Družinski vodnik zdravja

Številka 70, junij 2020

Doktor 24



Tema meseca

Poglejte gor

– koža in sonce

POGOVOR

asist. Lina Savšek, dr. med., specialistka nevrologije

- Pripravimo se na počitnice
- Moj hobi je medicina. Za to sem se odločila.

NEDELJSKI



SPECIALISTI Z ASISTENCO

- Hiter dostop do specialističnih pregledov, diagnostičnih preiskav, psihološke pomoči, izbranih operacij in fizioterapije
- Drugo mnenje priznanih zdravnikov iz tujine – velja tudi za družinske člane
- Video posvet z zdravnikom

GENERALI | 080 70 77
www.generali.si

KAZALO

UVODNIK

Ohranite mirno kri in poglejte gor 3

POGOVOR:

asist. Lina Savšek, dr. med., specialistka nevrologije
Moj hobi je medicina. Za to sem se odločila. 4

TEMA MESECA:

Koža in sonce 8
Z njim se bo srečal vsak peti prebivalec Evrope 11
Poglejte gor 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Lepo prosim, pojdite že v senco 13
Kanček nerodnosti in poškodba je tu 16
Kaj kolagen pravzaprav je, kje ga dobimo
in zakaj ga je koristno uporabljati 19
Potovalna lekarna 24
Telesna aktivnost tudi poleti 27
Tole je pa res ena katastrofa 32
Vnetja nožnice 34
Prosim? Kaj si rekel? 36

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 39

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija:
Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Uroš Zagožen, Matjaž Rušt, Istock photo, www.studio-capsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SALOMON d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
Število tiskanih izvodov: 90.000

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Ohranite mirno kri in poglejte gor

Vsako leto 14. junija zaznamujemo svetovni dan krvodajalstva, ki letos poteka pod sloganom Hvala, ker si mi rešil/a življenje. Svetovna pobuda želi na ta dan poudariti vlogo krvodajalcev in se jim zahvaliti, da s svojo darovano krvjo rešujejo življenja mnogih ljudi. V Sloveniji so 4. junija 1945 odvzeli in konzervirali prvih 19 steklenic krvi, zato na ta dan praznujemo tudi slovenski dan krvodajalstva, ki ima pri nas dolgo in uspešno tradicijo izključno po zaslugi prostovoljk in prostovoljcev, ki že vrsto let zagotavljamo zadostne količine varne in kakovostne krvi.

Drage bralke in bralci, hvala vsem, ki z darovanjem krvi rešujete življenja bolnih in poškodovanih. Predlagam, da ohranite mirno kri in jo raje darujte tistim, ki jo zares potrebujejo. Osnovni namen svetovnega in slovenskega dneva krvodajalstva je spodbujanje solidarnosti, strpnosti, medsebojnega spoštovanja, ki so tudi temelji prostovoljnega krvodajalstva. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana nevrologinja asist. Lina Savšek, dr. med., specialistka nevrologije, ki se poglobljeno ukvarja z zdravljenjem multiple skleroze. Pravi, da je za to bolezen značilno, da se incidenca in prevalenca bolezni večata z oddaljenostjo od ekvatorja. Mi smo v srednjeevropskem bazenu; v Evropi je veliko obolelih, azijska populacija ima drugačno incidenco, v Afriki pa te bolezni pravzaprav ne boste našli. Najpogosteje pa obolevajo mladi odrasli in v večji meri ženske. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se dr. Savškovi v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca sta priznani dermatologinji dr. Liljana Mervic in dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan posvetili kožnim obolenjem, pri katerih lahko tudi sami odločilno prispevamo, da se ne razvijejo v nevarna obolenja. Da se zaščitite pred kožnim rakom, poglejte gor! Če vidite sonce, se zaščitite. Če vidite polno luno, je čas za vaš vsakomesečni pregled kože. To je letošnje sporočilo evropskih dermatologov v želji po zmanjšanju števila obolelih s kožnim rakom in zmanjšanju umrljivosti zaradi kožnega raka. Za zelo poučne prispevke se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem ter jima želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Drage bralke in bralci, želim vam prekrasno, toplo in sproščeno poletje; čas, ki ga pravzaprav večina od nas vsako leto težko pričakuje. To naj bo čas radosti, zanosa, spodbude; čas, ki ga preživite z družino, bližnjimi, prijatelji. Ob druženju spodbujajte drug drugega k dobremu, k lepim in toplim vrlinam, k strpnosti, mirnosti in dobronamernosti. »Poglejte gor in ohranite mirno kri!«

Hvala.





Vito Avguštin

asist. Lina Savšek, dr. med., specialistka nevrologije

Moj hobi je medicina. Za to sem se odločila.

Pandemija se je umirila, spet smo skorajda v starih tirnicah. Kako ste sicer delali v času karantene?

Veste, jaz ne delam zgolj z bolniki z multiplo sklerozo (MS). Vsekakor je bila ambulantna dejavnost pomembno zmanjšana, opravljali smo samo nujne obravnave bolnikov, med katere štejemo kapi, epileptične napade, in pa ambulantne preglede bolnikov, za katere je osebni zdravnik ocenil, da potrebujejo hitro obravnavo. A slednjih je bilo zelo malo. Na oddelku je bilo bistveno manj ljudi, hkrati pa je bilo manj tudi drugega osebja. Razporejeni smo bili tudi na druga delovišča, pač tja, kjer so nas potrebovali.

Je kdo od vaših pacientov z MS zbolel za sars-cov2?

Ne, oziroma nimam podatka, da bi kateri od mojih bolnikov z MS zbolel.

Kako so torej spomladanski val pandemije preživeli pacienti z MS?

Eden od pomislekov vseh nas, ki imamo kronične bolnike, je bil, kako se bo to poznalo njim. Na prvem mestu je bilo vprašanje, kako bo bolezen vplivala na bolnike, ki jemljejo zdravila z vplivom na imunski sistem. Sprva smo bili zelo previdni, odgovore pa smo iskali v drugih državah, ki so bile pomembno prizadete, na primer Italija, kjer imajo tudi ogromno bolnikov z MS. Po drugi strani se moramo zavedati, da je MS kronična bolezen, ki bo z bolnikom ostala vse življenje, zato v strahu pred koronavirusom ne smemo kar poklekniti in opuščati zdravljenja. Trenutno se izkazuje, da bolniki z MS niso bistveno bolj ogroženi.

To je zelo dobra informacija …

Ja, in tudi podatki, ki so jih zdaj objavili, ne nakazujejo, da bi bili zaradi katere od terapij, ki jih prejemajo, pomembneje ogroženi ali da bi jim pretil težji potek bolezni. V prvih dneh epidemije pa smo na podlagi tedanjega vedenja izdali nekaj priporočil in navodil.

Kaj ste svetovali?

Zdravljenje bolnikov z MS smo morali prilagoditi, pri čemer smo se ravnali individualno in tudi glede na potek bolezni, seveda pa smo morali upoštevati tudi organizacijske kapacitete, ki so bile v tistem obdobju pomembno zmanjšane. Predvsem smo bili previdni pri zdravilih s potentnejšim vplivom na imunski sistem, tu mislim na zdravila drugega reda, medtem ko smo za zdravila prvega reda svetovali nadaljevanje jemanja. Uvajanja nekaterih zdravil smo, če je bilo mogoče, odložili, prav tako smo za določen čas zamaknili aplikacijo nekaterih zdravil, ki se jih daje v letnih ali šestmesečnih intervalih. Pri nekaterih vrstah potentnejših zdravil, katerih jemanja ne gre prekinjati, saj se s tem tvega hud zagon bolezni, smo nadaljevali odmerjanje. V splošnem smo bolnikom svetovali, naj ne prekinjajo jemanja zdravil brez posveta in naj se držijo splošnih preventivnih ukrepov. Zelo je bilo vse odvisno od vrste terapije, klinične slike in preostalih bolnikovih okoliščin.

Kako ste komunicirali?

V takih trenutkih ne glede na vse, kar se je dogajalo, težko sediš križem rok. V bistvu ostaneta dve možnosti: ali čakaš in slediš navodilom drugih ali pa poiščeš rešitev. No, mi smo iskali rešitve, bolnike smo klicali. Nekaterim so zaradi položaja odpadli ambulantni termini in so se prestavile aplikacije terapije, zato smo skušali vzpostaviti stik z vsemi temi bolniki. Ja, z bolniki smo opravili telefonske pogovore, kar pa seveda ni enako kot živ pogovor in pregled. Vzame ti ogromno časa, efektivnost vsega skupaj pa ne more biti ista. Poudarila se je še ena slaba plat razmer v zdravstvu: da še zdaleč nismo ustrezno opremljeni in usposobljeni za izvajanje telemedicinskih storitev.

Kdaj ste se odločili, da boste zdravnica?

Ta želja je rasla z menoj. Najprej sem bila sicer prepričana, da bom učiteljica, a sem to željo hitro zamenjala z zdravnico. V srednji šoli sem bila tudi pod vtisom nadaljevank z nevrokirurgi v glavni vlogi. (smeh) Vsekakor sem bolj naravosloven tip človeka, dobro so mi šli tudi jeziki, po očetu, ki je strojni inženir, pa sem podedovala to, da želim vse skupaj raziskati.

Vam je bilo kdaj žal?

Ne. Kje pa! Se pa najdejo težki trenutki, delo je naporno in zahteva celega človeka, trpijo tudi družina in prijatelji, a doslej še ni bilo tako hudo, da bi zaradi tega medicini obrnila hrbet. Se pa človek včasih sprašuje, kje je njegov maksimum.

Specializacija je bila igra naključij?

Pri meni ni bila igra naključij. Ko so sošolci že govorili: jaz bom ginekolog, jaz bom to in ono, še nisem bila trdno odločena. Ko sem končala študij, sem se odločila za nevrologijo, pa še takrat sem malo tipala, a sem zelo hitro doumela, da je to točno to, kar me zanima. Nevrologija namreč deluje po principu sinteze, saj dobiš po dobrem pregledu pacienta in potem, ko prisluhneš njegovi zgodbi, celovito sliko, ki ti omogoča postavitev diagnoze. Tu sta združeni logičnost in velika kompleksnost, pa tudi nemalo osnovnega znanja.

Kaj pa bolniki z MS?

Ja, tu pa je bila bolj igra naključij. »Zašla« sem k mentorici, ki se je ukvarjala z multiplo sklerozo. Kmalu sem to področje dela vzljubila. Pa še nekaj; to je bilo v letih, ko je nevrologija beležila nesluten napredek in razvoj. Kljub temu so me v času pripravništva, ki sem ga opravljala v manjši bolnišnici, spraševali, kaj neki bom s to nevrologijo, saj da se na tem področju ne da s pacienti nič narediti. Mojo generacijo pa je kar ponesel val strašanskega napredka na področju nevroznanosti.

Razlika, na katero najprej pomislite, ko razmišljate o času pred desetletjem in več ter današnjim dnevom?

Zdravila. Koliko zdravil je prišlo v zadnjem desetletju, če govoriva o mojem področju, o MS. Leta 2010, ko sem začenjala specializacijo, je bilo nekaj zdravil in vsa so bila injektabilna. Danes imamo na voljo več kot deset zdravil, in to takšnih s popolnoma različnimi učinki.

Koliko bolnikov z MS je v Sloveniji?

Ocenjuje se, da jih je med 2500 in 3000.

Kdo oboli?

Večinoma mladi. Ja, žalostno. Naj še dopolnim odgovor na prejšnje vprašanje: bilo naj bi okrog 120 bolnikov na 100.000 prebivalcev.

Je ta številka stalna, odstopamo od drugih držav?

Značilno za MS je, da se incidenca in prevalenca bolezni večata z oddaljenostjo od ekvatorja. Mi smo v srednjeevropskem bazenu. Imamo sicer register bolnikov z MS, a vključitev ni obvezna, zato so to le ocene, koliko bolnikov naj bi imeli. V evidenci so tisti, ki so včlanjeni v društvo za MS, kar pomeni, da številke ne zajemajo vseh bolnikov. Nekaj pa je tudi neprepoznanih in nekaj napačno diagnosticiranih.

Omenili ste oddaljenost od ekvatorja.

Veliko je MS v Evropi, Kanadi, ZDA in Avstraliji, azijska in afroameriška populacija imata drugačno incidenco. Najpogosteje pa obolevajo mladi odrasli in v večji meri ženske.

Zdravila ni?

Ne, ni zdravila, s katerim bi lahko bolezen ozdravili.

Vendar ste omenjali zdravila.

Ja, na voljo imamo več kot deset zdravil, a z njimi bolezen kontroliramo. Nadzorujemo predvsem vnetno aktivnost bolezni. Torej, imamo neko imunsko pogojeno vnetje, ki se pojavi in nato izboljša, hkrati pa ves čas prihaja do pospešenega propada živčnih celic. Danes znamo to vnetno komponento zelo uspešno zavirati in zdraviti, zato rečemo, da so to zdravila, ki spreminjajo potek bolezni.

MS je namreč kronična avtoimunska vnetna in nevrodegenerativna bolezen osrednjega živčevja, za katero je značilna okvara mielinskih ovojnic, ki obdajajo živčna vlakna. Pojavljajo se spremembe v možganih in hrbtenjači, na različnih mestih osrednjega živčevja in pa v različnih časovnih intervalih. Zato je tudi klinična slika zelo pestra.

Na kaj naj bomo pozorni, kako se bolezen pojavi?

Lahko se pojavi z vnetjem očesnega živca, kar je ena od najpogostejših prvih težav. Lahko pa se pojavi z dvojnimi slikami, bolniki imajo lahko težave s koordinacijo, z motnjo hoje, okorelostjo gibov … Pri večini bolnikov bolezen na samem začetku poteka z zagoni in izboljšanji. To pomeni, da pri bolniku sprva neke težave nastanejo, trajajo najmanj en dan, ponavadi pa nekaj tednov, potem pa spontano izzvenijo oziroma se izboljšajo.

Omenili ste težave z očmi …

Bolniki poročajo o pojavu meglenega, neostrerga vida na eno od očes, sočasno pa ponavadi občutijo, da se je začela bolečina v okolici očesa. Nekakšen glavobol, ki se intenzivira ob gibanju očesa. Oseba s tem očesom običajno tudi slabše razloči barve.

Če se to pojavi, grem k oftalmologu. Pa oftalmologi vedo za te pojavne oblike?

Oftalmologi vedo in so na to pozorni. Bolniku diagnosticirajo vnetje očesnega živca, ga zdravijo in hkrati napotijo še k nevrologu.

In potem se začne.

Ja. Začne se diagnostika; ali gre za znake, da bolnik že ima MS ali bo v prihodnosti razvil MS, občasno pa dokažemo tudi druga stanja, ki niso MS. Zgolj vnetje očesnega živca ni dovolj. Če najdemo še vnetne spremembe v možganih in hrbtenjači, če najdemo še v cerebrospinalnem likvorju oligoklonalne trakove, takrat lahko rečemo, da bolnik že ima MS ali pa obstaja veliko tveganje, da bo prišlo do nje.

Je bolezen dedna?

Ne. Ta bolezen ni dedna na klasičen način, se pa lahko pogosteje pojavlja pri sorodnikih.

Se da vnaprej ugotoviti, da je nekdo predisponiran za to bolezen?

Ne. Dokler se ne pojavi, ne moremo dati diagnoze MS. Če se ne pojavi neka za MS tipična težava, bi pa z magnetnoresonančnim slikanjem možganov našli spremembe, ki so tipične za MS, temu ne rečemo MS, ampak radiološko izoliran sindrom, kar pomeni, da moramo bolnika pozorno spremljati.

Kako pridete do diagnoze?

MS potrdimo z izključevanjem drugih stanj. Diagnoza MS je izključitvena diagnoza. Moramo imeti tipično klinično sliko in poleg še druge preiskave, ki nam diagnozo podpirajo, ob tem, da izključimo druge možne povzročitelje.

Se lahko vrneva k zdravilom, kot ste rekli, ki spreminjajo potek bolezni?

Vzemimo primer, ko bolnik zboli z neko težavo, recimo poslabšanjem hoje. Ne more prehoditi več kot deset metrov, potem pa se to izboljša. Bolezen se večinoma pojavlja v takšnih valovih, temu rečemo remisivno-remitenten potek, zagon in izboljšanje. Sčasoma pa se neka okvara tudi kopiči in tisto potem povzroča vedno hujše težave, v tem primeru s hojo, lahko pa tudi s koordinacijo gibov, z mišljenjem, s pozornostjo. In bolnika lahko na koncu privede do invalidskega vozička ali celo v posteljo. Torej, ko rečemo, da imamo zdravila, ki spreminjajo potek bolezni, to pomeni, da smo z njimi uspeli čas do teh faz invalidnosti pomembno podaljšati. In pozor: za nekatere ta faza nikoli niti ne pride.

Ampak je že tako, da pri MS vsak pomisli najprej na invalidski voziček …

To je zato, ker vidimo le vrh ledene gore. Ko nismo imeli teh zdravil, pred 25 ali 30 leti, je bilo tega res veliko, saj v resnici nisi mogel narediti ničesar. Danes pa je okoli nas množica ljudi, ki imajo diagnozo MS, se zdravijo, hodijo in živijo normalno življenje. Cilj je, da ohranimo bolnika, da funkcionira, saj zbolevajo ljudje v najbolj produktivnih letih. Z zdravili skušamo to premakniti ali poskrbeti, da do tega nikoli ne bi prišlo.

