Družinski vodnik zdravja

Številka 71, september 2020

Doktor 24



Tema meseca

Maske gor - COVID dol

POGOVOR

doc. dr. Marko Pokorn, dr. med. specialist pediater in infektolog

- Imam sladkorno! Kaj pa zdaj?
- Obravnava bolnika z okužbo je vedno izziv

NEDELJSKI

STORITE KAJ ZASE

ZASLIŠITE IN ZAŽIVITE BOLJE



BORIS KOPITAR svetuje

PREVERITE SLUH in POSKRBITE ZANJ

Rezervacija termina

080 80 58

Brezplačni telefon

14 poslovalnic



Več informacij
www.audiobm.si

Boris Kopitar bo rad z vami delil svojo izkušnjo. Ne čakajte.

Pokličite ga na njegov telefon 041 640 280.

Za brezplačno meritev sluha v AUDIO BM slušnem centru napotnica ni potrebna.

Zagotavljamo neopazne slušne aparate z najnovejšo tehnologijo.

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant • brezplačno testiranje • možnost plačila na obroke • ugodno baterije



6x reddot award

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

AAA Boniteta odličnosti AUDIO BM d.o.o.

AUDIO BM SLUŠNI CENTRI
VEČ ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK

Maske gor – covid dol 3

POGOVOR:

doc. dr. Marko Pokorn, dr. med. specialist pediater in infektolog
Obravnava bolnika z okužbo je vedno izziv 4

TEMA MESECA:

Človeški imunski sistem 8
Kaj lahko jeseni pričakujemo od covid-19 14
150 dni pozneje 17

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Prihaja sezona virusnih okužb dihal 24
Naj vas bolečine v sklepih ne ustavijo 26
Stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje in zdravljenje 30
Bradavice – neprijetni, a večinoma nenevarni izrastki 32
Imam sladkorno! Kaj pa zdaj? 34
Bolečina v želodcu – ali kaj drugega? 36

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 38

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

Maske gor – covid dol

Tema letošnjega svetovnega dneva prve pomoči, ki ga vsako leto zaznamujemo 11. septembra, je tesno povezana z epidemijo/pandemijo novega koronavirusa (SARS-CoV-2), ki je povzročitelj bolezni COVID-19. Opomnila nas je, kako pomembna je skrb za varnost, da bi lahko pomagali tistim, ki potrebujejo pomoč. Ob tem dnevu ponovno poudarjamo, kako pomembno je preprečevanje nezgod in obvladovanje temeljev prve pomoči, kar sodi v splošno izobrazbo in usposobljenost vsakega med nami, ki se jih je treba začeti učiti že zgodaj v šoli in pozneje redno nadgrajevati kot veščino za vsakodnevno rabo. Statistike kažejo, da več kot polovica nenadno obolelih in poškodovanih umre zaradi nepravilno izvedene prve pomoči oziroma ker ta ni bila izvedena. Znan pregovor pravi, da nesreča nikoli ne počiva, velikokrat pa se pripeti v našem domačem okolju, službi, na počitnicah, tam, kjer nas obkrožajo svojci, znanci, sodelavci, prijatelji. Te osebe so tiste, ki so prve na kraju dogodka in so zato tudi prve, ki lahko najhitreje pomagajo osebi, ki to pomoč potrebuje. Spoštovane bralke in bralci, okrepimo in obnavljajmo znanje iz temeljev prve pomoči, da bomo lahko v vsakem trenutku brez oklevanja pristopili na pomoč svojemu družinskemu članu, sodelavcu, prijatelju in s tem rešili marsikatero življenje bližnjega, kajti prihod reševalne ekipe je žal kljub vsem naporom lahko prepozen, zato je ključni element za uspešno reševanje prva oseba, ki lahko ponudi prvo pomoč. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist za otroške bolezni, asist. mag. Marko Pokoren, dr. med., specialist pediater in infektolog. Na vprašanje, zakaj se v javnosti pojavljajo dvomi glede cepljenja, odgovarja, da je cepljenje žrtev lastnega uspeha. S tem, ko smo začeli cepiti in bili pri tem uspešni, so določene bolezni izginile iz naše percepcije. Javnost bolezni, zaradi katerih so ljudje pred nekaj desetletji umirali, ne dojema več kot neko resno grožnjo. Nasprotniki cepljenja sicer poudarjajo škodljivost stranskih učinkov, vendar so med vsemi zdravili cepiva najbolj varna. Resni neželeni učinki se sicer pojavljajo, a izjemno redko. Pogoste oblike neželenih učinkov pa so blage in prehodne. Včasih bi bilo treba pogledati kakšno epidemiološko poročilo iz Slovenije ali Jugoslavije takoj po drugi svetovni vojni. Zaradi česa so ljudje umirali in zaradi česa še danes ponekod v svetu umirajo. Nekateri so kljub naštetim dejstvom še vedno mnenja, da je tovrstne okužbe bolje preboleti po naravni poti, kot pa se pred njimi zaščititi s cepljenjem. Kar je neumnost: če prebolite tetanus, niste imuni, saj je količina strupa, ki povzroči bolezen, premajhna, da bi vas naredila imunega. Če bi videli, kako tetanus poteka, ali bi omenjeno bolezen izkusili na lastni koži, bi zagotovo spremenili mnenje. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca sta specialista družinske medicine Maja Miklič, dr. med., in Rok Lokar, dr. med., posvetila razmišljanju, kaj lahko pričakujemo v prihajajočem jesenskem času ob sezoni prehladnih obolenj in drugih okužb dihal ob boku novega slabše poznanega koronavirusa. Za zelo zanimiva prispevka se jima v imenu uredniške odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, dr. Lokar v svojem prispevku ponovno poudarja in apelira na nekaj enostavnih ukrepov, ki naj bi veljali kot priporočilo za vse naše sodržavljane:

Maska deluje zaščitno ne samo za druge, temveč tudi za tistega, ki jo nosi. O tem ni dvoma!

Večje število ljudi drug drugemu blizu v zaprtem prostoru pomeni bistveno povečano tveganje za okužbo, še posebej v kombinaciji z daljšim časom izpostavljenosti. Fizična razdalja je učinkovita!

Umivanja in razkuževanja rok! Brez tega osnovnega ukrepa omejevanja prenosa števila okužb ne gre.

Hvala, ker se boste še naprej držali teh priporočil ter s tem obvarovali sebe, svoje otroke, starše, prijatelje in sodelavce ter s tem tudi posredno zagotovili lepšo bodočnost in blagostanje svojih otrok.

Vidmar Vito



Vito Avguštin

doc. dr. Marko Pokorn, dr. med. specialist pediater in infektolog

Obravnava bolnika z okužbo je vedno izziv

Nasmejan, prijeten, dostopen, prijazen. Najbrž se ne zna razjeziti. Za cilje se bori in trudi, a ne z ognjem in mečem. Vse pa bi naredil za svoje male paciente. V bistvu si je že kot zelo majhen želel postati zdravnik. S tem namenom se je vpisal v srednjo naravoslovno šolo, gimnazijo. Potem ga je sicer za kratek čas zamikala kakšna bolj humanistična smer, ampak na koncu se je odločil za medicino.

Vam je bilo kdaj žal?

Ne, nikoli. Nikoli mi ni bilo žal.

Po študiju je prišla specializacija.

Prišel sem v službo na infekcijsko kliniko, da bi tam zdravil otroke. To sem si od nekdaj želel. In dobil sem specializacijo iz pediatrije. Po dolgih letih dela na infekcijski kliniki so mi potem na osnovi dela priznali še specializacijo iz infektologije.

Se spomnite prvega dne službe?

Prvi dan službe … Ne, se pa spomnim prvega dežurstva. (smeh)

Je bilo grozno?

Bilo je grozno, a predvsem zame. Se je pa srečno končalo, saj smo preživeli vsi, tako bolniki kot jaz. (smeh)

Po mnogih letih ste infekcijsko kliniko zapustili in zdaj ste strokovni direktor pediatrične klinike.

Ja, 25 let sem delal na infekcijski kliniki. Čisto odšel pa nisem. Nekaj ur tedensko sem še zdaj zaposlen tam, poleg tega pa delam tudi na katedri za infekcijske bolezni na medicinski fakulteti.

Zakaj ste šli?

V bistvu so me vprašali, če bi se bil pripravljen spoprijeti z novim izzivom, in po krajšem premisleku sem se odločil za to.

Ste morali za to kaj žrtvovati?

Žrtvoval sem delo s pacienti. Zdaj vplivam na pogoje za bolnike.

Ko ste prevzeli novo funkcijo na pediatrični kliniki, ste na vprašanje, kaj je zdaj drugače, odgovorili, da odhajate v službo še bolj zgodaj in se vračate domov še bolj pozno. So se doma navadili?

Ne, niso se navadili. Predvsem je zanje moteče, da je tudi, ko sem doma, glava pogosto še v službi. Fanta sta sicer že na fakulteti in živita bolj po svoje, a takšne stvari opazita.

Ne bo v naslednjih letih nič bolje?

Najbrž ne … Je pa res, da je to služba, ki terja maksimalni angažma.

Zdravljenje malih bolnikov z okužbami. Kaj je pomembno pri organizaciji, metodah dela?

Obravnava bolnika z okužbo je vedno izziv. Zdravnik se mora znati pogovoriti z bolnikom in svojci, da pride do vseh potrebnih podatkov o bolezni, pri pregledu moraš biti potrpežljiv in se prilagoditi otrokovemu stanju. Imeti moraš nos. Predvsem pa je pri okužbah tako, da lahko prizadenejo kateri koli organ v telesu in je pri njihovi obravnavi potreben timski pristop, ki vključuje zdravnike različnih specialnosti, mikrobiologe, radiologe in druge diagnostične stroke. Pa še mudi se vedno. Ker uspešnost tvojega dela ni odvisna samo od tebe, sem ves čas dela na infekcijski kliniki polnil svoj telefonski imenik s številkami različnih strokovnjakov in skušal biti s čim več njimi v zelo dobrih odnosih, da sem lahko po najboljših močeh poskrbel za svoje bolnike. Tukaj, na pediatrični kliniki, ni čisto nič drugače.

Še vedno so pomembni osebni stiki.

Zagotovo je veliko na osebni ravni.

Doktorirali ste na temo virusni vzroki vročinskih krčev pri otrocih. So vročinski krči pogosti?

Ja, vročinski krči so kar pogosta težava.

Kaj se zgodi?

Pri nekaj odstotkih otrok se, ko zbolijo z vročino, navadno v prvih urah, ob naraščanju temperature, pojavi vročinski krč. Gre za epileptični napad, ki navadno mine sam od sebe in za otroka ne predstavlja velike nevarnosti. Videti je pa grozno in starši se zelo prestrašijo.

Kako vročinske krče preprečiti?

Včasih so otrokom predpisovali protiepileptična zdravila, ki pa imajo lahko neželene učinke. Ker pa se ti krči pojavljajo le ob vročini, vmes pa so otroci brez težav, sedaj staršem damo le zdravilo, s katerim krč prekinejo, če ne mine sam od sebe.

Prej ste rekli, da ste si vedno želeli zdraviti otroke. Prav za vsakega to delo ni …

Vsekakor te mora to delo veseliti. Nikakor ne smeš biti preveč resen, ni dobro, če si formalist, pripravljen moraš biti na improvizacijo, predvsem pa moraš biti človek za to, se pravi, moraš imeti neke osebnostne značilnosti, da si primeren za delo z otroki. To je eno. Seveda pa moraš tudi znati komunicirati, tako z otroki kot s starši.

Ste se učili, kako komunicirati?

Moja generacija se komunikacijskih veščin ni učila, zdaj pa imajo študenti na medicinski fakulteti v prvem letniku nekaj s tega področja. Zagotovo se da tudi komunikacijske veščine do določene mere naučiti, kot vsako stvar, ampak zdi se mi še vedno najpomembneje, ali enostavno si za to ali ne.

Kakšni so pogoji za delo?

Stroka se zelo razvija. Danes lahko zelo učinkovito in elegantno zdravimo bolezni, ki so bile mogoče še pred desetimi ali dvajsetimi leti neozdravljive oziroma je bila uspešnost njihovega zdravljenja bistveno slabša. Mislim, da je rak rana slovenskega zdravstva beg medicinskih sester, predvsem iz bolnišnic. To je osnovni problem, za katerega učinkovitega zdravila nismo našli. Delo medicinskih sester ni ustrezno vrednoteno. Če je namreč nekdo za troizmensko delo v nečloveških pogojih z najtežje bolnimi enako plačan kot nekdo za dopoldansko redno delo z nezahtevnimi bolniki ali pa zdravimi ljudmi, potem je odločitev na dlani. Na etični pogon lahko delaš nekaj časa, na dolgi rok, da daš torej na kocko družinsko življenje in zdravje, pa se seveda računica ne izide. Ta problem bo treba rešiti sistemsko.

Kam bi umestili slovensko pediatrijo v primerjavi s tujino?

