da smo v naši deželi uspeli zajeziti širjenje tega nadležnega in ne dovolj poznanega virusa. Ta izkušnja nam je lepo pokazala, kako močna je naša družba, če stopimo skupaj in se skupaj borimo za enotni cilj, skupaj res zmoremo, to smo dokazali.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana infektologinja doc. dr. Mateja Logar, dr. med., specialistka infektologinja, zaposlena na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja. Ugotavlja, da je virus začel slabeti, izgubil je moč širjenja, nekako se je potuhnil. Tudi temperature vplivajo na to, ni pa povsem jasno, kam je virus izginil. Vprašanje je, kje je zdaj tista niša, kjer se bo virus zadrževal. Ali se bo jeseni res ponovilo ali ne, ne moremo reči z gotovostjo. To so za zdaj le predvidevanja glede na izkušnje predhodnih epidemij, glede na lastnosti drugih koronavirusov, za katere vemo, da se začnejo pojavljati v jesenskem času. Ampak ta virus tako preseneča, da se bo lahko obrnilo povsem drugače. Problem je, da se virus spreminja. Že v času kroženja virusa so opisali številne mutacije, številne spremembe virusa. Tudi v Sloveniji smo imeli več podtipov virusa, ki je krožil – eni so bili bolj podobni italijanskim, drugi kitajskim. Viruse, ki se hitro spreminjajo, je težko ukrotiti s cepivom. Težko je najti prijemališče, ki bo delovalo na vse različice virusa, poleg tega mora biti cepivo narejeno tako, da sproži ustrezen imunski odziv proti virusu, ne pa proti našim celicam. Prizadevajo si, da bi cepivo delovalo predvsem na notranje proteine virusa, da bi preprečilo sestavljanje samega virusa in njegovo razmnoževanje. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniške odbora lepo zahvaljujem ter ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca je asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog, namenil razlagi, kako bi bilo glede na pretekle in sedanje študije dobro ravnati za zmanjšanje tveganja zdravja bolnikov z visokim tveganjem, na mestu je dodajanje mikroelementov vitaminov in mineralov. Osrednjo vlogo pri tem ima zlasti vitamin D, enako velja za vitamin C, cink, selen in druge. Pandemija covida-19 ima lahko hude posledice z visoko smrtnostjo obolelih in grozečim kolapsom zdravstvenega sistema ter različne dolgoročne posledice. V boju zoper covid-19 je zelo učinkovita zlasti preventiva. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, prihaja poletni čas, ki nas navdaja z optimizmom, čas, ki v vseh nas verjetno prebuja neko radost, sproščenost in razigranost, ne glede na to, koliko let imamo.

Še enkrat vas lepo prosim, da se ozrete kakšen mesec nazaj in s ponosom ugotovite, kako pomembno je bilo ravnanje slehernega med nami, da smo uspeli tako učinkovito zajeziti širjenje virusa. Hvala vam.

Vidmar Vito



Vito Avguštin

Ne, ni me bilo strah, da bi zbolela

Svetovalka doc. dr. Mateja Logar, dr. med., je zaposlena pravzaprav na treh delovnih mestih. Pretežni del službenih obveznosti opravlja kot specialistka infektologinja na kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja, en del je v službi za obvladovanje in preprečevanje bolnišničnih okužb, ki je ravno tako del Univerzitetnega kliničnega centra, 20 odstotkov pa je zaposlena na medicinski fakulteti.

Prijazna, umirjena, vzbuja zaupanje. Srečala sva se pred njenim nočnim dežurstvom. Kdove katerim že ta mesec.

V teh mesecih je še posebno veliko dežurstev.

Soprogu se zdi to popolnoma normalno, otroka pa sta se tudi navadila. Ko sta bila mlajša, sta, ko je bilo veliko dežurstev na kupu, rekla: »Pa mami, saj pri tebi v službi je še toliko drugih zdravnikov.«

Kdaj ste se odločili, da greste študirat medicino?

Dolgo nisem vedela, kaj bi šla študirat. Po končani srednji naravoslovno-matematični šoli v Celju sem se odločala med humanistiko, recimo primerjalno književnostjo in mogoče antropologijo na eni ter med matematiko ali medicino na drugi strani. Ker sem vedela, da tako zelo nadarjena za matematiko nisem, da bi šla lahko študirat analitično matematiko, v pedagoški matematiki pa se nisem videla, sem šla študirat medicino.

Vam je bilo kdaj žal?

Ne, nikoli. Nikoli.

Ljubezen do matematike pa je ostala?

Ja, včasih jo res pogrešam. Zame je bila matematika dolgo časa sprostitev, všeč pa mi je predvsem, da če iščeš rešitev in če si vztrajen, prideš do cilja.

Je bila specializacija rezultat naključja?

V četrtek letniku je bil predmet infekcijske bolezni. Strašansko mi je bil všeč. Pri infekcijskih boleznih me je prevzelo predvsem, da gledaš celega človeka. Da nisi omejen na neki anatomski blok, na neki organski sistem, ampak da imaš pred seboj vedno celega človeka. In pa to, da se povezuje s številnimi drugimi specialnostmi v medicini. Ne moreš biti sicer nikoli tako ozko specializiran, ampak vidiš celega človeka. Ja, takrat sem se odločila. Na infekcijski kliniki sem začela delati najprej kot mlada raziskovalka, ko sem imela magisterij, pa se je odobrila tudi specializacija.

Prva služba?

Prvi dan zaposlitve je bil na infekcijski kliniki in sem še vedno tukaj.

Zadovoljni?

Saj veste, so dobri in so slabi dnevi. Ampak, če bi šla še enkrat študirat medicino, bi šla ponovno na isto specializacijo.

Koronavirus in pandemija. Pravzaprav ste se najbrž počutili kot atletinja, ki gre na svetovno prvenstvo?

Bolj kot olimpijske igre. Po svoje je seveda zanimivo. Je nekaj novega, je nekaj, česar ne poznamo in se šele učimo.

Vi ste pravzaprav opravljali dve službi – hkrati ste zdravili in raziskovali?

Pa še skrb je bila, da ne bi naredila česa narobe. Ja, res je. Veste, pri tem virusu je bilo malo znanega, po drugi strani pa strašno veliko napisanega. Kitajci so v zelo kratkem času, še preden je bilo konec izbruha v Vuhanu, sproducirali enormno število prispevkov. Ne ve pa se, kakšna je kakovost teh prispevkov. Ker smo bili vsi željni informacij, so številne ugledne medicinske revije objavile marsikaj, česar v normalnih razmerah ne bi, a so potem marsikateri članek umaknile. V zadnjem času smo pri branju postali zelo selektivni.

Nekako sta se izoblikovali dve doktrini. Eno zagovarja Švedska, drugo pretežna večina Evrope.

Švedska je po ocenah od 10- do 11-odstotno prekužena. Dejstvo je, da če odštejemo velika mesta, je poseljenost tam zelo redka. Pri njih ni problem, da bi se ljudje zelo veliko družili. Pa še nekaj. Ugotavljali so, da so v Stockholmu zbolevali predvsem na območjih, kjer so večinoma priseljenci. Švedi so res izdali le priporočilo, a je to za skandinavske države dovolj in so se tega držali, kot če bi bila obveznost; ni bil potreben dekret. Zanimivo bo videti, koliko Švedov je bilo med okuženimi.

Ampak virus se počasi umirja?

Virus je začel slabeti, izgubil je to moč širjenja, potuhnil se je. Tudi temperature na to vplivajo, ni pa povsem jasno, kam je virus izginil. Vprašanje je, kje je zdaj tista niša, kjer se bo virus zadrževal.

Se bo jeseni vse ponovilo?

Ne moremo z gotovostjo reči niti, da se bo ponovilo, niti, da se ne bo. To so za zdaj le predvidevanja glede na izkušnje predhodnih epidemij, glede na lastnosti drugih koronavirusov, za katere vemo, da se začnejo pojavljati v jesenskem času. Ampak ta virus tako presenča, da se bo lahko obrnilo povsem drugače.

Raziskava nam je dala kar nekaj odgovorov?

Ja, dala je precej odgovorov. Kot pri anketah pred volitvami je pomembno, da zajema pravi vzorec. Je pa res, da se tudi pred volitvami lahko zadnji dan zgodi kaj nepredvidenega in so potem rezultati popolnoma drugačni. Virus je tudi nepredvidljiv.

Kakšna zanimiva ugotovitev?

Kar smo opažali pri nas, je, da če so zdravstveni delavci uporabljali ustrezno zaščito, se niso okužili. Tudi v primeru, če smo imeli primer vdora bolnika v tako imenovano belo cono, se pravi na čisto območje, se zdravstveni delavci in okolica niso okužili. Če smo bili dosledni pri tem, kar je bilo predpisano, smo bili varni. Največja težava pa so bili socialni stiki med zdravstvenimi delavci. Se pravi, da se je zdravstveni delavec okužil nekje v domačem okolju in okužbe ni prepoznal, po tem pa je ob socialnih stikih v službi prišlo do prenosov na druge zdravstvene delavce.

Položaj v Sloveniji je dober?

Kljub vsemu je bila prednost, da je Italija blizu. Prepričana sem, da če bi se to začelo dogajati nekje bolj daleč, bi mi ukrepali bistveno počasneje. Zato smo se tudi prej odločali za določene ukrepe.

Najmanj obolelih je bilo na meji z Italijo. Presenetljivo.

Pričakovati je bilo, da bo na Primorskem največ obolelih. Ja, zanimivo je, da je na Primorskem zelo malo okuženih. Čeprav je veliko stikov. Na srečo tudi obmejni kraji v Italiji niso imeli veliko bolnikov s covid-19.

Januarja je bilo veliko obolelih za neko čudno pljučnico in na Primorskem mnogi menijo, da so takrat prebolevali koronavirus.

Tudi drugod po Sloveniji je bilo že konec januarja veliko obolelih. V razredu mojega sina jih je bilo od 24 otrok v razredu le šest v šoli. Ampak mislim, da ni šlo za covid-19, ampak za neko drugo virusno okužbo, ker so zbolevali predvsem otroci, v bolnišnicah pa nismo imeli toliko več hujših primerov med starejšimi.

Kako je s cepivom?

Problem je, da se virus spreminja. Že v času samega kroženja virusa so opisali številne mutacije, njegove številne spremembe. Tudi v Sloveniji smo imeli več podtipov virusa, ki je krožil – eni so bili bolj podobni italijanskim, drugi kitajskim. Viruse, ki se hitro spreminjajo, je težko ukrotiti s cepivom. Težko je najti prijemališče, ki bo delovalo na vse različice virusa, poleg tega mora biti cepivo narejeno

tako, da sproži ustrezni imunski odziv proti virusu, ne pa proti našim celicam. Prizadevajo si, da bi cepivo delovalo predvsem na notranje proteine virusa, da bi preprečilo sestavljanje samega virusa in njegovo razmnoževanje.

Mimogrede, ste na splošno pristašinja cepljenja ali se neradi cepite?

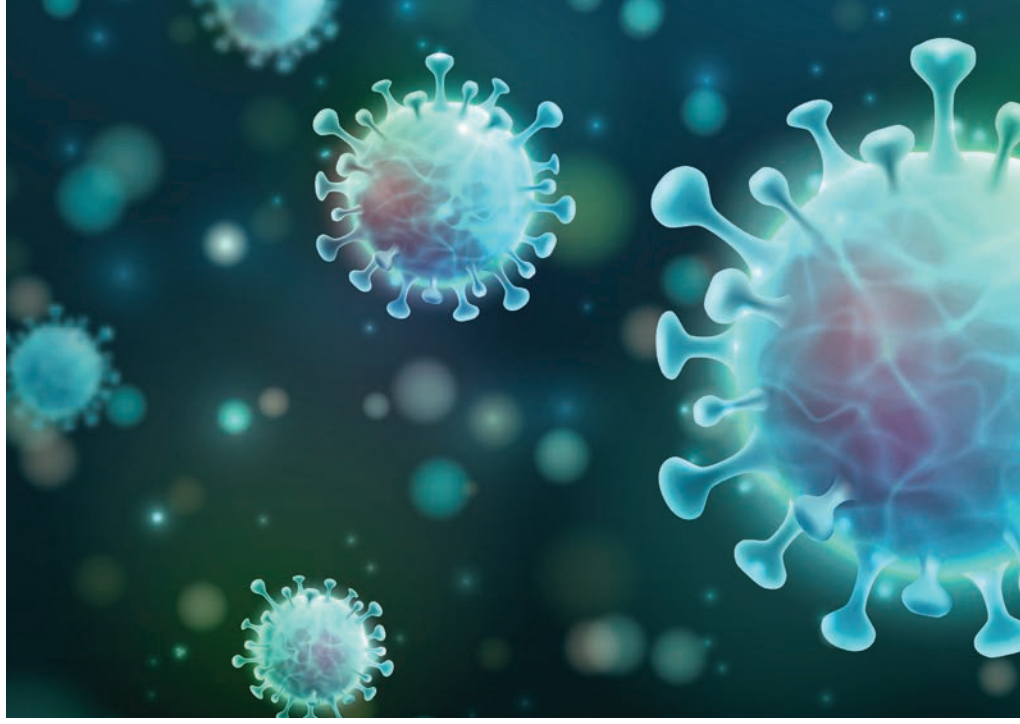
Cepila sem se. Absolutno. Tudi otrokoma se zdi strašno neodgovorno, če se kdo ne cepi.

Vrniva s k pandemiji. Vas je bilo kdaj strah?

Ne, ni me bilo strah, da bi zbolela, ker sem bila prepričana, da imamo takšno opremo, da nas ščiti, in smo se vsi počutili razmeroma varno. Bila sem kar precej udeležena tudi pri izbiri osebne varovalne opreme, se pravi, kaj od tega, kar smo dobivali, je ustrezno. Skrbelo me je, da se bodo okužili zdravstveni delavci, če ne bi bilo dovolj ustrezne opreme.

V svoji karieri ste se srečevali z različnimi epidemijami …

Bile so različne gripe – ptičja gripa, potem nova oziroma svinjska gripa, potem je bila na zahodu Afrike ebola …



Tropi. Srečevali ste se tudi z malarijo – pravijo, da je to malo hinavska bolezen …

Nekateri tipi malarije se lahko manifestirajo tudi pol leta po tem, ko pridemo iz tropov. Proti malariji ni cepiva, zato je pomembno, da ljudje, ki odhajajo na malarična območja, poskrbijo za zaščito za čas, ko so tam, pa tudi nekaj tednov po tem, ko se vrnejo.

Kako je z imunostjo po tem, ko nekdo preboli malarijo?

Tisti, ki so v stalnem stiku z malarijo, ljudje, ki živijo v Afriki, razvijejo neko stopnjo imunosti, ki pa zelo hitro izzveni. V nekaj letih.

Potem je tu hemoragična mrzlica, denga.