Pristopi pri zdravljenju so najbrž različni?

Nevrodegeneracije, propada nevronov doslej še nihče ne zna ustaviti. Ko bo to komu uspelo, bo to rešitev za demenco, parkinsonovo bolezen … Ja, pristopi so različni. Ko bolnika vidim, poskušam na podlagi dosedanjih vedenj izluščiti, kakšni so negativni napovedni dejavniki, kako agresivna bo bolezen. Na podlagi tega se skušam odločiti, katero zdravilo bo bolniku bolj ustrezalo. Če vidim, da na začetku bolezen poteka precej agresivno, z veliko zagoni, bolj aktivno posežem vanjo. Seveda pa so po drugi strani takšna zdravila mnogo bolj agresivna, saj lahko povečajo tveganje za recimo nekatere okužbe, zaradi katerih zdrave osebe sicer ne zbolijo. Seveda pa pri vsaki izbiri zdravljenja upoštevamo še številne druge dejavnike in tudi bolnikove želje, zato je pristop individualen.

Dostopnost zdravil?

Če so stvari utemeljene, potem težav načeloma ni. V Sloveniji imamo na voljo čisto vsa zdravila, ki so trenutno registrirana v svetu. Ko evropska agencija za zdravila odobri zdravilo za uporabo v Evropi, to velja tudi za Slovenijo.



Gre za mlade, ki si šele ustvarjajo družine. Kaj je z umetno oploditvijo in MS?

Ni ovire. Ključno je, da se o tem pogovarja od samega začetka, da je to načrtovano, da se to izpelje, ko je bolezen stabilna. Pomemben je predhoden podroben pogovor in da vse poteka pod nadzorom zdravnika.

Kako je z zdravili v času nosečnosti?

Nekatera zdravila je možno jemati tudi med nosečnostjo in tudi med dojenjem.

Kaj pa hormonske terapije – ali vplivajo na zagon bolezni?

Lahko. Teoretično. Hormonska terapija, ki jo prejmejo bolnice v sklopu zdravljenja neplodnosti, bi lahko teoretično ob neuspešni zanositvi sprožila zagon. Ponovno: pomembno je, da se z nami prej o vsem pogovorijo in dogovorijo.

Obstaja varna in učinkovita terapija v času zanositve?

Imamo nekaj zdravil, za katera je varno tudi prejemanje v nosečnosti. To so predvsem »stara« injektabilna zdravila. To so zdravila, ki jih poznamo in so na tržišču že 25 let. V tem času se je izkazalo, da so varna. Odvisno je seveda tudi od ženske in od poteka bolezni, nekaterih zdravil v tem času ni varno prejemati. Ene same opcije ni.

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

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

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

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



Kaj pa alternativna medicina?

Tam jih ima nekdo čas poslušati. V našem zdravstvenem sistemu je resna in velika težava, ker imam na voljo samo 20 minut za pacienta. Ni časa, da bi spregovoril o marsičem, kar ga res tare, pa bi se marsikdaj stvari lahko razrešilo že s pogovorom in razlago. Ti ljudje pridejo k nam enkrat, mogoče dvakrat na leto na kontrolo. Bolnik bi si zaslužil več časa, žal pa tega sistem ne omogoča. Da se vrnem k alternativi … Marsikdo zmeče svoje premoženje, pa ni nič bolje, lahko se mu stanje celo poslabša. Seveda, človek išče vse možnosti, nekateri celo zapustijo standardno zahodnoevropsko medicino, ker ne verjamejo. Jaz samo želim, da mi povedo. Če poleg predpisanih zdravil jemljejo še kaj, je dobro, da vem, ker imajo nekatere sestavine lahko nasprotne učinke.

Konoplja?

Sintetične oblike kanabinoidov se v določenih primerih uporablja za lajšanje prekomernega zakrčenja v mišicah ter za lajšanje bolečin in jih tudi v naši protibolečinski ambulanti predpišejo na samoplačniški recept. Nekateri pa na ta račun veliko služijo.

Kaj pa forumi?

Na forumih piše zelo veliko, a so to nepreverjena dejstva in izkušnje posameznikov. Na primer, vemo, da ima v imunskem odzivu pomembno vlogo vitamin D. Zato se tudi priporoča nadomeščanje, a le, če imajo bolniki pomanjkanje in le nadomeščanje pod nadzorom, sicer je lahko škodljivo. Zelo visoki odmerki vitamina D, ki jih priporočajo na raznih forumih, češ da zdravijo MS, so že marsikoga pripeljali do ledvične odpovedi. To pa niso heci.

Se vi kdaj razjezite?

O, ja. Ampak se dobro nadzorujem.

Živite zdravo?

Ne. Trudim se, ampak takšno življenje, kot ga živimo zdravniki, ni prav zdravo. Če si 26 ur ali več skupaj na delovnem mestu, to za človeško telo ni dobro. Saj veste, kaj študije govorijo o spanju oziroma pomanjkanju spanja ter nastopu demence.

Šport?

Kar precej. Tečem redno trikrat na teden, redno imam vodeno telovadbo.

Koliko časa potrebujete na dopustu, da izklopite delo?

Kakšen teden, ampak ne spomnim se, kdaj sem bila tri tedne skupaj na dopustu.

Konjički?

Cenim dobro hrano, rada jem. Od nekdaj rada berem in za to imam žal premalo časa. Športa je tudi precej. Sicer je pa moj glavni konjiček medicina. Za to sem se odločila.

Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije?

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

SENSORIL vsebuje patentirani **bioaktivni izvleček ašvagande,** kraljice ajurvedske medicine.



ZA MIRNO NOČ IN VELIKO ENERGIJE ČEZ DAN

NaturaMedica™
z vami že 15 let

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



Asist. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Koža in sonce

Sončna svetloba dokazano pozitivno deluje na naše razpoloženje. Vendar se moramo pri izpostavljanju soncu zavedati tudi negativnih posledic, ki lahko nastopijo hitro ali pa se pokažejo šele po več letih.

Pozitivni učinki sončne svetlobe so že dolgo znani. Pripomore k tvorbi vitamina D v koži, za kar v poletnem času zadostuje že 10–15-minutno izpostavljanje soncu. Poleg tega sonce pozitivno vpliva na razpoloženje, v možganih spodbuja nastanek melatonina.

Sončni žarki imajo poleg vidne in infrardeče svetlobe tudi spekter valovanja, ki mu pravimo ultravijolični žarki. Ti so za našo kožo najnevarnejši. Poznamo žarke UVA, UVB in UVC. Žarki UVC so najbolj uničujoči in na srečo sploh ne dosežejo Zemlje, zato pa nas dosežejo žarki UVA in delno žarki UVB. Sevanje UVA povzroča rjavo pigmentacijo kože in prodira globlje v kožo ter je v veliki meri krivo za staranje kože, medtem ko sevanje UVB povzroča rdečino in opekline. Ultravijolični žarki imajo majhno valovno dolžino precej visoke energije in ko priletijo na našo kožo, lahko prodrejo v globino, in na tej svoji poti naredijo poškodbe. Poškodba je včasih tako velika, da povzroči odmiranje celic. Če odmre več celic, vidimo to kot vnetno reakcijo, ki ji pravimo dermatitis solaris ali sončna opeklina. Opekline lahko nastanejo že po kratkem času izpostavljanja soncu, najbolj



Daylong™

Swiss engineered sun care

**Zaščiti tako kožo kot DNK
pred škodljivimi UV in IR žarki.**

Uvoznik za Slovenijo: medical intertrade, Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana

izražene pa so po 24 urah. Obsežne opekline spremljajo sistemski znaki, kot so vročina, mrzlica in slabo počutje. Sončne opekline obravnavamo podobno kot vse druge opekline, sploh če so hude. Kožo je treba hladiti, jo namazati s hladilno ali protivnetno kremo in je ne izpostavljati soncu, nanjo lahko nanašamo obkladke s fiziološko raztopino. Svetujemo tudi počitek in uživanje brezalkoholnih pijač. V hujših primerih je najbolje poiskati zdravniško pomoč.

Poškodba kože lahko nastane tudi, kadar je količina UV-žarkov manjša. Poleg opeklin, ki so najpogostejše, poznamo še druge bolezni kože, povzročene ali poslabšane zaradi UV-sevanja. Imenujemo jih fotodermatoze. Najpogosteje se pojavlja polimorfna reakcija na sonce, ki se pojavi kar pri petini ljudi, predvsem pri mlajših odraslih, in jo napačno imenujemo tudi alergija na sonce.

Poleg akutnih ali takoj nastalih reakcij kože na UV-žarke pa ima izpostavljanje soncu tudi dolgoročne posledice. Tudi če količina UV-sevanja ni dovolj velika, da bi povzročila opekline, pride do poškodbe kože, ki lahko vodi v nepravilno delovanje celic in razgradnjo kolagena. Obrambna reakcija kože pred ultravijoličnimi žarki je tvorba pigmenta, obenem pa se zadebeli rožena plast. Na zunaj to vidimo kot porjavelost kože. Učinki sevanja se v številnih letih izpostavljanja seštevajo. Vsakič, ko smo izpostavljeni ultravijoličnim žarkom, se nekatere celice poškodujejo in



poškodbe ostanejo. Posledica je fotostaranje – staranje zaradi vpliva svetlobe. Znaki fotostaranja so suha koža, nepravilne, temne ali svetle pigmentacije, globoke gube, povešen obraz, drobne žilice na koži, imenovane teleangiektazije in usnjat videz kože.

Zaščita pred soncem je zato izredno pomembna, pa ne le na počitnicah, temveč v vsakodnevnem življenju. Veliko večino UV-sevanja naša koža namreč prejme med nenačrtnim izpostavljanjem soncu. Prvi in najpomembnejši del zaščite je zavestno izogibanje soncu. Soncu se moramo izogibati v času najmočnejšega sevanja oziroma vedno, kadar je UV-indeks enak ali večji od 3. Med 10. in 16. uro se umaknemo v senco. Zaščitimo se tudi z oblačili, ki so dovolj gosto tkana, ali posebnimi oblačili, ki so namenjena zaščiti pred soncem. Pomembne so tudi zaščita oči z ustreznimi sončnimi očali, zaščita las in lasišča s pokrivali. Še posebej to velja za tiste, ki las nimajo. Ne smemo pozabiti še na ušesa in ustnice. Na mesta, ki jih z obleko in pokrivali ne moremo zaščititi, nanesemo kreme z zaščitnim faktorjem. Kreme za zaščito pred soncem vsebujejo dve vrsti faktorjev, kemične in fizikalne. Kemični filtri vsrkajo svetlobo, struktura njihovih molekul se pri tem spremeni in zato njihovo zaščitno delovanje po določenem času preneha. Fizikalni filtri delujejo na osnovi odboja svetlobe, pogosto pa so belo obarvani. Ključna pri zaščitnih kremah sta predvsem pravilen nanos in količina nanosa, saj je priporočena količina uporabljene kreme kar 2 grama na cm2 kože. Svetujemo uporabo visokih SPF (»sun protection factor«) vsaj 30 in ponavljanje nanosa vsaki dve uri.

Seveda vse navedeno ne pomeni, da se moramo poleti in na sončne dneve skrivati v zaprtih prostorih. Pomembno pa je, da se učinkov sonca zavedamo in zato zaščito pred soncem uvrstimo v svojo dnevno rutino.

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

Kožni rak

Z njim se bo srečal vsak peti prebivalec Evrope

Najpogostejše tri vrste kožnega raka so bazalnocelični karcinom in ploščatocelični karcinom, oba sta tumorja povrhnjice, ter melanom, ki je maligni tumor pigmentnih celic melanocitov. Najpomembnejši dejavnik iz okolja, ki privede do nastanka kožnega raka, je prekomerno izpostavljanje soncu. Poglavitna lastnost malignih tumorjev, tudi kožnega raka, je neomejena, nenadzorovana rast in sposobnost zasevanja v oddaljena tkiva in organe, ki lahko povzroči smrt. Na srečo je kožni rak, ki ga odkrijemo in zdravimo zgodaj, ozdravljiv.



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

Bazalnocelični karcinom

je najpogostejši, predstavlja več kot 80 % vseh kožnih rakov. Najpogosteje se pojavi na obrazu, največkrat pri starejših od 60 let. Zbolijo lahko tudi mlajši. Najpogostejša oblika se kaže kot svetleča bunčica rožnate ali rdeče barve z vidno razširjenimi krvnimi žilicami. Prej ali slej se pojavi ranica, ki se le počasi celi in se rada ponavlja. Če ga pustimo nezdravljenega, se bo počasi spremenil v veliko razjedo, vraščal bo v globje ležeča tkiva, v mišico in kost. Na srečo izredno redko zaseva in je v večini primerov popolnoma ozdravljiv.

Ploščatocelični karcinom

se najpogosteje pojavi na obrazu, uhljih in neporaščenem lasišču – na koži, ki je kronično izpostavljena soncu – kot na dotik občutljiva rdečkasta bunčica, površina je lahko hrapava in zadebeljena. Počasi se povečuje, ponavljajo se ranice in krvavitve. Tudi ta rak je značilen za starejše, največkrat se pojavlja po 65. letu. Je nevarnejši od bazalnoceličnega karcinoma, ker sčasoma zaseva v bližnje bezgavke in tudi v oddaljene organe.



Bazalnocelični karcinom na čelu

Aktinična keratoza

je predstopnja ploščatoceličnega karcinoma. Zato jo uvrščamo med predrakave spremembe. Aktinične keratoze so zelo pogoste, v Evropi jih ima tretjina moških in petina žensk, starejših od 70 let.

Čeprav jih pogosto vidimo pri starejši populaciji, se začnejo pojavljati že okrog 40. leta. Najpogostejše so pri ljudeh s svetlo poltjo, ki se zaradi svojega poklica ali konjička veliko zadržujejo na prostem. So posledica poškodbe, ki jo povzročijo ultravijolični žarki. Zato se pojavljajo na koži, ki je veliko izpostavljena soncu, na obrazu, neporaščenem lasišču, uhljih in hrbtiščih rok kot ena ali več majhnih na otip hrapavih lezij, ki so le nekoliko dvignjene nad raven kože.

Prehod v invazivni kožni rak je počasen, prepoznamo ga, ko opazimo občutljivo rdečkasto bunčico, ki se povečuje, ranico ali krvavitev. To se zgodi pri 5–10 % aktiničnih keratoz. Večina jih na srečo ostane nespremenjenih, to pomeni, da ne napredujejo, približno četrtina pa jih sčasoma tudi spontano izgine.



Ploščatocelični karcinom na neporaščenem lasišču desno in Aktinične keratoze na čelu

Melanom

je najredkejši pa vendar najnevarnejši kožni rak. Manj kot tretjina jih vznikne v obstoječem materinem znamenju, večina jih nastane na novo, na mestu, kjer ni predhodnega pigmentnega znamenja. Za melanom je značilno spreminjanje barve, velikosti, oblike in površine pigmentne lezije na koži. Raste brez prestanka. Ker ima veliko sposobnost zasevanja, bo nezdravljen sčasoma zaseval v bezgavke in oddaljene organe. Zato je krivec za več kot 80 % smrti, povezanih s kožnim rakom. Dokler je omejen le na zgornje plasti kože, je ozdravljiv.



Melanom na hrbtu

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

Slikanje kožnih znamenj z dermatoskopom
10 % nižja cena
za poslikavo znamenj

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

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



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

Boj proti kožnemu raku

Poglejte gor

Da se zaščitite pred kožnim rakom, poglejte gor. Če vidite sonce, se zaščitite. Če vidite polno luno, je čas za vaš mesečni pregled kože. To je letošnje sporočilo evropskih dermatologov v želji po zmanjšanju števila obolelih s kožnim rakom in zmanjšanju umrljivosti zaradi kožnega raka.

V Združenju slovenskih dermatovenerologov letos spomladi ponovno izvajamo vsakoletni projekt ozaveščanja o kožnem raku in škodljivih posledicah izpostavljanja soncu, tokrat je že trinajsti po vrsti. Pridružujemo se evropski preventivni kampanji Euromelanoma. Kožni rak je najpogostejši rak v razvitem svetu, število obolelih zadnja desetletja ves čas narašča. Z zaščito pred soncem lahko preprečimo njegov nastanek. Z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem lahko preprečimo smrt.

Če vidite sonce, se zaščitite

Najboljša strategija za preprečevanje nastanka kožnega raka je odgovorno obnašanje na soncu. Sonce oziroma njegovo ultravijolično sevanje trajno poškoduje kožne celice in povzroči, da se rakasto preobrazijo. Odgovorno obnašanje na soncu je treba začeti že v zgodnjem otroštvu in nato nadaljevati vse življenje. Med 10. in 16. uro, ko je sonce visoko na nebu, je treba aktivno iskati senco in takrat omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatno zaščito predstavljajo kakovostne kreme za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem (vsaj 30), zaščititi nas morajo pred ultravijoličnimi žarki A kot tudi pred ultravijoličnimi žarki B.