Naša pediatrija je vrhunska. V določenih specialnostih pediatrije so slovenski pediatri v svetovnem vrhu, vpeti v številne mednarodne raziskovalne projekte in imajo v posameznih primerih tudi vodilno vlogo v teh raziskovalnih projektih, poleg tega sodelujejo v vodstvu mednarodnih strokovnih združenj.

Zdravljenje otrok … Zdi se izrazito stresno.

Saj tudi je.

Koliko vas to obremenjuje?

Zagotovo mi je pri delu lažje, ker imam po eni strani tako izkušnjo zdravnika, ki zdravi bolne otroke, po drugi strani imam izkušnjo pacienta, kot tretje pa imam tudi izkušnjo starša. Vse te izkušnje so zelo pomembne. A kot sem že rekel, ko prideš domov, službe ni konec in glava še vedno melje, kako rešiti bolnikov problem, bodisi glede zdravljenja ali glede organizacije zdravljenja.

Ali lahko med dopustom delo izklopite?

To ne gre, vsaj pri meni ne. Navadno traja vsaj en teden, da tudi vsi kolegi pogruntajo, da sem na dopustu. Če se ne oglasiš na službeni telefon, te pokličejo na zasebnega. Jasno, da se oglasiš. In če dam kak nasvet ali sprejmem kakšno odločitev glede bolnika, seveda prosim za povratno informacijo. In potem se čez 24 ali 48 ur ponovno slišimo.

Zakaj?

Po 48 urah pridejo rezultati. Takrat vidiš, kaj si pri bolniku dosegel, ali je bila prva odločitev pravilna. In takrat se moraš ponovno odločiti, ali nadaljevati po isti poti ali kaj spremeniti.

Odločitve …

Dejansko je zame vsaka taka odločitev, če potem dobim še povratno informacijo, nov kamenček v strokovnem mozaiku. Iz tega se potem bogati baza izkušenj in zato je lahko vsaka naslednja odločitev boljša. Polnjenje te baze izkušenj in podatkov je ključno. Pomislite: na eni strani mlad, svež zdravnik, poln teoretičnega znanja, na drugi pa nekdo, ki ima v glavi poleg tega še podatkovno bazo 10.000 primerov oziroma izkušenj.

Ste se lani cepili proti gripi?

Ne samo lani. Vsako leto.

Vaši otroci tudi?

Tudi, seveda tudi.

Slišati je, da med zdravstvenimi delavci ni prevelikega navdušenja nad cepljenji?

Na infekcijski kliniki so praktično vsi zdravniki cepljeni.

Pa tu, na novem delovnem mestu?

Ko sem prišel na pediatrično kliniko, sem rekel: Zdaj pa dajmo mi na pediatrični, glede cepljenja proti gripi, prehiteti infekcijsko kliniko. Da bo pediatrična še boljša. Pozitivna stimulacija, zdravo tekmovanje, usmerjeno k temu, da bi bili sami varen kolektiv, ne samo zase, ampak tudi za svoje bolnike.



Ste uspeli?

Ne. (smeh) A nam ni prav dosti manjkalo! Še pred nekaj leti je bila precepljenost med zdravstvenimi delavci res slaba. Bistveno slabša kot je na primer med upokojenci v Veliki Britaniji ali na Nizozemskem. Ampak treba je povedati, da smo v UKC v zadnjih letih dosegli bistven napredek in delež cepljenih zdravstvenih delavcev se je zelo povečal.

Zakaj se glede cepljenja pojavlja vedno več dvomov?

Cepljenje je v bistvu žrtev lastnega uspeha. S tem, ko smo začeli cepiti in bili pri tem uspešni, so določene bolezni izginile iz naše percepcije. Javnost bolezni, zaradi katerih so pred nekaj desetletji ljudje umirali, ne dojema več kot neko resno grožnjo. Včasih je bilo drugače, saj je praktično vsak poznal nekoga, ki je bil pohabljen na račun otroške paralize ali pa je vsaka družina imela žalostno izkušnjo izgube otroka.

Nasprotniki cepljenja poudarjajo stranske učinke.

Veste, med vsemi zdravili so cepiva najbolj varna. Resni neželeni učinki se sicer pojavljajo, a izjemno redko. Pogoste oblike neželenih učinkov pa so blage in prehodne.

Če bi videli … Včasih bi bilo treba pogledati kakšno epidemiološko poročilo iz Slovenije ali Jugoslavije takoj po drugi svetovni vojni. Zaradi česa so ljudje umirali in zaradi česa še danes ponekod v svetu umirajo. Nekateri so kljub naštetim dejstvom še vedno mnenja, da je tovrstne okužbe bolje preboleti po naravni poti, kot pa se pred njimi zaščititi s cepljenjem. Kar je neumnost: če prebolite tetanus, niste imuni, saj je količina strupa, ki povzroči bolezen, premajhna, da bi vas naredila imunega. Če bi videli, kako tetanus poteka, ali bi omenjeno bolezen izkusili na lastni koži, bi zagotovo spremenili mnenje.

Kaj je obvezno?

Obveznih cepljenj je devet: davica, tetanus, oslovski kašelj, otroška paraliza, hemofilus influence tipa B, hepatitis B, ošpice mumps in rdečke. To so cepiva, ki so obvezna – in precepljenost otrok je zadovoljiva. V programu, ki ga financira država, imamo še dodatno, neobvezno, ampak priporočeno in plačano s strani države tudi cepljenje HPV, pnevmokokno cepivo in zdaj po novem še proti klopnemu meningoencefalitisu. Precepljenost s cepivi proti omenjenim boleznim, ki jih plača država, niso pa obvezna, pa je bistveno nižja. Zato obstaja realen strah, da bi v primeru prehoda na neobvezno cepljenje za vse bolezni prišlo do upada precepljenosti in bili bi v nevarnosti.

So kakšne razlike med regijami?

Če govorimo o precepljenosti otrok, je v Ljubljani delež otrok z obveznimi cepljenji najmanjši.

V zadnjih letih smo se že nekajkrat spet srečali z ošpicami, čeprav te bolezni dolga leta pri nas ni bilo. Zato smo že pozabili, kaj povzročajo.

To je ena najbolj kužnih bolezni, ošpice. V večini primerov potekajo kot vročinsko obolenje z izrazitimi prehladnimi znaki, lahko tudi prebavnimi težavami, visoko vročino, bolnik ima vnete oči, teče mu iz nosa, otroci imajo pogosto vročinske krče ob porastu temperature. Nekje četrti dan se pojavijo izpuščaji, najprej na glavi, potem pa se razširijo po vsem telesu.

Zaradi ošpic so nedolgo tega otroci umirali?

Ja, umirali so. In sploh ne tako daleč nazaj. V akutni fazi ima lahko bolnik encefalitis, vnetje možganov. To je lahko precej hudo in poteka z motnjo zavesti, s krči. Precej hudo. Lahko pa pride, sicer redko in to več let zatem, ko ste preboleli ošpice, do progresivnega nevrološkega dogajanja s propadom, krči … Praktično vedno se konča s smrtjo. Več let po prebolelih ošpicah. Tudi pri nas smo imeli pred leti takšen primer.

Letos vsi govorijo le o koronavirusu. Bliža pa se jesen in z njo številni drugi virusi.

Da. Predvsem gripa in pa respiratorni sincicijski virus.

Ja? Je pogost?

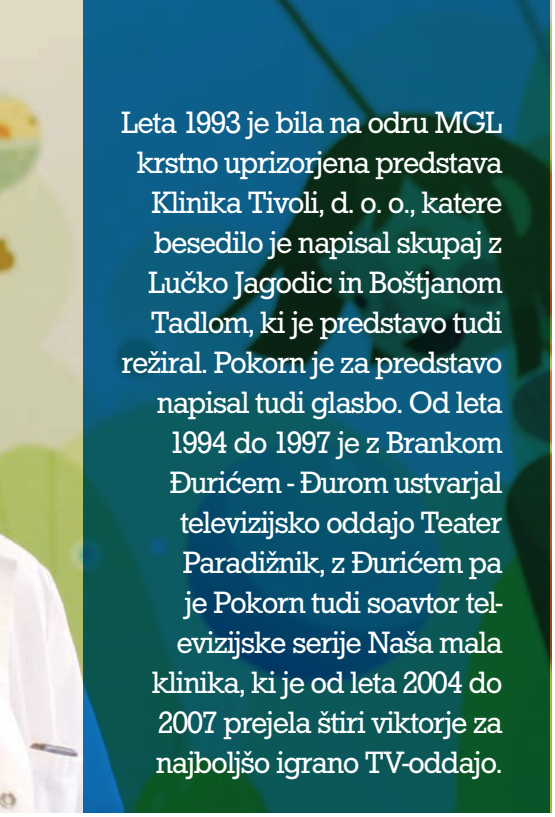
To je virus, ki pride vsako leto v otroško populacijo, se pa širi tudi med odraslimi. Je poglavitni povzročitelj bronhiolitisa, to je okužbe spodnjih dihal pri dojenčkih.

Kako nevaren je ta virus? Pravite, da se pojavi vsako leto?

Bolj znano ime tega virusa je sestavljena kratica – RSV virus. Ja, virus vsako leto v zimskih mesecih kroži med populacijo. Okužba se pri odraslih omeji na zgornja dihala, pri dojenčkih pa povzroči bolezen pljuč, kar se kaže s hitrim dihanjem, utrujanjem pri dojenju, otrok začne pomodrevati in potrebuje dodaten kisik v vdihanem zraku. Veliko teh otrok potrebuje bolnišnično zdravljenje, nekateri tudi v enoti za intenzivno terapijo.

Kako se zaščititi?

Bolezen najbolj ogroža najmanjše. Če ste dobili na primer novorojenčka decembra ali januarja, pa imate še dveletnega otroka, bo ta dveletnik seveda prinesel okužbo iz vrtca. Zato za tiste tri, štiri mesece vzemite starejšega otroka iz vrtca. Dve ali tri leta star otrok bo



Leta 1993 je bila na odru MGL krstno uprizorjena predstava Klinika Tivoli, d. o. o., katere besedilo je napisal skupaj z Lučko Jagodic in Boštjanom Tadlom, ki je predstavo tudi režiral. Pokorn je za predstavo napisal tudi glasbo. Od leta 1994 do 1997 je z Brankom Đurićem - Đurom ustvarjal televizijsko oddajo Teater Paradižnik, z Đurićem pa je Pokorn tudi soavtor televizijske serije Naša mala klinika, ki je od leta 2004 do 2007 prejela štiri viktorje za najboljšo igrano TV-oddajo.

namreč RSV okužbo lahko celo prebolel na nogah, najbrž ne bo potreboval bolnišnice, verjetno še zdravnika ne. Novorojenček ali dojenček pa bo lahko zaradi taistega virusa končal na intenzivni enoti na respiratorju. Prav tako pozimi z novorojencem in dojenčkom ni dobro hoditi preveč na obiske kot tudi ne po nakupovalnih središčih. Vsako leto zaradi respiratornega sincicijskega virusa na pediatrični kliniki v intenzivni negi zdravimo kar nekaj novorojenčkov z odpovedjo dihanja, ki jo je povzročila okužba s tem virusom.

So kateri otroci še posebej ogroženi?

Respiratorni sincicijski virus še posebej ogroža prezgodaj rojene otroke, pa otroke, ki so že bili na intenzivni enoti in imajo kronično pljučno bolezen, ter tiste, ki imajo prirojeno srčno napako, ki še ni bila kirurško popravljena. Pri teh otrocih lahko z mesečnim dajanjem monoklonskih protiteles v zimskih mesecih preprečimo, da bi dobili okužbo RSV. Razvoj cepiva proti omenjeni okužbi še poteka, s cepljenjem nosečnic so v veliki raziskavi, v katero je bilo v enajstih državah po vsem svetu vključenih 4500 nosečnic, do določene mere preprečili najtežje okužbe z RSV pri njihovih dojenčkih, a uspešnost cepiva ni bila tolikšna, kot bi si želeli. Velja omeniti,da so omenjene rezultate v svetu premierno predstavili lani na kongresu evropskega združenja za otroške nalezljive bolezni, ki smo ga organizirali na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, kjer se je zbralo skoraj 2400 strokovnjakov z vsega sveta.

So se potrdila predvidevanja o obolevanju otrok v primeru korona virusa?

V začetku epidemije je bila večina obolelih odraslih. Ves čas pa smo iskali tudi podatke o tem, kako je z otroki, kako bolezen poteka pri njih. Ker se je vse začelo na Kitajskem in objav v angleščini še ni bilo, sem s pomočjo googla prevajal članke iz kitajskih medicinskih revij in poskušal razbrati vse o poteku bolezni pri otrocih. Zdaj vemo, da otroci načeloma predstavljajo majhen delež vseh obolelih. Prvi podatki iz prvega vala tudi kažejo, da otroci, vsaj predšolski, niso bili pomembni prenašalci okužbe. In tudi za večino otrok, ki so imeli dokazano okužbo s koronavirusom v Sloveniji, je bil vir okužbe odrasli bolnik. Je pa res, da je pandemija dinamičen proces in če je bila med obolelimi v prvem valu večina starejših, imamo zdaj več obolelih v starostni skupini od 15 do 35 let. Čakata nas zanimiva jesen in še bolj zanimiva zima, še posebej, če ljudje ne bodo upoštevali preventivnih ukrepov.