Denga je prisotna v tropskem in subtropskem pasu, predvsem v Aziji in poteka v večjih ali manjših epidemijah, v valovih, vsakih nekaj let. Pri dengi je problem, ker pri nekaterih bolnikih poteka v hudi obliki, se pravi v obliki hemoragične mrzlice. V tropih je pri otrocih kar visoka smrtnost, saj je zanje ta bolezen bolj nevarna kot za odrasle.

Nekaj časa očitno prav na veliko ne bomo potovali v trope, so pa zato pnevmokokna obolenja pri nas kar pogosta …

Ja, pnevmokokne okužbe so pri nas kar precej nad evropskim povprečjem.

Zakaj?

Ni jasnega odgovora, je pa res, da je precepljenost pri nas dokaj nizka. Če bomo enkrat dosegli boljšo precepljenost otrok, se bo ogroženost zmanjšala.

Kdo so poleg otrok še ogroženi?

Poleg otrok so ogroženi še starostniki oziroma osebe, starejše od 60 let. Smiselno je zato razmišljati o cepljenju. Tretja skupina, ki je zelo ogrožena, pa so osebe brez vranice.

Kako je z ozaveščenostjo, poznavanjem te bolezni?

Pediatri vsekakor svetujejo cepljenje proti pnevmokokni okužbi. To cepljenje sodi v priporočeni program, ki ga financira zavarovalnica, zato je za otroke brezplačno. Brezplačno je tudi za tiste, ki so brez vranice, za ljudi po šestdesetem letu pa ne.

V veliki večini bomo letos torej najbrž dopustovali nekje v bližini doma. Kje se lahko prej okužimo, v morski ali sladki vodi?

V sladki vodi je absolutno večja možnost okužb. Predvsem imam v mislih stoječe vode, jezera. Sploh pa je nevarno, če so poleg vode pašniki. S pašnikov namreč lahko izplake in iztrebki pridejo v ribnike, tolmune in zelo se poveča možnost okužbe z leptospiro.

Kako se okužimo? S pitjem?

Lahko tudi s pitjem, še bolj problematično pa je škropljenje. Nastanejo kapljice, ki vstopajo tudi skozi očesno veznico, skozi sluznice …

Največkrat so posledica verjetno driske?

Ne, ne gre le za driske, leptospiroza je kar huda sistemska bolezen, ki prizadene številne organske sisteme, najpogosteje jetra in ledvice. Lahko pa kasneje prizadene tudi srce, pljuča, osrednje živčevje.

Kje se najlažje okužimo?

V stoječi ali tekoči vodi, predvsem pa tam, kjer je stik z iztrebki goveda in vodo. Govedo leptospire izloča predvsem v seču.

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

TESTIRANJE COVID-19

Presejalno serološko testiranje za dokazovanje prisotnosti protiteles proti novemu koronavirusu SARS-CoV-2.

Testiranje je namenjeno dokazovanju prebolele okužbe s SARS-CoV-2.

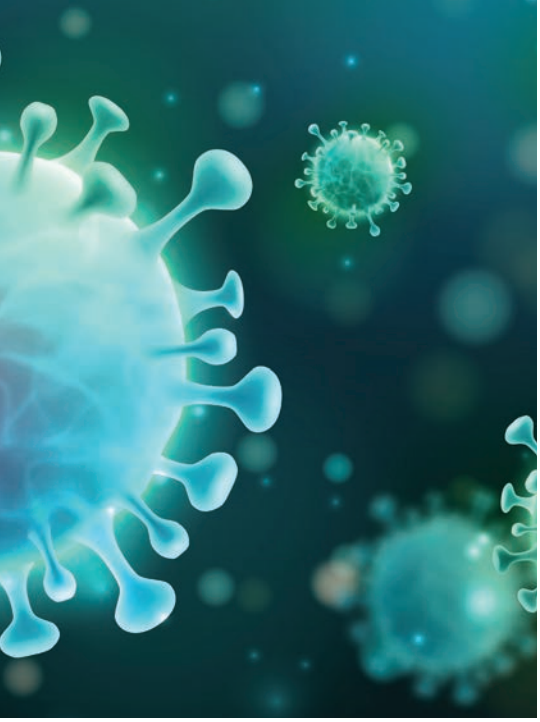
Testiranje se lahko opravi kadarkoli, razen v primeru znakov akutne okužbe (vročina, kašelj, nahod, težko dihanje, utrujenost in drugo).

Na preiskavo se lahko naročite po telefonu

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



Vse večja mora so vse bolj številne bakterije, ki so odporne proti antibiotikom …

Jaz pravim, da so bakterije zelo socialna bitja. Mi imamo facebook pa snapchat pa whatsup pa tiktok pa ne vem, kaj še vse, bakterije pa strašno sodelujejo med sabo. Takoj, ko ena bakterija pridobi odpornost, jo zelo hitro deli z vsemi drugimi bakterijami. Bakterije ničesar ne zadržijo same zase. Dejstvo je, da so bili geni za odpornost proti antibiotikom prisotni, še preden smo izumili antibiotike.

Kako to vemo?

V mehiških jamah so našli v jantarju bakterije, ki so že imele gene za odpornost proti antibiotikom. Ampak ti geni so mirovali, bakterije jih niso potrebovale. Ko pa so bakterije enkrat izpostavljene antibiotikom, je to zanje stres, začnejo se braniti in takrat se ti geni, ki so bili prej speči, aktivirajo in tem bakterijam omogočajo preživetje. In potem se ti geni lahko širijo znotraj posamezne vrste ali pa med različnimi bakterijskimi vrstami.

Pravijo, da pomagajo probiotiki …

Naše črevesje je ena naših prvih obrambnih vrst. Če naše črevo ni zdravo, lahko številne bakterije, ki se v črevesju razmnožijo, prodirajo prek črevesne sluznice tudi v kri in povzročajo okužbe.

Sami probiotiki nekako preprečujejo razrast teh neželenih, škodljivih bakterij. Na ta način omogočajo tudi obnovitev same črevesne sluznice in tudi krepitev samega imunskega sistema.

Probiotike lahko kupimo v spletnih trgovinah …

Ja, ampak moram poudariti, da so v nekaterih primerih probiotiki lahko tudi nevarni. Imeli smo nekaj bolnikov, ki so dobili po presaditvi organa sepso, ki so jo povzročile bakterije iz probiotičnih jogurtov.

Te bakterije so pač žive in se lahko v določenih primerih namnožijo, iz črevesa preidejo v kri in prav tako povzročajo okužbo. Nima smisla, da se kar sami odločamo, ampak se velja posvetovati z zdravnikom.

Ste zaradi tega, ker toliko veste o nevarnostih, ki prežijo na nas, kaj obremenjeni?

Ne.

Ampak, ko greste na dopust, imate s seboj še en tovornjak zdravil?

(smeh) Ko sem šla prvič na potovanje v lastni režiji, v Vietnam, je bilo nekaj podobnega. Moj mož se heca, da sva imela s seboj toliko stvari, da bi lahko kakšen slepič operirala ali pa vsaj eno vas pozdravila. No, pozneje se to ni več zgodilo.

Kaj bi letos vzeli s seboj na dopust?

Kdor bo dopustoval v Sloveniji, ne bo nikoli daleč od zdravstvenega sistema. S seboj moramo sicer imeti zdravila, ki jih redno jemljemo, zelo dobro je, če imamo s seboj kakšno zdravilo proti alergiji, sploh če imamo močnejše reakcije na pike insektov ali na rastline, pa kakšno zdravilo proti bolečinam ter elastični povoj in obliže proti žuljem.

Kako ste se sprostili zadnje mesece, ko ste prišli domov iz službe?

Kolesarila sem. Ko sem prišla domov, sem si vzela tisto eno uro, da sem šla na kolo, da sem se peljala na Golovec, da vsaj eno uro nisem razmišljala o ničemer drugem kot o kolesarjenju.

Kaj vas poleg že omenjenega reševanja matematičnih problemov in kolesarjenja še sprošča?

Pečem makrone. To je sprostitev. Sicer normalni ljudje tega ne delajo. (smeh) Druga bizarna stvar, ki me sprošča, je likanje. Ja, pa novoletne voščilnice delam sama.

Koliko časa sicer potrebujete, da odklopite službo?

Na dopustu se recimo četrti, peti dan stopnja razmišljanja o službi bistveno zmanjša. Izgine pa ne. Veste, pacienti … Nekateri ostanejo »tvoji«. In hudo je, ko nekdo ne pride več na kontrolo, ker veš, da je bilo nekaj narobe.

SYNLAB

TESTIRANJE COVID-19

→ DOKAZOVANJE PRISOTNOSTI PROTITELES PROTI SARS-CoV-2

Okužba z novim koronavirusom lahko poteka tudi **brez ali z zelo blagimi znaki**, zato se mnogo ljudi niti ne zaveda, da so že prišli v **stik z virusom** in razvili protitelesa.

CENA **TESTIRANJA** > 25 EUR

- **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71
- **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444
- **Koper**, Obrtniška 30 > 059 375 450
- **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
- **Dvorec Lanovž**, Čopova 20 - Celje > 03/ 290 90 08





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

Covid-19 ne bo šel nikamor. Ostal bo. Mi pa tudi.

Nas je veliko. Virusov še mnogo več ... Z njimi nismo ravno najboljši prijatelji, moramo pa nekako sobivati. Včasih je močnejši eden, drugič drugi. Tale zadnji, na katerega so se usmerili žarometi v zadnjih mesecih, nam je še posebno zagrenil in spremenil življenja. Oziroma smo si jih, so nam jih ... Verjamem, da vse dobronamerno in v najboljši veri, da se dela in da delamo najboljše za preživetje človeške rase. Ne bom se spuščala v analizo virusa, okuženost, prekuženost, načine prenosa, oceno ukrepov, odlokov, smotrnost zaščite in namen raziskav, pa koliko so bile stare fotografije, objavljene v medijih, pa kdo je bil koliko star pa koliko bolezni je imel ... kdo ima profit in kdo se igra z nami in druge, že velikokrat predelane teme. O tem naj ima vsak svoje mnenje.

Kako bomo šli naprej? Tako, praktično. Vi in jaz, vsi. Ker življenje teče dalje … Prišlo bo poletje, ko bo obolelih zaradi narave virusov morda manj. Prišla bo jesen, prišla bo zima. Ko bo, spet zaradi narave virusov, obolelih več. Ne, nisem se zmotila – namenoma pišem v množini. Veliko virusov je med nami. In vsi se spreminjajo, sezonsko vračajo in povzročajo težave. In ljudje zaradi njih umirajo. Tudi zaradi covida-19.

Nikakor ne želim trditi, da je sars-cov-2 »le eden od«, premalo vem(o), prekratek čas se z njim ukvarjamo, da bi lahko osnovano trdila kar koli v tej smeri. Izhajam iz predpostavke, da je nevarnejši, da se prenaša hitreje in da ima lahko resnejše posledice. Kljub temu pa ne moremo mimo dejstva, da je »le« virus. Da je ena od bolezni in nevarnosti, ki nam pretijo. Mnogi ste dvignili obrv. Ponavljam – strinjam se, da je bilo treba določene ukrepe sprejeti in

zajeziti širjenje. Zaščititi zdravstveni sistem pred prehitro preveliko obremenjenostjo, ki je ne bi zmogel. Pri tem smo bili, očitno, in hvalijo nas po svetu, uspešni.

Super. Naš način je bil za zajezitev očitno dober. Ampak – ali lahko tako nadaljujemo? Mislim, da ne. Kolateralna škoda, stranski učinki zdravila bi bili preveliki. Ne moremo si privoščiti, da bi šole ostale zaprte, šolanje na daljavo je milo rečeno nepošteno, ustvarja ogromne razlike in prepade med otroki, ki naj bi jih enake možnosti šolanja izenačevale. Ljudem se ne more krajšati pravic do svobode gibanja in socialnih stikov, ne direktno, še slabše pa na način ustrahovanja (»če se boste družili z otroki in vnuki, boste zboleli«). To bo imelo posledice na mentalnem zdravju, posledično bo več tudi drugih bolezni (s predpostavko, da bo zdravstveni sistem začel spet delovati, kot bi moral) … Za delo sposobni ljudje so in bodo pahnjeni na rob revščine, ljudje bodo lačni in zeblo jih bo. Ja, morda je slika preveč črna, ampak žal najbrž ni daleč od resnice.

Na drugi strani pa si ne moremo privoščiti niti tveganja, da se uresniči črn scenarij – saj veste, kaj je to, a ne? Apokalipsa, ne bo več, kot je bilo … Se strinjam, treba je poskrbeti za čim večjo varnost. Kot bi morali tako ali tako vsako zimo, ko se razmahnejo respiratorni virusi in ko gripa kosi po domovih za ostarele in zdesetka učence v šolah. Morda pa nam bo ta novi prišlek pokazal pot, kako se bomo zaščitili tudi pred drugimi nalezljivimi boleznimi. Da si bomo dosledno umivali roke, da bomo kihali in kašljali v rokav, da bomo redno uživali dovolj zdrave hrane, vitamina D, se gibali in zdravo živeli. Da bomo ostali doma, če bomo zboleli. Zaščititi bomo morali ranljive skupine.

Življenje pa mora iti naprej. Tako, ki ga je vredno živeti. Sicer ima vse skupaj bolj malo smisla.





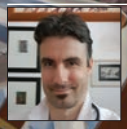
Echinaforce®
z močjo ehinaceje

- ✓ Močno poveča imunsko odpornost
- ✓ Redkeje zbolimo in hitreje okrevamo po okužbi dihal

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.farmedica.si
www.avogel.si



Asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog

Vitamini in minerali – učinkovita preventiva

Pandemija covida-19 ima lahko hude posledice z visoko smrtnostjo obolelih in grozečim kolapsom zdravstvenega sistema ter različne dolgoročne posledice. V boju zoper covid-19 je zelo učinkovita zlasti preventiva.

Za zmanjšanje ogrožanja zdravja bolnikov z visokim tveganjem bi bilo glede na pretekle in sedanje študije smiselno pomisliti na dodajanje mikroelementov vitaminov in mineralov. Osrednjo vlogo pri tem ima zlasti vitamin D, prav tako vitamin C, cink, selen in drugi.

Vitamin D

Pomemben v maščobi topen vitamin, ki vpliva na več kot 100 življenjsko pomembnih funkcij, veliko vlogo ima tudi pri imunskih mehanizmih in zaščiti telesa pred okužbo. Glede na študije je znano, da dokazano znižuje tveganje za okužbe dihal in pridobljene bolnišnične okužbe. Vitamin D2 je v hrani, s pomočjo UV-žarkov sonca pa se spremeni v D3, ki predstavlja obliko, ki jo telo lahko uporabi.