Če vidite polno luno, je čas za vaš mesečni pregled kože

Kožni rak si želimo odkriti čim bolj zgodaj in ga hitro začeti zdraviti. Pomemben del zgodnjega odkrivanja je samopregledovanje kože doma in obisk zdravnika, kadar opazite sumljivo spremembo na koži. Enkrat na mesec – na to naj vas opomni polna luna – si oglejte obraz, vključno z nosom, ustnicami, usti, uhlji in predelom za ušesi. Preglejte si lasišče, tako da z glavnikom razdelite lase. Če nimate veliko las, natančno preglejte celotno lasišče. Preglejte zunanji in notranji del dlani, hrbtišča rok, predele med prsti in nohte. Nato se osredotočite na vrat, prsi in trup.

Ženske ne pozabite pogledati med dojkami in pod njimi. Upognite komolec ter preglejte nadlaket in pazduhe. Z ročnim ogledalom preglejte zatilje ter zgornji in spodnji del hrbta. Preglejte ritnici in zadnjo stran nog. Nazadnje preglejte še podplate in predele med prsti ter nohte.



Če opazite sumljivo znamenje, je zelo pomembno, da ga nemudoma pregleda dermatolog. Pri zgodnjem odkrivanju melanoma pa tudi drugih vrst kožnega raka si dermatologi pomagamo s posebno preiskovalno metodo – dermatoskopijo. Prav tej metodi se moramo zahvaliti, da danes kožni rak prepoznamo zelo zgodaj in lahko ozdravimo vse več bolnikov.

Naj vas ne bo strah obiskati dermatologa

Če imate znamenje, ki je videti sumljivo, pojdite k zdravniku. Ne upajte, da bo kar izginilo, in ga ne ignorirajte. Ne čakajte, kako se bo razvilo, in ne poskušajte ga nadzorovati sami. Ne predpostavljajte, da ni nič resnega. Ne mislite, da ni treba hitro poskrbeti zanj.



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

Srce in žile in vročina

Lepo prosim, pojdite že v senco

Prihajajo obdobja vročinskih valov in soparnega vremena. Spopadanje z visokimi temperaturami je naporno že za zdrave posameznike, medtem ko je za bolnike s srčno-žilnimi težavami lahko celo usodno. Zakaj?

Sposobnost oddajanja toplote je odvisna od razlike v temperaturi okolice in telesa ter od vlažnosti zraka. Dokler je zrak okoli nas hladnejši, lahko oddajamo toploto s pomočjo sevanja oziroma radiacije. Za oddajanje toplote v okolico mora telo preusmeriti kri na površino, torej v kožo, in pospešiti pretok. Srce ob vročih dneh bije tudi do štirikrat hitreje kot običajno. Zaradi razširjenih žil na površini smo bolj rdeči v obraz in toplejši na dotik. Z znojenjem se uspešno hladimo. Pri tem ne izgubljamo samo toplote, temveč tudi elektrolite, kot sta na primer kalij in natrij.

Elektroliti so potrebni za kontrakcijo mišic, normalen prenos živčnih impulzov in vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Da bi telo preprečilo nevarno dehidracijo, aktivira hormone, s katerimi zmanjša izgubo vode in elektrolitov (znoj se zgosti, potenje zmanjša, urin se skoncentrira). Oddajanje toplote se tako upočasni. Ko zunanja temperatura preseže telesno temperaturo ali kadar je vlažnost zraka več kot 75 %, se znojenje preneha. Grozi nam vročinska kap.

Kaj lahko zmanjša našo toleranco za višje zunanje temperature?

Sem sodijo poškodbe srca zaradi na primer srčnega infarkta ali srčnega popuščanja, saj oslabljena srčna mišica onemogoči zadostno hitrost črpanja krvi, da bi se ustrezno ohlajali. Aterosklerotično spremenjene žile poslabšajo pretok krvi skozi vitalne organe in na površini. Prav tako lahko nekatera zdravila motijo regulacijo temperature telesa. Beta blokatorji, ki jih pogosto predpišemo bolnikom s srčnimi težavami z namenom, da upočasnijo frekvenco srca in podaljšajo preživetje, nam po drugi strani motijo uspešno termoregulacijo.

Zdravila za izločanje vode (diuretiki) pospešijo izgubo vode z uriniranjem, zato je manj ostane za znojenje in ohlajanje telesa brez nevarnosti dehidracije. Nekateri antihistaminiki in antidepresivi lahko zavirajo potenje. Tudi bolniki po možganski kapi, s parkinsonovo ali alzheimerjevo boleznijo slabše prenašajo toplotne obremenitve. Podobno velja za sladkorne bolnike, starostnike in nekatera zdravstvena stanja, kjer je odgovor na dehidracijo upočasnjen. Taki pacienti žeje pogosto ne začutijo pravočasno ali pa zaradi omejitve vnosa tekočin in povečane izgube tvegajo zaplete dehidracije prej kot drugi.

TEŽAVE V VROČIH DNEH

Padci krvnega tlaka

Kombinacija povečanega pretoka krvi na periferiji in dehidracije je lahko razlog za nagle padce krvnega tlaka ob spremembah položaja. Zlasti je to pogosto pri starejših. Hitro dvigovanje iz ležečega v pokončni položaj pogosto vodi v vrtoglavice, padce in zlome.

Utrujenost

Vzdrževanje stalne telesne temperature je napor za naše telo. Z večjim delom srčne mišice, se pospeši metabolizem, kar povzroči večjo oziroma hitrejšo utrujenost in zaspanost.

Veliko posameznikov funkcionira na stopnji blage dehidracije. Starejšim z leti občutek za žejo pogosto tako oslabi, da ob pojavu dehidracije ne čutijo žeje, temveč se takoj pojavijo omotica, utrujenost in glavobol. Če izgubljene tekočine ne nadomestimo pravočasno, se pojavijo hitro bitje srca, šibek pulz,

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca



Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).

NOVOST



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

Vrhunska kakovost Q10

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

NaturaMedica™
z vami že 15 let

Doktor svetuje

Ob visokih zunanjih temperaturah se premestite v senco ali klimatiziran prostor. Med 10. in 16. uro se izogibajte večjim naporom. Otrokom ponudite pijačo čim večkrat, saj jih igra tako zamoti, da nanjo pozabijo. Razvajajte se, vendar ne skušajte nadomestiti tekočine z uživanjem alkoholnih pijač. Alkohol deluje kot vazodilatator (širi žile) in diuretik (odvaja vodo). Najboljša pijača je voda. Za malico si lahko privoščite veliko svežega sadja in nekaj slanih prigrizkov. Kronični bolniki naj se glede omejitve vnosa tekočin in soli posvetujejo z izbranim zdravnikom.

S preprostimi preventivnim ukrepi lahko preprečite nastanek in napredovanje kronične venske bolezni. Izogibajte se vročini, noge večkrat stuširajte s hladno vodo ali namažite s hladilnim gelom in dvignite višje od ravni srca. Ob pojavu krčnih žil bo nošenje kompresijskih nogavic ali elastičnih povojev žili zagotovilo dodatno, nujno potrebno oporo. Svetujemo jemanje venoaktivnih zdravil, flavonoidov, ki zavirajo vnetje žile, ščitijo venske zaklopke in preprečujejo zastoj krvi ter s tem napredovanje kronične venske bolezni. Napredovale oblike kroničnega venskega popuščanja lahko zdravimo s sklerozacijsko, transkutano lasersko terapijo ali operativno.

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

pospešeno dihanje, krči, bruhanje, motnje zavesti in celo smrt.

Sončne opekline

Opekline dodatno poslabšajo težave z dehidracijo. Telo se pregreje, izhlapevanje vode na prizadeti površini je še večje. Iz poškodovanih celic na koži se sproščajo vnetni mediatorji (citokini), ki sprožijo proces celjenja in popravljanja škode, vendar to dodatno obremeni in utrudi naše telo.

Poslabšanje srčnega popuščanja:

Hitrejše bitje srca ob pospešenem pretoku na površini telesa in padcu krvnega tlaka lahko pomeni slabšo prekrvitev srčne mišice. Vse skupaj je lahko prevelik napor za oslabljeno srce. Po drugi strani lahko neupoštevanje omejitve vnosa tekočin in soli pri bolniki s srčnim popuščanjem prav tako vodi v nenadno poslabšanje zdravstvenega stanja. Pojavijo se znaki eno- ali obojestranskega srčnega popuščanja. Levostransko srčno popuščanje se kaže z nabiranjem vode v pljučih in posledično oteženim dihanjem, medtem ko desnostransko srčno popuščanje bolniki najhitreje opazijo kot otekanje nog, ki se lahko razširi na celotno telo. Bolniki opažajo nenadno povečanje telesne teže zaradi zadrževanja vode. Ob blagih težavah je treba povečati odmerek diuretika pod nadzorom izbranega zdravnika, ob hujših pa je potrebna obravnava v bolnišnici.

Krčne žile

Tudi žile v nogah trpijo na vročini in v stoječem položaju. Zaradi povečanega tlaka v venah pride do nepravilnega delovanja venskih zaklopk, katerih naloga je, da pomagajo vračati kri nazaj proti srcu. Zaradi povečanega pritiska na žilno steno se pojavi vnetje. Celice v steni žil odmirajo zaradi pomanjkanja kisika in hrane. Posledično se žila razširi. Pojavijo se bolečine, otekanje nog, občutek težkih nog, krči in nemirne noge. Če se napredovanje ne ustavi pravočasno oziroma se opusti zdravljenje, to s časom vodi v nastanek golenje razjede, ponavljajočih se vnetij površinskih žil (tromboflebitisov) in lahko tudi do globoke venske tromboze.

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

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

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

SYNLAB

NOVO

PAKET **SRCE**

Nudimo vam paket skrbno izbranih laboratorijskih preiskav, s katerimi boste dobili prvi vpogled v **stanje svojega srca** in morebitno **tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni.**

→ **PAKET VKLJUČUJE: hemogram, lipidi** (holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol, trigliceridi), **glukoza, protein NT-proBNP, encim kreatinin kinaza, homocistein, ledvični testi** (sečnina, kreatinin in urat), **jetrna encima** (AST, ALT), **elektrolita** (kalij natrij), **ščitnični hormon TSH, hsCRP** in **pregled urina.**

CENA **PAKETA** > **80 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**

laboratorij@adrialab.si
synlab.si



POSKRBITE ZASE in se testirajte!

> HITRI REZULTATI
Izvidi preiskav so na voljo še isti dan!

> NAROČANJE NI POTREBNO!

Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

1 kapsula na dan. Naravno. Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.bolec-hrbet.si

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE ZA SRCE IN OŽILJE

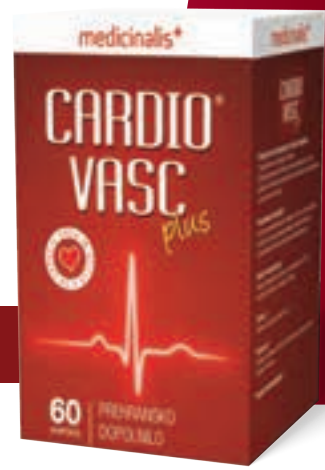
PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih sestavin v eni kapsuli



- **100% krilovo olje (500mg):** edinstvene Omega-3
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za normalno delovanja srca in možganov.

ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA



V kapsulah brez vonja in okusa.

** Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428*

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

MODRA ŠTEVILKA: 080 50 02

www.srceinozilje.si

Kanček nerodnosti in poškodba je tu

Prihaja čas, ko nas sonce vabi v naravo, na sprehod, v gore, na morje. Spolzka tla, hitenje, malo neprevidnosti, utrujenosti, še kanček nerodnosti in poškodba je tu. Takim prizorom smo priča zelo pogosto, pa naj gre za otroke ali odrasle. Skoraj vsakodnevno se srečujemo z majhnimi površinskimi ranami, ki se na srečo tudi same zacelijo, običajno brez večjih zapletov. Vsaka rana ima sposobnost, da se sama zaceli prek številnih celičnih procesov.



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



Koža je velik in pomemben organ, ki predstavlja prvo obrambno linijo pred vdorom tujkov v organizem, sodeluje pri uravnavanju telesne temperature in uravnava telesne tekočine z izločanjem znoja. Rana je poškodba kože oziroma prekinitev njene celovitosti. Po nastanku jih delimo na akutne in kronične.

Akutne rane

Akutne rane so običajno posledica poškodb. Najpogostejše so praske, odrgnine, vreznine, vbodnine, zelo pogosto pa tudi opekline.

Za samooskrbo so primerne samo manjše površinske rane. Vse večje in globlje rane zahtevajo pregled in oskrbo pri zdravniku. Vedno, kadar imamo opravka z rano (tudi opeklino), je treba oceniti tudi morebitno potrebo po cepljenju proti tetanusu.

Kronične rane

Če se rana celi dalj kot tri tedne, govorimo o kronični rani, med katere sodijo arterijska razjeda, venski ulkus, diabetične rane, preležanine … Kronična rana je pojav, ki zaradi staranja populacije in daljšanja življenjske dobe vse bolj pesti sodobnega človeka.

Samooskrba površinskih ran: prask, odrgnin, vreznin in manjših opeklin

Pomembno je, da se prve pomoči pri ranah lotimo s čistimi (razkuženimi ali vsaj umitimi) rokami ali pa uporabimo rokavice. Izjema so močno krvaveče rane, ki bi lahko povzročile hitro izkrvavitev poškodovanca. V takšnih primerih je bolj pomembno, da ukrepamo čim hitreje.

Površinsko rano izperemo s hladno tekočo vodo ali fiziološko raztopino, jo razkužimo (s sredstvom za razkuževanje ran in ne z navadnim alkoholom), nato pa jo prekrijemo z zaščitno oblogo. Če uporabimo navadno gazo, mora biti ta sterilna, pred uporabo pa jo je dobro namočiti v fiziološko raztopino, da se manj prilepi in prisuši na rano. Zasušena gaza upočasnjuje celjenje, saj se pri menjavi gaze z rane odtrga tudi novonastalo tkivo, poleg tega pa prepušča mikroorganizme, ki lahko rano okužijo. V zadnjih letih so zato na voljo sodobnejše obloge za rane, ki jih je priporočljivo uporabiti namesto gaze. Tovrstne obloge se ne sprimejo z rano in spodbujajo njeno naravno celjenje, tako da vzdržujejo za to primerne pogoje, torej ustrezno temperaturo in vlažnost. Poleg tega dobro vpijajo izločke ran, preprečujejo prodor mikroorganizmov v rano, ob menjavi pa ne poškodujejo novonastalega tkiva in zato zmanjšujejo bolečine. Na voljo so različne vrste sodobnih oblog, kot so alginati, poliuretanske obloge, hidrokapilarne obloge, hidrokoloidi, kolageni, nelepljive kontaktne mrežice, obloge z mehkim silikonom, resorptivne terapevtske obloge in obloge z dodatki (živim srebrom, aktivnim ogljem, povidon jodom, NaCl, klorheksidin acetatom …). Različne vrste oblog so namenjene različnim tipom ran (okuženim, kroničnim, ranam z močnim izločanjem …).

Kadar imamo opraviti z globljo rano, moramo najprej izključiti druge poškodbe, ki bi lahko ogrožale bolnikovo življenje, nato se posvetujemo z zdravnikom. Če rana krvavi, moramo krvavitev ustaviti s pritiskom nanjo. Nato rano zaščitimo s sterilno gazo, poškodovani del telesa pa imobiliziramo (preprečimo njegovo premikanje), s čimer zmanjšujemo krvavitev in blažimo bolečino. V primeru drugih sočasno prisotnih poškodb ali krvavitve naj poškodovanec do prihoda zdravnika leži.

Ugriz

Ugrizno rano dobro izperemo z vodo in milom, jo prekrijemo s sterilno gazo in poiščemo zdravniško pomoč. Ne pozabimo si zabeležiti podatkov o lastniku in o cepljenju živali. Pravilna oskrba ugriznih ran je zelo pomembna, saj so v živalski slini prisotni različni mikroorganizmi (bakterije, virusi), ki

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo

10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

se lahko iz rane razširijo tudi v okoliška tkiva ali pa se s krvjo prenesejo v druge dele telesa. Če nismo prepričani, ali je žival cepljena proti steklini, je potreben obisk v antirabični ambulanti, kjer izvajajo cepljenje proti tej virusni bolezni osrednjega živčevja, za katero zdravila ne poznamo in je skoraj v 100 % primerov smrtna. Cepivo nas pred steklino učinkovito zaščiti in deluje tudi, če ga prejmemo šele po ugrizu okužene živali.

Tujek v rani

Če v rani opazimo tujek (steklo, trnek, delec lesa, kamenček …), ga ne odstranjujemo, razen če gre za majhen in površinsko ležeč tujek, ki ga lahko speremo z vodo in odstranimo brez poseganja v samo tkivo. Pri neustreznem odstranjevanju lahko namreč poškodujemo živce ali žile ter povzročimo še hujšo krvavitev. Pri globlje ležečih tujkih zato le s pritiskom ustavimo krvavitev, rano sterilno povijemo in poškodovanca odpeljemo k zdravniku.