Virusov se torej nikakor ne bomo rešili?

Ne, infekcijske bolezni bodo vedno z nami, še posebej zaradi naraščajočega števila prebivalstva in globalizacije. Mislim, da je koronavirus jasen opomnik, da so in bodo okužbe človeštvo vedno spremljale in da se bo treba znati z njimi spopadati.

Kaj poslušate, ko se vozite z avtom?

V glavnem Bacha.

Pravzaprav ni čudno, da je tako: ste sin pediatrinje Vilme Pokorn ter pravnika in muzikologa Danila Pokorna. Tudi glasba je pomemben del vašega življenja?

Glasba je zame ključna sestavina življenja. Se mi zdi, da brez glasbe ne bi bil, kar sem.

Igrate flavto in klavir. Ste solist ali pristaš orkestralne glasbe?

(smeh) O čem govoriva? O glasbi ali pediatrični kliniki? Ko sem prišel na pediatrijo, sem sodelavkam in sodelavcem rekel, da bi najraje z vsemi sestavil orkester. Največja kvaliteta orkestra je usklajena igra. To je ključno, če hočeš dobro delovati kot celota. Ja, v vsaki skladbi je kakšen solo, največji užitek pa je, poleg uglajene spremljave sola, veličasten zaključek.

In kje ste trenutno?

Kje smo? Na poti. Na dobri poti. Dobra ekipa smo. Dober orkester. Z virtuoznimi solisti. Če je treba, pa tudi improviziramo.

Okrepite si imunsko odpornost!



Echinaforce®
z močjo ehinaceje

- ✓ Močno poveča imunsko odpornost
- ✓ Izboljša obrambo pred virusi
- ✓ Zmanjša pogostnost zapletov, kot so bronhitis, sinuzitis itd.

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

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

farmedica.si
avogel.si



Imunski sistem je naš stražar, varuh in smetar

Vsak dan nas obkrožajo milijarde bakterij in virusov. Za številne od njih človeško telo ponuja neomejene vire prehranjevanja in razmnoževanja, toda vdor v človeški organizem zanje ni lahko opravilo. Koža je namreč skoraj neprepustna za zunanje snovi. Oči, nos in ustno votlino ščitijo tekočine in lepljiva sluz, na katere se ujamejo nevarni napadalci in snovi iz okolja.



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

V dihalnem traktu imajo pri tem pomembno vlogo migetalke (cilije). Škodljivi organizmi, ki pa jim uspe priti do želodca, se znajdejo v morju želodčne kisline, ki večino od njih pokonča. Ne glede na čudovito obrambo človeškega organizma se številni sovražniki uspejo prebiti skozi to obrambo. Nekateri s hrano, drugi se prikradejo v organizem prek nosu ali poškodovane kože. Takoj ko imunski sistem opazi nevarnost, se aktivira in napadalce odstrani – nevtralizira in odstrani patogene organizme iz telesa, nevarne snovi ter človekove lastne poškodovane celice. Sam sistem je zelo zapleten in brez njega človekovo preživetje ne bi bilo mogoče.

Tipi imunskega sistema

Človek se z imunskim sistemom že rodi, ga z vsakim patogenim organizmom, s katerim pride v stik, skozi otroštvo in mladost utrjuje ter tako razvija imunost. V grobem poznamo prirojeno in pridobljeno imunost. Že sama koža pri novorojenčku pomeni prvo obrambno linijo pred patogeni, kakor tudi sluznice grla in črevesa. Pridobljena imunost pa se gradi skozi življenje skozi stik z različnimi patogeni, pa tudi s cepivi, skozi katere pridobimo široko paleto protiteles za različne patogene organizme.

Imunski spomin pomeni, da imunski sistem ob prvem stiku s povzročiteljem bolezni potrebuje za organizacijo imunskega odgovora 10–20 dni, šele potem premagamo okužbo. V tem času se razmnožijo imunske celice, ki lahko premagajo okužbo. Imunske celice ostanejo žive in pripravljene še leta po okužbi, zato je imunski sistem ob ponovni okužbi z isto vrsto mikrobov že pripravljen in takoj premaga okužbo. Ta pojav izkoriščamo pri cepljenju – s pomočjo cepiva razmnožimo imunske celice, da so pripravljene že za prvo okužbo.

Delovanje imunskega sistema

Ključno vlogo igrajo bele krvničke (bele krvne celice oz. levkociti, ki nastajajo v kostnem mozgu), ki ves čas prežijo na morebitne vsiljivce in ko jih odkrijejo, se začnejo množiti, hkrati pa drugim celicam pošljejo opozorilne signale, naj storijo enako.

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

Levkociti ne krožijo samo po krvi, ampak po vsem telesu in sestavljajo imunska tkiva in organe – denimo bezgavke, vranico, mandeljne in priželjc. Imunske celice znajo učinkovito prepoznavati in uničevati bolezenske mikrobe (bakterije, viruse, parazite, glive), ki vdrejo v organizem. Na ta način nas imunski sistem zaščiti pred okužbami. Ključnega pomena je, da zna naš imunski sistem ločiti med sebi lastnimi in tujimi snovmi. Ker pa vsiljivci niso vedno le zunanji, temveč lahko prihajajo tudi od znotraj (poškodovane ali mrtve celice), je izjemno pomembno, da zna naš imunski sistem ne le ločiti svoje od tujega, temveč tudi dobro od slabega, ter se enako ustrezno odzvati na sebi lastne poškodovane celice.

Motnje imunskega sistema

V grobem lahko motnje imunskega sistema razdelimo na tri kategorije, in sicer na: avtoimunske bolezni, na imunske pomanjkljivosti in na preobčutljivost.

Pri avtoimunskih boleznih telo napada sebi lastne zdrave celice, torej ne zna razlikovati med lastnim in tujim, pa tudi zdravim in bolnim; med avtoimunske bolezni tako prištevamo denimo celiakijo, diabetes tipa 1, revmatoidni artritis …

Pri drugi kategoriji imunskih pomanjkljivostih gre za pojav težav, ko en del imunskega sistema ne deluje pravilno oziroma imunski sistem ne dela dovolj. Imunske pomanjkljivosti lahko povzroči široka paleta vzrokov, od čezmerne telesne teže, alkoholizma, neustrezne prehrane do raznoraznih drugih vzrokov, med njimi tudi zloglasni virus HIV. Premajhno delovanje imunskega sistema je sicer lahko tudi dedno ali pa se pojavi kot posledica uživanja določenih zdravil. Kar se tiče tretje kategorije, preobčutljivosti, do nje privede pretirana reakcija imunskega sistema, ko telo na snov odreagira tako močno, da lahko ogrozi tudi življenje, saj poškoduje zdravo tkivo. Tako lahko recimo pride do anafilaktičnega šoka ob raznih alergijah na hrano.

Črevesni imunski sistem

Če je imunski sistem obramba pred vdorom tujih snovi, predvsem pa morebitno škodljivih mikroorganizmov v telo, je razumljivo, da bodo najmočnejše sile nakopičene tam, kjer je možnost takšnih vdorov največja. V črevesju se naš organizem na največji površini srečuje z zunanjim okoljem. Z okoljem se srečujemo seveda tudi na površini telesa. Ampak koža je kot debel betonski oklep, skoraj neprepustna za snovi iz okolja. Skozi prebavila gre vse, kar zaužijemo, vsa hrana in z njo številni mikroorganizmi.

Črevesne bakterije, ki so normalni prebivalci črevesa, so poglavitne za normalen razvoj črevesnega imunskega sistema v otroštvu, pa tudi za njegovo poznejše delovanje in pravilen nadzor nad njim. V črevesju je več kot 400 vrst bakterij, ki zelo pogosto vdirajo prek sluznice in tam jih morajo nenehno loviti in zadrževati imunske celice. Črevesne bakterije, ki niso posebno agresivne, služijo kot izvrsten trening za razvoj imunskega sistema, zlasti pri otrocih. Zato je zelo pomembno, da imamo v črevesju raznolike črevesne bakterije, torej bogato črevesno floro, ki jo »pridelamo« predvsem z raznovrstno rastlinsko prehrano. Revna črevesna flora predstavlja večjo možnost za nekatere bolezni imunskega sistema, kot so alergije in nekatere avtoimunske bolezni. Ker so celice imunskega sistema izredno mobilne in iz črevesa potujejo v različne druge dele telesa, se lahko vpliv črevesnih bakterij na imunski sistem pokaže tudi drugje, ne le v črevesu. Zato nekateri probiotiki vplivajo na imunske procese v črevesu in tudi na splošno odpornost organizma.

Znaki oslabelega imunskega sistema

Kaj nas opozarja na oslabljen imunski sistem:

- Pogosti prehladi in vnetja: Znak za alarm naj se vklopi, če pri sebi pogosto opažate vnetja mehurja, prehlade ali glivične okužbe. Enako velja tudi, če se vam prehladi in gripa vlečejo v nedogled, to je znak, da imunski sistem ne opravlja svojega dela.
- Rahlo povišana telesna temperatura: Če pri sebi opažate dalj časa trajajočo rahlo povišano telesno temperaturo, je to lahko znak preobremenjenosti imunskega sistema, ki se nenehno bori z vsiljivci; lahko pa je to znak prihajajoče okužbe ali različnih avtoimunskih boleznih.
- Herpes: Okužbo s herpesom sicer povzroča virus herpes simplex 1 (HSV-1), ki se prenaša s slino in s katerim se ljudje najpogosteje okužijo že v otroštvu. Virus v telesu ostane vse življenje, najpogosteje pa nov izbruh sproži oslabljen imunski sistem, do katerega privedejo stres, povišana telesna temperatura, operacija … Možna je tudi aktivacija virusa herpes simplex tipa 2 (HSV-2) ali pa herpes zostra, ki je bolj znan kot pasavec. Ta virus stopi v telo v otroštvu, ko prebolimo norice, nato pa se lahko v času življenja aktivira po pasu telesa.
- Nenehna utrujenost: Če ste nenehno utrujeni, pa dovolj spite in za utrujenost ni kriva slabokrvnost, gre lahko za težave z imunskim sistemom, ki je utrujen od nenehnega boja z vsiljivci.

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

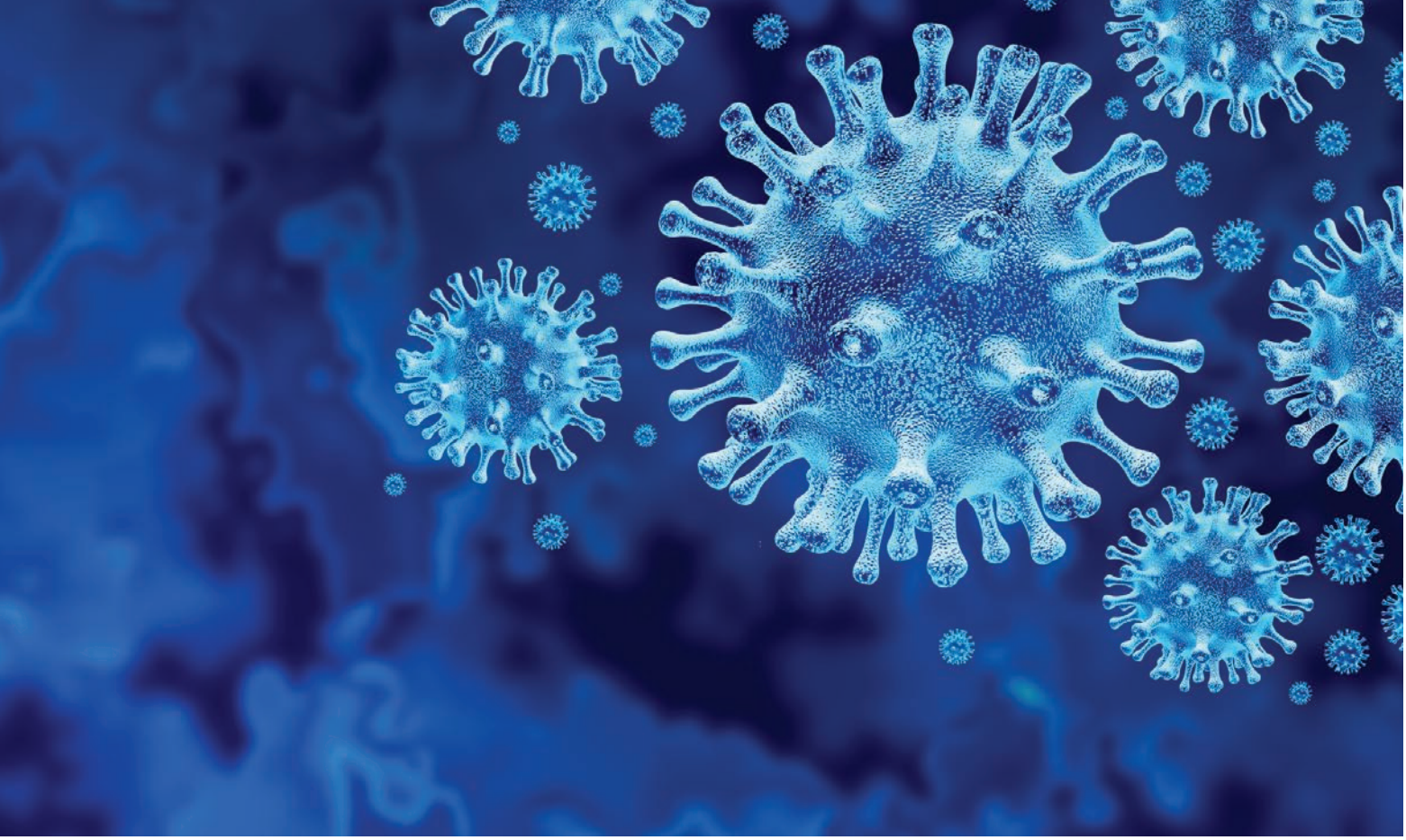
100 % naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja

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



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

NaturaMedica™
z vami že 15 let



- Težave s prebavo: V to kategorijo sodijo izguba teka, driska (sploh, če traja dalj od dveh tednov) ali nasprotno zaprtje, napenjanje in trebušni krči. V črevesju namreč živijo probiotične bakterije, ki ga ščitijo pred okužbami in igrajo pomembno vlogo pri zdravju imunskega sistema, brez njih pa je njegova stabilnost ogrožena.
- Nezaceljene rane: Naše telo vsako še tako majhno ranico skuša čim hitreje zaceliti z mrtvimi krvnimi celicami v obliki krast, če pa se rane nikakor ne zacelijo, je to lahko znak oslabljenega imunskega sistema.
- Bolečine v sklepih: Zaradi vnetja znotraj sklepov (lahko več naenkrat) pride do bolečin v sklepih, tkivo je na dotik mehko, lahko pa tudi otečeno in trdo, težave so bolj opazne zjutraj. Bolečine v sklepih so lahko med drugim značilne za okužbo z virusom HIV.

Kako okrepimo imunski sistem

Nihče vnaprej zanesljivo ne ve, ali se bo imunsko dobro odzval, zato je vsekakor bolje, da se ne okužimo oziroma se glede okužbe obnašamo samozaščitno. Na kakšne kratkoročne posege v imunski sistem pa ne gre računati, imunost je dolgoročna naložba. Za uspešno prebolevanje okužb moramo biti v dobri fizični kondiciji, ki pomeni dovolj veliko rezervo srčne, pljučne in žilne zmoglji-

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

Za nepremagljiv imunski sistem izberite:

Vitamin C

S šipkom in postopnim sproščanjem.

Prispeva tudi k zmanjševanju **utrujenosti in izčrpanosti.**

Vitamin D-3

Naravni vitamin D3 iz lanolina.

Tudi za zdrave **kosti in delovanje mišic.**

NARAVNO · PREVERJENA KAKOVOST · BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA

Ukrepajte pravočasno!





Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.**

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

vosti – ko smo zdravi, jo rabimo denimo za tek, ko smo bolni, pa za uspešno spopadanje z vročino. Za celotedenski napor, kot je na primer gripa, je potrebna tudi presnovna rezerva – dobro delujoča jetra z zalogo vitaminov in beljakovin, ki so potrebne za proizvodnjo zaščitnih protiteles proti virusu.

Beljakovine so med boleznijo najlažje dostopne iz dovolj okrepljenih mišic, ki med prebolevanjem bolezni zaradi mirovanja kar same oddajajo beljakovine, ki so potrebne imunskemu sistemu za gradnjo protiteles. Na prehrano v času bolezni težje računamo, ker ob vnetju naravno ostanemo brez teka. Tretja zaloga za bolezen pa je dobro pripravljen in odziven imunski sistem. To pomeni, da ne sme biti poškodovan in izčrpan od nenehnih vnetij, okužb ali stresov v preteklosti. Izčrpani ljudje, zlasti kronični bolniki in tisti s predhodnimi okužbami (mali otroci) nimajo zdravstvene rezerve oziroma zaloge, zato njihov imunski sistem ne more uspešno premagati okužbe, bolezen pa se vleče. Tudi nosečnice imajo zaradi zaščite ploda, ki je objektivno gledano tujek, naravno zavrt imunski sistem, zato so bolj občutljive za okužbe.

Večina dela za uspešno premagovanje morebitnih okužb mora biti opravljena pred boleznijo. Dobra imunska kondicija za pripravo na morebitno bolezen pomeni, da imunski sistem pred začetkom bolezni ni vzdražen in posledično izčrpan zaradi predhodnih okužb ali drugih vnetij. Torej je treba poskrbeti, da nas okužba, zlasti z gripo, doleti v stanju brez predhodnih bolezni oziroma ponavljajočih se okužb.

Če pa že pred sezono prehladnih bolezni doživljamo pogoste okužbe, pojdimo k zdravniku, da presodi, če se za težavami ne skriva kaj resnejšega, oziroma pove, kako on gleda na vaš problem z vidika izkušenj.

Če ni kaj hujšega, težave pa vseeno občutite, sledi morda najtežji del – optimizacija zdravstvenega stanja. Treba je začeti pri primerni fizični dejavnosti, ki naj obsega vsaj trikrat na teden 45 minut intenzivnega napora. Šele tako bo organizem vsaj približno odziven. Če je treba, dodajamo nekatere preparate, vendar nimajo vse skupine ljudi enakih potreb.

Športniki imajo zaradi intenzivnega treninga in napora tako povečan metabolizem, da intuitivno hranjenje mnogokrat ne zadošča, zato je potreben program, sestavljen na podlagi laboratorijskih analiz. Kar se tiče prehranskih dodatkov, je na prvem mestu aminokislina glutamin, ki ga mišice med delom izredno veliko počrpajo iz krvi, tako da ga zmanjka za imunske celice, ki ga tudi potrebujejo. Potreba imunskih celic po glutaminu je kritična zlasti v primeru okužbe, ker se brez dovolj glutamina imunske celice ne morejo razmnoževati, to pa je osnova za imunski odziv in tvorbo zaščitnih protiteles, ki premagajo okužbo. Za delitev in delovanje imunskih celic – zlasti za tvorbo kisikovih radikalov, ki uničijo bakterije – sta pogosto kritični tudi aminokislina arginin in zadostna zaloga železa. Po drugi strani pa pri intenzivnem ukvarjanju s športom nastaja preveč škodljivih kisikovih radikalov, zato je potrebno vnašanje antioksidantov, predvsem selena, taurina ter vitaminov E, A in C.

S temi dodatki poskušajo vrhunski športniki zmanjšati »okno za okužbe«, ki nastane po večjem telesnem naporu in se laboratorijsko kaže predvsem kot izginotje protiteles v slini in sluzi dihal in prebavilih, kar poveča ogroženost zaradi respiratornih okužb, zlasti

BetaCold®
za odpornost celotne družine





1.* MED BETA GLUKANI

napitek in tablete ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE od 12. leta starosti

okusne mehke pastile ZA OTROKE od 2. leta starosti

BetaCold® izdelke se priporoča za podporo imunskemu sistemu:
• v jesensko-zimskem obdobju • ob prvih znakih težav • ko so težave že tu
BetaCold® izdelki so brez sladkorja in umetnih sladil. Ne vsebujejo glutena, laktoze, umetnih barvil ali arom.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA **www.arspharmae.com**, T 080 87 66
Vitamini B6, C, D3, baker, cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. *Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.*
*Elena De Marco Castro et al.; Mol. Nutr. Food Res. 2020

ARS PHARMAE

Doktor svetuje

KAJ JE VZROK OSLABLJENEGA IMUNSKEGA SISTEMA

Stres dokazano vpliva na poslabšano stanje imunskega sistema, saj višje ravni kortizola prispevajo k pogostejšim prehladom, pa tudi srčnim boleznim, diabetesu …

Neustrezna in neuravnotežena prehrana, saj imunski sistem potrebuje pravo gorivo, s katerim napaja svoje delovanje; škoduje pa tudi pretirano uživanje alkohola, ki dolgoročno vpliva na delovanje celic imunskega sistema, kar lahko vodi v nastanek nekaterih vrst raka.

Pomanjkanje spanja je naslednji dejavnik, zaradi katerega si imunski sistem ne opomore, povezujejo pa ga tudi z manjšo produkcijo imunskih celic, zadolženih za boj proti boleznim. Pomanjkanje telesne dejavnosti in debelost, neželeni učinek pa ima lahko tudi pretirana telesna dejavnost, saj telo večino energije usmeri v obnavljanje mišic namesto v obrambo pred virusi …

Odsvetuje se prekomerno uporabo protibakterijskih mil, saj se imunski sistem vse življenje sooča z organizmi in tako uči, če pa mu odvzamemo tiste, ki so v okolju običajno prisotni, se lahko, po domače povedano, poleni.

Imunski sistem lahko oslabijo tudi jemanje nekaterih zdravil, dehidracija, kajenje in še bi lahko naštevali. Tako bomo najbolje naredili, če poslušamo svoje telo in se izogibamo že pregovorno slabim navadam.

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



virusnih. V določeni meri pomaga jemanje pripravka kolostruma (denimo govejega), ki vsebuje veliko zaščitnih proteinov in protiteles, namenjenih varovanju novorojenčeve sluznice.

Poleg športnikov, ki potrebujejo dodatke zaradi nenormalno velikih naporov, potrebujejo prehranske dodatke tudi skupine bolj »krhkih« ljudi, ki imajo težave z uživanjem, prebavljanjem ali presnavljanjem dovolj pestre hrane in ob okužbah. Pogosto je upravičeno jemanje dodatkov pri starostnikih, zlasti s kroničnimi boleznimi, ko so potrebne večje količine zaužitih vitaminov in mineralov zaradi interakcij z zdravili, zaradi operativnih posegov ali poškodb in zaradi neustreznega prehranjevanja, ki ima razloge v revščini, anoreksiji, socialni izoliranosti, depresiji, problemih pri požiranju in žvečenju ter neprimerni izbiri hrane. Starostniki pogosto pomanjkljivo uživajo železo, kalcij, cink, magnezij, riboflavin, vitamine A, D, B6 in B12.

Za sladkorne bolnike je značilna nižja koncentracija vitaminov C (celo za 30 odstotkov) in E ter glutation reduktaze v plazmi. Dodajanje antioksidantov vitamina C in E pri sladkornih bolnikih upočasni nastanek žilnih okvar, ki so povezane z aterosklerozo. Presnova diabetikov je povezana s povečano potrebo po vitaminih B in s povečanim ledvičnim izgubljanjem, zato je primerno nadomeščanje folne kisline, vitaminov B6, B12 in cinka. Ameriško združenje za diabetes (ADA) priporoča tudi nadomeščanje magnezija ob dokazani hipomagnezemiji.

NA KRATKO



Zagotovite si sonce z VITAMINOM D3 Krka

Na okrogli mizi o pomembnosti vitamina D, ki jo je organizirala Krka, d. d., Novo mesto, so se vodilne strokovnjakinje strinjale, da so z vitaminom D jeseni in pozimi nezadostno preskrbljeni kar štirje od petih prebivalcev Slovenije, zaradi česar ga je treba zlasti v tem času nadomeščati.

Vitamin D vpliva na številne življenjsko pomembne funkcije v našem telesu: ureja presnovo kalcija in fosfata, omogoča mineralizacijo kosti ter izboljšuje naravno odpornost. »Nadomeščanje vitamina D dokazano zmanjša tudi pojavnost akutnih okužb dihal, na primer gripe in drugih viroz v zimskem času. V času zadnje pandemije so opazovali hujši potek covida-19 pri bolnikih, ki so imeli pomanjkanje vitamina D,« je na dogodku izpostavila prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., predsednica Združenja endokrinologov Slovenije pri Slovenskem zdravniškem društvu.

Zdravilo brez recepta VITAMIN D3 Krka preprečuje pomanjkanje vitamina D pri odraslih, mladostnikih in otrocih, starejših od 6 let. Ena tableta vsebuje 1000 i. e. holekalciferola (vitamina D3). VITAMIN D3 Krka je prijetnega, nevtralnega okusa. Ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena in je primeren tudi za vegetarijance.

Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Sicer pa je najbolje, da ljudje, ki imajo težave s pogostimi okužbami, v času, ko so razmeroma zdravi, pri sebi razmislijo in preizkusijo, kaj lahko še storijo glede načina življenja (glede izpostavljanja okužbam, spanja, stresa, delovne aktivnosti in sprostitve), da se jim začarani krog okužb prekine. Med tako eksperimentiranje spada tudi samozdravljenje s preparati, ki so se izkazali za učinkovite, od rastlinskih imunostimulansov prek glivičnih in bakterijskih pripravkov do probiotikov. Če človek ugotovi, da mu neki pripravek pomaga, naj v primeru večje nevarnosti okužb to uporablja.