Pomanjkanje vitamina D3 je pogosto v višjih starostnih skupinah, pri kadilcih, tistih s prekomerno telesno težo, pri kroničnih bolnikih, kot so sladkorni bolniki, bolnikih s povišanim krvnim tlakom, številnih bolnikih z različnimi boleznimi prebavil, kot so celiakija, kronična vnetna črevesna bolezen, jetrna ciroza in drugi.

Vse te skupine, ki pogosto trpijo pomanjkanje vitamina D, večinoma sovpadajo z visoko tveganimi skupinami za višjo smrtnost pri covid-19. Ali je nenavadno, da se večina virusnih epidemij zgodi v zimskih in spomladanskih mesecih in ne v poletnih, s soncem bogatih mesecih?

V zimskem in zgodnjem spomladanskem času ima večina prebivalcev Evrope prenizko serumsko raven vitamina D3. Znano je, da vitamin D lahko zniža tveganje za virusno epidemijo in celo pandemijo.

Že v letih 1918–1919 so ugotavljali pozitiven učinek sonca pri obravnavi bolnikov s Špansko gripo (H1N1). Ugoden učinek je bil opisan tudi ob kasnejših epidemijah, zlasti v obdobjih epidemije gripe. Zato je treba vitamin D3 zlasti v obdobju epidemičnih ali pandemičnih okužb nadomeščati, zlasti pri

bolnikih z visokim tveganjem. Posebno so ogroženi oskrbovanci domov starejših občanov (DSO), dokazano pa je tudi hudo pomanjkanje pri zdravstvenih delavcih (delo v zaprtih prostorih).

Vitamin D znižuje tveganje za akutno okužbo dihal na tri načine: ohranja tesne stike med celicami; spodbudi bele krvničke makrofage pri odstranjevanju virusov z ovojnico (takšen je tudi virus sars-cov-2) s tvorbo dveh bistvenih molekul – katelicidina in defenzina; znižuje tvorbo vnetnih snovi, s čimer znižuje tveganje za pljučnico, prav tako pa preprečuje posledice, ki jih povzroča »citokinski vihar«, ki je lahko za bolnika usoden. V preteklih študijah je bilo dokazano, da so imeli bolniki z akutnim respiratornim distresnim sindromom (ARDS) iz kakršnega koli razloga vsi pomanjkanje vitamina D.

Neželeni učinki vitamina D so neznatni, redki so opisi prekomerne količine kalcija v krvi ali ledvičnih kamnov, pa še to le v primeru dolgoletne pretirane uporabe. Glede na zgoraj navedeno je v obdobju virusnih okužb zlasti pri visokorizičnih posameznikih primerno skrbeti za ustrezne zaloge vitamina D3. Priporočene vrednosti so 2000 enot vitamina D3 na dan.

Vitamin C

Vodotopen vitamin je pomemben sestavni del (koencim) številnih encimov, s čimer omogoča normalen potek fizioloških procesov v telesu. Je nujno potreben za tvorbo kolagena in potreben za normalen imunski odziv. Je močan antioksidant in zmanjšuje neželeni učinek prostih radikalov. Spodbudi prirojeno imunost, prav tako pa tudi humoralno imunost s tvorbo protiteles.

Selen

Za telo nujno potreben mineral, sestavni del različnih selenoproteinov, ki nastopajo kot encimi v različnih imunskih, vnetnih in drugih procesih. S tem nadzoruje vnetni in imunski odziv, kot koencim glutation reduktaze pa ima močan vpliv na antioksidantno aktivnost v telesu ter zaščito telesa pred prostimi radikali.

Cink

Prav tako nujno potreben mineral za različne funkcije v telesu, posebno vlogo pa ima pri imunskem odzivu. Študije kažejo, da so ljudje s pomanjkanjem cinka bolj nagnjeni k okužbam. Pozitivno vpliva na bele krvničke (nevtrofilce in naravne ubijalke), prav tako na limfocite T in B ter na tvorbo protiteles. Vpliva tudi na bele krvničke makrofage in na fagocitozo (požiranje bakterij in virusov). Je koencim beljakovin antioksidantnega sistema in s tem zmanjšuje oksidativni celični stres.

Dodatni mikroelementi, ki so nujno potrebni za zdravo imunost in pravilen vnetni odziv, so še vitamini A, E, B2, B6, in B12, folna kislina in železo.

Pri preprečevanju okužb in posledic covida-19 je pomembna zlasti preventiva, posebno socialno distanciranje, higiena kašlja in kihanja, higienski ukrepi, umivanje rok, maska ter preostali ukrepi.

Za normalen vnetni in imunski odziv ter preventivo posledic virusnih okužb je pomemben uravnotežen vnos makro- in mikrohranil, zlasti pomembno vlogo imajo pri tem vitamini in minerali, pri čemer pa ne smemo imeti lažnega občutka varnosti in moramo uporabljati zdravo pamet.

Ostanite zdravi!



Koronavirus in potovanja



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

Zaradi krize, ki jo je povzročil koronavirus, je turizem v Evropi in po vsem svetu ena od panog, ki jih je epidemija najbolj in najhitreje prizadela. Stroge omejitve gibanja, ki ne veljajo le med državami, temveč tudi znotraj njih in v samih mestih, so povzročile strmoglavljenje povpraševanja po turističnih storitvah. Čeprav države počasi začenjajo sproščati ukrepe, ostaja negotovo, kdaj bodo razmere dopuščale potovanja in namestitve v turističnih krajih.

Na ravni EU skušajo oceniti škodo in najti načine za ublažitev posledic ustavitve turizma, ki je v številnih članicah eden glavnih gospodarskih motorjev. Pomoč turizmu naj bi bila eden od sestavnih delov »novega Marshallovega plana«, s katerim želi EU zagnati pokrizno gospodarstvo na stari celini. Tako kot na drugih področjih bo pri pomoči turizmu težko doseči soglasje članic, saj so njihovi interesi različni.

Za zdaj so vsa potovanja odsvetovana. Če pa ste se pravkar vrnili iz tujine oziroma poti v tujino ne morete prestaviti ali odpovedati, upoštevajte priporočila:

Če ste prišli iz tujine in ste zboleli (kašelj, vročina, težko dihanje), svetujemo, da:

- ostanete doma in se izogibate stikom z drugimi ljudmi,
- pokličete izbranega ali dežurnega zdravnika in mu opišete svoje stanje,
- dosledno upoštevate higieno kašljanja in nasvete za pravilno umivanje rok.

Če bolezenskih znakov ne opazite, ukrepi niso potrebni.

Če odhajate v tujino, priporočamo, da:

- dosledno izvajate higienske ukrepe (higiena kašljanja in pravilno umivanje rok),
- ohranjate razdaljo do ljudi, kolikor je le mogoče, in upoštevate lokalne zdravstvene nasvete.

Če zbolite v tujini:

- takoj obvestite medicinsko osebje in poiščite pomoč,
- izogibajte se javnemu prevozu oziroma se od drugih potnikov odmaknite vsaj 1,5 m ter dosledno upoštevajte higienske ukrepe,
- upoštevajte nasvete lokalnih zdravstvenih oblasti in
- redno spremljajte obvestila lokalnih (zdravstvenih) oblasti.

Kriza je seveda priložnost za oblikovanje drugačnega, bolj vzdržnega turizma. Glede letošnjih poletnih počitnic so doslej z vrha evropske komisije prišli različni signali. Znotraj posameznih članic so se pojavile individualne rešitve z idejami o »koridorjih«.

Potovanja v prihodnosti ne bodo več tako brezskrbna. Iskali bomo predvsem potovanja in namestitve, ki omogočajo zaseben prostor. Tako bodo zaživele namestitve v domačem okolju, kamor se bomo lahko odpeljali sami. Iskali bomo namestitve, denimo apartmaje, ki jih bomo lahko sami dezinficirali (prebrisali s čistilnimi sredstvi). Zaživeli bodo izleti in cestna potovanja. Dejstvo, da je koronavirus povzročil finančno krizo, bo veliko ljudi prisililo, da ostanejo med počitnicami kar doma ali hodijo na posamezne izlete.

V potniškem prometu bodo morali znotraj prevoznih sredstev zagotoviti varno razdaljo med potniki in preverjati zdravstveno stanje ljudi. Ponovno bodo zaživela potovanja z vlakom. Družine ali posamezniki bodo lahko zakupili kupeje, kjer bodo imeli varno okolje s prezračevanjem in bodo lahko razkužili površine. Vsekakor so minili časi, ko smo postrani gledali ljudi, ki so najprej prebrisali stol in naslonjalo ter se šele nato usedli. S seboj bomo nosili manjšo torbico, v kateri bomo imeli masko, manjše razkužilo in trdo milo ter razkužilne robčke.

Večje težave bodo imele letalske družbe, potovalni čas se bo podaljšal. Predstavljajte si, koliko časa ste sedaj prebili na letališču, preden ste odpotovali v ZDA. Odslej boste morali nameniti dodaten čas za reševanje epidemiološkega vprašalnika, merjenje telesne temperature in po potrebi test na covid-19. Sedeži na letalu bodo le delno zasedeni z ustrezno vmesno varovalno razdaljo, s tem bodo sedeži na letalu bolj zaželeni in posledično dražji. Veliko bo oglaševanja in povpraševanja o sistemih filtriranja zraka na letalih.

Sezone potovanj se bodo prilagajale epidemiološkemu stanju – naraščanju števila okuženih po principu vklop-izklop sezone. Glede na to se bodo odpirale tudi meje, kar pa za določene države (Italijo) še nekaj časa ne moremo pričakovati.

Države, ki so že izšle iz najhujšega vala epidemije, se bojijo, da bo odprtje mej prineslo nov val bolezni. Tako je na primer Koreja odredila, da gredo vsi, ki pripotujejo iz ZDA in Evrope, za 14 dni v karanteno, ne glede na to, da je bil pri njih pred potovanjem test na covid-19 negativen.

Nenazadnje je tukaj še socialni vidik. Trenutna situacija v svetu je pripeljala do tega, da smo ljudje zgradili socialno distanco in ne bo hujšega odziva okolice od tistega, ko boste v javnosti zakašljali ali kihnili. Potovanje že z najmanjšimi znaki prehlada bo nedopustno.



Povišana vrednost sladkorja v krvi – kaj pa zdaj?



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

Dobro je, da si kdaj pa kdaj izmerimo vrednost sladkorja v krvi. Tako kot si je vsake toliko dobro izmeriti krvni tlak in se stehtati. Dobro je skrbeti zase.

Kaj pa nam vrednost sladkorja v krvi pove? Kdaj k zdravniku (če si jo merimo sami)?

Gremo od začetka. Bojimo se sladkorne bolezni. Predvsem tiste, ki je ne odkrijemo dovolj zgodaj, da bi lahko preprečili zaplete.

Kaj pa sladkorna bolezen sploh je?

Sladkorna bolezen (diabetes mellitus) je skupina različnih bolezni, ki jim je skupna previsoka koncentracija glukoze v krvi. Previsok krvni sladkor, kot glukozo poimenujemo laično, je posledica sočasno prisotne okvare trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in oslabljenega učinka inzulina na telesna tkiva, predvsem mišičje in jetra.

Okvara trebušne slinavke sčasoma napreduje, zato se način zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2 stopnjuje, in sicer: od spodbujanja k zdravemu življenjskemu slogu do zdravljenja z zdravili in zdravljenja z inzulinom. Poznamo več tipov sladkorne bolezni, in sicer sladkorno bolezen tipa 1 in tipa 2, sladkorno bolezen v nosečnosti ter druge tipe sladkorne bolezni.

Vrste sladkorne bolezni

Tip 1 se pojavi ponavadi zgodaj v življenju, gre za motnjo, ki nastane zaradi uničenja celic trebušne slinavke, kar ima za posledico absolutno pomanjkanje inzulina. Gre za avtoimunsko bolezen, ki se najpogosteje pojavi v otroštvu in mladosti, v večini primerov nekje do 30. leta starosti, lahko pa se pojavi pri kateri koli starosti. Zdravljenje z inzulinom je nujno od samega začetka bolezni, treba ga je nadomeščati vse življenje. Nezdravljena lahko vodi v hitro hudo poslabšanje zdravstvenega stanja in smrt.

Tip 2 je pogostejša oblika. Njen vzrok je v nezadostnem izločanju inzulina oziroma v odpornosti tkiv na njegovo delovanje ali pa je prisotno oboje. Prizadene približno 90 odstotkov diabetikov, pomembna je genetska nagnjenost. Lahko se pojavi pri kateri koli starosti, običajno pa po 40. letu, a narašča tudi število primerov diabetesa tipa 2 pri otrocih.

Dejavniki tveganja

Obstaja veliko dejavnikov tveganja za njen razvoj, med najpomembnejšimi so prekomerna telesna teža, telesna nedejavnost, sladkorna bolezen v družini, starost, nosečnostna sladkorna bolezen v preteklosti, visok krvni tlak, sindrom policističnih ovarijev pri ženskah ter povišane vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi. Zdravljenje je postopno, glede na vrednost glukoze v krvi in morebitno prisotne zaplete – kontrola dejavnikov tveganja, zdravila, inzulin. In redne kontrole.

Kaj pa je preveč?

Normalna vrednost glukoze v krvi je od 3,5 do 5,6 mmol/l. Če je ta nad 5,6 mmol/l, govorimo o povišani vrednosti oziroma hiperglikemiji, potrebno je redno spremljanje. Če presega 7 mmol/l na tešče ali pa 11 mmol/l po hranjenju, pa že lahko govorimo o sladkorni bolezni.

Se pravi, če si izmerite krvni sladkor sami in ta presega vrednost 5,6 – posvet z zdravnikom. Če presega 7 oziroma 11 – pregled pri zdravniku in kontrola v laboratoriju. Če je pod 3,5 – nekaj pojejte.

Kaj so tipični klinični znaki nastajajoče sladkorne bolezni?

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

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

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



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

Vnetna obolenja

Okužbe sečil pri starejših

Okužbe sečil so med najpogostejšimi vnetnimi obolenji. Zaradi kratke in ravne sečnice, ki leži blizu anusa, ženske zbolijo do 30-krat pogosteje kot moški, najpogosteje gre za mlajše, sicer zdrave ženske. Ponavljajoča se vnetja sečil ima kar četrtina žensk, starejših od 65 let. S starostjo pa se pogostnost vnetij sečil poveča tudi pri moških, večinoma zaradi težav s prostato.

Kakšne okužbe sečil poznamo in kaj jih povzroča?

Okužbe sečil delimo na enostavne in zapletene. Med enostavne okužbe uvrščamo vnetje mehurja (cistitis) in vnetje ledvice (pielonefritis) pri mlajših, zdravih ženskah.

Med zapletene okužbe pa sodijo okužbe pri bolnikih s funkcionalnimi in anatomskimi okvarami sečil (motnje pretoka seča), moških, otrocih, nosečnicah, bolnikih nad 65 let, bolnikih s spremljajočimi sistemskimi obolenji z zmanjšano naravno odpornostjo (bolniki s sladkorno boleznijo …), bolnikih z vstavljenim trajnim urinskim katetrom, okužbe, pri katerih simptomi trajajo več kot teden dni, in ponavljajoče se okužbe sečil.