Žulji in afte

Tudi žulje oskrbimo kot rano, umijemo z vodo ali milnico, razkužimo in nalepimo hidrokoloidni obliž za žulje, ki pospeši vlažno celjenje rane. Koža se tako hitreje obnovi in zaceli. Afte lahko prav tako obravnavamo kot majhne ranice oziroma razjede v ustih. Priporoča se uporabo dezinfekcijskih tekočin za izpiranje in nanos pripravkov, ki tvorijo tanek film na površini afte. S tem afto mehansko zaščitimo pred zunanjimi vplivi in dražljaji, bolečina se zmanjša, pa tudi celjenje se s tem pospeši.

Opekline

Čeprav ne krvavi, je tudi opeklina rana. Sami lahko oskrbimo le manjše površinske opekline, ki prizadenejo le vrhnjo plast kože. Opeklino moramo hladiti takoj, ko je to mogoče, pri čemer se ponavadi ravnamo po »pravilu 15«: opeklino začnemo hladiti v prvih 15 minutah po nastanku, hladimo jo vsaj 15 minut, z vodo pri temperaturi 15 °C. Za hlajenje uporabimo curek čiste tekoče vode, če to ni mogoče, pa brisačo, namočeno v hladno čisto vodo. Nikoli ne hladimo z ledom, saj lahko tkivo na ta način dodatno poškodujemo. Opeklino nato pokrijemo s sterilno gazo. Če je potreben pregled pri zdravniku, do določitve globine opekline nanjo ne smemo nanašati nobenih mazil, saj lahko spremenijo njen videz in povzročijo, da je videti globlja, kot je v resnici.

Če gre za zelo majhno in površinsko opeklino, ki jo lahko oskrbimo sami doma, lahko nanjo nanesemo pripravke, ki jih kupimo v lekarni in delujejo tako, da zmanjšujejo bolečino in spodbujajo celjenje. Pri globljih opeklinah nam bo ustrezna sredstva predpisal zdravnik, morda pa bo potreben tudi kirurški poseg za odstranitev odmrlega tkiva.

Pri večjih opeklinskih ranah takoj pokličemo številko 112. Tudi te je treba hladiti, vendar mora biti čas hlajenja pri obsežnejših opeklinah krajši. Skozi opečeno kožo namreč telo izgublja toploto hitreje kot sicer, zato lahko s predolgim in neustreznim hlajenjem človeka podhladimo. Še posebno moramo biti previdni pri otrocih, pri katerih je izguba toplote še večja. Če je mogoče, z rane takoj odstranimo oblačila. Pri osebah s hudimi opeklinami in kadar so oblačila na rano prilepljena, oblačil ne odstranjujemo, saj lahko povzročimo nepotrebne bolečine in tkivo še dodatno poškodujemo. Odstranimo tudi nakit (prstane, verižice, zapestnice), uro in pas. Opečenca lahko na terenu pokrijemo z odejo ali aluminijevo folijo in tako zmanjšamo izgubo toplote. Če nastanejo mehurji, jih ne prediramo.

Pri opeklini, ki nastane zaradi kemične snovi, takoj odstranimo oblačilo, ki opeklino prekriva, saj se na njem najverjetneje še vedno nahaja snov, ki prihaja v stik z rano, se absorbira v telo in lahko povzroči tudi znake zastrupitve. Opeklino nato dolgo spiramo s tekočo vodo, s čimer jo ne le ohladimo, temveč tudi odstranjujemo kemično sredstvo. Pri opeklinah zaradi kislin je priporočljivo spirati eno uro, pri bazičnih snoveh pa še dalj.

Pri opeklinah dihalnih poti nemudoma pokličemo številko 112 in damo na vrat hladen obkladek.

Krvavitev iz rane

Krvavitev iz rane najlažje ustavimo tako, da na rano pritisnemo s prsti prek sterilne gaze. Če krvavitev ne preneha hitro, lahko na gazo položimo zvitek povoja, nato pa vse skupaj učvrstimo z drugim povojem ali trikotno ruto, ki ju ovijemo okoli uda. Temu pravimo kompresijska obveza in je namenjena vzdrževanju pritiska na rano do ustavitve krvavitve. Na vsakih nekaj minut moramo preveriti, ali je obveza ustrezno tesna – biti mora dovolj tesna, da ustavlja krvavitev, pa vendar ne toliko, da bi povzročila motnje pretoka krvi v spodaj



ležečem tkivu. Če je obveza pretesna, lahko stisne vene (kar opazimo kot pomodrelost uda) ali arterije (ud postane bled in hladen).

Poškodovani del imobiliziramo, rano pa (prek obveze) hladimo. Poškodovanca posedemo ali poležemo, mu dvignemo noge, poškodovani del telesa pa naj bo nad ravnjo srca. Takšen položaj upočasnjuje krvavitev, hkrati pa zmanjša možnost omedlevice zaradi neprijetnega pogleda na kri. Ležeč položaj z dvignjenimi nogami pa ni primeren pri sočasnih poškodbah hrbta, glave, vratu ali nog. Poškodovancu ne smemo dajati hrane ali tekočin, moramo pa poskrbeti, da mu je čim bolj udobno in ga ne zebe.

Izjemoma (če krvavitev ogroža življenje in je ne moremo ustaviti drugače) lahko naredimo tudi esmarchovo prevezo. Gre za zelo tesno prevezo, ki popolnoma prekine dotok krvi v predele pod njo, zato je nujen hiter prevoz v bolnišnico. Če je preveza nameščena predolgo, začne namreč tkivo odmirati.

Amputacija

Kadar pride do amputacije (prsta, roke, noge), moramo najprej poskrbeti za poškodovanca, šele nato se ukvarjamo z amputiranim delom telesa. Med čakanjem na zdravniško pomoč s kompresijskim povojem ali, če ne gre drugače, z esmarchovo prevezo ustavimo krvavitev, oskrbimo rano (jo zaščitimo s sterilno gazo) in preverimo, ali so prisotne tudi druge poškodbe. Prizadeti del telesa imobiliziramo z opornico v višini srca, poškodovancu pa lahko damo tudi protibolečinsko sredstvo. Kadar gre za nepopolno amputacijo, torej da se ud deloma še drži telesa, ga je treba naravnati v fiziološki položaj, saj lahko sicer pride do motenj prekrvitve.

Tudi oskrba amputiranega dela telesa je zelo pomembna, saj močno vpliva na možnost replantacije (ponovnega prišitja) in kasnejšega preživetja tkiva. Amputirani del telesa zavijemo v sterilno gazo, ki jo pred tem navlažimo s fiziološko raztopino (če jo imamo pri roki), in ga položimo v plastično vrečko. V drugo plastično vrečko damo mešanico vode in kock ledu, katere temperatura mora znašati med 4 in 6 °C. Vrečko z amputiranim udom nato položimo v vrečko z vodo in ledom. Tkiva nikoli ne smemo polagati neposredno na led ali ga potopiti v kakršno koli tekočino. Včasih se zgodi, da ljudje amputirane prste položijo neposredno na led, na zmrznjeno meso ali na suhi led (hladilne vložke za skrinjo). Tkivo, ki je izpostavljeno tako nizkim temperaturam, zmrzne in v večini primerov po ponovnem prišitju odmre. Če nimamo plastičnih vrečk in ledu, je bolje, da ga le zavijemo v sterilno gazo in takoj odnesemo v najbližji zdravstveni dom v nadaljnjo oskrbo, kot da ga oskrbimo napačno in prekomerno ohladimo.

Pri amputaciji prsta, ki je shranjen pri sobni temperaturi, mora biti replantacija opravljena v 6–8 urah, če pa je prst pravilno shranjen, imamo na voljo še več časa. Hitrejša reakcija je potrebna pri amputaciji tkiva, ki vsebuje več mišic, saj se mišična vlakna po 6 urah začnejo nepopravljivo okvarjati, po 12 urah pa jih je okvarjenih že več kot 90 %. Hkrati pride tudi do okvare drugih vrst tkiva (živcev …), zato operacija ponavadi ni več uspešna.

Priporočljivo je k zdravniku prinesti vse delce amputiranega tkiva, pa čeprav na videz niso uporabni, saj lahko iz njih pridobimo delce kože, kosti, živcev ali žil, ki jih nato uporabimo med operacijo. Zabeležiti si je treba tudi čas in okoliščine poškodbe (kateri predmet je povzročil amputacijo) ter pridobiti podatke o drugih boleznih in zdravilih, ki jih bolnik jemlje.

Tetanus

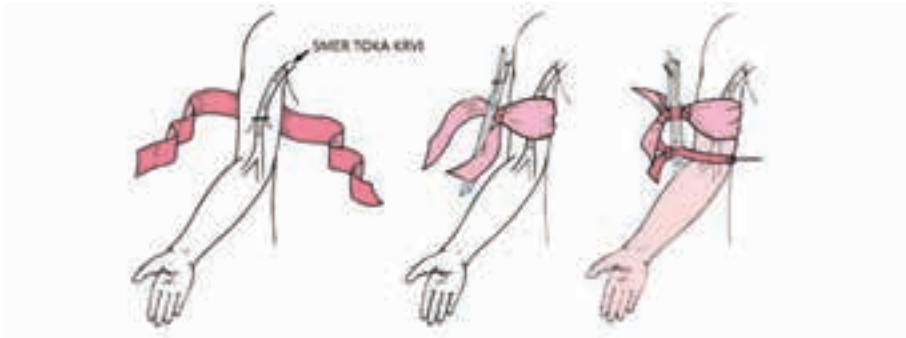
Tetanus povzroča bakterija Clostridium tetani, ki se pogosto nahaja v prsti, prahu ter človeških in živalskih iztrebkih. Če bakterija zaide v rano, v njej izloča snov, ki se po živčnih vlaknih razširi v osrednje živčevje in povzroči hudo bolezen, ki se kaže z mišično otrdelostjo, krči, nemirom, znojenjem, povišano telesno temperaturo, glavobolom, motnjami dihanja, motnjami srčnega ritma, lahko tudi smrtjo. Za okužbo ni nujno, da je rana globoka, zadoščajo že praska, manjša ureznina ali žulj, predvsem pa so nevarne z zemljo onesnažene rane. S cepljenjem ga lahko učinkovito preprečimo, obnavljanje zaščite pa je priporočljivo na 10 let.

V Sloveniji je cepljenje proti tetanusu za otroke obvezno. Oseba, ki se rani in ni bila cepljena ali pa ne ve, ali je bila cepljena, prejme poleg cepiva tudi protitelesa, ki ji nudijo takojšnjo zaščito.

Kdaj je pri oskrbi ran potrebna zdravniška pomoč?

Zdravnika obiščemo v naslednjih primerih: kadar ne uspemo ustaviti krvavitve;

- kadar je rana velika in je potrebno šivanje;
- kadar je rana umazana in je ne moremo očistiti sami;
- kadar v rani opazimo globlje ležeč tujek, ki se ga ne da odstraniti z vodo;
- kadar sumimo, da so poškodovani tudi notranji organi in prihaja do notranje krvavitve (opazimo znake šoka, denimo bledo, hladno in potno kožo, pospešen pulz, slabo tipen pulz, nizek krvni tlak, hitro in plitvo dihanje, omotico, nemir, motnje zavesti);
- kadar opazimo znake okužbe rane (gnoj, bolečino, pordelost, oteklino, povišano telesno temperaturo …);
- pri vseh ugrizninah;
- pri nenamernih vbodih z iglo;
- pri kroničnih ranah, ki se ne zacelijo;
- če nismo cepljeni proti tetanusu ali pa nismo prepričani, kdaj smo bili cepljeni.



ESMARCHOVA PREVEZA

1. UD NAD RANO OVIJEMO S TRIKOTNO RUTO ALI KOSOM OBLAČILA.
2. NA VOZEL POLOŽIMO PODOLGOVAT TRD PREDMET, NPR. PALICO, IN NAREDIMO ŠE EN VOZEL.
3. PALICO VRTIMO IN S TEM ZATEGUJEMO PREVEZO.
4. PALICO PRIVEŽEMO V NOVEM POLOŽAJU.

Kaj kolagen pravzaprav je, kje ga dobimo in zakaj ga je koristno uporabljati

V zadnjem času se veliko govori o koristnosti kolagena. Pojavlja se v različnih prehranskih dodatkih, kremah, kapljicah, injekcijah

Tina Bajc, mag. farm.

Kolagen je najbolj zastopan protein našega telesa in predstavlja 25 % vseh beljakovin v telesu. Povezuje se v močne, žilave svežnje, imenovane kolagenska vlakna. Ti so glavni gradniki zunajceličnega matriksa, ki podpira večino tkiv in daje zgradbo medceličninini. Značilna zanj je velika natezna trdnost. Prisoten je v kitah, kosteh, koži, hrustancu, zobeh in v krvnih žilah. V koži je kar 80 % kolagena, zato tudi najbolj vpliva na prožnost in elastičnost kože. Zmanjšana vsebnost kolagena in elastina v naši koži povzroči, da se koža povesi in postane bolj ohlapna.

Molekule kolagena so sestavljene iz trojnih vijačnic s specifično aminokislinsko sestavo. Eno vijačnico sestavlja blizu 1000 glicinov, 350 prolinov in 300 hidroksi prolinov. Telo lahko samo sintetizira ključni aminokislini glicin in prolin, vendar so za sintezo kolagena potrebne ogromne količine obeh aminokislin. Kolagen se tvori v telesu v več stopnjah biosinteze in za njegovo tvorbo je nujno potreben vitamin C. Poznamo 19 tipov kolagena, ki se med sabo razlikujejo po zaporedju aminokislin v posameznih verigah. Najpogostejši tipi kolagena v našem telesu so kolageni I, II, III in IV. Vsak tip ima svojo strukturo in vlogo. Več kot 90 % kolagena v telesu je tipa I.

Preprečevanje izgube kolagena

Proizvodnja naravnega kolagena v telesu začne upadati sredi 20. let, s hitrostjo 1–1,7 % na leto, kar se kaže v slabem delovanju mišično-skeletnega sistema (togost), vodi do nastanka gub, celulita, suhe kože, pomanjkanja sijaja v laseh in koži. Do motenj v sintezi kolagena lahko pride tudi s trajnimi preobremenitvami (fizična dejavnost, vrhunski šport). Še večji upad kolagena pa doživijo ženske v obdobju menopavze in po njem zaradi znižane ravni estrogena.



Možen način ohranjanja kolagena v organizmu je vnos zadostne količine aminokislinskih gradnikov s prehrano. Potrebne aminokisline bi lahko vnesli z uživanjem želatine (10 g na dan). Aminokislino prolin najdemo v jajčnih beljakih, mesu, siru, soli in zelju. Za biosintezo kolagena je pomemben tudi vitamin C (veliko ga je v citrusih, jagodičevju, papriki, brokoliju …). Pomemben je tudi vnos bakra (prisoten v oreščkih, rdečem mesu, lupinarjih) in vitamina A (jetra, jajca, mleko, sir, ribe).

Nekateri dejavniki pa lahko pospešijo upad kolagena v telesu:

- prehrana, bogata z enostavnimi sladkorji,
- kajenje,
- UV-svetloba (poškoduje predvsem kolagen v dermisu, pospeši se nastanek gub),
- avtoimunske bolezni,
- genetske spremembe.

Izogibanje kajenju, prekomerni izpostavljenosti soncu in uživanje zdrave uravnotežene prehrane torej zares pomaga zmanjšati vizualne znake staranja tudi zaradi počasnejše izgube kolagena.

Uporaba kolagena

Kolagen v kremah, serumih in gelih za preprečitev znakov staranja: ker je kolagen velika molekula, je njegova absorpcija skozi kožo nemogoča, torej tak način aplikacije ne more vplivati na količino kolagena v telesu. Edini način delovanja teh izdelkov je zadrževanje vlage, kar pripomore k lepšemu videzu povrhnjice kože. Možno je tudi injiciranje kolagena v podkožje. Tako imenovani filerji res lahko zmanjšajo izrazne linije in gube, prav tako zmanjšajo vidnost starejših brazgotin.

Kolagen v oblogah za rane: za boljše in hitrejše celjenje kroničnih ran, nekrotičnih ran, opeklin druge stopnje, mest presaditve kože.

Zdravljenje osteoartritisa: prehranski dodatki, ki vsebujejo hidroliziran kolagen, naj bi zmanjšali bolečino in izboljšali funkcijo sklepa pri ljudeh z osteoartritisom. Raziskave so pokazale, da se lahko hidrolizirani kolagenski delci absorbirajo in v nepoškodovani obliki prehajajo skozi črevesno steno (10–15 % z molekulsko maso do 50 kD), tako da dosežejo krvni obtok in vezivna tkiva (hrustanec). Del peptidov iz hidroliziranega kolagena se pod vplivom encimov v prebavnem traktu razgradi do aminokislin, ki iz tankega črevesja preidejo v krvni obtok in do celic, ki jih porabijo za novo sintezo lastnih beljakovin.

Jemanje hidroliziranega kolagena naj bi poleg spodbujanja gradnje sklepnega hrustanca pomagalo tudi pri osteoporozi, prav tako pa izboljšuje stanje kože, nohtov in lasnih mešičkov. Seveda pa je treba na tem mestu opozoriti, da so na trgu na voljo le prehranska dopolnila in da pri tovrstnih izdelkih ne moremo govoriti o zdravilnih učinkih, saj za njimi ne stojijo tako velike študije učinkovitosti, stabilnosti in varnosti, kot to velja za zdravila.