Kaj lahko jeseni pričakujemo ob covid-19

Prihaja jesen in z njo sezona prehladov ter drugih okužb dihal. Kar ne bi bilo nič novega ali zaskrbljujočega, če nas letos ne bi presenetil covid-19. Zaradi neznanega poteka nove bolezni, nepredvidljivega širjenja virusa, vprašljivega uspeha zdravljenja in neobstoja cepiva smo bili podvrženi edini znani in učinkoviti metodi preprečevanja širjenja okužbe – izolaciji.



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

Z omejitvijo javnega življenja in dodatnimi ukrepi (distanciranje, karantena, obvezno razkuževanje rok in nošenje mask) je Slovenija uspešno preprečila črni scenarij, ki so ga bile deležne nekatere druge države. Pridobili smo čas, ki smo ga potrebovali, da smo se opremili in pripravili na njegov prihod. V prvem valu so se po vsem svetu prikazale nekatere pomanjkljivosti pri soočanju z novo boleznijo, kot so podhranjenost zdravstvenega kadra, težave z odkrivanjem in s statistično obdelavo podatkov okuženih, hospitaliziranih in umrlih zaradi covid-19, težave s preskrbo ljudi z nego na domu in tistih v domovih starejših občanov, s posledicami gospodarske krize in ne nazadnje s psihičnimi posledicami bolezni in naših ukrepov.

Kje smo danes?

Vemo kako se virus širi:

Direktno s kužnimi izločki iz nosu in žrela ter kapljično s kihanjem in kašljanjem. Širjenje z aerosoli je manj verjetno. Virus lahko preživi na različnih površinah od dveh ur do nekaj dni, zato priporočamo razkuževanje površin, varnostno razdaljo med osebami 1,5–2 metra, izogibanje zadrževanju v zaprtih prostorih, redno zračenje prostorov, umivanje rok in nošenje mask.

V primeru tesnega stika z okuženim oziroma znakov bolezni se odredi izolacijo, ki traja najmanj 14 dni. Čeprav nošenje bombažne ali kirurške maske v zaprtih prostorih ne pomeni popolne zaščite pred okužbo, je širjenje izločkov vsaj delno omejeno, kar skupaj z drugimi ukrepi zmanjša možnost okužbe. Nošenje mask zunaj ni potrebno, saj lahko zagotovite varnost z distanciranjem.

Vemo kakšen je potek bolezni:

Covid-19 je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča virus sars-cov-2. Povprečna inkubacijska doba (čas od okužbe do pojava simptomov) znaša šest dni. Pri praktično vseh primerih so se simptomi izrazili do 14. dneva. Večina zdravih mlajših posameznikov je prebolela okužbo v blagi obliki ali celo brez simptomov. Vendar so bili tudi med takimi primeri z zelo hudim potekom bolezni. Med izoliranimi simptomi smo beležili izgubo voha in okusa, pri večini bolnikov so bili v ospredju simptomi prehlada, kot so glavobol, bolečine v grlu, zamašen nos in izcedek iz nosu. Nekateri so imeli prebavne težave, kot so bruhanje in driska, pri huje prizadetih bolnikih so bili prisotni še vročina, kašelj, oteženo dihanje, bolečine v mišicah, slabost, in huda utrujenost, ki je lahko zelo dolgotrajna. Bolezen je imela pri nekaterih, kljub prvotno blagem poteku, po enem do dveh tednih nenadno poslabšanje. Zelo verjetno zaradi pretiranega imunskega odziva na okužbo.



INTERSPAR Restavracija

Kje boste danes kosili?

Kam na okusen zajtrk ali odlično kosilo, sveže pripravljeno in za ugodno ceno? Restavracije INTERSPAR vas bodo prepričale z bogato izbiro jedi in menijev za prav vse okuse.

Restavracije INTERSPAR lahko obiščete v devetih Intersparih po Sloveniji. Sodobne restavracije so opremljene tako, da se boste v njih vedno dobro počutili.

Sveže pripravljeno hrano iz njihove bogate ponudbe lahko vzamete tudi s sabo ali si naročite dostavo na dom prek ponudnika **WOLT**.

SVEŽE IN LOKALNO

Sveže, kakovostne sestavine in lokalni pridelki so temelj, na katerem svojo ponudbo gradijo restavracije INTERSPAR. Pri tem je njihova velika prednost, da se lahko naslonijo na utečeno in razvejano mrežo dobaviteljev, s katerimi tudi sicer sodeluje Spar Slovenija.

OD OKUSNEGA ZAJTRKA DO SLASTNE VEČERJE

V restavracijah INTERSPAR vas bo v vsakem delu dneva pričakala izredno bogata ponudba sveže pripravljenih toplih in hladnih jedi. V prijetni atmosferi restavracije si lahko privoščite najpomembnejši obrok dneva, krepčilen zajtrk. Še posebej je živahno okoli kosila, ko pritegnejo raznoliki in kakovostni meniji, vedno pa se lahko oglasite preprosto na kavi in kakovostni sladici. Ponudba je zapeljiva:)

NA NIKOGAR NISO POZABILI

Vso paleto jedi, ki so dnevno na voljo v restavracijah INTERSPAR, bi težko opisali v nekaj stavkih. Zajema **domiselne solate**, **italijanske testenine**, **svetovne kulinarične trende** in seveda **vso klasiko** od zrezkov in pečenk do jedi na žlico. Tudi vegetarijance pričaka pestra izbira sveže pripravljenih dobrot. Posebno pozornost pa namenjajo študentom s pestro izbiro jedi na študentske bone ter upokojencem s posebnimi mesečnimi ugodnostmi.

OB VIKENDIH TUDI SLOVENSKA KLASIKA

Vsako soboto in nedeljo vas restavracije INTERSPAR razvajajo s tradicionalnim slovenskim kosilom. Najprej prava domača goveja juha, nato lepo zapečena in dišeča svinjska pečenka, ob njej pa praženi krompir in skledica solate. Za konec seveda ne sme manjkati še sladica. Uganili ste, dišeč jabolčni zavitek.

ODLIČNO KOSILO VAM TUDI DOSTAVIJO

Če živite ali delate v okolici Interspara Vič ali Cityparka v Ljubljani ali ne predaleč stran od Europarka ali Supernove Qulandie v Mariboru, si lahko izbrane menije iz restavracije INTERSPAR **preprosto naročite: domov ali v službo.** To lahko storite prek povezav na spletni strani **spar.si** ali neposredno prek strani izvajalca **Wolta.**



Prva zapoved kulinarike v restavracijah INTERSPAR se glasi: sveže in lokalno!

Sodoben ambient restavracij INTERSPAR izreka dobrodošlico in vabi, da tu preživite kakovosten čas ob okusnem obroku, družinskem kosilu ali le ob kavici in klepetu.



OBIŠČITE NAŠE RESTAVRACIJE:

LJUBLJANA	KRANJ	MARIBOR	CELJE	NOVA GORICA	KOPER	MURSKA SOBOTA
Interspar Vič Interspar Citypark	Interspar Supernova Qlandia	Interspar Supernova Qlandia Interspar Europark	Interspar Citycenter	Interspar Supernova Qlandia	Interspar Supernova	Interspar BTC

Oglasno sporočilo.
SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26, www.spar.si

Določeno število okuženih je utrpelo nevrološke motnje (motnje zavesti, epileptični napadi, glavoboli, motnje koncentracije …). Pri tistih s težjim potekom je bil velik delež takih, ki so razvili hiperkoagulabilno stanje s tvorbo krvnih strdkov in posledično pljučno embolijo, možgansko kapjo in globoko vensko trombozo. Pri zelo težkem poteku covid-19 pride do dihalne oziroma večorganske odpovedi, septičnega šoka ter smrti.

Znamo dokazati okužbo s covid-19

Prisotnost virusa v nosno-žrelnem prostoru dokažemo z brisom nosno-žrelnega prostora (dokaz virusne RNA z metodo PCR). Podatki kažejo, da če ostane prisoten dalj časa (še nekaj tednov po preboleli okužbi), v odsotnosti simptomov, to ni več znak bolezni. Dokaz protiteles v krvi nam pove, da je bil bolnik že v stiku z virusom. Protitelesa se pojavijo šele teden do dva po nastopu simptomov, zato niso primerna za dokazovanje akutne okužbe, temveč bolj za sledenje, oceno infektivnosti in imunosti. Za zdaj še ne vemo, kako dolgo po preboleli okužbi smo zaščiteni pred ponovno okužbo. Ker respiratorni virusi ne puščajo dolgotrajne imunosti, lahko tudi za covid-19 zbolite več kot enkrat v isti sezoni.

Zdravljenje:

Za obseg okužb, kot smo ga imeli doslej, imamo dovolj kadra, opreme in prostora za ustrezno oskrbo bolnikov. Poti obravnave potencialno okuženih s covid-19 so strogo ločene od drugih bolnikov, zato odhod v bolnišnico ne predstavlja dodatne nevarnosti. Imamo več izkušenj z zdravljenjem, vendar dokončno oziroma 100-odstotno učinkovitega zdravila še ni. Za zdravljenje covid-19 se preučuje več različnih zdravil, ki so različno učinkovita, delujejo na različne načine (protivirusno, protivnetno, spodbujajo imunski sistem …) in so primerna v različnih fazah bolezni. Pri bolnikih z oteženim dihanjem oziroma dihalno stisko se odločamo za dodatek kisika oziroma mehanično predihavanje. V primerih septičnega šoka je potrebna še hemodinamična podpora. Težji potek in več zapletov pričakujemo pri starejših bolnikih s pridruženimi boleznimi, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, rak, avtoimunske bolezni, pri tistih na imunosupresivnih zdravilih, z nevrološkimi boleznimi, z odpovedjo ledvic ali jeter.

Nove poti komunikacije:

Bolnikom smo omogočili dostop do specialistov ter hitrejšo komunikacijo med zdravniki prek elektronske pošte, vendar so starejši bolniki, ki niso vešči nove tehnologije, ostali sami. Predstavljena je aplikacija za pametne telefone, ki mogoča obveščanje posameznikov, kadar so v bližini koga, ki ima covid-19, z namenom lažjega izogibanja rizičnih stikov. Nujno je treba zagotoviti še nepretrgano pomoč na domu, nemoteno delovanje patronažne službe in več možnosti hitrega testiranja v prihajajoči sezoni za bolj tekočo obravnavo bolnikov pri izbranih zdravnikih in specialistih.

Cepiva

V razvoju je trenutno več cepiv, ki bi lahko pomenila konec strahu in omejitev. Tista, ki se bodo izkazala kot najbolj varna in učinkovita, bodo kmalu na voljo tudi pri nas. Ker virus mutira, cepivo ne bo moglo zagotoviti 100-odstotne zaščite. Veliko obetajo predvsem tista cepiva, ki izzovejo odgovor še drugih imunskih celic (T-limfocitov …), saj vemo, da raven protiteles hitro upade (povprečno že v treh mesecih). S tem bi lahko zagotovili daljšo in boljšo zaščito. V primeru, da bi pri cepljenih bolnikih vseeno prišlo do okužbe, bi bolezen potekala v milejši obliki in bi bili ti posamezniki kužni krajši čas. Vsekakor bo cepljenje treba obnavljati, kako pogosto, za zdaj še ni znano (najmanj pa 1–2-krat na leto). Eden od pomembnih dejavnikov tveganja je debelost. Pri ljudeh z indeksom telesne teže prek 30 je zelo verjetno, da bodo imeli težji potek bolezni. Zanimiv je podatek, da imajo debeli ljudje navadno slabši imunski odgovor na okužbo in na cepivo, torej jih tudi slednje ne bo enako učinkovito zaščitilo kot druge. Tako kot za vsa cepiva bomo dokončno mnenje o tveganju in učinkovitosti imeli šele čez leta, ko bo precepljeno dovolj ljudi in bomo lahko primerjali število okužb in potek bolezni v primerjavi z necepljenimi ter ocenjevali morebitne stranske učinke cepiva.

Z virusom bomo morali živeti

Na podlagi osebne izkušnje si upam trditi, da je bilo od letošnjega februarja do danes z uvedbo ukrepov proti covid-19 tudi bistveno manj drugih respiratornih okužb. Točne podatke bomo imeli konec leta. Ljudje smo si oddahnili in se malo sprostili. Malo preveč? Če prebolela okužba ne pušča dolgotrajne imunosti, je verjetno tudi cepivo ne bo moglo zagotoviti. To pomeni, da bomo z virusom morali živeti. Želim poudariti, da izključno nošenje maske, brez drugih ukrepov, ni zadostna preventiva. Veliko pomembnejša sta distanciranje in higiena rok. S hladnejšim vremenom nas bo verjetno zamikalo, da bi namesto sprehoda v naravi izbrali obisk toplega prostora zunaj svojega doma. Imejte v mislih, da takšno vedenje predstavlja večje tveganje. Več ko bo ljudi, več bo izločkov, več dotikov istih površin in večja možnost prenosa bolezni, a odločitev ostaja vaša. Vsakega posameznika naprošamo, da v zaprtih prostorih, kamor zaradi neizogibnih opravkov zahajajo tudi tisti bolj rizični, omogočite sočloveku varno gibanje. Življenje teče dalje in prav je tako. Cepivo naj bi bilo na voljo že naslednje leto in verjetno ga je najbolj smiselno najprej omogočiti bolj rizičnim.