Povzročitelj vnetja je najpogosteje bakterija Escherichia colli, ki izvira iz debelega črevesja. Pot okužbe je večinoma po sečnici navzgor (ascendentna).

Redkeje se vnetje razširi po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetje sečil lahko povzročijo tudi drugi mikroorganizmi (virusi, glivice) ter kemični (citostatiki) ali fizikalni dejavniki (denimo obsevanje). Zdravi moški le redko zbolijo za okužbo sečil. Njihova sečnica je anatomsko oddaljena od anusa in izločki prostate delujejo baktericidno (uničujejo bakterije).

Ločimo prvo vnetje, ponovno vnetje po več kot 6 mesecih ter ponavljajoče se vnetje (ponovno vnetje prej kot v 6 mesecih oziroma vnetje najmanj 3-krat na leto). Ponavljajoča se vnetja so lahko posledica ponovne okužbe ali pa do njih pride zaradi neobčutljivosti bakterij za izbrani antibiotik.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

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

Vnet in razdražljiv mehur?

- Canephron zdravi vnetje.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

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



farmedica.si

Kako se kažejo okužbe različnih delov sečil?

Vnetje mehurja ali cistitis se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, smrdeč, tudi krvav urin. Bolniki navajajo pritiskajočo bolečino nad mehurjem oziroma sramno kostjo. Telesna temperatura ponavadi ni povišana.

Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha (pielonefritis) so poleg simptomov vnetega mehurja prisotni še povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje.

Vnetje sečnice ali uretritis lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali pa se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici oziroma z izcedkom. Okužbo dokažemo z brisom sečnice. Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. V tem primeru zdravimo oba partnerja hkrati. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami, denimo klamidijo, pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost).

Pri akutnem vnetju prostate ali prostatitisu pa ima bolnik povišano temperaturo, bolečine v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije ter tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (retenca urina). Pri nebakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka, z bolj ali manj izraženimi težavami pri urininiranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.

Okužbe sečil pri starejših

Ponavljajoče se okužbe sečil ima približno od 20 do 25 % žensk, starejših od 65 let. Okužbe pri moških postanejo pogostejše po 55. letu starosti zaradi hipertrofije prostate.

Slabši imunski sistem, sladkorna bolezen, nepopolno pozdravljeno predhodno vnetje sečil in spremenjen metabolizem ter porušeno ravnovesje bakterij v sečilih zaradi jemanja antibiotikov so najpogostejši vzroki za ponovitev okužbe sečil.

Pri ženskah po menopavzi je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za okužbe sečil stalno manjšanje tvorbe ženskega spolnega hormona estrogena. Zaradi tega pride do urogenitalne atrofije s tanjšanjem sluznice nožnice. V tem procesu se v nožnici znižuje tudi raven zaščitnih laktobacilov, kar lahko vodi v kolonizacijo nožnice z nevarnimi, patogenimi bakterijami, ki imajo nato odprto pot prek sečnice v sečni mehur in redkeje tudi vse do ledvic.

Starejšim bolnicam tudi pogosteje zastaja urin v sečnem mehurju po koncu urininiranja in imajo oslabljen pretok urina. Med pomembne dejavnike tveganja za nastanek okužbe štejemo tudi anamnezo o okužbah sečil pred menopavzo, urinsko inkontinenco, kateteriziranje mehurja in podobno.

Diagnostika okužb sečil

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina (urinski listič, izvid sedimenta) ali urinokulturo z antibiogramom, s čimer določimo število in vrsto bakterij ter najustreznejši antibiotik. Za vnetja sečil je značilna prisotnost levkocitov, nitritov in bakterij v urinu. Pri vnetjih s povišano telesno temperaturo v bolnikovi krvi zasledimo povišane vnetne parametre in večje število belih krvničk.

Zelo pomembno je, da je vzorec urina oddan pravilno. Odvzeti je treba vzorec srednjega curka urina pri prvem jutranjem urininiranju. Spolovilo naj bo umito, prvi curek se spusti v školjko, srednjega se odda v posodico, končni curek se zopet zavrže.

Pri zapletenih okužbah sečil je treba opraviti tudi ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo morebitne motnje pretoka seča. Zastajanje seča namreč vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse.

Med dodatne diagnostične preiskave sodijo ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, računalniška tomografija (CT), cistoskopija, pri moških tudi pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom.

Zdravljenje in preprečevanje okužb sečil

Okužbe sečil zdravimo z antibiotiki. Glede na zapletenost in mesto okužbe se predpiše najprimernejši antibiotik in trajanje zdravljenja, ki je lahko v razponu od enkratnega odmerka pa vse do treh tednov.

Za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil se svetuje različne ukrepe, in sicer povečan vnos tekočin, pogostejše izpraznjevanje sečnega mehurja, pravilno uporabo toaletnega papirja, ustrezno spodnje perilo. Pitje brusničnega soka je eden najbolj znanih ukrepov za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil. Brusnice naj bi zavirale lepljenje E.coli na sluznico sečnega mehurja. Učinkovita je tudi profilaksa s probiotiki (uporaba intravaginalnih ali oralnih laktobacilov), profilaksa z estrogeni v obliki vaginalne kreme ali tablet, na voljo so tudi različna zdravila rastlinskega izvora.

NA KRATKO



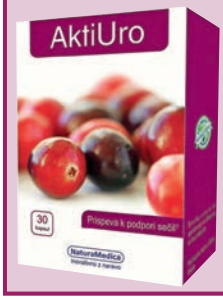
Medex

Neustavljiva kombinacija aktivnih učinkovin v kapsuli za svež in sijoč videz kože

Skrb za kožo je na prvem mestu tako kozmetičnih strokovnjakov kot lepotnih navdušenk. Spoznajte novo lepotno linijo, ki prihaja v obliki prehranskih dopolnil v kapsulah za lepo kožo: tu so Hyaluron, Ceramidi in Anti-celulit.

Učinkovita prehranska dopolnila v naravno obarvanih veganskih kapsulah
Z nanosom kreme ali serumov rešujemo posledice, ki se na naši koži kažejo navzven. Opazimo jih kot suho ali mastno kožo, gube ali problematično kožo.

Najboljša podlaga za lep videz je zdrava in sijoča koža. Zaupajte novi lepotni liniji iz Medexa, ki vam ponuja tako varnost kot učinkovitost. Izberite lepoto, ki ji zaupate.



Najbolj učinkovito za sečila

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

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

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

NaturaMedica
Z vami že 15 let

HIPOKRATOV IZREK, NAJ BO HRANA ZDRAVILO, VSEKAKOR DRŽI

Dr. MARTINA BAVEC, univ. dipl. inž. kmet., redna profesorica,
Univerza Maribor, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede

Sodite med začetnike vzpostavljanja organiziranega sistema ekološke pridelave v Sloveniji. Nam lahko poveste kaj več o tem, skozi kakšne kontrole morajo ekološki kmet, predelovalec in trgovec ekološke hrane, da pridobijo certifikat za ekološko kmetijo, predelovalca ali trgovca ter da na koncu živila dobijo znak za ekološko živilo?
Kontrolo ekološkega kmetovanja smo v Sloveniji vzpostavili že leta 1998. Kmetija, ki se želi preusmeriti v ekološko kmetij stvo, gre najprej skozi dve- ali triletno preusmeritveno obdobje, ko upošteva vsa pravila, zahteve in tudi prepovedi (ne uporablja materialov, pridobljenih z gensko tehnologijo – krme, semen, kultur v sirarstvu, herbicidov in drugih kemično sintetičnih pesticidov lahko topnih mineralnih gnojil), kar je v EU regulirano z enotno zakonodajo. Šele v tretjem ali četrtem letu pridobi certifikat za prodajo ekoloških pridelkov oz. živil. Vsako leto se na vsaki kmetiji izvede najmanj ena ali tudi več kontrol na terenu (pregled površin, hlevov, načina ravnanja z živalmi, kontrola paše in izpustov na prosto, krme, skladišč, zapisov ...), ki so lahko tudi nenapovedane, po potrebi in naključno se vzorčijo tako rastlinski deli, tla kot tudi krma in končni pridelki, na podlagi kontrol ter vseh drugih relevantnih podatkov pa se izda certifikat, če je bil postopek skladen z zakonodajo. Ekološke kmetije so v Sloveniji od vseh največkrat kontrolirane. Predelovalnih obratov in distributerjev ekoloških živil je v Sloveniji iz leta v leto vse več. Pri njih je enostavneje – ko nabavijo ekološke sestavine in je izvedena prva kontrola ekološke predelave, pakiranja in trženja, že prejmejo certifikat. Tudi pri njih potekajo redne in dodatne kontrole, ki zagotavljajo, da je v ekoloških izdelkih najmanj 95 % ekoloških sestavin kmetijskega porekla in da ni bila v procesu uporabljena nobena nedovoljena snov.



Ste avtorica številnih knjig in priročnikov o ekološkem kmetijstvu. So omenjene publikacije namenjene le študentom ali tudi splošni javnosti? Kje so na voljo?
Žal sta knjiga slovenskih avtorjev Ekološko kmetijstvo in publikacija Sredstva in smernice za ekološko kmetijstvo pošli in je gradivo za izposojo le v knjižnicah. Redno se odzivamo na vprašanja o ekološkem kmetijstvu in ekološki hrani tudi različnim medijem in danes je v Sloveniji že precej več znanja o pomenu ekološke hrane. Čeprav ob promociji t. i. »izbrane kakovosti« mnogi to enačijo kar z ekološko hrano, je to daleč od resnice. Smo pa na fakulteti nedavno pripravili brošuro »Koraki do zaupanja vredne (certificirane) ponudbe ekološke hrane v gastronomiji«, ki je dostopna na spletu (http://press.um.si/index.php/ump/ catalog/book/303) in bi jo priporočila v branje vsem, ki jih zanima kakovost ekoloških živil in pomen v prehrani tako doma kot v prehranjevanju izven doma, kjer zaposleni in šolajoči se zaužijemo vse več hrane.

Ali obstajajo mednarodne uradne študije, ki potrjujejo, da je kakovost ekološko pridelane in predelane hrane višja od tiste, pridelane na konvencionalni način? Kateri so glavni kakovostni parametri oziroma prednosti ekološke hrane?
Da, obstaja veliko študij v svetu in nekaj jih je bilo narejenih tudi pri nas, ki potrjujejo drugačno kakovost ekoloških živil. Glavna prednost ekoloških rastlinskih pridelkov na podlagi pregleda 343 recenziranih znanstvenih člankov je za 4–5x manjša vsebnost ostankov pesticidov in za 39 % manjša vsebnost težke kovine kadmija ter za 20–40 % večja vsebnost polifenolov oz. v nekaterih primerih tudi 69 % z antioksidativnim delovanjem.

Manjšo obremenjenost z ostanki pesticidov potrjujejo tudi vsakoletne objave Evropske agencije za varno hrano, ki zadnja leta tudi v posebnem poglavju publicira izsledke o stanju na področju ekoloških živil, to pa lahko primerjamo z ostalo hrano na trgu. Da prehranjevanje z ekološko hrano zmanjša obremenitev z agrokemikalijami, smo potrdili tudi z manjšo epidemiološko študijo, ki smo jo izvedli z dvema skupinama študentov na naši fakulteti leta 2010. Ena skupina je jedla ekološko, druga konvencionalno in že po treh dneh razlike v prehranjevanju so bile izmerjene manjše vsebnosti organofosfornih komponent pesticidov oz. teh sploh ni bilo v urinu 85 % študentov, ki so jedli ekološko hrano. Stalna izpostavljenost, čeprav tudi majhnim odmerkom pesticidov iz vode in hrane, ima lahko dolgoročni vpliv na naše zdravje – zlasti pri občutljivejših skupinah (otroci, nosečnice, doječe matere, bolniki, starostniki) – in prav te skupine, vključno z vegetarijanci (prav v sadju in zelenjavi ter žitih so ostanki pesticidov največkrat prisotni), bi morale najpogosteje posegati po ekološko pridelani hrani.

Kakšen delež kmetijskih površin glede na vse kmetijske površine v Sloveniji je namenjen ekološkemu kmetovanju? Kakšno je to razmerje v sosednji Avstriji? Kakšen bo trend pri nas v prihodnje?

Lani smo presegli 10 % ekološko obdelanih površin in 5 % vseh kmetij je že ekoloških, kar nas uvršča nad povprečje držav Evropske unije. Imamo že skoraj 500 predelovalnih obratov vključno z dopolnilnimi dejavnostmi ekoloških kmetij, distributerjev, uvoznikov, trgovcev in nekaj gostincev, ki so certificirani za ekološko ponudbo. Seveda pa se želimo primerjati z bolj razvitimi od nas in takimi, ki imajo podobne pridelovalne pogoje. Tako je v sosednji Avstriji že vsak četrti hektar ekološko obdelan (25 %) in so pomembni izvozniki ekološkega mleka, žit, zelenjave in tudi jabolk. Ker je bil tudi v mnogih drugih EU državah uvoz ekoloških pridelkov zelo velik (npr. Francija, Nemčija, Italija ...), te in mnoge druge države v zadnjih letih množično podpirajo preusmeritve svojih kmetij v ekološko kmetijstvo. Prav tako v »zelenem dogovoru EU« navajajo povečanje ekološkega kmetijstva in manj podpor intenzivnemu kmetijstvu. Upam, da bo promocija pod sloganom »Ekološko + Lokalno = Idealno« tudi v Sloveniji sprožila take učinke kot v Franciji (tam smo tak slogan videli pred petimi leti) in Nemčiji, kjer se je izrazito povečalo iskanje lokalnih ekoloških pridelkov in potem tudi povečanje interesa za preusmeritev.

Med vašimi novejšimi projekti je tudi pospeševanje ekoloških jedilnikov v slovenski gastronomski ponudbi. Kakšen je odziv gostincev? Kje vidite poglavitne ovire, da je odstotek gostincev s sledljivim in certificiranim ekološkim jedilnikom tako nizek?