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

ZDRAVNIŠKA LINIJA in OBISK na domu 24 ur

Udobje iz naslanjača

- zdravniki Doktor 24 Asistence za vas vsak dan, ves dan

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

Takoj, ko to potrebujete!

… dan in noč, ob nedeljah in praznični dneh
– obisk zdravnika na vašem domu

Ugodnosti ob vključitvi do 31. julija 2020:

- ****Podarimo 50 €**
- ***Polovična cena do konca leta 2020**
- **24 ur vsak dan, takoj in brez omejitev**

Storitev, ki jo lahko koristite takoj!

***ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur** – cena je le 5 € mesečno. Prvi mesec boste imeli brezplačno, potem pa bo samo za vas do konca leta 2020 po polovični ceni.

*Velja le za paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur

Če boste izbrali paket z obiskom zdravnika na domu – **OBISK Plus+** ali **OBISK Osnovni**, vam podarimo 50 € tako, da se vam kot popust obračuna v prvih mesecih od pristopa.

**Velja le za izbiro paketov OBISK Plus+ ali OBISK Osnovni

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da
- izpolnite spodnjo pristopnico in jo pošljete na naš naslov najkasneje do 31. julija 2020.

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana
Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

Uporabnik storitve - nosilec pogodbe	Uporabnik storitve - dodatni
Ime in priimek	Ime in priimek
Naslov	Naslov
Pošta in kraj	Pošta in kraj
EMŠO	EMŠO
Telefon	Telefon
e-pošta	e-pošta

Izbiram paket:
(označite želeno)

✓ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - **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.

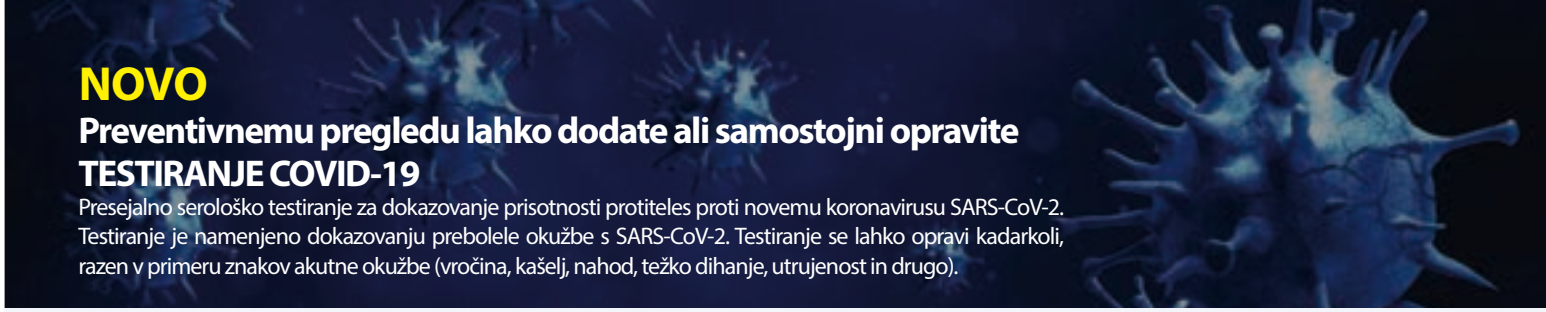


Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)



NOVO

Preventivnemu pregledu lahko dodate ali samostojni opravite 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).

Preventivni pregledi pogosto rešujejo življenja

Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav. Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, kdaj je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

RAZLIČNI PROGRAMI ZA POSAMEZNA PODROČJA

V specialističnih ambulantah Klinike Doktor 24 v Ljubljani opravljamo preglede različnih obsegov, prilagojeni tudi na starost in spol. Pregledi se stalno dopolnjujejo in razširjajo, da se osnovni namen preventive še bolj natančno opredeli. Nudimo tudi manj obsežne, vendar še vedno strokovno utemeljene preglede, lahko jih tudi prilagodimo specifičnim zahtevam posameznika ali podjetja, ki načrtuje večje število takih pregledov.

Vse preglede, razen endoskopskih preiskav prebavil, opravimo v okviru enega dne. Z vsakim udeležencem se pogovorimo in izvide natančno in razumljivo razložimo, damo napotke za naprej ali se dogovorimo in organiziramo dodatne diagnostične postopke. Izvide shranimo tudi na elektronske medije, tako da jih ob naslednjem pregledu lahko primerjamo.

PRAVOČASNO IZBERITE MED RAZLIČNIMI PAKETI PREVENTIVNIH PREGLEDOV

Preventivni pregledi za managerje

Manager Osnovni — Cena paketa **249,00 €**
Oseben pristop in možnost dodatnih preiskav

Manager Osnovni + Magnetna resonanca glave — Cena paketa **399,00 €**
Izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Manager Obsežni — Cena paketa **745,00 €**
odkrivanje najresnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja

Manager – Obsežni + Magnetna resonanca glave — Cena paketa **895,00 €**
Preventivni pregledi za bolezni srca in ožilja ter centralni živčni sistem

Ob klinični indikaciji opravimo dodatne preiskave, za katere priznamo **10 % popusta**.
Dodatna ugodnost v tekočem letu opravljanja preventivnega pregleda »obsežni« – 10 % popusta:
Optika Doktor 24 (na vse artikle po rednih cenah)
Magnetna resonanca
Estetska kirurgija
Laser (estetika, ginekologija)
Zobna ambulanta
Doktor 24 Asistenca (10 % nižja cena za prvo leto)

Preventivni usmerjeni pregledi na posamezno področje

Preventivni pregled glave z magnetno resonanco — Cena pregledov **250,00 €**

Pregledi so namenjeni izključevanju pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu. Preiskava z magnetno resonanco zelo natančno loči med zdravim in obolelim tkivom v možganih, je popolnoma varna, neškodljiva, in kar je zelo pomembno – ni sevanja!
(magnetna resonanca glave, izvid in mnenje specialista radiologa, pregled pri specialistu nevrologu, zaključno mnenje specialista nevrologa)

Preventivni pregled kožnih znamenj pri dermatologu — Cena pregledov **100,00 €**

Dermatoskopija ali površinska mikroskopija kože je metoda, ki dermatologom pomaga pri zgodnjem odkrivanju melanoma in drugih vrst kožnega raka. Z njo je mogoče veliko zanesljiveje ločiti nenevarne pigmentirane spremembe na koži od nevarnega melanoma.
(pregled kožnih znamenj pri dermatologu z dermatoskopom, digitalna poslikava/spremljanje, zaključno mnenje specialista dermatologa)

Termine managerskih pregledov v precejšnji meri lahko prilagodimo vašim potrebam in željam. Seveda nudimo tudi posamične specialistične preglede, tako v preventivne namene, kot za sledenje že znanih bolezenskih stanj.

Preventivni kardiološki pregled
Cena pregledov **345,00 €**
Namenjen je odkrivanju najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja
(pregled pri specialistu kardiologu, elektrokardiogram (EKG), laboratorijski pregled krvi in urina, merjenje gleženjskega indeksa, meritve pljučne funkcije, obremenitveno testiranje, ultrazvočna preiskava srca, zaključno mnenje specialista kardiologa)

Preventivni gastroenterološki pregled
Cena pregledov **490,00 €**
S preventivnimi preiskavami ugotavljamo morebitne bolezni prebavil, jeter in žolčnih poti. Ob pregledu debelega črevesja (kolonoskopija) takoj odstranimo polip, iz katerega se lahko razvije maligno obolenje.
(pregled pri specialistu gastroenterologu, obsežen laboratorijski pregled krvi, ultrazvočna preiskava trebuha, gastroskopija – endoskopski pregled zgornjih prebavil, test na prisotnost bakterije Helicobacter Pylori, kolonoskopija – endoskopski pregled debelega črevesa, zaključno mnenje specialista gastroenterologa)
Na željo preiskovanca lahko opravimo gastroskopijo in kolonoskopijo v sedaciji ali anesteziji (brez bolečin) z doplačilom **(10 % popusta)**

Preventivni pregled pljuč
Cena pregledov **45,00 €**
Pregledi so primerni za kronične kadilce (aktivne in pasivne) in za osebe, ki so izpostavljene vdihavanju škodljivih agensov v službenem ali domačem okolju.
(meritev pljučne funkcije, rentgensko slikanje pljuč in srca, mnenje specialista radiologa, zaključno mnenje)

Ortoimplant
DENTAL SPA

TRAJNO SLOVO OD PROTEZE

KLINIKA ORTOIMPLANT DENTAL SPA JE SPECIALIZIRANA ZA:

- implantologijo (klasični zobni vsadki,All-on-4 ali All-on-6, Zygoma All-on-4, pterigoidni vsadki);
- zobno estetiko in protetiko;
- ortodontske terapije;
- druge zobozdravstvene storitve.

Poleg sodobno opremljenih ordinacij in lastnega laboratorija pacientom zagotavljamo hitro in celovito zobozdravstveno storitev.

Zaradi visoke profesionalnosti, znanja in prijetnega okolja je naša klinika prava izbira za vaše nove zobe. Prijavite se na **BREZPLAČEN PRVI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED** na kliniki Ortoimplant Dental SPA v Zagrebu. Rezervirajte si termin že danes:

tel.: 00 385 1 3703 498,
tel.: 00 385 99 480 3700,
e-pošta: info@ortoimplant.hr
ali facebook: Ortoimplant Dental SPA Slovenia

Vaša ekipa Ortoimplant Dental SPA

POPOLN VSEŽIVLJENJSKI MONITORING* – ORTOIMPLANT DENTAL SPA

STROKOVNO VZDRŽEVANJE VSEH STRUKTUR IMPLANTOPROTETIČNEGA IZDELKA

Edinstvena oblika jamstva na evropskem trgu!
Nikoli več ne boste imeli dodatnih stroškov s svojimi zobmi, če bomo zanje skrbeli skupaj – gre za popoln vseživljenjski monitoring.

Ortoimplant Dental SPA omogoča edinstveno skrb za vse paciente, ki uporabljajo rešitev All-on-4, All-on-6, zygoma All-on-4 ali pterigoidne vsadke.

Da si lahko pacient v sodelovanju z nami zagotovi srečno in brezskrbno vseživljenjsko uporabo svojih novih tretjih zob, je zelo pomembno, da upošteva datume rednih kontrolnih pregledov, odstranjuje zobne obloge in redno skrbi za oralno higieno.

* Za dolgoživost implantoprotetičnega izdelka je treba enkrat na 12 mesecev obiskati kliniko Ortoimplant Dental SPA za redni kontrolni pregled.

KAJ SO ZOBNI VSADKI?

Zobni vsadek se lahko opiše kot umetna korenina, vstavljena v kost, ki nadomešča naravno korenino zoba. Na enega ali več zobnih vsadkov se nato lahko pritrdi prevleka ali mostiček, s čimer se povrneta občutek in funkcija naravnih zob.

KDO JE KANDIDAT ZA ZOBNE VSADKE?

Zobni vsadki se lahko vstavijo vsem, tako mladim kot starim. Izjema so le osebe s sistemskimi boleznimi, kot sta krvna diskrazija in rak, ter osebe, ki se zdravijo z radiološko terapijo ali kemoterapijo.

KAKO KAKOVOSTNO JESTI IN IZBOLJŠATI KAKOVOST ŽIVLJENJA PO IZGUBI ZOBA?

Gotovo ste premišljevali, da bi kakovostno jedli in ugriznili v izbrano hrano ne glede na manjkajoč zob ali nameščeno protezo. V zvezi s tem vam svetujemo zobne vsadke ali inovativno metodo All-on-4, s katero se boste za vedno znebili protez. Razlog pa je naslednji.

Prednost zobnih vsadkov je, da se v vsakem primeru ohrani lepši videz, saj se višina kosti z izgubo zoba zmanjša, zobni vsadek pa ta proces lahko prepreči. Z vstavitvijo zobnega vsadka na mesto, kjer vam manjka zob, bomo vaše zdrave zobe zavarovali pred brušenjem, saj je treba za premostitev vrzeli, ki nastane z izgubo zoba, zbrusiti sosednja zoba. Taka zapolnitev praznega prostora je precej nepraktična, saj se kost sčasoma umakne, pri tem pa se umakne tudi dlesen, zaradi česar so potrebni popravki protetičnega izdelka. Zobni vsadek vam zagotavlja vseživljenjsko rešitev, zato jih pacientom vedno toplo priporočamo.

Indikacije, ko je najboljša rešitev vstavitev zobnega vsadka:
– če manjka en zob,
– če manjka več zob,
– če gre za brezzobo čeljust.

Če je vaša težava brezzoba čeljust, vam priporočamo inovativno metodo All-on-4, pri čemer se popolna zobna proteza v le nekaj urah nadomesti s fiksnim izdelkom na štirih vsadkih.

Trpljenje, ki ga povzročata proteza in njeno odlaganje v kozarec, s tem za vedno izgine.

Po diagnostični obravnavi in določitvi indikacije za All-on-4 se dogovorimo za termin za vstavitev zobnih vsadkov in namestitev začasne zobne vrste. V zobotehničnem laboratoriju se na podlagi vzetih odtisov pripravijo začasni zobje, ki se na dan operacije po potrebi prilagodijo v ustih. Po osmih tednih se vzame odtis za izdelavo trajnih zob, v naslednjih sedmih do desetih dneh pa dobite svoje trajne zobe. Mi jim radi rečemo vaši tretji zobje! Obliko in zobno vrsto vedno prilagodimo potezam nasmeha in obraza ter jih ne izdelujemo po enotnem vzorcu.

KAJ PA OB PRIMANJKLJAJU KOSTI?

Metoda zygoma All-on-4 zajema vstavitev zobnih vsadkov v zigomatično (lično) kost, kar za vedno odpravlja oviro za vstavitev zoba pri osebah, pri katerih je prišlo do popolne resorpcije kosti na mestu vstavitve zobnega vsadka.

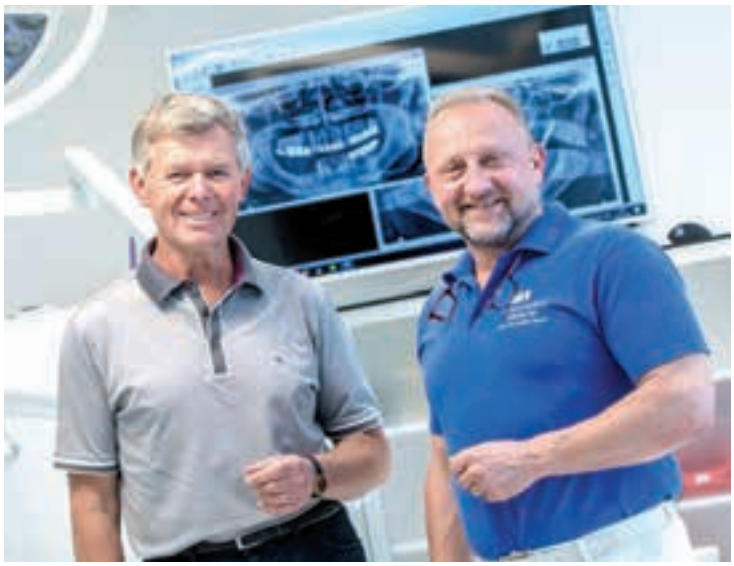
KDAJ UPORABLJAMO PTERIGOIDNE ZOBNE VSADKE?

Pri zdravljenju brezzobosti zgornje čeljusti je lahko vstavitev zobnega vsadka precejšen izziv zaradi omejene količine kostne mase in bližine maksilarnega sinusa. Dr. Zdenko Trampuš prvi na Hrvaškem v vsakodnevno klinično prakso uvaja še eno novost – pterigoidne zobne vsadke. Gre za nadomestno rešitev za izrabo preostale kosti kot mesta za sidranje zobnega vsadka namesto postopkov avgmentacije (povečanja) kosti.



Rezervirajte termin. Pokličite nas:

+385 1 3703 498 +385 99 4803 700



»Občutki, ki sem jih doživljal od prvega obiska v kliniki Ortoimplant Dental Spa na zagrebški Ilici, so bili zares polni pozitivne energije in pridobljenega zaupanja, ki sem ga začutil že ob prvem stiku. Ta nenadkriljiva energija se prenaša z doktorja Zdenka Trampuša prek njegove celotne ekipe na vsakega gosta, ki najde pot do reševanja težav z zobmi, ki so lahko tudi zelo velike. Pri meni je že bilo tako, saj je bil skrajni čas, da zadevo na kliniki rešijo karseda strokovno. To jim je tudi popolnoma uspelo. Sama operacija in okrevanje po njej sta v le nekaj urah minila brez kakršnih koli bolečin ter brez kakršne koli komplikacije po posegu. Zelo prijetno bivanje v apartmaju nad kliniko po posegu in jutranja kontrola pri doktorju Trampušu sta bila samo češnja na torti ugodja. Dva kompleta implantatov po metodi all-on-4 sta mi takoj postala domača in z novim stanjem v ustih nimam nikakršnih težav. S še večjim žarom bom prepeval in užival v vodenju TV-oddaj. Dodatno zaupanje mi je prinesla še garancija, ki se jo vzdržuje z vseživljenjskim monitoringom opravljenega posega. Kliniko Ortoimplant Dental SPA priporočam tudi največjim skeptikom, ekipi doktorja Trampuša pa želim obilico zadovoljnih uporabnikov storitev v tej kliniki.«

Boris Kopitar, Ihan, Slovenija

ZA VAS SMO NA ENEM MESTU ZBRALI VSE INFORMACIJE, KI JIH POTREBUJETE, KO SE VAM POJAVIJO TEŽAVE Z ZOBMI. OBIŠČITE NAS NA NAŠI NOVI SPLETNI STRANI:

www.ortoimplant.hr

BREZZOBOST? BREZ KOSTI? PARADONTOZA?