Šole in vrtci so ponovno odprli svoja vrata. To so vzgojno-izobraževalna središča, kjer otroci prebijejo okoli osem ur na dan. Potrebovali bodo odmore, gibanje, igro in druženje, če želimo, da ta čas preživijo primerno. Dobra novica je, da virus otrok ne prizadene v enaki meri kot odrasle, saj je videti, da niso primerni gostitelji zanj. Staršem za zdaj polagamo na srce, naj v šolo pošiljajo samo povsem zdrave otroke ter jih v času prebolevanja kakršne koli okužbe ne dajejo v varstvo starim staršem. Blage simptome covida -19 bo namreč težko ločiti od običajnega prehlada.

Ostareli oziroma rizični posamezniki pa okužbe najverjetneje ne bodo prestali tako enostavno. Zaradi pomanjkanja časa, osebja, denarja, testov in reagentov ni možno pri vsakem izcedku iz nosu izolirati povzročitelja, zato se bodo najverjetneje ravno otroci prekužili prvi in »potihoma«. Dobra fizična pripravljenost, počitek, zdrava prehrana in odsotnost psihičnih stresov so varovalni dejavnik pri vseh okužbah. Vložimo trud vase, a ne pozabimo, da za življenje potrebujemo druge. Razumem strah in jezo nekaterih ter skrb in previdnost drugih. Kljub temu upanje na boljši jutri obstaja. Vsem nam je skupno, da si želimo čim prej spet zaživeti normalno.

Kakšna bo naša »normalnost«, pa je v veliki meri odvisno od nas.

150 dni pozneje

Svet se je v zadnjih petih mesecih precej spremenil. Pravzaprav mnogo bolj, kot je bilo to kadar koli moč pričakovati. Epidemija covid-19 sicer (še) ni šla v kataklizmične razsežnosti, a se je vseeno spremenilo marsikaj. Nekatere – redke – stvari na bolje, premnoge – žal – na slabše. In optimizmu navkljub konca ni videti. Prav nasprotno – po zgodovinskih izkušnjah sodeč najhuje šele prihaja.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



V času pisanja mojega prvega članka na temo epidemije – 12. marca letos – je bilo po dostopnih podatkih na svetu skupno približno 4900 umrlih in 133.000 okuženih. V tem trenutku spletni viri navajajo prek 23 milijonov okuženih in 800.000 umrlih. Minilo je komaj malo več kot pet mesecev – od tod nekoliko holivudsko navdahnjen tokratni naslov. A težava primerjave dejanskih razmer s filmom katastrofe je, da se v filmu vse skupaj običajno zgodi v manj kot dveh urah; v primerjavi s tem je realnost videti kot izjemno

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

Z najnovejšo tehnologijo
do boljšega sluha.

S pomočjo Neurothovega obročnega
odplačevanja do boljšega življenja:

Upravljanje s pametnim telefonom

Reprodukcija visokih tonov

Slušni aparati
za
1,40 EUR*
na dan.

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

www.neuroth.com

* Preračun zajema dva slušna aparata model Phonak Virto B30 CIC z odšteto vrednostjo naročilnice ZZZS. Vključeno 3-letno zavarovanje.

SLUŠNI APARATI // SVETOVANJE // ZAŠČITA SLUHA

NEUROTH



počasen posnetek, saj se v posamičnem trenutku ne zgodi tako rekoč nič. Ljudje na splošno precej slabo razumemo fenomene majhnih števil, odstotkov in eksponentov. Slednje je glavni razlog, da mnogi še vedno skušajo okoliščine banalizirati ali jim zmanjšati pomen s primerjavo z drugimi zdravstvenimi tegobami. To je ob prvotnih številkah v mesecu marcu do neke mere morda še bilo opravičljivo, saj je zbujalo optimizem. Današnje številke ga ne morejo več na noben način. Vse to se je zgodilo v petih mesecih, ob tem, da v večjem delu sveta vladajo takšne ali drugačne posebne razmere in razni ostri ukrepi zamejevanja prenosa okužb. Izkušnje so pokazale, da se povsod, kjer zaostrijo ukrepe, število novih primerov začne zniževati ter kmalu po sprostitvi ukrepov ponovno zviševati.

Ravno navidezna počasnost dogajanja je verjetno ključni razlog, da so mnogi čedalje bolj utrujeni in naveličani vseh teh ukrepov za omejevanje prenosa okužb, še posebej zato, ker je politika – ne samo pri nas – popolnoma brez sramu izkoristila nastalo krizo za vojno dobičkarstvo ter krčenje državljanskih pravic in svoboščin. Kot to politika pač počne. Menda je že Winston Churchill dejal, da »dobra kriza ne sme iti v nič«. Kako naj posameznik komu še verjame, če lahko v medijih bere tudi povsem očitne neumnosti, ki jih pogosto izrečejo celo ljudje, ki veljajo za strokovnjake na svojem področju? Običajno strokovnjaki seveda ne trobimo v rog politike, iz konteksta iztrgana izjava pa je vsekakor lahko videti precej nesmiselna.

Kakorkoli že, o virusu sedaj vemo znatno več, a posebnih razlogov za optimizem vseeno ni. Umrljivost dokazanih primerov je nekako na ravni tiste, o kateri so prvotno poročali že iz Kitajske (med 3 in 4 odstotki); z boljšim in hitrejšim odkrivanjem in višjim odstotkom okužb pri mladih se ta odstotek sicer znižuje, vendar absolutne številke še vedno rastejo. Virus ni sezonski, kot je bilo povsem logično razvidno že spomladi, saj se je enako širil tudi v državah, kjer so takrat imeli vroče podnebje (Katar, Južna Koreja …). Res je, da v poletnem času okužbo lažje prebolimo, a to ne pomeni, da bo nevarnost sama od sebe prešla. Iz tega razloga je tudi upanje, da bo nadloga v nekaj letih sama od sebe minila, bolj jalovo.

Ob večjem številu okuženih se vse bolj kaže, da so poleg razmeroma visoke umrljivosti silno velik problem dolgotrajne posledice in bolezenske težave, ki se po preboleli bolezni pojavljajo ne samo pri starejših, temveč tudi pri mnogih mlajših in celo otrocih; neredko tudi v primerih, ko ni šlo za posebno hud potek bolezni. Za zdaj še ne vemo, kako trajne bodo. Ker se pojavljajo tudi pri mlajših, to seveda pomeni, da tudi morebiten poizkus pridobivanja čredne imunosti na račun mlajše populacije ni posebno varna ideja.

Tako rekoč za jutri obljubljeno cepivo pri mnogih zbuja pomisleke, ki so roko na srce precej tehtni. Glavni razlog, da je v preteklosti razvoj cepiv v povprečju trajal slabo desetletje, je namreč v tem, da je ključni dejavnik za ugotavljanje varnosti in učinkovitosti ravno čas. In tega se preskočiti – ali kupiti z denarjem – preprosto ne da. Ob tem, da morda sploh ne bomo mogli zagotoviti odpornosti proti virusu – za od prej znane koronaviruse namreč trajne imunosti po preboleli okužbi ni. Morda bo cepivo uspešnejše, ker lahko izzove močnejši imunski odziv. A lahko se celo zgodi, da bo vsaka naslednja okužba potekala v hujši obliki, kot je to že znano pri nekaterih drugih virusih (na primer mrzlici denga, kjer gre domnevno za tako imenovan proces od protiteles odvisne krepitve okužbe). Tovrstno možnost nakazujejo nekatere izkušnje s poskusi cepiva proti virusu SARS leta 2003 in vsekakor ni velika, a je srhljiva. Povsem realna in celo verjetna je možnost, da učinkovitega cepiva pač ne bo in se bo človeštvo moralo naučiti živeti s še eno precej zoprno nalezljivo nadlogo več.

Doktor svetuje

Kaj torej lahko posameznik sploh stori? Če pustimo ob strani politike in se ozremo na obdobje zadnjih mesecev ter na izkušnje, ki smo jih med epidemijo dobili, je nekaj smiselnih in enostavnih ukrepov, ki se jih je resnično treba držati:

Maska deluje zaščitno ne samo za druge, temveč tudi za tistega, ki jo nosi. O tem ni posebnega dvoma, preštevilni primeri prenosov in gruč okužb to potrjujejo.

Večje število ljudi blizu drug drugemu v zaprtem prostoru pomeni bistveno povečano tveganje za okužbo, še posebej v kombinaciji z daljšim časom izpostavljenosti. Fizična distanca je učinkovita.

O higienskih ukrepih umivanja in razkuževanja je bilo napisanega že toliko, da gre vsem na živce. A brez tega osnovnega ukrepa omejevanja prenosa okužb ne gre.

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



Jana Martinuč, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Doktor odgovarja

Pozdravljeni!

Zadnja dva meseca pri sebi opažam čedalje večje težave zaradi atopijskega dermatitisa. Še posebno na rokah, vratu in nogah je moja koža zelo suha, pojavlja se tudi srbečica. Nekje sem zasledila, da pri takih težavah pomagajo filagrin in ceramidi. Kakšen je vaš nasvet?

Hvala za odgovor!

Stanka iz Slovenske Bistrice

Pozdravljeni!

Atopijski dermatitis je nadležna, dolgotrajna bolezen, ki se pojavlja periodično. Na žalost ga ne znamo pozdraviti, lahko pa z zdravljenjem in pravilnimi ukrepi olajšamo srbenje in preprečimo nove izbruhe.

Zdrava koža zadržuje vlago, nas ščiti pred bakterijami, alergeni in drugimi dražljivimi snovmi. Pri atopijskem dermatitisu pa so te sposobnosti kože izgubljene, zaradi česar je bolj občutljiva za okolje, alergene in dražljive snovi.

Koža je suha, srbenje je lahko zelo hudo, predvsem ponoči. S praskanjem si kožo poškodujemo, kar lahko povzroči dodatno bakterijsko vnetje.

Za preprečitev novih izbruhov bolezni in zmanjšano sušenje kože priporočamo:

- Vlaženje kože vsaj dvakrat na dan: kreme, mazila, losjoni, olja ohranjajo vlago v koži.
- Poskusite ugotoviti sprožilce, ki pri vas poslabšajo stanje: potenje, stres, debelost, detergenti, prah, cvetni prah, alergeni v hrani.
- Kratko kopanje ali tuširanje: 10–15 minut s toplo, ne vročo vodo.
- Uporabljajte nežna mila.
- Po kopanju si kožo potapkajte z mehko brisačo in si na še vlažno kožo nanesite vlažilno kremo.

Atopijski dermatitis je zelo težko odpraviti, poskusite različna mazila in odkrijte, katera vam najbolj ustrezajo. Če redno vlaženje kože in drugi ukrepi, ki sem jih naštela, ne pomagajo, pa se boste morali obrniti na zdravnika.

Želim vam, da odkrijete kombinacijo ukrepov, ki vam bodo olajšali bolezenske težave!

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.



DOPOLNITE SVOJO ZDRAVO RUTINO

Čiščenje in nega suhe, srbeče in občutljive kože

- dermatološko preizkušeni izdelki, pH nevtralni
- hipoalergeni, brez detergentov, dišav in barvil
- preprečujejo prekomerno izsuševanje kože
- vzdrževanje in krepitev fiziološkega ravnovesja kožne bariere (naravni vlažilci, pantenol, vitamin E, avokadovo olje)
- obnova in vzdrževanje kožne bariere s pomočjo tehnologije Filagrina® in Ceramidov®, ki temeljijo na naslednjih učinkovinah: karitejevno maslo, alantoin, sončnično olje, vitamin B3 in sfingozidi.



medical intertrade

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

GALDERMA

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

ZA PRIJATELJE JE DOBRO LE NAJBOLJŠE

Poišči prijatelja, ki že uporablja storitve Doktor 24 Asistence.

Poišči prijatelja, ki mu želiš sporočiti dobro izkušnjo z Doktor 24 Asistenco.

Ste uporabnik storitev Doktor 24 Asistence in želite tudi svojim bližnjim pomagati pri odločitvi za odlične zdravstvene storitve? Se še niste odločili, si pa želite hiter dostop do pregledov in zdravnika na domu, ker ima to tudi prijatelj?

Pristopi prek prijatelja in oba bosta nagrajena z najmanj 50 EUR ali celo do 100 EUR.*

Nimate prijatelja v Doktor 24 Asistenci? Sploh ne poznate storitev Doktor 24 Asistence? Olajšali vam bomo odločitev.

Ob sklenitvi nove pogodbe do 31. oktobra 2020 vam mi podarimo 50 EUR.**

Kako pravočasno do ugodnosti

Izpolnite pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov ali za več informacij pokličite na številko 0820 08240, pišite na asistenca@doktor24.si , vprašajte ali pa si naročite več informacij na dom, da se boste lahko v miru posvetovali in odločili. Z veseljem bomo odgovarjali na vaša vprašanja ali pomagali pri izpolnjevanju obrazcev.