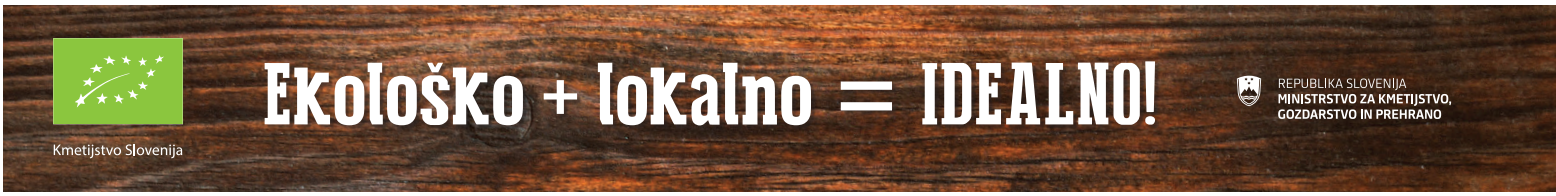
Že leta 2010 je bil sprejet prvi pravilnik, ki je določil pravila in postopke ponujanja ter oglaševanja jedi, ki so ekološke ali imajo ekološke sestavine. Žal je le peščica gostincev certificirana (0,2 %). Se pa v okviru priprav na leto 2021, ko bo Slovenija nosila naziv »Evropska gastronomska regija« in bila tudi predsedujoča v EU, dogajajo tudi premiki informiranja gostinskega sektorja v okviru regijskih konferenc. Glavna ovira je namreč nepoznavanje tega področja, potrebovali bi tudi konkretno svetovanje v njihovih obratih o tem, da so na voljo tri možnosti ekološke ponudbe v gostinstvu, da vhodne stroške lahko znižajo tudi s prilagoditvijo jedilnikov ... Poleg tega ni vzpostavljenih povezav z lokalnimi ekološkimi ponudniki in s tem čim manj transportnih poti, bojijo se tudi dodatnega stroška certificiranja, ki pa je v resnici v rangu ene prodane kave na dan na leto. Tudi na ekoloških kmetijah s turizmom ni nujno, da bo vsa ponujena hrana v resnici ekološka, saj so le redki certificirani tudi za ponudbo ekoloških jedi. Pomeni pa uporaba ekološko pridelanih

> "Vsekakor drži, še vedno in danes morda še bolj dokazano s strani medicinske znanosti, da je večina bolezni v razvitem svetu povezana prav s hrano."

živil v gostinstvu vsaj za 25 % manjši okoljski odtis obroka v primerjavi s konvencionalnim. Velik potencial gastronomije je ponudba jedi v javnih zavodih (šole, vrtci, bolnišnice, domovi za ostarele ...), kjer se prehranjujejo najbolj občutljive skupine državljanov in bi v skladu z zakonodajo o zelenem javnem naročanju morali vključevati vsaj 15 % ekološko pridelanih živil/pridelkov. Sistem nadzora se še vzpostavlja.

Za konec pa še vaš komentar na Hipokratov izrek: »Naj bo hrana zdravilo in zdravilo naj bo hrana.«

Vsekakor drži, še vedno in danes morda še bolj dokazano tudi s strani medicinske znanosti, saj je večina bolezni v razvitem svetu povezana prav s hrano – tako preobilno kot tudi manj kakovostno oziroma tisto, pri kateri se za podaljšanje roka trajanja uporablja veliko konzervansov in drugih aditivov, v sami pridelavi pa pesticidi. Zato je danes ekološka hrana dejansko tudi »zdravilo« za marsikoga v času okrevanja ob različnih boleznih in preventiva, kar so spoznale tudi številne družine z otroki, kjer ekološko pridelana hrana predstavlja vse večji delež. Za nosečnice in otroke je ekološko pridelana hrana še posebej pomembna, saj otroci še nimajo razvitih vseh obrambnih mehanizmov kot odrasli ter na kilogram telesne mase pojedo več hrane kot starejši. Zato npr. ameriški pediatri že leta svetujejo staršem, naj otrokom ponujajo zlasti ekološko sadje in zelenjavo ter sokove, če želijo, da bo vnos pesticidov preko hrane čim manjši.





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

Gibanje je osnova zdravja tudi v letu 2020

Z začasno splošno prepovedjo gibanja in zbiranja ljudi na javnih krajih smo ob razglasitvi pandemije številni obtičali doma. Zdaj se nam zastavlja vprašanje, kdaj ponovno začeti telesno aktivnost zunaj našega doma ter katerih varnostnih navodil se bo treba držati.

Zagotovo ostaja priporočilo, naj se izogibamo rizičnim športnim dejavnostim in vadbam, ki vključujejo tesen stik z drugimi posamezniki. Kljub ponovnim odprtjem športnih igrišč, fitnesov in velneških centrov bo tudi v prihodnje treba upoštevati varnostno razdaljo in osnovne higienske ukrepe.

Negativni stres je naš sovražnik

V preteklem obdobju smo bili zanesljivo izpostavljeni večjemu psihičnemu stresu. Negotovost glede bolezni, omejena dostopnost do določenih zdravstvenih uslug, socialna izolacija, nestabilno finančno stanje in še mnogo drugih dejavnikov je vplivalo na naše zdravje in počutje. V tem obdobju se je pri marsikomu povečalo izločanja stresnega hormona (kortizola). Negativni stres zavre imunski sistem, kar poveča našo dovzetnost za okužbe in nastanek rakavih bolezni. Kortizol dvigne raven krvnega sladkorja v krvi in tako dolgoročno pospešuje nastanek sladkorne bolezni. Kadar smo v stresu, se nam povišata krvni tlak in frekvenca srca ter s tem tveganje srčno-žilnih bolezni. Verjetno ste že opazili, da so mišice v stresu stalno napete, zato se lahko pojavijo bolečine v vratu in križu ter glavoboli. Kadar stres traja predolgo, se pojavijo izgorelost, nespečnost, tesnoba in depresija.

Zakaj spodbujamo k vadbi?

Odlična protiutež stresu je redna telesna aktivnost. Vadba pospeši prekrvitev tkiv in krepi imunski sistem. Zaradi povečanega izločanja rastnega hormona in testosterona se pospeši obnova vseh tkiv, zato bolečine v mišicah in sklepih pogosto izginejo. Vadba izboljša spanec, samozavest in spolno slo. Poveča se tudi občutljivost tkiv na inzulin, znižata se krvni tlak in raven maščob v krvi, izboljša se funkcija srčno-žilnega sistema. Z vadbo lahko učinkovito omilite ali celo odpravite simptome utrujenosti, tesnobe in depresije.

Po daljšem obdobju telesne neaktivnosti so bolečine v sklepih in mišicah pogostejši pojav. Razlogi so oslabele mišice, predhodna obraba sklepnega hrustanca in zmanjšano izločanje sklepne tekočine. Na udaru so zlasti sklepi, ki nosijo največ teže (kolena, kolki, vrat, križ). S postopnim utrjevanjem mišic boste ponovno okrepili vezi, ki bodo sklepom zagotavljale zadostno podporo, in se na ta način znebili bolečin.

Začnite z osnovami

Pred vadbo se ogrejte! Ogrevanje povzroči dvig telesne temperature, izboljša preskrbo telesa s kisikom, poveča razteznost vezivnega tkiva, poveča pretok krvi skozi mišice (s tem tudi odstranjevanje mlečne kisline), pospeši

Cerebronal®

Nudi dodatno podporo za vzpostavitev normalnega delovanja možganov in možganskega tkiva.

Nekatera tkiva z visoko fluktuacijo (npr. možganska tkiva) z lastno sintezo ne zmorejo zadostiti potreb po specifičnih sestavinah, zato jih je potrebno dodatno dovajati.

Cerebronal NTBX3® kompleks vsebuje:

- *nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa*
- *sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov*
- *močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom*
- *kompleks B–vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D*

Nujno potrebne sestavine za zdrave možgane in dobro delovanje živčnega sistema.



NARAVNO.
BREZ STRANSKIH UČINKOV.

Dostava tudi na dom.

CEREBRONAL® z zaščitenim kompleksom NTBX3® je zasnovan po najnovejših spoznanjih nevroznanstvenikov o delovanju nootropnih sestavin, ki vplivajo na delovanje možganov.

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

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.cerebronal.com

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko dozirano

Dostava tudi na dom.

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

NA KRATKO

Hitro ustavite pomladne alergije



Vam spomladi teče iz nosu in oči, kihate in kašljate? Vas pečejo oči? Potem ste najbrž alergični na cvetni prah.

Izberite Nasaleze, ki na naraven način, hitro in učinkovito preprečuje alergijski nahod:
- Klinično dokazano preprečuje seneni nahod, ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred solzenjem oči, prinaša olajšanje pri alergijah na hišni prah ali domače živali.
- Deluje že v 2 minutah.
- Je popolnoma varen in brez stranskih učinkov.
- Primeren je za odrasle, otroke, za nosečnice in doječe matere.
- Stane samo 9,49 EUR za 30 dni uporabe.
- Na voljo je z aromo mete ali jagode.

Medicinski pripomoček, že 20 let učinkovito preprečuje alergije.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.naturamedica.si. Tel.: 03 563 00 22, 040 214 620

hitrost prevajanja akcijskih potencialov ter izboljša izkoristek mišic. Zelo pomemben učinek ogrevanja je zmanjševanje zakrčenosti mišice. Zadostuje že 5–10 minut počasnega teka, poskokov, hitre hoje ali vožnje stacionarnega kolesa. Doseči je treba rahlo povečanje srčne frekvence. Ko se začnete potiti, ste pripravljeni na vadbo. Zavedajte se svojih omejitev. Vadbo boste začeli spočiti, pozitivno psihično naravnani, vendar slabše fizično pripravljeni.

V tem stanju pride hitro do poškodb. Najmanj, kar lahko pričakujete, je zapoznela bolečina v mišicah. Eden najboljših načinov, kako se temu izogniti, je zmernost pri vadbi in raztezanje po njej. Raztezanje deluje na povezavo živčnega in motoričnega dela mišičnega sistema. Tako boste ohranili gibljivost sklepov in pospešili odstranitev mlečne kisline iz mišic. Za raztezanje naj velja, da ne smete čutiti bolečine, le rahlo napetost. Mišico zadržite raztegnjeno vsaj 30 sekund in vajo ponovite trikrat.

Nadaljujte počasi

Osredotočite se na pridobivanje kondicije. Če sodite med tiste, ki živijo pretežno sedeče življenje, vam svetujemo, da začnete s hojo. Dodatnih 10 minut hoje na dan bo že prineslo korist za boljše počutje. Če zmorete več, stremite k magični meji (10.000 korakov na dan). Ker je hoja nizko obremenilna za sklepe, lahko varno povečate napor tako, da pospešite tempo ali izberete bolj strm naklon poti. Hojo po hribu navzdol raje izpustite. Primerna športna aktivnost je tudi plavanje ali vodna aerobika.

Vzgon vode razbremeni sklepe in omogoča razgibavanje celotnega telesa. Podobno je z vožnjo kolesa, kjer dosežemo zadovoljivo razbremenitev kolen in kolkov ter hkrati učinkovito krepitev mišic in pridobivanje kondicije. Zgoraj naštetim aktivnostim dvakrat na teden priključite vaje za moč in ravnotežje.

S prostimi utežmi, lastno težo in nadzorovano vadbo lahko varno in hitro dosežete napredek. Zaželeno je, da vam trener ali fizioterapevt pripravi individualni program glede na trenutno stopnjo telesne zmogljivosti. Pozorni bodite predvsem na pravilno izvajanje vaj. Ne forsirajte večjega števila ponovitev na račun slabše tehnike oziroma izvedbe. Če med treningom začutite bolečino, se ustavite. Pri izbiri vaj za boljšo držo in ravnotežje naj bo glavni poudarek na krepitvi mišic steznika (trebuh, hrbet) ter stabilizaciji ledvenega dela in medenice.

Vzemite si čas za počitek in regeneracijo

Po treningu je utrujenost pogost in normalen pojav. Če boste pretiravali, se bo pojavila bolečina v mišicah. Razlogi zanjo so mikropoškodbe mišičnih vlaken in nabiranje mlečne kisline. Običajno je bolečina najmočnejša 24–48 ur po treningu, čeprav lahko traja celo več dni. Večina teh poškodb nastane pri močnih ekscentričnih kontrakcijah mišice (mišica se razteguje ob obremenitvi). Vadbo lahko ponovno začnete šele, ko bolečina popolnoma popusti. Do takrat si težave lajšajte s hlajenjem in z enostavnimi analgetiki (paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki). V lekarnah so na voljo protibolečinski obliži in mazila, ki jih lahko nanesete neposredno na boleč predel.

Bodite kos mišičnim krčem

Nehoteno bolečo kontrakcijo mišice imenujemo mišični krč ali spazem. Običajno se pojavijo nenadno in minejo spontano (v nekaj sekundah oziroma minutah). Krč lahko zajame del mišice, celo mišico ali skupino mišic. Razloga sta lahko pomanjkanje elektrolitov (kalija, kalcija, magnezija …) in dehidracija. Ker je magnezij mineral, ki izboljšuje izgorevanje v mitohondrijih celice in ohranja membrano celice prožno ter jo ščiti pred delovanjem prostih radikalov, ga priporočamo kot preventivo proti mišičnim krčem. Še verjetnejša razlaga za nastanek mišičnih krčev je, da gre za napako pri nadzoru mišičnega krčenja. Ob preutrujenosti se zaradi stalnega ponavljajočega se draženja proprioreceptorjev poveča aktivnost motoričnih nevronov alfa, kar vodi v nehoteno krčenje mišic (spazme). Dobra novica je, da jih lahko enostavno preprečimo z rednim in pogostim raztezanjem.

Koliko je dovolj in kdaj je preveč?

Spodnjo mejo telesne aktivnosti je lažje določiti kot zgornjo. Posameznikom svetujemo najmanj 150 minut vadbe na teden ali 30 minut na dan. Vadba bo izboljšala vaše funkcionalne in delovne sposobnosti, počutje, spanec, libido in odpornost na stres. Dokler vam vadba predstavlja veselje ter se počutite spočiti in polni energije, ste na pravi poti. Če se pojavijo bolečine, nespečnost, ponavljajoči se prehladi, napetost in pomanjkanje volje, se ustavite. Posvetujte se z zdravnikom in strokovnjaki za vadbo, tako boste lažje dosegli zastavljeni cilj.

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 ortoped

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

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



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

Doktor odgovarja

Spoštovani!

Že daljše obdobje imam težave s sklepi. Sprva sem bolečino v kolenih in levem kolku čutila zgolj ob večjih obremenitvah, še posebno ob jutranji hitri hoji s palicami na bližnji hrib. Res je, da sem zaradi trenutnih ukrepov še bolj aktivna, ampak zadnje tedne se bolečina v sklepih pogosto pojavi tudi med delom na vrtu ali že ob krajšem sprehodu.

Kako si lahko pomagam? Opazila sem, da prodajajo cel kup prehranskih dopolnil, ki vsebujejo glukozamin in druge učinkovine. Na kaj moram biti pozorna, ko mi svetujejo izdelek za boleče sklepe? Na katere učinkovine je treba paziti pri branju drobnega tiska?

Marija iz Celja

Pozdravljeni, gospa Marija!

Bolečine v sklepih so s starostjo vse pogostejše. Najpogostejši vzrok bolečin v sklepu pri odraslih in predvsem starejših osebah je primarna osteoartroza. Gre za obrabo sklepnega hrustanca in posledične degenerativne spremembe sklepa. Spremembe se začnejo že v zgodnji mladosti, izrazijo pa se šele v starosti. Vzroka primarne osteoartroze ne poznamo, sekundarna pa je posledica različnih bolezni in poškodb.