POZABITE NA PROTEZE!



CERTIFIED ISO 9001

PREDNOSTI All-on-4

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

PREDNOSTI METODE ZYGOMA All-on-4

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

Rezervirajte termin že danes!

Tel.: + 385 1 3703 498
Tel.: + 385 99 480 3700
E-pošta:
info@ortoimplant.hr

OBIŠČITE NAS TUDI NA SPLETU:
www.ortoimplant.hr



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

Potovalna lekarna

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

Prihaja čas dopustov in počitnic. Po več mesecih omejitvenih ukrepov zaradi epidemije koronavirusa bomo ob upoštevanju nekaterih priporočil in omejitev spet lahko potovali, seveda odvisno od epidemiološkega stanja in nacionalnih omejitev.

Ne glede na trajanje in izbrani cilj se je treba na vsako potovanje dobro pripraviti. To še posebej velja v primerih, ko potujemo z vso družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za prtljago. In eden njenih ključnih delov je prav naša osebna potovalna lekarna.

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. Vsebina naj bo prilagojena trajanju in cilju potovanja, kljub vsemu pa v naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari. Še posebno veliko pozornost je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Kako sestaviti potovalno lekarno

Potovalno lekarno si pripravimo v torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila jemljite s seboj v njihovi izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Poskrbite, da bodo imela zdravila ustrezen rok uporabe.

Posebno pozornost posvetite zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je treba na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od

zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodijo še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih in testiranjih. Pred odhodom se je zelo dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov).

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, parkinsonove bolezni …) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik …). Kronični bolniki morajo biti pri urejanju potovalne lekarne pozorni na zalogo zdravil, količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za 2 tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Na počitnicah v tujini je dobro imeti s seboj tudi potrdilo o kroničnih boleznih v angleškem jeziku.

Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornost posvetiti zaščiti pred soncem. Ne pozabite na izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin.

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost. Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je treba jemati antimalarike. Poleg tega je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov.

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno, pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno.

Na počitnice z otroki

Še posebej natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termoposodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je za otroke potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte še sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem.

Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z < 30 % DEET. Kemoprofilaksi z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil.

Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebej pozorni. Otroke je treba ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV-zaščitna oblačila in zaščitna pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Ne pozabite, da mora otrok popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma sedeti v otroškem sedežu.

Potovanja bodo zdaj drugačna kot pred pojavom koronavirusa (sars-cov-2)

Na ministrstvu za zunanje zadeve slovenskim državljanom svetujejo, da zaradi še vedno prisotne možnosti okužbe s koronavirusom (sars-cov-2) pri načrtovanju poti v tujino spremljajo širjenje virusa in njegovo priso-

S-biotik Forte

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

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

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



NaturaMedica

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

tnost na območju načrtovane poti ter preverijo pogoje vstopa v ciljno državo ter upoštevajo odločitve tamkajšnjih oblasti. Slovenskim državljanom, ki se vračajo v domovino, pa priporočajo upoštevanje priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa povsod spoštujte socialno distanciranje, pri sebi imejte vedno razkužilo za roke in obrazno masko. Kjer je socialno distanciranje težko zagotavljati, je priporočljivo, da si jo nadenete. Skrbno si umivajte roke in se izogibajte množicam.

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi, upoštevanjem priporočil in omejitev ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj varni, brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike.

Srečno!



Osnovni nabor potovalne lekarne:

- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebno primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopimo v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke.
- Zdravila proti prebavnim težavam, kot so zaprtje ali driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo.
- Rehidracijski praški, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na bolj telesno aktivnih potovanjih.
- Tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih.
- Zdravilo proti potovalni slabosti.
- Dekongestivne kapljice za nos.
- Fiziološka raztopina.
- Zdravila proti alergijam v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.
- Prva pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.
- Termometer.
- Razkužilo za roke.





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

Telesna aktivnost tudi poleti

Letos je večina ozavestila pomembnost telesne aktivnosti in gibanja na prostem. Začutili smo neustavljivo željo, da se ponovno povežemo z naravo. Svež zrak, zadosten odmerek vitamina D, druženje, zdravje in dobra volja so le nekatere pridobitve, zaradi katerih bomo vztrajali pri športu.

Zavedati se moramo, da lahko s prihodom močnejšega sonca in visokih temperatur telesna aktivnost postane poseben izziv. Poleg hitrejšega nastopa fizične utrujenosti nam zlasti ob vročih in vlažnih dneh grozi dehidracija, možnost pregretja (vročinske kapi) in sončarice. Vlaga v zraku namreč preprečuje potenje in s tem primerno ohlajanje telesa. V izogib nevšečnostim smo pripravili nekaj nasvetov, kako ostati telesno aktiven v vročih poletnih dneh.

Držite se naslednjih pravil:

- **Izberite pravi čas dneva:** Lotite se vadbe zgodaj zjutraj, ko so temperature nižje. Zunanje športne aktivnosti opravite nekje do 10. ure dopoldne. Med 12. in 15. uro se zadržujte na hladnem. Vadba je v tem času primerna le v klimatiziranem okolju. Pretok krvi

Zlati standard med magneziji
Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin
100 % magnezijev citrat


NOW Magnezijev citrat v prahu, 227 g
Z visoko stopnjo absorpcije.
Magnezij prispeva k:
✓ delovanju **mišic**,
✓ zmanjševanju **utrujenosti**,
✓ ohranjanju **zdravih kosti** in zob.
Vegetarijanska/veganska formula.
Prepričljivo najcenejši Mg citrat
400 mg magnezija za 75 dni
Recept za osvežitev
Raztopite ga v hladni vodi, dodajte rezino limete in list poprove mete!

Poiščite tudi Magnezijev citrat v tabletah (100 tablet).
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelkih pokličite na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

ENOSTAVEN IN UČINKOVIT VNOS MAGNEZIJA

MAGEA, magnezijeva krema

izdelek 4. sezone Štartaj Slovenija



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

Magea, za mišice huda ideja.
#MAGreva

Na voljo v vseh trgovinah Interspar in izbranih trgovinah Spar.

aromacert.org

magea.si
#MAGreva
www.magea.si

se v vročih dneh preusmeri na periferijo (v kožo), kar ima za posledico slabši pretok krvi skozi druge pomembne organe, kot so srce in mišice. Aerobni prag se prestavi na nižjo točko. To pomeni, da bo utrujenost nastopila hitreje.

- **Nadomestite tekočine:** Že majhna izguba vode (okoli 2 % telesne teže) iz telesa pomeni približno za 4–6 % manjšo zmogljivost. Pijte vodo pred telesno aktivnostjo, med njo in po njej, da omogočite ohlajevanje telesa in preprečite dehidracijo. Steklenička vode naj bo vedno pri roki! Poskrbite za pogostejše počitke v senci. Lahka hladna hrana in pijača vas bosta napolnili z energijo in osvežili. Na zalogo si lahko pripravite zamrznjeno oziroma ohlajeno sadje, raznovrstne solate in narezano svežo zelenjavo kot primeren poletni prigrizek.
- **Oblecite se primerno:** Nosite lahka zračna oblačila svetlih barv, ki naj bodo ohlapna. Zaščitite se s kremo za sončenje, ki je odporna proti znojenju in vodi. Ne pozabite na sončna očala in pokrivalo za glavo (ruta, čepica, klobuk)
- **Poslušajte svoje telo:** Dovolite telesu, da se privadi na višje temperature, kar ponavadi traja 7–14 dni. Poleti se potimo več in hitreje, vendar telo poskrbi, da znoj ni toliko koncentriran. Tako s potenjem izgubljamo manj soli (elektrolitov), kar pomeni manj krčev v mišicah in manjšo izčrpanost ob naporu.
- **Preverite svoje zdravstveno stanje:** Preden se lotite intenzivne vadbe v vročini, se posvetujte z izbranim zdravnikom. Preverite svoj krvni tlak in frekvenco srca. Nekatera zdravila za srce, sladkorno bolezen ali prisotnost druge kronične bolezni lahko onemogočijo pravilno prilagoditev na napor in hlajenje.
- **Poiščite si sotrpina:** Vadite s partnerjem za spodbudo in podporo. Tako bo tudi varneje in zabavneje.
- **Najdite alternativo:** Če ne prenašate vročine, si poiščite klimatiziran prostor, ki omogoča gibanje in vadbo. Naj vam vodni športi in igre v senci krajšajo čas. Ohlajene športne dvorane in fitnesi delujejo praktično vse dni, tako ne bo izgovorov, da preskočite dan za vadbo.

Ogrevanje ali ohlajanje pred vadbo?

Raziskave si nasprotujejo glede tega, ali je telo pred naporom bolje ohladiti ali ga ogreti. Mišice boste poleti ogreli hitreje kot v hladnem vremenu. Vendar pazite, da se že med ogrevanjem ne pregrejete. Postopna aklimatizacija na nove temperature je najboljši način. Telo potrebuje nekaj dni, da se prilagodi na nove pogoje. Če nas visoke zunanje temperature kljub temu presenetijo, si je najbolje pomagati s hlajenjem. Ena večjih študij je pokazala, da so udeleženci, ki so spili ohlajeno vodo z ledom 20 minut pred treningom, zmogli 10 minut teka več kot primerjalna skupina, ki je pila le vodo brez ledu. Z vnosom mrzle pijače so uspeli zadržati nižjo temperaturo jedra telesa dalj časa, ob istem naporu, zato so zmogli več. Podoben učinek dosežemo, če se polijemo s hladno vodo, zmočimo glavo ali nosimo ohlajeno perilo.

Pomnite: Čeprav boste poleti sprva zmogli manj, bo učinek vadbe na koncu zadovoljujoč. Potrebna sta le čas in potrpljenje. Skušajte izvesti vadbo do konca in glede intenzitete poslušajte svoje telo.

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

Bio Compression Systems – odlična rešitev pri težavah z otekanjem vaših okončin

Sistemi Bio Compression s svojim cikličnim sekvenčnim kompresijskim delovanjem poskrbijo za učinkovito zmanjševanje otekanja posameznih sklepov, okončin in delov trupa. Izdelani so tako preprosto, da so primerni za uporabo v domačem naslanjaču ali pa za profesionalno oskrbo v zdravstvenih ustanovah.

Sistemi BioCryo – ko se združita moč hlajenja in kompresije



Sistemi BioCryo **spodbujajo obnovo tkiva in pretok krvi bogate s kisikom v prizadeta tkiva** ter s tem **zmanjšujejo otekanje na mestu poškodbe**, kar vodi k hitrejšemu okrevanju.

Štiri napihljive komore sistema se zaporedno napihujejo v smeri proti trupu, kar masira tkivo in hkrati preusmerja odpadne produkte vnetja stran od poškodovanega oziroma operiranega mesta. S tem se **skrajša proces celjenja in preprečuje možnost okužbe**.





Hladilni vložki s hlajenjem dodatno poskrbijo za **izboljšanje cirkulacije krvi na prizadetem področju, kar zmanjšuje otekanje, vnetne procese in bolečino**. Če prizadeto tkivo hladimo se male žile v tkivu skrčijo, kar odpadne produkte »potegne« iz tkiva. Sledi dotok sveže s kisikom bogate arterijske krvi, ki prehranjuje in s tem pospeši zdravljenje prizadetega tkiva.

Prednosti sistema BioCryo:

- Priročen **vložek iz hladilnega gela**
- Učinkovit sistem štirih zaporednih komor, ki sekvenčno izvajajo **hladno kompresijsko terapijo**
- Obvladovanje bolečine in hitrejše okrevanje **zmanjša potrebo po zdravilih (analgetikih)**
- **Maksimalna prilagodljivost** manšet ter **enostavna uporaba**
- Vložke s hladilnim gelom shranjujete v zmrzovalniku, kjer so takoj na voljo za večurno uporabo

Vložki iz hladilnega gela ne vsebujejo lateksa in so narejeni iz visokokakovostnega 200 Denier najlona in poliuretana. Ti unikatno oblikovani vložki se upogibajo in prilagajajo z vsemi manšetami. Zagotavljajo hladno kompresijo brez dovajanja mrzle oziroma ledene vode.

Uporabljate lahko vse štiri komorne manšete, torej takšne za celo okončino, oziroma posebne, ki so namenjene posameznim sklepom (kolenu, komolcu, rami).



Sistemi Bio Compression za zmanjševanje sistemskega (kroničnega) otekanja okončin

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

Kako sistem deluje?

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



V naši trgovini lahko opravite tudi:

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

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

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko **od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.**
Več informacij na **www.mitral.si**





Caricol – naravna rešitev za boljšo prebavo

Caricol je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki deluje proti zaprtju, napenjanju, tiščanju in krčem v trebuhu. Učinkovit je tudi, če vas peče zgaga ali se vam spahuje. S svojimi encimi in blagodejnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.

Bio izdelek **Caricol**, ki se ga preprosto zaužije po obroku, je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. S svojimi sestavinami je ustrezen tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike. 100-odstotno naraven, 100-odstotno bio!

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



NOVA METODA ZDRAVLJENJA HERNIJE DISKUSA brez operativnega posega

Za zdravljenje hernije diskusa sta bila doslej na voljo le konservativno zdravljenje z zdravili in operativno zdravljenje.

Nova metoda zdravljenja je minimalno invazivna perkutana, primerna tudi za tiste, ki še niso kandidati za operativno zdravljenje. Gre za ambulantni poseg v lokalni anesteziji, natančnost pri posegu omogoča uporaba rentgenske tehnologije.

Za več informacij nas pokličite na 031 659 040.

Doktor 24
ASISTENCA

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

ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 UR

Zagotavljamo 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu.

Kadarkoli - vsak dan, cel dan.

Kjerkoli - doma, na dopustu, obisku, izletu, v službi ...

Vse informacije po telefonu
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Sodobna tehnologija za samostojno starost

V razvitem svetu, sploh v državah z visoko kakovostjo bivanja, se povprečna življenjska doba ljudi nenehno podaljšuje, kar je vsekakor razveseljivo, zlasti za tiste starostnike, ki živijo karseda kakovostno in čim bolj samostojno življenje. S starostjo pa narašča tveganje za nastanek bolezni, ki lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja, zato z vse večjim deležem starejšega prebivalstva postaja vse bolj na mestu vprašanje, kako jim zagotoviti čim boljše življenje, ko starostniki sami ne bodo več zmogli povsem sami skrbeti zase.



Za psihično in fizično kondicijo starostnikov je izjemnega pomena, da ostanejo čim dalj aktivni in samostojni. Le redki so, ki se sami želijo čim prej preseliti v katerega od domov za starejše občane. Bistveno več je tistih starejših, ki želijo čim dalj ostati doma, v svojem okolju in lastnem gospodinjstvu, čeprav so tam zaradi vse bolj napornih delavnikov svojcev pogosto osamljeni. Dodatna težava je, da se starostniki predvsem zaradi različnih zdravstvenih težav in pridružene gibalne oviranosti praviloma vse manj obiskujejo med seboj. Tako se večkrat zgodi, da so ljudje tudi po več dni doma povsem sami, edino družbo jim delajo časopisi in televizija. To je pogosta težava sploh med poletnimi počitnicami, ko mlajše generacije odidejo na dopust in lahko le prek telefona preverjajo, ali se njihovi starši počutijo dobro.

Nekatere občine pomoč subvencionirajo

Številne evropske države se v zadnjih desetletjih pospešeno ukvarjajo s problematiko oskrbe starejših, predvsem v smislu razvoja različnih oblik podpore za dolgotrajnejše in varnejše življenje v domačem okolju. V to zelo uspešno vključujejo tehnološke rešitve za spremljanje in oskrbo starejših na daljavo. Elektronske oblike oskrbe na daljavo namreč močno razbremenjujejo tradicionalne sisteme zdravstvenega in socialnega varstva na način, da oskrbovancem zagotavljajo hitro ukrepanje, ko je to potrebno. Eden pomembnih vidikov je zmanjšanje števila nepotrebnih smrti, ki so posledica predolgega čakanja na pomoč ob padcu ali drugačni obliki splošne slabosti. Takšen sistem obenem precej olajša življenje tistim, ki čakajo na preselitev v dom starejših občanov. Zanimiv je podatek, da v razvitih evropskih državah elektronsko oskrbo že več kot desetim odstotkom starejših zagotavljajo iz javnih sredstev, s čimer države dosežejo prav to, da starostniki čim dalj časa ostanejo samostojni na svojem domu. Pri nas na zakon, ki bi to omogočil, še čakamo in ob trenutnem stanju v državi nič ne kaže, da bi lahko zaživel prav kmalu. Ne glede na to pa tudi pri nas že obstajajo rešitve, ki so sicer samoplačniške, ampak so se jih za svoje občane odločile subvencionirati posamezne občine. Nekaj deset starejšim prijaznih se je že vključilo v projekt Varni in povezani na domu, pri katerem sodeluje tudi Zveza društev upokojencev Slovenije.