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo. Ugodnosti veljajo le za novo sklenjene pogodbe in le ob izbiri paketov Plus+.
* Velja le z izpolnjeno PRISTOPNO IZJAVO ZA PRIJATELJA ali pristopno izjavo, objavljeno v tej reviji.
** Velja le s pristopno izjavo, objavljeno v tej reviji, izpolnjeno in poslano na naš naslov do 31. 10. 2020.

PRISTOPNA IZJAVA ZA PRIJATELJA

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)

- [x] Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**
- [ ] SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK **Plus+**
- [ ] SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - **Osnovni**

- [ ] Želim, da mi pošljete izključno e-račun na gornji elektronski naslov.

Zdravstvene storitve bom/bova plačeval/a na podlagi prejete položnice na naslednji način: (označite želeno)

- [ ] mesečno
- [ ] polletno
- [ ] letno

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(označite želeno - ne velja za paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur)

- [ ] ZOBJE
- [ ] MR in CT preiskava
- [ ] FIZIOTERAPIJA

Pristopam/va v program Asistenca Doktor 24, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja podjetja Prva zdravstvena asistenca storitveno podjetje, d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.

PZA, d.o.o.
Direktor Vito Vidmar, dr. med.

Vidmar Vito

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Doktor 24
ASISTENCA

ALI SMO BOLJŠI

Med različnimi ponudbami paketov zdravstvenih storitev in zavarovanj je težko izbrati pravo, se odločiti za nam primernejšo vsebino. Na hitro se zdi, da je prednost povsod ta, da za mesečno doplačilo hitreje pridemo do zdravnika specialista. Je res samo to?

Med prvimi, ki so ponudili tovrstne zdravstvene storitve v paketu za mesečno plačilo, je bila Prva zdravstvena asistenca (PZA). Od takrat teče že šestnajsto leto.

Kaj že ponujamo

Že takrat je PZA omogočala unikatno storitev obiska zdravnika na domu in hiter dostop do zdravnikov specialistov. Brez doplačil in napotnice, brez omejitev. Najprej so se v storitvi našli starejši, bolj izpostavljeni, potem tisti, ki niso želeli ostati v vedno daljši vrsti za specialista, kasneje pa tudi mlade družine, saj je udobnost obiska zdravnika na domu za bolnega otroka res privlačna.

Kljub razmišljanju, da imamo odlično ponudbo in edinstven nabor storitev, saj se od drugih v marsičem razlikujemo, držimo v PZA korak s časom in sproti prenavljamo pakete, širimo ponudbo in območje delovanja. Storitev smo poimenovali Doktor 24 Asistenca.

Kaj se je že spremenilo

Večinoma imamo občasno vsi zdravstvene težave, nekateri razmišljajo preventivno, drugi pa se spopadajo s konkretnimi boleznimi, nekateri ne želijo ali zmorejo dodatnih plačil. Ali pa morda samo želimo več storiti zase, za svoje zdravje.

Zato smo sprva enotnemu paketu dodali nove možnosti, dodatno izbiro, širšo ponudbo, še vedno pa obdržali izvirno razliko od drugih – 24-urno zdravniško linijo in udobnost obiska zdravnika na vašem domu. Vse brez napotnice in predvsem BREZ omejitev starosti ali zdravstvenega stanja.

Že zdaj lahko izbirate med petimi začetnimi paketi storitev: Zdravniška linija 24 ur, paket z obiskom zdravnika ali brez, paketi Osnovni ali Plus+. Začetne pa lahko dopolnite še s tremi dodatnimi paketi: MR/CT, Zobje, Fizioterapija.



V čem se razlikujemo

Na kratko?

Samo z izbiro storitev Doktor 24 Asistence imate v vseh paketih vključeno 24-urno zdravniško linijo, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan. Do vseh pregledov ste upravičeni brez napotnice, kar pomeni, da se za vrsto in čas pregleda odločate po svoji želji in presoji. Pristop v kateri koli paket naših storitev je brez omejitev, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo takoj, brez karence, kar pomeni, da lahko s koriščenjem storitev začnete takoj od trenutka pristopa. Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur, kar pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadar koli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

Kaj se bo spremenilo

Predvsem načrtujemo spremembe v načinu dostopa do zdravnika, s tako imenovano telemedicino, radi pa bi dodali še nove storitve.

Spremljajte nas

Sledite nam na facebooku Doktor24, da boste pravočasno obveščeni o novostih, ugodnostih in akcijah, ki gredo pri nas vedno z roko v roki.

www.facebook.com/doktor24si

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.

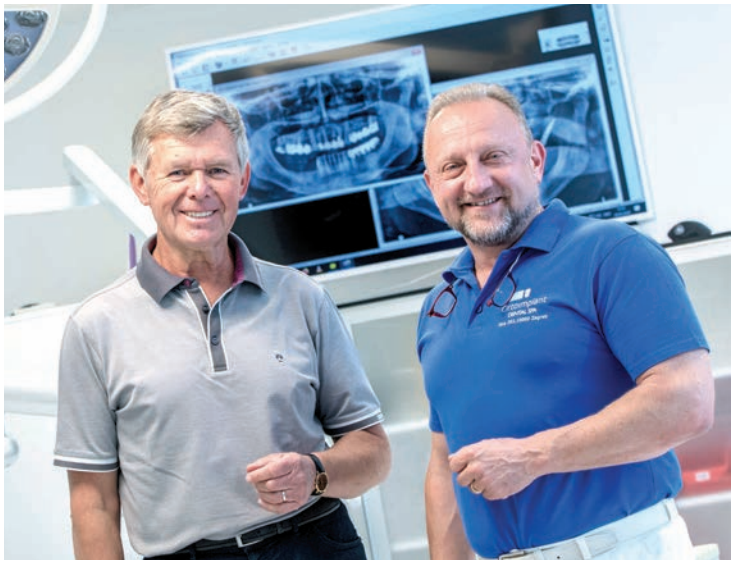
KDAJ UPORABLJAMO PTERIGOIDNE ZOBNE VSADKE?

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

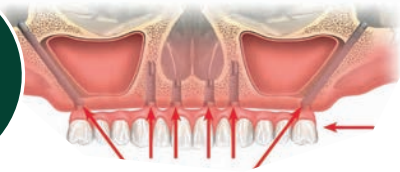
ZA VAS SMO NA ENEM MESTU ZBRALI VSE INFORMACIJE, KI JIH POTREBUJETE, KO SE VAM POJAVIJO TEŽAVE Z ZOBMI. OBIŠČITE NAS NA NAŠI NOVI SPLETNI STRANI:

www.ortoimplant.hr

BREZZOBOST? BREZ KOSTI? PARADONTOZA?
POZABITE NA PROTEZE!



NOVI METODI
All-on-4
in
Zygoma



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

Prihaja sezona virusnih okužb dihal

Virusne okužbe dihalnih poti povzročajo virusi, ki se naselijo v zgornjih (nos, usta, žrelo, grlo) in/ali spodnjih dihalnih poteh (pljuča). V Sloveniji se najpogosteje srečujemo z respiratornim sincicijskim virusom (RSV), adenovirusi, rinovirusi, virusi influence A in B (po domače gripa), parainfluence in zadnje leto z novim koronavirusom (covid-19).



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

Respiratorni virusi pri odraslih največkrat povzročajo prehlad, pljučnico in poslabšanje osnovnih pljučnih bolezni (astme, kronične obstruktivne pljučne bolezni …). Prebolevanje virusnih okužb dihalnih poti ne pušča dolgotrajne imunosti, zato se v lahko z istim virusom okužimo večkrat v isti sezoni. Ker imamo več kot 1000 vrst virusov, ki povzročajo podobne simptome, jih samo na podlagi klinične slike težko ločimo. Zdravljenje je simptomatsko. V primeru gripe se pred okužbo lahko zaščitimo s cepljenjem.

Prenašanje virusov

Virusi se prenašajo z direktnim stikom in kapljično (kihanje, kašljanje), tako da izločki iz ust ali nosu obolelega prispejo na sluznico ust, nosu ali oči zdrave osebe. Najbolj kužni smo v prvih dneh od pojava simptomov, ko je v naših izločkih največ virusov. Pri kašljanju ali kihanju drobne kapljice sline odletijo 2–4 m daleč (lahko celo več). Ker večina virusov preživi več ur ali celo dni na površini, je najzanesljivejši način, da se izognete okužbi, primerna razdalja in dosledno umivanje rok.

Prehlad

Najblažja oblika virusne okužbe dihal je prehlad. To klinično sliko lahko povzroča več 100 virusov. Virus, ki se naseli v sluznici nosu in žrela, povzroči vnetje sluznice in posledično simptome, kot so izcedek iz nosu, zamašen nos, kašelj, bolečine v žrelu, redkeje vročina, hripavost, pekoč občutek v očeh in splošno slabo počutje. Zdravljenje je simptomatsko. Bolnikom svetujemo počitek, uporabo dekongestivnih kapljic oziroma pršil za nosno sluznico, zdravila proti bolečinam in vročini. Bolezen traja 7–10 dni. Kašelj, ki se okrepi pri ležanju v postelji, je posledica zatekanja izločkov iz nosu v žrelo in ni znak hujšega poteka bolezni. Odrasli in najstniki povprečno prebolijo 2–4 prehlade na leto, medtem ko lahko otroci, zlasti tisti, ki obiskujejo vrtec, prebolijo kar 6–12 prehladov na leto. Največ virusnih okužb dihal imamo v jesenskih in zimskih mesecih, od septembra do aprila. Razlog tiči v tem, da se zaradi hladnejšega vremena več zadržujemo v zaprtih prostorih, kar poveča možnost prenosa virusov.

Vnetje srednjega ušesa

Zaradi sluzi v dihalnih poteh in nabreklosti prizadete sluznice zgornjih dihal ob okužbi je pogosto moteno normalno prezračevanje srednjega ušesa, kar se kaže kot slabši sluh ter cukanje in bolečine v ušesu ob požiranju zaradi nezmožnosti izenačevanja pritiska. Tako okolje je dobro gojišče za bakterije, ki se lahko namnožijo in povzročijo bakterijsko vnetje srednjega ušesa. Bolečina v ušesu postane stalna, pojavi se lahko vročina in v hudih primerih oteklina za ušesom. Takrat je poleg kapljic za nos in analgetika potrebno še antibiotično zdravljenje.

SINUSITIS: Zaradi pomanjkljivega čiščenja nosu s fiziološko raztopino, stalno nabrekle sluznice in zadrževanja sluzi v obnosnih votlinah se najprej pojavi neprijeten pritisk v predelu prizadetega sinusa (čelo, ličnice, predel okoli nosu in oči). Če stanja ne saniramo, se lahko v sinusih namnožijo bakterije. Bolečina postane močnejša in se še okrepi, če sklonite glavo. Bakterijski sinusitis spremlja ta povišana telesna temperatura in zatekanje gnojave sluzi v grlo. Poleg dekongestivnih kapljic za nos je takrat potrebno zdravljenje z antibiotikom in lokalnim pršilom, ki zmanjša nabreklost sluznice.

Gripa (influenca):

Obstajajo trije tipi virusa gripe (A, B, C), med katerimi se tip A zaradi sposobnosti mutacije občasno pojavlja kot epidemija gripe. Največ primerov imamo v zimskih mesecih (od decembra do marca). V nasprotju s prehladom se gripa začne nenadoma, pojavi se visoka vročina (nad 38 °C), kašelj, bolečine v mišicah, prebavne težave, huda utrujenost in glavobol, ki lahko traja več dni. Bolnik je kužen od prvega do sedmega dne oziroma še najmanj tri dni po prenehanju vročine. Zdravljenje je simptomatsko (počitek, tekočine, analgetik, dekongestiv). Bolezen se preboli v 1–2 tednih. Najboljša preventiva je cepljenje, ki ga je treba obnoviti vsako leto, saj virus nenehno mutira. Pri ogroženih bolnikih ali ob težjem poteku se odločimo za zdravljenje z virostatikom, ki lahko potek bolezni skrajša (za 1–2 dni) oziroma omili.

BRONHIOLITIS: Najpogostejši povzročitelj bronhiolitisa je respiratorni sincicijski virus (RSV). Največ obolelih imamo v jesensko-zimskem času, zlasti od decembra do februarja. Bronhiolitis je pogost zaplet virusne okužbe dihal zlasti pri majhnih otrocih in pri starejših s pridruženimi boleznimi. Virusna

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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri pulmologu

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.

Naravni vitamin C
• Iz karibske češnje
• 1 tableta vsebuje 100 mg vitamina C
• Je dobrega okusa
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.farmedica.si, www.avogel.si



okužba povzroča vnetje v majhnih dihalnih poteh (bronhiolih) v pljučih, ki se zožijo, kar se pokaže kot piskanje v pljučih, kašljanje in težko dihanje. Splošni bolezenski znaki so podobni kot pri gripi (vročina, glavobol, boleči sklepi, kašelj, bolečine v žrelu in izcedek iz nosu). Približno desetina hospitaliziranih otrok potrebuje zdravljenje v intenzivni enoti in umetno predihavanje. Virus ne pušča imunosti, vendar ponovne infekcije ponavadi potekajo z blažjo klinično sliko. Starejši otroci okužbo običajno prebolijo v obliki prehlada, medtem ko je RSV pomemben povzročitelj pljučnic pri starostnikih in odraslih s kroničnimi srčnimi ali pljučnimi boleznimi. Smrtnost zaradi okužb z RSV pri teh bolnikih je podobna kot pri gripi. Pri bolnikih z motnjami imunosti lahko doseže tudi 50 odstotkov.