Običajno so prizadeti sklepi, ki nosijo največ teže, torej kolena, kolki, vrat in križ. Sklepni hrustanec že zaradi procesa staranja izgublja prožnost in slabi, preobremenjevanje sklepov pa ta proces le še pospeši. Zaradi razgradnje hrustanca nastajajo poškodbe pod njim ležeče kosti, tvorijo se kostne ciste, izrastki, pride lahko do vnetja sklepne ovojnice. Sklep postane boleč, otrdel, zmanjša se njegova gibljivost. Bolečine se okrepijo pri večjih obremenitvah, omilijo pa jih počitek, razbremenitev, jemanje protibolečinskih in protivnetnih zdravil, ustrezna fizioterapija, hlajenje prizadetega sklepa in krepitev mišic. Možno je tudi vbrizganje protivnetnih zdravil ali hialuronske kisline v sam sklep. V poznejših fazah, ko sta zaradi hudih deformacij gibljivost močno omejena in bolečina stalna, pride v poštev operativni poseg, in sicer menjava ali zakostenitev sklepa.

Kot ste omenili, so na tržišču na voljo tudi številni pripravki z glukozaminom. To je aminosaharid, ki je naravno prisoten v telesu, največ ga je v vezivnem tkivu in hrustancu. Ob njegovem pomanjkanju se zmanjšata tvorba in obnavljanje hrustanca ter sklepne tekočine. Dodajanje glukozamina zato poveča tvorbo gradnikov sklepne tekočine in hrustanca ter zavira delovanje vnetnih snovi, ki razgrajujejo hrustanec. Glede na številne študije je v zadostnem odmerku učinkovit pri zmanjšanju bolečine in izboljšanju funkcije sklepov pri bolnikih z blago in zmerno obliko osteoartroze. Pri bolnikih s hudimi oblikami osteoartroze pa ob njegovem jemanju ni pričakovati pomembnega izboljšanja stanja, saj je pri njih že prišlo do znatnega zmanjšanja medsklepnega prostora. Glukozamin je v večini pridobljen iz morskih lupinarjev, zato je jemanje odsvetovano osebam z alergijo na morske sadeže. Preparati so na voljo v obliki tablet, kapsul, praškov in krem. Priporočeno odmerjanje v primeru oralne uporabe je od 1200 mg glukozamina na dan. Pomembno je izbrati preparat, ki ne razpade v prebavilih in v krvi doseže zadostno koncentracijo ter tako preide tudi v sklepno tekočino. Srečno!





Asist. Darko Siuka,
dr. med., specialist
gastroenterolog

Laktozna intoleranca

Mleko in odrasli

Laktozna intoleranca je sindrom s kliničnimi težavami, ki nastanejo zaradi neprebavljanja laktoze ali mlečnega sladkorja. Laktoza ali mlečni sladkor je disaharid, prisoten le v mleku sesalcev.

Encim laktaza cepi laktozo na glukozo in galaktozo, ki se nato lahko vsrkata v celice tankega črevesa. Že v otroški dobi se laktazna aktivnost začne zniževati, v odrasli dobi pa se raven zniža do te mere, da lahko nastopijo trebušne težave. Nepredelan in nevsrkan mlečni sladkor, ki pripotuje v debelo črevo, presnovijo bakterije, njihovi produkti pa povzročajo značilno simptomatiko z bolečinami v trebuhu, napihnjenostjo, drisko in napenjanjem. Po diagnostičnem dokazu intolerance posameznega sladkorja je zdravljenje enostavno in učinkovito z dieto brez laktoze.

Ločimo:

- Primarno laktozno intoleranco, ki je najpogostejša oblika laktozne intolerance v odrasli dobi po svetu. Je posledica neaktivnosti encima laktaze v odrasli dobi in je dedno pogojena.

- Sekundarno laktozno intoleranco (pridobljena), ki nastane ob obolenjih prebavil, pri katerih pride do poškodbe sluznice tankega črevesa (trebušna gripa, paraziti, celiakija …). Večinoma se stanje popravi po ozdravitvi osnovne bolezni.

Klinična slika

Laktozna intoleranca nastopi, če se laktoza ne razgradi, glukoza in galaktoza, ki jo sestavljata, pa se ne absorbirata v tankem črevesu. V debelem črevesu mlečni sladkor presnovijo črevesne bakterije, ki proizvedejo vodik, metan, kratkoverižne maščobne kisline ter ogljikov dioksid, ki botrujejo trebušnim težavam s povečanjem znotrajčrevesnega tlaka in pospešeno peristaltiko. Tipične težave obsegajo trebušne bolečine, napihnjenost, vetrove, drisko, glasno pretakanje tekočine po črevesju ter v nekaterih primerih tudi slabost in bruhanje (zlasti otroci). Zakisljevanje črevesne vsebine in povišan osmotski tlak črevesne vsebine povzroči večje izločanje tekočine v črevo, kar privede do mehkega blata ali driske.

V nekaterih primerih se lahko pojavi celo zaprtje (redko), lahko kot posledica produkcije metana. Modeli na živalih so pokazali upočasnitev motilitete črevesja po aplikaciji metana. Če so poleg trebušnih prisotne sistemske težave, je vedno treba poiskati druge vzroke, zlasti znana je alergija na mleko, posebno pri otrocih. Alergija na mlečne beljakovine je pri odraslih redka. Pri nekaterih bolnikih izključitev laktoze iz prehrane ne odpravi nadležnih simptomov, večinoma zaradi dodatnega vzroka težav (sindrom razdražljivega črevesa …).

Rasna pripadnost močno vpliva na pogostost laktozne intolerance. Prenašanje mlečnega sladkorja (toleranca) je prisotno v visokem deležu pri prebivalcih severne Evrope, kjer so začeli mlečno živinorejo že pred 10.000 leti in je mleko predstavljalo velik delež prehrane. Zato imajo odrasli belci severne in srednje Evrope, Severne Amerike in Avstralije najnižjo prevalenco laktozne intolerance – od 5 do 17 odstotkov. V Južni Ameriki, Afriki in Aziji ima intoleranco več kot 50 odstotkov, v nekaterih državah Vzhodne Azije pa več kot 90 odstotkov prebivalcev. Upad ekspresije gena za laktazo se večinoma konča v otroštvu. Kitajci in Japonci izgubijo 80–90 odstotkov aktivnosti laktaze že po 4–5 letih po prenehanju dojenja, pri Evropejcih (Skandinavija) pa je najnižja laktazna aktivnost dosežena po 20 letih.

Diagnostika

Prve preiskave so temeljile na merjenju ravni glukoze v serumu po zaužitju 50 g laktoze. Če je po 30 minutah prišlo do visokega

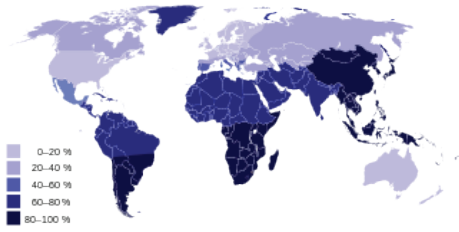
porasta, je bila dokazana normalna aktivnost encima laktaze. Zlati standard je še vedno meritev laktazne aktivnosti v odvzemkih sluznice dvanajsntika. Dihalni vodikov test je preprost, poceni, neinvaziven, zanesljiv pokazatelj laktozne intolerance, čeprav pri nas še ni povsem uveljavljen. Dihalni test začnemo z zaužitjem 25 oziroma 50 g laktoze (ekvivalentno enemu litru mleka) po 12-urnem postu, nato pa merimo vodik v izdihanem zraku v razmaku 3–6 ur.

Črevesna mikroflora in laktozna intoleranca

V gastrointestinalnem traktu gostuje več kot 17 družin bakterij z več kot 500 različnimi vrstami, z najvišjo koncentracijo v debelem črevesu do 1012–14/ml črevesne vsebine. Dokazano je, da laktozo razgradijo črevesne mlečnokislinske bakterije v vitem črevesu (ileumu) ter debelem črevesu. Prebiotiki so neprebavljive sestavine prehrane, ki imajo pozitiven učinek na selektivno presnovo v prebavnem traktu.

Neprebavljena laktoza je prebiotik, dokazano je, da se število mlečnokislinskih bakterij ob uživanju laktoze poveča. Uživanje izdelkov, ki nastanejo s fermentacijo (kisanjem) mleka, izboljša laktozno toleranco zaradi mlečnokislinskih bakterij.

Tako so izdelki iz fermentiranega mleka (sir, jogurt) dobri viri beljakovin in kalcija, večinoma pa ne privedejo do simptomatike laktozne intolerance. Probiotiki so živi organizmi, ki zaužiti v pravilnem razmerju prinašajo obilo koristi za gostitelja. Pri posameznikih z laktozno intoleranco probiotiki znižajo simptome napihnjenosti, najverjetneje zaradi mikrobne laktaze.



Slika 4: Prevalenca laktozne intolerance po svetu

Zdravljenje laktozne intolerance

Osnova zdravljenja laktozne intoleranca je dieta brez laktoze. Ker je mleko velik vir kalcija, lahko brezlaktozna dieta privede do pomanjkanja kalcija s posledičnim znižanjem kostne gostote in s tem se poviša tveganje za razvoj osteoporoze. Zato ob dieti brez laktoze poudarjamo pomen nujnega nadomeščanja kalcija iz drugih virov. Priporočeno je uživanje prehrane, bogate s kalcijem, včasih je potrebno nadomeščanje kalcija.

Trenutno priporočilo vnosa kalcija je 700 mg/dan za moške in ženske ter 1250 mg za doječe matere. Po določenem času brezlaktozne diete in prenehanju simptomov lahko določenemu delu posameznikov postopno uvedemo dieto z 240 ml mleka (12 g laktoze), ki z razporeditvijo skozi dan ne privede do ponovne simptomatike. Najverjetneje se to zgodi zaradi prilagoditve črevesne flore, pri čemer služi laktoza kot prebiotik. To je uporabno zlasti v okoljih, kjer je laktoza kot dodatek jedem visoko prisotna. Obstajajo dokazi, da je dodajanje encima laktaze v kapsulah lahko učinkovito, vsaj glede zmanjšanja simptomatike.

Laktozna intoleranca je pogost gastroenterološki in tudi splošni medicinski problem, vendar nanj premalokrat pomislimo. Trebušna simptomatika nastopi šele nekaj ur po zaužitju ustreznega sladkorja, zato posamezniki težave redko povežejo s prehrano. Ker lahko z delno ali popolno izločitvijo mlečnega sladkorja iz prehrane simptomatika popolno izzveni, s čimer se močno izboljša tudi kakovost življenja, je treba pomisliti nanjo, jo dokazati ter voditi posameznika na pot brez težav.

NA KRATKO

združenje multiple skleroze slovenije

Ljudje z multiplo sklerozo potrebujejo podporo družbe

30. maj – svetovni dan multiple skleroze
Tema letošnjega svetovnega dne multiple skleroze je povezovanje skupnosti za boljšo podporo ljudem s to boleznijo.
V Sloveniji je okoli 2500 registriranih bolnikov z multiplo sklerozo, v Združenju multiple skleroze Slovenije pa ocenjujejo, da pri nas živi več kot 3500 oseb s to kronično boleznijo, ki lahko človeku dobesedno čez noč spremeni življenje. A ko se z njo soočijo, z multiplo sklerozo številni živijo razmeroma običajno.
Razvoj zdravljenja na področju multiple skleroze je namreč v zadnjih letih doživel izjemen napredek. Bolezen sicer še ni ozdravljiva, a jo vse lažje nadzorujejo. Celostna obravnava, ki jo pri nas zagotavljajo centri za multiplo sklerozo, Združenje multiple skleroze Slovenije ter številne druge ustanove, namreč mnogim bolnikom zagotavlja polno in kakovostno življenje.



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:
- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si | Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Vitabalans oy



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

Ugrizi klopov in morebitne okužbe

Drobcena bitja povzročajo ogromne težave

V naravi na nas prežijo drobna bitja, katerih ugriz je za človeka nevaren, saj lahko pride do prenosa nekaterih bolezni. Gre seveda za klope. Najpogostejši bolezni, ki ju prenašajo, sta klopni meningoencefalitis in lajmska borelioza, redkeje pa prenašajo tudi humano granulocitno anaplazmozo.

Klopi živijo v gozdni podrasti, travi, grmovju, najdemo jih tudi na vrtu. Z njihovim ugrizom se lahko okužimo vse od februarja pa tja do novembra, pomembne so klimatske razmere, saj je populacija klopov aktivnejša in številnejša ob mili zimi in vlažni pomladi. Največ jih je do nadmorske višine 600 metrov, najdemo pa jih tudi do višine 1600 metrov.

V Sloveniji so okuženi klopi predvsem v gozdovih Gorenjske in Štajerske, nekoliko manj pa na notranjskem, kočevskem in novomeškem območju. Zavedati pa se moramo, da vsak klop ni okužen. Do okužbe pride dokaj redko, tudi če nas ugrizne okužen klop, in le del oseb, pri katerih nastane okužba, tudi zboli.

Ugriz klopa

Klop na človeku poišče primerno nežno mesto, kjer se na kožo pritrdi tako, da porine svoj rilec globoko v kožo. Njegova slina ima anestezijski učinek, zato vbod ne povzroči bolečine. Vbodi so zato pogosto neopaženi, predvsem pri otrocih. Če je klop okužen z virusom klopnega meningoencefalitisa in (ali) Borrelio burgdorferi, med sesanjem vbrizga v kožo gostitelja poleg svoje sline tudi povzročitelja bolezni.

Po vbodu okuženega klopa ne pride vedno do okužbe gostitelja, lahko pa okužba poteka tudi brez bolezenskih znamenj, torej asimptomatsko.

Klopni meningoencefalitis (KME)

Gre za virusno bolezen možganske ovojnice in centralnega živčnega sistema, ki običajno poteka v dveh fazah. Prva faza nastopi približno sedem dni po vbodu klopa in poteka podobno gripi (slabo počutje, bolečine v mišicah, glavobol). Na mestu vboda klopa praviloma ni opaznih sprememb na koži. Nekaj dni do tri tedne trajajočemu prostemu intervalu, ko ni nobenih zdravstvenih težav, pri večini bolnikov sledi druga faza bolezni z visoko temperaturo, močnim glavobolom, bruhanjem, trdim tilnikom, lahko nastopi tudi nezavest. Nujno je zdravljenje v bolnišnici. Klopni meningoencefalitis je le redko smrtna bolezen (v 1–2 %), lahko pa pusti trajne posledice, kot so glavobol, zmanjšana delovna sposobnost in sposobnost koncentracije, slabši sluh, vid, tudi ohromelost.