Če vas tovrstna pomoč za varnejši vsakdan zanima, se zato velja pozanimati pri domači občini, ali je možna ureditev subvencije, saj to vsaka občina rešuje posebej. Storitev elektronske oskrbe si lahko tudi brez subvencije naročite pri podjetju Telekom, ki ponuja dva paketa, osnovnega in nadgrajenega, prvi stane 24,40, drugi pa 36,60 evra na mesec, ob tem pa ponujajo še nekatere sezonske ugodnosti. Za to dobite nekaj naprav, ki delujejo prek brezžičnega mobilnega telefonskega signala, torej ni potrebna nobena zahtevna montaža, nobenega vrtanja in dodatnih kablov. Naprave med drugim omogočajo klic na pomoč s pritiskom na en sam gumb na obesku 24 ur na dan, vse dni v letu, vključujejo detektorje dima, izliva vode in padca (obesek na verižici) ter odvisno od izbranega paketa še senzorje gibanja in podobno. (zt)



Z E-OSKRBO NI MOJA MAMA NIKOLI SAMA.

ŽE OD
21,40 €*
/ mesec

ZNIŽAJTE CENO S
SUBVENCIJO OBČINE*

Storitev E-oskrba zagotavlja:

1. klic na 24-urni asistenčni center za pomoč na daljavo,
2. takojšnjo organizacijo pomoči v primeru padca ali slabosti.

Za naročilo E-oskrbe pokličite na brezplačno številko 080 8000 ali obiščite prodajno mesto Telekoma Slovenije.

www.telekom.si/e-oskrba

TelekomSlovenije

*Predlagamo, da preverite ali vaša občina sodeluje v projektu Varni in povezani na domu ter zagotavlja delno ali celotno subvencioniranje storitve E-oskrba, s čimer je storitev za uporabnike lahko celo brezplačna. Za nove naročnike Osnovnega paketa E-oskrbe, ki od 1. 2. do 31. 8. 2020 sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 oz. 12 mesecev, velja akcijska ponudba, in sicer 6 mesecev 3,00 EUR popusta ob vezavi za 24 mesecev oz. 3 mesece 3,00 EUR popusta ob vezavi za 12 mesecev (redna cena Osnovnega paketa je 24,40 EUR na mesec). Za nove naročnike velja tudi brezplačna namestitev opreme in vzpostavitve priključka (redna cena je 61,00 EUR). Cene so v EUR z DDV in zaokrožene na dve decimalki. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana



Beli sladkor

Tole je pa res ena katastrofa

Zagotovo ste bili prepričani, da zaradi vedno večje ozaveščenosti vedno več ljudi belega sladkorja sploh ne uporablja več ter išče bolj zdrave različice za sladkanje jedi in sladic. A podatki Statističnega urada Republike Slovenije kažejo nasprotno. V letu 2015 je bilo v Sloveniji porabljenih 143.220 ton belega sladkorja, leta 2010 pa »le« 111.000 ton. Kakšen je torej dejanski vpliv belega sladkorja na naše zdravje in katere so njegove bolj zdrave alternative?



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

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

Namizni beli sladkor ali saharoza je sestavljen iz molekule fruktoze in glukoze. Glukozo porabljajo in presnavljajo vsi telesni organi (mišice, možgani, dihala …), fruktoza daje sladkorju sladek okus, za telo pa nima posebne funkcije, daje mu le energijo. Lahko jo prebavijo le jetra, zato jih s prevelikim zaužitjem fruktoze močno obremenimo. Telo takrat nima druge izbire, kot da odvečno fruktozo spremeni v jetrno maščobo, kar vodi do zamaščenosti jeter. In ko so jetra tako zamaščena, da to vpliva na njihovo delovanje, se pojavi rezistenca na inzulin, ki vodi v srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in druge kronične presnovne bolezni.

Za debelost je kriv sladkor, ne maščobe!

Dr. Robert H. Lustig, ameriški endokrinolog in specialist za otroško debelost, pravi, da sladkor ni le škodljiv, je toksičen. Pri tem so pomembne količina, pogostost in časovno obdobje rednega uživanja sladkorja. Fruktoza je postala sestavni del večine industrijsko predelane hrane, kar predstavlja velik problem. Za debelost je kriv sladkor, ne maščobe!

Praktično vsako sadje vsebuje saharozo, učinkovito pridobivanje pa je možno le iz sladkorne pese in sladkornega trsa. Rafinirani sladkor je sladkor, iz katerega so bile odstranjene neželene primesi (vlakna, plesni, bakterije), obenem pa zelo pomembne sestavine, kot so minerali, vitamini in beljakovine. Zato mora naše telo za njegovo presnovo prispevati ta mikrohranila iz lastnih zalog, kar pa predstavlja zanj ogromen stres.

Predelan oziroma rafiniran sladkor nas le navidezno nasiti, v bistvu pa naše telo popolnoma izstrada. Ker vsebuje kar 99,9 % saharoze, ki je zdravju škodljiva, ter prazne kalorije, smo po zaužitju zelo kmalu spet lačni, pogosto pa tudi izčrpani. Po zaužitju sladke hrane se v krvi po nekaj urah dvigne raven sladkorja, to pa negativno vpliva na delovanje imunskega sistema. Sladkor močno poruši ravnovesje mineralov v organizmu, kar lahko vpliva na občutek stalne utrujenosti, tesnobe,



Zanimivosti o sladkorju:

- Beseda sladkor izvira iz sanskrtske besede sarkara.
- Edini okus, po katerem ljudje prirojeno hrepenimo, je okus sladkega.
- Ena žlica kečapa vsebuje eno čajno žličko sladkorja. Sladkor je tudi v marinadah, krekerjih, kruhu, solatnih prelivih brez maščob, paradižnikovi omaki …
- Prekomerno uživanje sladkorja povezujejo z nastankom rakavih bolezni. Študije kažejo, da večje količine zaužitega sladkorja negativno vplivajo na preživetje pri bolnikih z rakom debelega črevesja in dojke.
- Odvisnost od sladkorja bi lahko bila genetsko pogojena. Študije kažejo, da ljudje z genetsko spremembo hormona lakote grelina zaužijejo več sladkorja (in alkohola) kot tisti brez genetske spremembe.
- Sladkor s procesom glikacije vpliva na nastanek kožnih gub, saj se veže na kolagen v koži in tako zmanjšuje njeno elastičnost.

depresije ter pri otrocih pojava hiperaktivnosti.

Beli proti rjavemu sladkorju

Sladkorni trs gre v samem procesu pridobivanja sladkorja skozi različne proizvodne postopke, s katerimi dobimo kristalni sladkor oziroma surovi rjavi sladkor. Barvo mu daje melasa (stranski produkt predelave sladkornega trsa). Razlika med belim in rjavim sladkorjem je zanemarljivo majhna. Beli sladkor je povsem prečiščen, rjavi nekoliko manj in še vsebuje nekaj mineralov v za zdravje zanemarljivih količinah.

Nadomestki sladkorja

Pri uporabi nadomestkov sladkorja je potrebna previdnost, saj so številni sintetični in za naše telo prav nič boljši od navadnega sladkorja. Pomembno je, da izberemo sladkorni nadomestek s čim nižjim glikemičnim indeksom – GI (pod 50), vsebuje naj čim manj fruktoze ter čim več mikrohranil.

Med bolj zdrave nadomestke sladkorja sodijo:

- Kokosov sladkor: bogat z zelo hranilnimi snovmi, nizek GI, popolnoma naraven in nerafiniran. Naj bi vseboval do 45 % fruktoze, zato ga je treba uživati le v zmernih količinah.
- Jakonov sirup: sladilo z nizkim GI, pridobivajo ga iz južnoameriškega gomolja jakona, ki po videzu spominja na krompir, po okusu pa na jabolko. Dobra alternativa za diabetike.
- Lukuma: naravno sladilo iz perujskega sadja lukuma. Vsebuje številna hranila, je pol manj sladek kot beli sladkor.
- Naravna stevia: ima ničelni GI in izrazito sladek okus (z 1 žličko nadomestimo kar 200 g belega sladkorja). Je bolj primerna po naporni vadbi in za manjšanje kalorične vrednosti denimo domačih sladic.
- Eritritol: naravno sladilo, ničelni GI, tudi za diabetike.

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



Vnetja nožnice

Večina žensk v svojem življenju vsaj enkrat izkusi neprijetne občutke ob vnetju nožnice. Poleti se to lahko dogaja bolj pogosto, vzroki pa so različni. Najprej k ozadju ...



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

Mikroflora nožnice so določene kulture glivic in bakterij, ki imajo vlogo zaščite pred vdorom patogenih organizmov (poenostavljeno rečeno ker so v večini in hkrati ustvarjajo pogoje, ki niso ugodni za druge mikroorganizme). Tako predstavljajo prvo obrambno linijo pred pojavom različnih bolezni. Če se to naravno ravnovesje v mikroflori podre (zaradi različni razlogov se bodisi zmanjša število »dobrih« bakterij ter se pojavijo in razmnožijo druge kulture), pride v večini primerov do vnetja vaginalne sluznice.

Kakšna vnetja pa se pojavljajo?

Najpogostejša oblika je glivično vnetje (kandidiaza), ki se pojavi v nožnici oziroma na zunanjem spolovilu. Značilne težave so močna srbečica, rdečica in bel kosmičast izcedek iz nožnice, ki nima vonja. Povzročitelj tovrstnega vnetja je glivica; ponavadi gre za Candido albicans, ki je v nožnici sicer normalno prisotna, njena prekomerna razrast pa povzroča težave. To se zgodi, kadar so pogoji za razrast glivic ugodni – denimo ob jemanju sistemskih antibiotikov, ki neselektivno pobijejo koristne bakterije tudi na nožnični sluznici.

Bakterijsko vnetje (bakterijska vaginoza) je prav tako pogosta oblika vaginalnega vnetja, ki ga v nasprotju z glivičnim spremlja belo-rumen do zelenkast izcedek iz nožnice, ki ima značilno neprijeten smrdljiv vonj, ponavadi ga primerjajo z vonjem po ribah. Bakterijsko vnetje lahko spremljajo še bolečine v spodnjem delu trebuha, vnetje se namreč lahko razširi tudi na druge notranje organe v mali medenici, tudi na sečila. Vzrok za vnetje s temi simptomi je pogosto razrast sicer normalno prisotne bakterije Escherichie coli



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

ali pa kolonizacija nožnične sluznice z mikroorganizmi, kot sta Giardia lamblia ali Trichomonas vaginalis.

Zakaj pa sploh pride do porušenja ravnovesja in posledično do vaginalnega vnetja?

Ko govorimo o vzrokih pojava bakterijskega ali glivičnega vaginalnega vnetja, se težko omejimo, dejavniki so namreč zelo raznovrstni.

Hormonska nihanja v telesu – nosečnost, uporaba kontracepcijskih tabletk, menstrualni cikel, neuravnotežena prehrana – ker slabi imunski sistem in s tem poveča tveganje za pojav vaginalnega vnetja; uporaba nekaterih zdravil – zlasti antibiotikov, ki poleg ciljnih patogenih bakterij neselektivno pomorijo tudi »dobre«, zaščitne bakterije na vaginalni sluznici; stres – ženske, ki se večkrat znajdejo v stresnih okoliščinah, pogosteje zbolevajo za vaginalnimi vnetji in seveda tudi za drugimi boleznimi, saj je njihov imunski sistem oslabljen; nepravilna izbira spodnjega perila (in tudi vrhnjih oblačil, ki onemogočajo dihanje kože intimnih predelov) – zaželeno je, da je spodnje perilo iz naravnih materialov (bombaž …), saj razni sintetični materiali onemogočajo dihanje kože, s tem zadržujejo vlago in tako nastane idealno okolje za razrast škodljivih glivic ter bakterij. Koža na intimnih predelih mora biti vedno suha, zato se tudi dolgotrajno nošenje mokrih kopalk odsvetuje.

Nenazadnje je vzrok vnetja lahko tudi prekomerno umivanje intimnih predelov – zlasti z močnimi, odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni negi sluznice spolovil, pač pa negi kože telesa. S prekomernim umivanjem, sploh z neprimernimi izdelki, si lahko povzročimo veliko neprijetnosti. PH znotraj nožnice je namreč kisel (vzrok za to so bakterije laktobacili, ki jo normalno poseljujejo in nenehno tvorijo mlečno kislino, zaradi česar je pH v tem predelu nižji kot na koži). Običajen pH kože je 5,5, medtem ko je vrednost pH na zdravi nožnični sluznici med 3,8 in 4,5. Izdelki za nego kože res niso primerni za nego intimnih predelov.

Zdravljenje

Vaginalna vnetja se ponavadi zdravi tako, da se najprej odpravi njihov vzrok (antimikotik ali antibiotik), nato pa je zelo pomembno, da se znotraj nožnice vzpostavi njen normalen kisel pH, ki omogoči ponoven razrast prej okrnjene vaginalne mikroflore. To se ponavadi doseže z vstavljanjem vaginalet, globul, krem, pen ali gelov v nožnico. Zdravljenje ponavadi zahteva kar nekaj časa (vsaj sedem dni), da se mikroflora v nožnici ponovno vzpostavi in se doseže njeno optimalno delovanje – in s tem njeno zaščitno funkcijo.

Kaj torej narediti, kaj lahko naredimo sami?

Ob blagih znakih vnetja lahko v lekarni po posvetu s farmacevtom kupite preparate, ki v večini primerov pomagajo, včasih tudi povsem odpravijo težave. Brez recepta lahko kupite antimikotik v obliki kreme in/ali globul za glivično vnetje, vaginalete z laktobacili lahko poskusite na začetku ob sumu na bakterijsko vnetje. Pri slednjem morate biti pozorni in ne predolgo čakati z obiskom pri ginekologu ali zdravniku, saj se nezdravljeno bakterijsko vnetje lahko razširi tudi na notranje spolne organe in povzroči resne težave. Če se vnetja ponavljajo, pa velja razmisliti o možnih vzrokih – in jih odpraviti. Recimo zmanjšati stres z odhodom na dopust, tam zdravo jesti in si preoblačiti mokre kopalke.

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



Prava rešitev za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



FloraPlus
Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.
- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



LiquiGel **ActiGel**
- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje in ščiti vaginalno floro.
- Obnavlja vaginalno sluznico.
- Ne vsebuje hormonov.
- Je idealen med in po menopavzi.

FemiWash
Pena za vsakdanjo intimno nego.
- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



www.multi-gyn.si
MultiGyn Slovenija

Proizvode lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Brezplačne vzorčke si lahko naročite preko naše spletne strani **www.multi-gyn.si** ali **MultiGyn Slovenija**

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska



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

Sluh in higiena

Prosim? Kaj si rekel?

Uho je del naših čutil; namenjeno je zaznavanju zvoka, ohranjanju ravnotežja in zaznavanju položaja v prostoru. Sestavljajo ga zunanje, srednje in notranje uho, vsakega od njih pa razdelimo še na številne manjše dele, od katerih ima vsak točno določeno nalogo pri zaznavanju zvoka, ki prihaja iz okolja in se prenese do možganov.

Zdravje ušes in higiena

Uho je z evstahijevo cevjo povezano z žrelom in s tem tudi z nosno votlino. To pomeni, da se vnetje žrela in nosa, ki ga povzroči običajen prehlad, lahko prek evstahijeve cevi razširi tudi v srednje uho. Za ohranitev zdravja ušes je zato najbolje poskrbeti za zdrav življenjski slog, s čimer si bomo zagotovili ustrezno imunsko odpornost in se tako ubranili pred prehladom. Poleg uravnotežene prehrane z veliko vitamini sta pomembna gibanje na svežem zraku in redno čiščenje nosa, predvsem z usekovanjem. Priporočljiva je tudi uporaba fiziološke raztopine, s katero nosno sluznico še temeljiteje očistimo na nežen način in povečamo njeno vlažnost.

Higiena sluhovoda

Za čiščenje ušes pogosto uporabljamo vatirane paličice, vendar to ni vedno najboljša izbira. Te paličice so primerne le za čiščenje uhlja in vhoda v sluhovod, dlje od tod pa njihova pogosta uporaba ni priporočljiva. Nepravilna uporaba paličice namreč lahko poškoduje bobnič (še posebej pri otrocih) ali povzroči nastanek čepa iz ušesnega masla, saj z njo maslo porivamo globlje proti bobniču, kjer se nabere in strdi. Tako početje lahko povzroči vnetje ušesa, ki nam povzroča bolečine in slabša sluh. Ušesno maslo samo po sebi ni umazanija, zato ga tudi ni treba odstranjevati iz sluhovoda. Njegova vloga je ravno nasprotna – kožo sluhovoda ščiti pred izsušenostjo in pomaga pri odstranjevanju nečistoč z njene površine. Povsem dovolj je, če ga odstranimo z vhoda v sluhovod, kamor pripotuje iz notranjosti in s seboj prinese nečistoče. Maslo z nečistočami pripotuje med žvečenjem in govorjenjem, ko iste mišice pomikajo tudi maslo iz sluhovoda navzven.