Ker zdravila proti klopnemu meningoencefalitisu ni, je cepljenje s tremi odmerki cepiva edina učinkovita zaščita pred boleznijo. Cepljenje je treba začeti pred nastopom aktivnosti klopov. Prvi odmerek je priporočljiv še v hladnih zimskih mesecih, drugi sledi 14 dni do tri mesece po prvem odmerku, tako da oseba lahko prejme vsaj dva odmerka cepiva do tedaj, ko nastopi aktivnost klopov. Od 6 do 12 mesecev po drugem odmerku pa je čas za tretji odmerek. Vsakih 3–5 let je potrebno poživitveno cepljenje z enim odmerkom cepiva. Cepivo je varno in zagotavlja dobro zaščito. Klopni meningoencefalitis lahko preprečimo le s popolnim osnovnim cepljenjem (trije odmerki) in pravočasnim poživitvenim cepljenjem. To je posebno pomembno zato, ker za bolezen ni drugega specifičnega zdravila. Okužba z virusom klopnega meningoencefalitisa zapušča trajno imunost, zato so osebe po preboleli bolezni zaščitene pred ponovno okužbo.

Lajmska borelioza

Lajmska borelioza je v Sloveniji endemična, pojavlja se na območju vse Slovenije, obolevajo ljudje vseh starosti in obeh spolov. Bolezen se pojavlja sezonsko, največ obolenj je v poletnih mesecih od julija do avgusta. Povzročiteljice so izredno gibljive, nepravilno zavite spirohete Borrelia burgdorferi, katerih rezervoar so različne domače in divje živali.

Ta bolezen prizadene številne organske sisteme, njen potek pa je izjemno raznolik. Poteka v treh obdobjih. Prva sprememba se običajno pokaže na koži približno 10 dni (od 3 do 32 dni) po ugrizu klopa, in sicer se na vbodnem mestu pojavi neboleča rdečina (erythema migrans ali potujoči eritem), ki se postopno širi. Sprva je enakomerna, nato pa začne osrednji del bledeti, tako da nastane obročast izpuščaj, ki se postopoma širi. Običajno je kožna sprememba ena sama, lahko pa jih je tudi več, na različnih delih telesa. Včasih izpuščaj tudi srbi ali peče. Nekateri bolniki so brez težav, nekateri pa navajajo glavobol, utrujenost in bolečine v mišicah. Kožne spremembe so prisotne nekaj tednov ali mesecev, nato pa izginejo, tudi če jih ne zdravimo, vendar pa lahko v tem primeru okužba prodira globlje.

Če bolezni v zgodnjem obdobju ne prepoznamo in je ustrezno ne zdravimo, lahko v drugem in tretjem obdobju, torej po več tednih, mesecih ali celo letih, pride do okvare živčevja ali srca, prizadetosti sklepov, oči, mišic in kožnih sprememb. Te okvare lahko povzročijo precej hude težave, prizadetim močno otežijo vsakdanje življenje, pri nekaterih pa se kot posledica razvije celo trajna invalidnost. Bolniki so pogosto zelo utrujeni, brezvoljni, slabo spijo, imajo bolečine na različnih delih telesa, lahko so tudi psihično spremenjeni.

Bolezen ugotovimo na podlagi tipičnih kožnih sprememb oziroma s pregledom krvi. Pomembno je, da bolezen ugotovimo v začetni fazi, saj jo je mogoče povsem pozdraviti z antibiotiki, zlasti če se zdravljenje začne dovolj zgodaj. V času prisotnosti kožne spremembe zadostuje zdravljenje doma, z antibiotiki v obliki tablet, kasneje, ko so prizadeti tudi sklepi in živčevje, pa je potrebno zdravljenje v bolnišnici z dajanjem antibiotikov v žilo (intravenozno).

V nasprotju s klopnim meningoencefalitisom cepiva proti boreliozi za zdaj ni. Predhodna okužba ne zapušča trajne imunosti, zato se lahko s povzročiteljem lajmske borelioze okužimo večkrat.

Humana granulocitna anaplazmoza

Gre za redkejšo klopno bolezen, katere bolezenski znaki so podobni tistim v zgodnji fazi klopnega meningoencefalitisa. Bolniki imajo povišano telesno temperaturo, glavobol, slabost ter bolečine v sklepih in mišicah. Pri ljudeh povzroča bolezen le ena različica Anaplasma phagocytophilum, inkubacijska doba je od 7 do 10 dni po vbodu klopa. Okužbo dokažemo z mikrobiološko potrditvijo povzročitelja, zdravi se jo z antibiotikom (doksiciklin). Pri ljudeh ni kronične oblike bolezni. Cepiva proti tej bolezni ni.

Preprečitev vboda klopa

Obstaja kar nekaj preprostih ukrepov, s katerimi lahko poskušamo preprečiti vbod klopa. Za osebno zaščito lahko poskrbimo tako, da hodimo po stezi, se izogibamo grmičevju in visoki travi. Priporočena so svetla oblačila, na katerih klopa zlahka opazimo. Telo naj bo čim bolj pokrito, hlače naj bodo dolge, po možnosti zataknjene za nogavice, srajca naj ima dolge, zapete rokave, obujemo si škornje, na glavo pa posadimo pokrivalo. Uporabljajmo repelente (odvračala), ki jih nanesemo zlasti na oblačila in manj na kožo.

Najpomembneje je, da se takoj po vrnitvi iz gozda oziroma narave natančno pregledamo, oprhamo, umijemo lase in takoj odstranimo morebitne prisesane klope. Ob pregledu moramo biti posebno pazljivi na mehke predele kože, in sicer pod pazduho, v pregibu kolena in komolca, v dimljah, med prsti nog. Pregledamo tudi lasišče in okolico ušes – zlasti pogosto so na teh mestih klopi prisesani pri otrocih.

Odstranitev klopa iz kože

Klopa je treba odstraniti iz kože takoj, ko ga opazimo! Za odstranitev uporabimo pinceto, s katero primemo klopa čisto pri koži in ga nato s krožnim gibom previdno, a odločno izvlečemo. Vbodno mesto in okolico umijemo z milom in toplo vodo, klopa pa odvržemo. Če ga slučajno zmečkamo, razkužimo kožo z alkoholom ali pa umijemo s toplo vodo in milom.

Za odstranjevanje klopov ne uporabljamo olja, mazil, krem ali kakšnih drugih preparatov. Mesto vboda opazujemo vsaj mesec dni zaradi morebitnega pojava značilne kožne spremembe.

Čeprav je možnost, da po vbodu klopa zbolimo, na srečo razmeroma majhna, je treba upoštevati enostavne ukrepe za preprečevanje ugrizov klopov, priporočljivo je tudi preventivno cepljenje proti KME. Če po vbodu klopa na koži opazimo rdečino, ki se širi navzven ter postaja v sredini svetla (oblika kolobarja), se je treba čim prej posvetovati z zdravnikom, ki bo predpisal ustrezno antibiotično zdravljenje, ki bo v večini primerov preprečilo nadaljnji potek bolezni.





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

Zanohtnica

Spet ta noht! Katastrofa!

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

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

Vraščeni noht se največkrat pojavi na nožnem palcu in je pogostejši pri moških ali pri športnikih, ki imajo bolj obremenjena stopala. Noht se vrašča v okoliško tkivo, kar lahko povzroči vnetje, hudo bolečino, gnojenje in včasih celo bakterijsko okužbo. Stanje je lahko izjemno boleče, prav zato je dobro vedeti, kako si lahko pomagate.

Nohti se vraščajo pri ljudeh, ki imajo majhen noht in velik mesnat prst. Takšen je običajno palec na nogi, zato se nohti najpogosteje vraščajo prav na nožnem palcu. Vzroki so lahko različni, največkrat vraščanje nohta povzročijo poškodba, preozki čevlji ali nepravilno pristriženi nohti. Na meji med obnohtjem in nohtom stalno zastaja večja ali manjša količina bakterij, poleg tega je to področje zelo izpostavljeno poškodbam. Ko se noht vraste, se pojavijo naslednji simptomi:

- bolečina, rdečina in oteklina v okolici nohta;
- poškodovana koža ob robu nohta, od koder se lahko cedi bistra tekočina, gnoj ali kri;
- če je področje zagnojeno, ima tudi neprijeten vonj.

Kako si pomagati?

Če se spopadate z vraščenim nohtom, si lahko pripravite toplo slano kopel, v kateri namakate stopala. Ščetkajte z mehko ščetko

obnohtje od znotraj proti konici nohta. Po kopeli si pravilno pristrizite nohte, in sicer naj bo noht postrižen naravnost, in pazite, da ga ne skrajšate preveč. Preglejte kožo okoli prsta in si na obnohtje nanesite razkužilo. S to nego preprečite tudi, da bi se pojavile glivične okužbe nohtov in obnohtja. Če pride do vnetja, ne nosite nogavic ali tesnih čevljev. Dokler se vnetje ne umiri, nosite sandale ali kakšno drugo obutev, ki ne pritiska na prizadeti del prsta. Prizadeti prst lahko zaščitite s sterilnim obkladkom. Če se je okužba že razširila, pa obiščite zdravnika, ki vam bo predpisal antibiotike.

Da se noht ne bi znova vraščal, lahko poskrbite z ustrezno higieno, nošenjem primernih čevljev in pravilnim striženjem nohtov. Obiščete lahko tudi pedikerja, ki vam bo pravilno pristrigel nohte in tako preprečil vraščanje nohta. Pomembno je tudi, da se izogibate določenim obremenitvam stopal, ki so prav tako lahko vzrok za vraščanje nohtov. Denimo kakšen šport, kot je ples, kjer so stopala ves čas močno obremenjena. Ali šport, kjer nosijo športniki tesna obuvala. V tem primeru podarite telesu nekaj odmora, da se rane na prstih zacelijo.

Obstaja tudi možnost zdravljenja vraščenega nohta s posebno nohtno sponko, ki nekoliko privzdigne noht, da ta bolj pravilno raste in se ne vrašča v kožo. Kljub vsemu lahko sponka pri izjemno aktivnih ljudeh in če ni nameščena pravilno, povzroči, da prekomerno dvigne noht in ta lahko ves odpade. Prav zato je pomembno, da se o teh postopkih posvetujete z izkušenim pedikerjem, ki vam bo znal pravilno svetovati.

V primeru pordelega celotnega prsta ali splošne prizadetosti s povišano telesne temperaturo morate nujno obiskati zdravnika, ki vam bo poleg zgoraj navedenih postopkov zdravljenja predpisal antibiotik. Če se v obnohtju pojavi ognojek, ga je treba kirurško odstaniti (drenirati). V tem primeru boste napoteni k splošnemu kirurgu. Način drenaže je odvisen od lokalizacije ognojka. Lahko se naredi delno odstranitev nohta, lahko pa se odstrani cel noht. Tega je treba odstraniti zato, da se lahko gnoj izpod nohta sčisti, saj noht deluje kot »pokrov na loncu, ki vre«. Samo antibiotično zdravljenje ne bi bilo dovolj.

Pri kronični zanohtnici je ključnega pomena prekinitev kroničnega draženja obnohtja. Sicer se v večini primerov zdravi konservativno na načine, ki so opisani pri akutni paronihiji. Kirurško zdravljenje pride v poštev redkeje.

Kako poteka spremljanje bolnika z zanohtnico?

Po postavitvi diagnoze in začetku zdravljenja vas bo zdravnik naročil na kontrolni pregled po 2–3 dneh. Če zdravljenje po tem času ne bo zaključeno, boste na ponovne kontrolne preglede vabljeni vsak drugi ali tretji dan do umiritve bolezenskih težav.

Kako si lahko pri zanohtnici pomagate sami?

Pri akutni zanohtnici, ko je prisotno zgolj lokalizirano vnetje brez ognojka, pregled pri zdravniku ni nujno potreben. V takem primeru si sami najučinkoviteje pomagate s polaganjem hladnih obkladkov na obolelo mesto in s kopanjem ter ščetkanjem obnohtja prsta nekajkrat na dan. Če opazite na prstu ognojek, rdečino celega prsta ali roke, otekle in boleče bezgavke ali povišano telesno temperaturo, pa je takojšen obisk pri zdravniku nujno potreben. Pri kronični obliki zanohtnice je ključnega pomena prekinitev neprestanega draženja obnohtja.

Kako zanohtnica vpliva na vaše življenje?

Zanohtnica je praviloma nezapletena bolezenska težava, ki ob pravočasnem in pravilnem (samo)zdravljenju mine v enem ali nekaj dneh. Odvisno od njene lokalizacije (noga, roka) in narave dela, ki ga opravljate, se boste z zdravnikom dogovorili za morebitni nekajdnevni bolniški stalež do umiritve bolezenskih simptomov in znakov.

Ali in kako lahko nastanek zanohtnice preprečite?

Akutno vnetje obnohtja lahko preprečite z izogibanjem situacij, v katerih najpogosteje pride do poškodbe obnohtja, kot so: agresivna manikura ali pedikura, sesanje prstov, grizenje nohtov in obnohtja, nepravilno striženje nohtov (zlasti na nogah) … Kronično zanohtnico lahko preprečite z izogibanjem neprestani izpostavljenosti rok oziroma nog vodi, vlagi, čistilom, razkužilom, topilom in drugim mehaničnim oziroma kemičnim agensom. Potrebna je tudi udobna obutev, ki ne stiska prstov.


IALUXID GEL
Prepreči širjenje okužbe
PRI ZANOHTNICI
Z VODIKOVIM PEROKSIDOM

Tudi za uporabo pri aknah in vnetju lasnega mešička
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah
www.ialuxid.si Dr. Gorkič



Farmacevt svetuje

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

Že nekaj mesecev imam občasne težave z nespečnostjo. Čeprav sem utrujena, ne morem zaspati. Včasih se ponoči tudi prebujam, včasih večkrat na noč. Ker nimam hudih težav, še nisem obiskala zdravnika, bi si pa rada pomagala sama. Kaj mi lahko svetujete? Slišala sem, da pomaga tudi melatonin. Kakšne izkušnje imate s tem? Vnaprej hvala in lep pozdrav! Marija, Domžale

Telo potrebuje spanje za normalno delovanje živčnega sistema in regeneracijo. Pomembno vpliva na vrsto fizioloških funkcij, delovanje živčnega sistema, izločanje različnih hormonov, razpoloženje in posledično na kakovost življenja. Ob pomanjkanju spanca delovanje imunskega sistema oslabi, zaradi česar smo bolj dovzetni za okužbe in prehlade. Za osebe z nespečnostjo je značilno, da težko zaspijo, ne morejo spati dalj časa brez prekinitve ali pa imajo po zbujanju občutek, da so spali premalo časa. Vzroki za nespečnost so različni: živčnost, stres ali strah, tudi nekateri drugi.