Uho – sluhovod lahko ustrezno negujemo z oljnim pršilom, ki ga nanesemo v sluhovod. S tem ne bomo odstranili koristnega ušesnega masla, bomo pa pripomogli k boljšemu vlaženju kože in hitrejšemu odstranjevanju nečistoč iz sluhovoda. Lahko uporabimo prečiščeno oljčno olje farmacevtske kakovosti ali parafinsko olje. Zanju je značilno, da negujeta in pomirjata sluhovod ter ga s tem zaščitita pred nadaljnjim draženjem. Ker so olja na maščobni osnovi, tudi učinkovito odstranjujejo čepe iz ušesnega masla. Primerna so za odrasle in otroke, starejše od enega leta. Priporočam, da v kopalni sezoni vsakodnevno uporabljate olje in s tem ohranite obrambne sposobnosti sluhovoda oziroma jih ponovno vzpostavite, če je do vnetja že prišlo.

Učinkovita zaščita sluhovoda pred vodo je s čepki in trakovi, poznamo jih veliko vrst, izdelani so iz najrazličnejših materialov in so najrazličnejših oblik. Njihova namestitev in snemanje morata biti preprosta, prilagajati se morajo obliki in velikosti sluhovoda, biti morajo lahki in mehki ter v takem cenovnem razredu, da jih lahko zaradi higienskih razlogov pogosto menjamo. Čepki so namenjeni zaščiti ušes pred vdorom vode v sluhovod pri plavanju in kopanju. Izdelani so iz vodoodpornega silikona, zaradi česar jih lahko uporabljate v bazenih s kloriranо vodo, v morju, kadi ali pod tušem. Čepki plavajo na vodi, hranite pa jih lahko v priročni priloženi škatlici.

Prednosti čepkov za ušesa:

- zaščita pred vdorom vode v sluhovod;
- primerni so za plavanje, kopanje in tuširanje;
- prilagodljiva velikost in oblika;
- različne barve;

- plavajo na vodi;
- so za večkratno uporabo.

Neoprenski širši zaščitni trak zagotavlja zaščito pred vdorom vode v sluhovod. V kombinaciji s silikonskimi zaščitnimi čepki predstavlja idealno zaščito za ušesa, pri čemer daje prožen neopren prijeten občutek.

Kdaj zaščititi ušesa s čepki?

Če imate težave s sluhovodom, kot so:

- prirojeni ozki sluhovodi, ki se radi mašijo in v katerih zastaja voda;
- trajne okvare kože sluhovoda po obsevalni terapiji zaradi malignih obolenj;
- huda vbočenja bobničev, v katerih bi lahko zastajala vlaga;
- zelo tanki bobniči;
- stanje po vstavitvi ušesnih cevčic, ki omogočajo dodatno zračenje srednjega ušesa;
- poškodbe bobniča, ki še niso bile zdravljene ali zdravljenje ni bilo uspešno;
- kronična vnetja srednjega ušesa s stalnimi predrtji bobniča;
- stanja po obsežnih operacijah na votlini srednjega ušesa in bradavičarju,
- svetujemo, da pri negi las, delu na vlagi, telovadbi in masaži v bazenih ter pri plavanju svoja ušesa zaščitite z vodoodpornimi trakovi in čepki.

Napotki za uporabnike slušnih aparatov

Za uporabnike slušnih aparatov je pomembno, da poskrbijo za ustrezno higieno ušes, saj s tem zmanjšajo možnosti zapletov pri uporabi slušnega aparata. Priporočljivo je, da ušesa – uhelj in vhod v uho – približno enkrat na teden umijete z vodo in blagim milom. Z mehkim robcem nežno obrišite uhelj in vhod v sluhovod – do globine, kamor seže prst. Če imate zaradi uporabe slušnega aparata težave z razdraženo ali celo bolečo kožo v predelu ušesa, namesto umivanja z vodo in milom priporočamo uporabo oljnega pršila, s katerim očistite in navlažite sluhovod. Pri tem postopku previdno uporabite robec ali kos vate. Če kljub tem ukrepom težave ne izginejo v nekaj dneh, priporočamo posvet z zdravnikom.

Zaščita pred hrupom

Za zagotavljanje zdravih ušes moramo poskrbeti tudi, da naše okolje ni prehrupno.



Dolgotrajna izpostavljenost ušes hrupu je zanje zelo obremenjujoča in lahko vodi v postopno slabšanje sluha. Zelo močni zvoki so še posebno škodljivi za uho. Zvok je valovanje delcev zraka – močan zvok je torej močno valovanje, ki v uho pride z veliko silo. Ta sila lahko poškoduje občutljive dele ušesa, ki prevajajo zvok, zato lahko pride do slabše prevodnosti (naglušnosti) in v hujših primerih do popolnega prenehanja prevajanja zvoka (oglušelosti). Ker pa se hrupu ne moremo vedno izogniti, lahko naša ušesa pred njim obvarujemo z ušesnimi čepki.

Bolezni ušes

Uho je izpostavljeno različnim zunanjim dejavnikom, ki lahko škodljivo vplivajo nanj. V poletnem času, ki je pred nami, je eden najpomembnejših dejavnikov voda, ki zaide v uho med kopanjem in lahko povzroči vnetje zunanjega ušesa oziroma tako imenovano plavalno uho.

Čeprav je šumenje in pretakanje vode v ušesu za marsikoga neprijetno, vdor vode v sluhovod sam po sebi ni nevaren, razen v zimskih mesecih, ko zaradi mokrega ušesa obstaja možnost prehlada ali vnetja srednjega ušesa, ter seveda pri vseh posebnih stanjih, na primer ob obolenjih srednjega ušesa, pogosto zamašenih ušesih in po operativnih posegih.

V kopalnih vodah živijo številni mikrobi, ki nam običajno niso škodljivi. S pogostim močenjem ušes pa zmanjšamo obrambne sposobnosti kože, ki obdaja sluhovod, zato ta postane lahka tarča za okužbo z mikrobi (najpogosteje bakterijami in glivicami). Vnetje lahko povzroči tudi umazanija, ki zaide v

Težave z ušesnim maslom?

Naravno pršilo Vaxol

Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.

Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.

Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.



V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

farmedica.si

sluhovod, ali neustrezna ušesna higiena, pri kateri z vatirano palčko potiskamo ušesno maslo globlje v sluhovod in s tem povzročimo nastanek čepa.

Ušesni čep

Če se ušesno maslo v sluhovodu nabere na enem mestu in se strdi, nastane ušesni čep. Do tega lahko pride zaradi neustrezne uporabe vatiranih paličic, lahko pa tudi zaradi prirojene nagnjenosti, ozkih sluhovodov, umazanega delovnega okolja ali uporabe slušnega aparata. Znaki, po katerih prepoznamo nabiranje ušesnega masla v zunanjem sluhovodu, so:

- šumenje in bolečina v ušesih;
- občutek zamašenosti ušesa;
- neprijetno odmevanje lastnega glasu;
- postopna ali nenadna delna izguba sluha;
- vrtoglavica.

Če v ušesu nastane čep iz ušesnega masla, moramo obiskati zdravnika, ki ga bo odstranil z izpiranjem. Nekaj dni pred tem moramo v sluhovod nanašati oljno pršilo, s čimer bomo čep omehčali.

Vnetje zunanjega ušesa:

Vnetje zunanjega ušesa lahko doleti odrasle in otroke. Z neustrezno higieno lahko povzročimo vnetje zunanjega ušesa. Pri pregrobem čiščenju z vatiranimi paličicami lahko poškodujemo kožo sluhovoda, kjer se naselijo mikrobi in jo okužijo. Lahko pa s takšnim početjem porivamo ušesno maslo globlje proti bobniču, kjer nastane ušesni čep. To je zelo dobro gojišče za mikrobe (pogosto glivice), ki ob naselitvi povzročajo vnetje. Glivice se na ušesnem čepu počutijo zelo dobro, saj imajo na voljo toploto in vlago, zato se lahko hitro razmnožujejo.

Prepoznamo pa ga po naslednjih znakih:

- srbečica in oteklost ušes;
- bolečina v ušesih, ki postane močnejša med žvečenjem;
- občutek zastale vode v ušesih;
- slabši sluh;
- včasih tudi gnojni izcedek iz ušesa ter povišana telesna temperatura.

Nekateri ljudje zmotno mislijo, da so opisane težave znak vnetja srednjega ušesa. Vendar je treba poudariti, da zunanje in srednje uho loči bobnič in kadar je ta nepoškodovan, mikrobi ne morejo prodreti iz zunanjosti v srednje uho in tam povzročiti vnetja.

Zdravljenje vnetja zunanjega ušesa z antibiotiki v večini primerov ni potrebno, saj zadoščata ustrezna nega in čiščenje sluhovoda. Če se težave ne izboljšajo v nekaj dneh, je priporočljiv obisk zdravnika. Zdravnik lahko s pregledom ugotovi vzroke in resnost vnetja ter nam na podlagi tega predpiše ustrezno zdravljenje.

Če ugotovi, da so vnetje povzročile bakterije, nam predpiše antibiotik, glivične okužbe pa zdravimo z antimikotičnimi (protiglivičnimi) zdravili. Pomembno je tudi odstraniti izcedek, ki se nabere v zunanjem sluhovodu. Po svoji presoji lahko zdravnik predpiše tudi kapljice za uho s protivnetnim delovanjem (kortikosteroidi). Neprijetne bolečine, ki spremljajo vnetje ušesa, lajšamo s protibolečinskimi zdravili.

Vnetje srednjega ušesa

Vnetje se v srednje uho pogosto razširi prek evstahijeve cevi iz žrela oziroma nosu, lahko pa pride do nepovezanega vnetja ušesa. Pri tem vnetju se v evstahijevi cevi tvori sluz; ker je sluznica zaradi vnetja nabrekla, se cev zoži, zato sluz težje odteče. To stanje spremljajo bolečine v ušesu, slabši sluh in občutek zamašenosti ušesa.

Vnetju, ki se je razširilo v uho prek evstahijeve cevi, pravimo sterilno vnetje, saj ga niso neposredno povzročili mikrobi v ušesu, ampak slaba prehodnost Evstahijeve cevi.

Najpogostejši povzročitelji vnetij ušes so virusi in bakterije. Lahko se zgodi, da vnetje najprej povzroči virus, ki oslabi imunski sistem in naredi dobro podlago, da okužbo naknadno povzročijo še bakterije. Dojenčki in otroci so še posebno občutljiva populacija, zato moramo pri njih še bolj paziti na zdrav imunski sistem.

Znaki, po katerih prepoznamo vnetje ušesa pri dojenčkih:

- slabše odzivanje na zvočne dražljaje kot običajno;
- pogosto dotikanje ušes;
- povišana telesna temperatura;
- pogosto prebujanje med spanjem;
- pogostejše jokanje kot običajno.

Motnje sluha

Slabši sposobnosti zaznavanja zvoka rečemo naglušnost. Običajno se pojavi s starostjo, lahko pa je tudi prirojena. Nastane zato, ker pride na enem od prej opisanih delov ušesa do slabšega prevajanja valovanja. Popolni izgubi sluha pravimo oglušelost. Do nje pride, če kateri od delov ušesa ne deluje več pravilno in se valovanje od njega ne prevaja več naprej proti možganom.

Poškodba bobniča

Močan pritisk na bobnič lahko povzroči poškodbo ali celo predrtje membrane. To je lahko posledica pregrobega čiščenja sluhovoda z vatirano paličico ali vstavljanja drugih trdih predmetov v sluhovod. Možno je tudi, da do predrtja bobniča pride zaradi velikih nenadnih sunkov zvoka ali udarca z glavo.

Motnje ravnotežja

Ob poškodbah polkrožnih kanalov v notranjem ušesu lahko pride do nepravilnega prevajanja živčnih impulzov iz dlačic proti centru za ravnotežje v možganih, zaradi česar se pojavijo motnje ravnotežja.

Povzetek

Ušesno maslo ni umazanija, temveč koristna zaščita sluhovoda. Pri čiščenju sluhovoda z vatiranimi paličicami je potrebna previdnost, saj lahko povzročimo nastanek ušesnega čepa in vnetja ušesa. Namesto tega je bolje, da z oljnim pršilom negujemo kožo sluhovoda in pospešimo odstranjevanje nečistoč z nje.

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

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

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

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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!
stara sem malo čez petdeset let in se že dalj časa borim z nemirnimi nogami. Zvečer, ko sedim ali ležim na kavču, ter ponoči, ko spim, moram noge nenehno premikati, saj imam od kolena navzdol neprijeten občutek. Ta izgine, ko vstanem in se sprehodim, mi je lažje. Vendar je precej zoprno, ko se to dogaja ponoči, medtem ko spim. Nakar me to prebudi in moram vstati. Zanima me, kaj bi lahko bil vzrok težavam in kako naj si pomagam? Ali menite, da bi morala obiskati zdravnika? Hvala in lep pozdrav.
Manca, Kamnik

Sindrom nemirnih nog je nevrološka bolezen, za katero je značilna močna potreba po premikanju nog. Najpomembnejši simptom je nehoteno gibanje nog, ki se lahko kaže kot iztegovanje palca na nogi, krčenje gležnja ali v hujših primerih celo kolena in kolka. Pogosto se pojavi tudi pekoč občutek v nogah ter drugi neprijetni občutki, srbenje, zbadanje in mravljinčenje. Značilni so tudi krči v mišicah, predvsem v mečih. Težave so bolj izrazite zvečer in ponoči, kar lahko povzroča tudi motnje spanca, zaradi česar so lahko bolniki neprespani in utrujeni. Za sindrom nemirnih nog je značilno, da gibanje ali masiranje nog pogosto olajša naštete simptome. Nekateri bolniki občutijo težave občasno, drugi pa vsakodnevno.

Bolezen je razmeroma pogosta, saj ocenjujejo, da za njo trpi od 3 do 10 % ljudi. Čeprav se bolezen lahko pojavi že v otroštvu, se najpogosteje pojavlja v starosti od 50 do 60 let. Pogosteje se pojavlja pri ženskah, predvsem tistih, ki so večkrat rodile. Točnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo. Najpomembnejši dejavnik tveganja je dednost, bolezen pa lahko sproži tudi anemija, nosečnost, odpoved ledvic in nekatere druge bolezni. Kadilci, ljudje s povišano telesno težo in nezadostno telesno dejavnostjo so bolj dovzetni za razvoj bolezni.

Blage težave, ki niso povezane z osnovnimi boleznimi, lahko lajšamo z zdravim življenjskim slogom. Svetuje se zadostno telesno dejavnost, denimo 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden, dvakrat na teden izvajanje vaj za povečanje mišične mase. Telesne dejavnosti se ne sme izvajati pred spanjem, saj lahko simptome bolezni poslabša.

Prav tako se v večernih urah odsvetuje uživanje alkoholnih pijač. Priporočamo opustitev kajenja. Tudi ustrezna higiena spanca lahko omili težave. V obdobju, ko so simptomi pogostejši, si lahko pomagate z masažo nog in toplimi kopelmi v večernem času. Svetujemo, da izvajate vaje za raztegovanje mišic in vaje za umirjanje, na primer jogo ali druge dejavnosti, ki vam bodo odvrnile pozornost od težav. Težave lahko lajšate tudi z grelnimi ali hladilnimi blazinami.

Če je vzrok sindroma nemirnih nog neka druga bolezen, bodo simptomi izginili, ko odpravite osnovno bolezen; če je vzrok težav anemija zaradi pomanjkanja železa, se bodo simptomi umirili, ko pozdravimo anemijo. Anemijo je treba zdraviti pod nadzorom zdravnika z zdravili na recept, preprečujemo pa jo lahko s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo železo. Železo ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina. Za nastajanje krvničk so prav tako pomembni vitamina B6 in B12 ter folna kislina.

Če so simptomi bolezni zelo moteči in pomembno znižujejo kakovost življenja, če so težave močno izražene vsaj trikrat na teden ali če so posledica neke druge bolezni, vam svetujemo, da obiščete svojega osebnega zdravnika. Ta lahko bolnikom s hujšo klinično sliko predpiše ustrezna zdravila na recept. Ta sicer bolezni ne pozdravijo, ampak umirijo simptome in zagotovijo boljšo kakovost življenja.

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.**



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

LEKARNA LJUBLJANA

Lek d. d.



Vrhunska znanost za zdravje

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

Kakovost je temelj naše predanosti bolnikom in našega odnosa do zdravja.
Naše delovanje temelji na dolgoletnem znanju in izkušnjah, medsebojnem zaupanju, vključevanju in spoštovanju različnosti ter na najvišjih etičnih vrednotah.

Stalna vlaganja v raziskave, inovacije in napredek proizvodnje omogočajo, da doma in po svetu ponujamo visokokakovostna, varna ter cenovno dostopna zdravila. Z dolgoročno načrtovanim razvojem zagotavljamo pogoje za nova delovna mesta in izobraževanje ter napredovanje strokovnjakov v vrhunske znanstvenike.

Kot odgovoren delodajalec skrbimo za razvoj zaposlenih, odgovoren odnos z lokalnimi skupnostmi ter trajnostni razvoj okolja.

Lek je cenjen član Novartisa, vodilne svetovne družbe v farmacevtski industriji.

Smo Novartis.
Soustvarjamo medicino.

NAJUGLEDNEJŠI DELODAJALEC - 2019 -

POLNI CERTIFIKAT

Družini prijazno podjetje

NOVARTIS | Reimagining Medicine

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