Zoper nespečnost si lahko pomagate z zdravili brez recepta. Za tovrstne namene se najpogosteje uporablja baldrijan, hmelj, meto in meliso ali kombinacije teh zdravilnih rastlin. Delujejo tako, da pomirijo in uspavajo, zato so še posebno primerne, če je vzrok nespečnosti živčnost, stres ali strah. Na voljo je tudi zdravilo z doksilaminom, ki se ga pri odraslih uporablja za kratkotrajno simptomatsko zdravljenje občasne nespečnosti, težavah pri uspavanju in prebujanju ponoči.

Melatonin je hormon, ki nastaja v naših možganih in ima različne funkcije, vpliva na menstrualni cikel in razvoj gonad, ima zaščitno vlogo v koži in nadzoruje cirkadiani (24-urni) ritem procesov v telesu. Začne se izločati takoj, ko se začne temniti, največ pa se ga izloči med 2. in 4. uro zjutraj.

Prehranska dopolnila z melatoninom je treba jemati skladno z naravnim cirkadianim ritmom, ko se stemni oziroma čim bližje običajnemu času spanja. Svetuje se le občasno uporabo, saj ni dovolj podatkov o varnosti pri dolgotrajnem jemanju. Naslednji dan po jemanju se lahko pojavita zaspanost in utrujenost, zato se vsaj pet ur po jemanju melatonina odsvetuje vožnjo ali upravljanje strojev vsem, ki te učinke občutijo.

Jemanje melatonina se odsvetuje bolnikom s kakršno koli vnetno ali avtoimunsko boleznijo, nosečnicam in doječim materam, otrokom in mladostnikom, epileptikom, astmatikom, osebam z osebnostnimi motnjami, motnjami razpoloženja ali vedenja, osebam, ki jemljejo katera koli zdravila, razen če se pred začetkom jemanja posvetujejo z zdravnikom, in osebam, ki uporabljajo sintezne ali naravne snovi, ki imajo pomirjevalne ali uspavalne lastnosti.

Po priporočilih Javne agencije za zdravila in medicinske pripomočke lahko prehranska dopolnila z melatoninom vsebujejo v dnevnem odmerku 0,44 mg melatonina ali manj. Izdelke, ki imajo višjo vsebnost melatonina, se razvršča med zdravila in morajo pridobiti dovoljenje za promet kot zdravila.

Pomembna je tudi ustrezna higiena spanja. Telesna aktivnost skozi dan nam bo pomagala lažje zaspati, vendar je ne smemo izvajati tri ure pred spanjem. Treba se je izogibati spanju podnevi. Pred spanjem se odsvetuje večjo količino hrane in pijače, še posebno tiste, ki vsebuje poživila, denimo kofein. Kajenje in uživanje alkohola prav tako motita spanec. Zjutraj je treba vedno vstati ob isti uri, ne glede na to, koliko smo spali ponoči. V spalnici naj ne bo hrupa ali svetlobe, ustrezna temperatura naj bo med 15 in 21 °C. Če ne morete zaspati, zapustite posteljo in se vrnite šele, ko boste zaspani.

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.**

SEMENSKE LUPINE JAJČASTEGA TRPOTCA

SylliFlor®

SylliFlor® je prehransko dopolnilo s prehranskimi vlakninami, vsebuje semenske lupine jajčastega trpotca (Plantago ovata Forssk).

SylliFlor® zmešajte z zadostno količino vode, soka ali druge tekočine in popijte.

Lahko pa ga potresete po jogurtu ali podobni hrani in zaužijete.

Na voljo trije okusi:
- Naravni
- Jabolko in cimet, s sladkorjem
- Vanilija, s sladkorjem





ColoDan® WHOLE COLOSTRUM

ColoDan® Kolostrum v prahu je prehransko dopolnilo z naravno vsebnostjo imunoglobulina G.

ColoDan® Kolostrum je kolostrum danskih krav, razvit in proizveden na Danskem, 100% kolostrum.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznoliko prehrano.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. LL Grosist d.o.o., Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana.



Asist. Darko Siuka,
dr. med., specialist
gastroenterolog

Prebava in zaprtje

Manj kot trikrat na teden

Prebava vsakega posameznika je nekoliko drugačna. Odvajanje blata je odvisno od številnih dejavnikov. Močno je odvisno od življenjskega sloga, starosti posameznika, spola, prehrane, zaužite tekočine, gibanja, starosti, zdravil, sistemskih bolezni, kot so diabetes, hipotiroza, nevroloških bolezni, kot sta parkinsonova bolezen in multipla skleroza, psihičnega stanja ...

Zaprtje je eden najpogostejših gastroenteroloških diagnoz, kljub pogostosti pa pogosto ostane neodkrita vse do nastanka motečih posledic (npr. divertikuloza ali anorektalne motnje). Najpogosteje je kronično (ko traja več kot 12 tednov) in močno vpliva na kakovost življenja. V praksi govorimo o zaprtju, ko posameznik odvaja blato manj kot trikrat na teden.

Zaprtje ločimo na primarno – funkcionalno zaprtje ali sekundarno. Slednje je posledica številni organskih in sistemskih bolezni. K tem prištevamo bolezni anorektalnega področja, mehanske zapore (kolorektalni karcinom, zarastline in zožitve po operativnih posegih), nevrološke bolezni (multipla skleroza, parkisonova bolezen, stanje po možganski kapi), hormonske endokrinološke bolezni (sladkorna bolezen, hipotiroza, hiperparatiroidizem), metabolne motnje (hiperkalcemija, pomanjkanje kalija), depresija, anksioznost, dehidracija, nosečnost, višja starost, nepokretnost in manjša telesna aktivnost.

Med zdravili zaprtje povzročajo in poslabšajo opioidi, protibolečinska zdravila, zdravila proti alergiji, zdravila za parkinsonovo bolezen, diuretiki, železo, kalcij, antacidi, nekateri antidepresivi.

Pogosto je funkcionalno zaprtje. Gastro-

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
z vami že 15 let

SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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

enterologi se držimo kriterijev »rome IV«, ko ima posameznik dva ali več naslednjih simptomov: odvajanje blata manj kot trikrat na teden, napenjanje, bobkasto ali zelo trdo blato, občutek anorektalne obstrukcije, občutek nepopolnega izpraznjenja, potreba po ročni odstranitvi blata. O normalni prebavi pa govorimo, ko posameznik še nima naštetih težav.

Kolonoskopija je endoskopski diagnostični postopek, ki ga pogosto uporabimo za izključitev organskega vzroka zaprtja (zlasti za izključitev maligne bolezni). Pogosto jo uporabimo pri zaprtih posameznikih, starejših od 45 let, pri sočasni slabokrvnosti, krvavitvi iz črevesa, tipni tvorbi v trebuhu … Kolonoskopija je za pojasnitev vzrokov bolnikovih težav zelo koristna. Po izkušnjah večina bolnikov po opravljeni preiskavi prizna, da je preiskava potekala lažje, kot so predvidevali, saj so bili pred njo v negotovosti.

Hrana in prebava

Prehrana lahko skupaj ali neodvisno od drugih življenjskih navad in razvad močno vpliva na režim odvajanja blata, tako na pogostost odvajanja kot na obseg in trdoto samega blata. Svetujemo redne, manjše obroke vsaj 3–5-krat na dan, poudarjamo velik pomen zajtrkovanja.

Po zaužitju zajtrka se v tridesetih minutah pri večini spodbudi tako imenovani gastrokolični (želodčno-črevesni) refleks, ki omogoča odvajanje blata (zato večina ljudi odvaja blato zjutraj ali kmalu po obroku). Obstaja veliko živil, ki povzročajo zaprtje, zlasti hrana, ki ne vsebuje vlaknin, zato se ji ob zaprtju poskušamo izogniti (ogljikovi hidrati, zlasti visokoprocesirana živila iz bele moke, riž, meso, slaščice, slano pecivo, zlasti čokolada, od sadja pa zlasti banane).

Obstaja pa tudi vrsta hranil, ki omogočajo mehkejše in pogostejše odvajanje blata, s temi si lahko pomagamo v boju proti zaprtju. So prvi korak nefarmakološkega zdravljenja zaprtja. To so zlasti živila, ki vsebujejo obilico vlaknin in pospešijo prebavo, če jih uživamo z obilico tekočine. To so med drugim zelje, brstični ohrovt, zelenjava, bogata z magnezijem, šparglji, korenje, probiotiki, sadni sokovi, laneno seme, oreščki, datlji, fižol, kivi, pokovka, polnozrnati kruh, rž, oves, suho in sveže sadje, jagodičevje, aloja, začimbe, kot so čili, kajenski poper, kumina, ingver in poper).

Če to ni dovolj, poskusimo s farmakološko terapijo: volumska odvajala (celuloza, agar, otrobi), osmotska odvajala (sulfati, laktuloza, polietilen glikol), mehčalci blata, antrakinonska zdravila (sena, bisakodil), prokinetiki. Slabost farmakološke terapije z odvajali je, da se črevo sčasoma poleni in postane odvisno od odvajal, odmerki, ki še učinkujejo, pa postajajo vedno večji, zato smo z njimi previdni.

Prav tako lahko količina dnevno zaužite tekočine pomaga v boju proti zaprtju. Hrana, bogata z vlakninami, veže vodo nase ter s tem poveča volumen blata in ga s tem zmehča. Priporočamo vsaj 1,5 do 2 litra tekočine na dan, pri tem pa bodimo pozorni pri ljudeh, ki imajo zaradi kroničnih bolezni omejen vnos tekočine (srčno popuščanje, jetrna ciroza …), saj pri njih ne smemo preseči priporočenega volumna.

Gibanje in prehrana

Gibanje je eden pomembnih farmakoloških ukrepov zoper zaprtje, omejeno gibanje pa je pomemben vzrok zaprtja, še posebno pri starejši populaciji. Idealen obseg bi bil vsaj petkrat na teden vsaj 30 minut aerobnega gibanja. Gibanje v obliki sprehodov, teka, kolesarjenja ali kakršne koli manjše aktivnosti ugodno vpliva na spodbujanje peristaltike tankočrevesnih in debeločrevesnih vijug, s tem pa do pogostejšega odvajanja blata. Če gibanje ni možno zaradi nepokretnosti ali kroničnih bolezni, svetujemo, da posameznik sam opravlja masažne gibe po koži trebuha v smeri urinega kazalca petkrat na dan vsaj po pet minut.

Ženske so izpostavljene večjemu stresu, imajo več obveznosti, so bolj izpostavljene hormonskim spremembam, družbenim pričakovanjem in pritiskom. Psihična komponenta je pri zaprtju zelo pomembna, tudi zato je zaprtje pri ženskah pogostejše. Tudi zadrževanje oziroma odvajanje blata samo v domačem okolju je pri ženskah veliko bolj prisotno. Po porodu so pri ženskah pogosteje prisotni notranji analni hemoroidi, zato so pri zaprtih ženskah odvajanja blata pogosteje boleča, kar lahko privede do nepopolne izpraznitve in kroničnega zaprtja.

Večina ljudi zahodnega sveta, kamor se radi prištevamo tudi Slovenci, živi v dobi izobilja, ko je hrana energijsko zelo bogata, visokoprocesirana, lahko dostopna in zato tudi preobilna. Ni človeka, ki ni že kdaj na zabavi, srečanjih ali družinskih kosilih izkusil trenutka, ko se je vsem jedem težko upreti. Takrat, ko zaužijemo veliko količino visokoenergijske hrane, zlasti bogate z maščobami, ki vsebujejo manj balastnih snovi, se pojavi občutek »zabasanosti«. Z maščobami bogata, prav tako pa beljakovinska hrana močno upočasni praznjenje želodca, kar povzroča občutek napetosti v žlički, spahovanje, slabost, redko celo bruhanje. V tankem in debelem črevesu se upočasni peristaltika, trebuh postane napihnjen, lahko tudi boleč.

Prisluhnite telesu

Po hrani, revni z balastnimi snovmi, pa se zaprtje še dodatno poslabša. Če je v hrani mlečni sladkor (laktoza) in je posameznik še laktozno intoleranten, se napihnjenost še dodatno poslabša, v trebuhu je slišno glasno pretakanje, nastane v spodnjem delu trebuha napetost ali celo krči. Vsekakor je kakšen dan ali celo dva priporočljivo uživati obilico tekočine, manjše in kalorično revne, a uravnotežene obroke, uživati balastne snovi in opravljati telesno aerobno aktivnost. Predvsem pa je pri tem treba prisluhniti telesu, zdravi meri razuma in se izogibati vsakršnemu pretiravanju.

Občasno je treba diagnostiko zaprtja nadgraditi s funkcionalno diagnostiko zaprtja, vključno z anorektalno manometrijo, uspešna je tudi šola iztrebljanja blata, kjer se bolniki poučijo o pravilnih tehnikah in metodah iztrebljanja, vključno z navodili o uspešnem nadzoru trebušnih mišic, pravilne uporabe mišic medeničnega dna ter vlogo analne mišice zapiralke pri iztrebljanju.

Šola pravilne uporabe mišic medeničnega dna po podatkih izboljša težave, povezane z zaprtjem, tudi do 87 odstotkov.

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

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

HITRO DO ZDRAVNIKA

Mnogi že veste, da je ob zdravstvenih težavah kljub plačevanju vseh prispevkov težko priti do specialističnih pregledov, preiskav, diagnoze in zdravljenja. Postanite uporabnik Doktor 24 Asistence!

Kaj pridobite kot uporabnik storitev Doktor 24 Asistence?

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

in druge ugodnosti.

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

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

Ali potrebujte napotnico?

Ne, za specialistične preglede ne potrebujete napotnice!

Kaj pa vaše pravice v okviru običajnega zdravstvenega zavarovanja?

Uporaba storitev Doktor 24 Asistence nikakor ne vpliva na vaše siceršnje pravice v okviru javnega zdravstva. Gre za dopolnitev, ko si z odločitvijo za majhno mesečno plačilo omogočite hiter dostop do zdravnika in diagnoze ob ohranitvi vseh ostalih pravic. Želimo, da naše izvide posredujete tudi vašemu izbranemu zdravniku, saj je naš cilj dobro sodelovanje v korist uporabnika oziroma bolnika.

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?

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

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

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

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

Obstaja: če zdravje ni vaša prioriteta.

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite pristopnico spodaj 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)

Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Le en korak, en klic vas loči od zdravnika

ZDRAVNIŠKA LINIJA in OBISK zdravnika na vašem domu – 24 ur, vsak dan

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

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

Storitev, ki jo lahko koristite takoj!

ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur – cena je **le 5 € mesečno**.

Paket SPECIALIST z OBISKOM **od 12,75 €** (osnovni) do **29,75 €** (Plus+)

Dopolnilni paketi po 6 € (MR/CT, Zobje, Fizioterapija)

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

Na vprašanja vam bomo z veseljem odgovorili preko e-pošte **asistenca@doktor24.si**, vse informacije lahko dobite ali pristop uredite tudi na www.doktor24.si , lahko pa nas pokličete na **0820 08240** .