Virusna pljučnica

Pljučnica je okužba pljuč, ki jo povzročajo virusi, bakterije ali drugi mikroorganizmi. Največkrat so prisotni vročina, mrzlica, kašelj, nenormalno hitro dihanje, »stokanje« in piskanje pri dihanju, bolečine v prsnem košu in oteženo dihanje. Zaradi izločkov pri vnetju se zamašijo pljučni mešički, ki služijo izmenjavanju kisika in ogljikovega dioksida med krvjo in zrakom. Pojavi se pomanjkanje kisika in v hujših primerih dihalna odpoved. Virusna pljučnica nastane navadno po okužbi zgornjih dihal. Kašelj je dražeč in neproduktiven, v ospredju pa sta predvsem utrujenost in oteženo dihanje. Zdravljenje je simptomatsko. Bolnik prejema zdravila proti vročini, analgetik in dodatek kisika, kadar ga je premalo. Na virusno okužbo se lahko nacepi še bakterijska, kar dodatno poslabša zdravstveno stanje. Najpogostejši povzročitelj bakterijske pljučnice je pnevmokok (v 80 % primerov), proti kateremu imamo učinkovito cepivo, ki ga priporočamo vsem rizičnim skupinam.

Kdo je najbolj ogrožen?

Težji potek bolezni in več zapletov pri okužbah dihal pričakujemo predvsem pri imunsko oslabelih, nosečnicah, novorojenčkih ter starejših od 65 let s pridruženimi boleznimi (sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, srčno-žilne bolezni, kronične bolezni ledvic, jeter, kronične nevrološke bolezni, bolniki z rakom ali na imunosupresivni terapiji). Čeprav redko, se lahko ob prebolevanju virusne okužbe pojavijo zapleti tudi zunaj dihalnih poti (vnetje srčne mišice, nevrološka prizadetost, motnje koagulacije krvi …) ali težja sistemska okužba oziroma organska prizadetost, ki lahko vodi v smrt.

Kako se lahko zaščitimo?

Dobra splošna kondicija zagotavlja boljše delovanje imunskega sistema, kar velja v vseh starostnih obdobjih. Redna vadba in dobra fizična pripravljenost zmanjšata verjetnost okužb. Skušajte se izogniti stresu, neprespanim nočem in večjim fizičnim oziroma psihičnim obremenitvam. Ne kadite! Cigaretni dim poškoduje migetalčni epitelij dihalnih poti in poveča tvorbo sluzi v dihalih, zato so kadilci bolj podvrženi okužbam dihalnih poti. Gibajte se na svežem zraku. Virusi težko preživijo zunaj. Poskrbite za ustrezno vlažnost zraka, ki naj tudi v zaprtih prostorih znaša približno 40–60 odstotkov. Naše dihalne poti se tako ne izsušijo in bolje ohranijo vlogo čiščenja. Pomembna sta tudi čas izpostavitve in količina virusa, ki vas napade (virulentna doza). Manjšo količino virusa lahko telo premaga, še preden povzroči okužbo. Tveganje okužbe lahko zmanjšate tako, da ohranjate razdaljo, se ne zadržujete v zaprtih prostorih ter se izogibate rokovanju, objemanju in poljubljanju. Mladim družinam svetujemo, da v sezoni prehladov ostanejo starejši sorojenci po rojstvu mlajšega v domačem varstvu. Prelaganje varstva obolelih otrok starim staršem ni priporočljivo, medtem ko je čuvanje zdravih otrok v domačem okolju več kot zaželeno. Redno umivanje rok s toplo vodo in milom naj postane del vaše rutine. Kadar to ni mogoče, uporabite razkužilo za roke. V primeru, da zbolite, obvestite zdravnika in ostanite doma. Kašljajte in kihajte v komolec in ne v dlan. Uporabljajte papirnate robčke, ki jih po uporabi zavržete. Izkoristite prednosti interneta ter opravite čim več opravkov od doma.



Bactoblis® Junior/Baby sta namenjena OTROKOM, MLADOSTNIKOM IN ODRASLIM.

Za mikrofloro ust, grla in nosu. Samo 1x na dan. Brez glutena, laktoze, mlečnih beljakovin in GSO.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA **www.arspharmae.com**, T 080 87 66

Vitamin D3 ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. *Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.*

ARS PHARMAE



Gibanje in bolečine v sklepih

Naj vas bolečine v sklepih ne ustavijo

Spomnite se, kako ste se kot otrok lahko spustili v dir, preskakovali ovire, dvigovali ali metali stvari in vas naslednji dan ni nič bolelo. Z leti bo ta pojav, na žalost, vse redkejši. Mišice in vezi postanejo namreč bolj toge.



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

Prehitra in preveč intenzivna vadba bo pustila posledice v smislu bolečin ali celo poškodb. To ne pomeni, da morate vadbo opustiti. Ravno nasprotno! Študije so pokazale, da redna vadba pomaga zmanjšati kronično vnetje v sklepih in zviša vašo toleranco do bolečine. A na koncu, če bomo le živeli dovolj dolgo, bo vsak med nami imel težave s sklepi. Kako resne bodo težave, pa je v veliki meri odvisno tudi od nas.

Bolečine v sklepih

S starostjo so vse pogostejše. Bolečina je simptom, ki nas opozori, da nam nekaj škodi. Bolijo nas lahko različne strukture sklepa (pokostnica, sklepna ovojnica, vezi, mišice). Pri odraslih in predvsem starejših osebah je najpogostejši razlog za bolečine v sklepu primarna osteoartroza. Vzroka za njen nastanek ne poznamo. Gre za obrabo sklepnega hrustanca in posledične degenerativne spremembe sklepa. Zato ji ljudje rečejo starostna obraba sklepov. Spremembe na sklepih se sicer začno pojavljati že v zgodnji mladosti, izrazijo pa se šele v starosti. Rentgenske znake osteoartroze ima tako po 65. letu že okoli 40 % ljudi, po 75 letu, pa praktično vsi. Na udaru so sklepi, ki nosijo največ teže (kolena, kolki, vrat, križ), in sklepi, ki izvajajo veliko ponavljajočih se gibov (prsti rok). Hrustanec že zaradi samega procesa staranja izgublja prožnost in slabi. Dodatni dejavniki, kot so preobremenitev, debelost, slaba drža, ta proces samo še pospešijo. Zaradi razgradnje hrustanca nastajajo poškodbe spodaj ležeče kosti, tvorijo se kostni izrastki in kostne ciste. Vname se lahko tudi sklepna ovojnica. Sklep počasi postane boleč, otrdel in manj gibljiv. S telovadbo lahko okrepimo mišice okoli sklepov in jim na ta način ponudimo boljšo podporo ter izboljšamo njihovo prekrvitev.



Ob pojavu bolečine v sklepu je treba najprej opredeliti vzrok in ga nato ciljno zdraviti. Ponavadi je razlog za bolečino vnetje. Rdečina, oteklina, vročina in bolečina nad prizadetim delom kažejo, kje leži težava. Ker so lahko vneta različna tkiva, je potreben pregled pri zdravniku. Za postavitev diagnoze so, poleg temeljitega kliničnega pregleda, večkrat potrebne še dodatne preiskave: rentgensko slikanje, ultrazvok sklepa, magnetna resonanca, laboratorij, endoskopija kolena, pregled tekočine, ki jo dobimo s punkcijo kolena …

Zdravljenje bolečin

Zdravljenje bolečih sklepov vključuje razbremenitev, počitek, hlajenje in jemanje protivnetnih oziroma protibolečinskih zdravil.

Večina ljudi, ki ima bolečine v sklepih, meni, da se morajo izogibati telovadbi. Resnica je ravno nasprotna. To zlasti drži za bolečine v kolenu in križu. Bolečin v kolenu se rešite tako, da okrepite stegensko mišico. Ta sklep stabilizira in ga razbremeni. Vaje se izvaja sede, tako, da dvigujete nogo do horizontalnega položaja. Zaželeno je večje število ponovitev (denimo tri serije po 15 ponovitev). Ko to zmorete, lahko dodate utež okoli gležnjev in vajo izvajate z njo.

Bolečine v križu preprečite s krepitvijo mišic steznika (mišice hrbta in trebuha). Vaje za hrbtenico najdete na internetnih straneh ali dobite pri izbranem zdravniku. Tudi če imate zdrs medvretenčne ploščice (hernijo diskusa), morate vaditi, saj bodo okrepljene mišice hrbta preprečile ponoven zdrs. Druge medvretenčne ploščice pa bodo zaradi boljše prekrvitve in oskrbe s kisikom med vadbo degenerirale počasneje. Zaželena sta nadzor in korekcija pri izvajanju vaj, ki vam jih lahko pokaže izbrani zdravnik, fizioterapevt ali usposobljen trener v fitnes klubu.

Kadar težave ne izzvenijo s počitkom in razbremenitvijo, v večini primerov bolečine zadovoljivo umirimo s kombinacijo fizioterapije (magnetoterapija, TENS, ultrazvok, DD …) in kinezioterapije (krepitev mišic). Svetujemo uporabo lokalnih protibolečinskih mazil in kombiniranje s protibolečinskimi zdravili – po posvetu z zdravnikom. Ob blažjih bolečinah navadno zadostuje paracetamol, ob zmernih nesteroidni antirevmatiki (NSAR) in pri hudih bolečinah opiatni analgetiki (tramadol). Ob dolgotrajnejših težavah je možno tudi vbrizgavanje protivnetnih in protibolečinskih zdravil v sam sklep. Pri napredovalih oblikah osteoartroze, ko je zaradi deformacij gibljivost sklepa močno omejena in bolečina stalno prisotna, se odločimo za operativen poseg (menjavo sklepa, zakostenitev sklepa …). Nekateri preparati, kot so glukozamin sulfat ali hondroitin sulfat, imajo nasprotujoče si dokaze o učinkovitosti, ker pa so varni, jih za poskus samozdravljenja ne odsvetujemo.

Vaša PRVA izbira za sklepe!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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



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

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



Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



Da bodo vaša kolena kot nova.

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

NaturaMedica
Z vami že 15 let

NA KRATKO



Nagrada za prvi vodotopni izvleček kurkume

Kurkumin je sestavina kurkume, ki ima najbolj preverjene in koristne učinke v kurkumi. Kurkumin izboljša prebavo, saj poveča izločanje prebavnih sokov, pomaga pri nadzoru vnetnih procesov v telesu in preprečuje kopičenje maščob v jetrih. Ohranja tudi učinkovit imunski sistem in zdravje pljuč. S svojim antioksidativnim delovanjem podpira tudi delovanje srca in ožilja. NOW CurcuFresh je prvi vodotopen izvleček kurkume, ki ima kar 40-krat boljši izkoristek kot običajni kurkumin. Izbran je bil tudi za najboljši botanični izdelek leta 2018. Od septembra na voljo v vseh lekarnah in na www.hisa-zdravja.si. Več informacij na 080 80 12.

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.



Nasveti, kako ohraniti zdrave sklepe oziroma zmanjšati težave z njimi:

OGREVANJE: Če boste začeli s telovadbo brez ogrevanja, je zelo verjetno, da vas bodo sklepi boleli bolj. Še posebej po 40. letu. Z leti so mišice in vezi namreč bolj zategnjene in jih je treba na napore pripraviti. Dovolj bo že nekaj minut hoje ali razgibavanja.

MASAŽA: Uporabite lahko penaste rolerje za stimulacijo prekrvitve mišic in fascije (mišične ovojnice) pred in po vadbi. Ta tkiva skrbijo za blažitev udarcev, ki jih prenašajo naši sklepi. Če poskrbite za njihovo dobro prekrvitev, bodo prožnejša. Ta enostavni postopek lahko zmanjša bolečine v sklepih celo za polovico.

UPORABA = ZLORABA: Pretiravanje s samo eno vrsto aktivnosti vodi v preobremenitev in izrabo določenih sklepov. Poleg tega sta pogostejša preutrujenost mišic in nastanek poškodb. Če je le možno, kombinirajte različne aktivnosti in različne stopnje intenzivnosti vadb, tako boste vsestransko razvili svoje telo in enakomerno krepili vse mišice.

STOPNJA KARDIOVADBE: Veste, kakšna je vaša maksimalna srčna frekvenca, a jo težko dosežete z določeno vadbo, ker vas bolijo sklepi? Poskusite najmanj problematično vadbo in nadaljujte do tiste, ki vam jo vaši sklepi še dovolijo. Po stopnji obremenitve sklepov si sledijo od najmanj do najbolj zahtevne: plavanje, ležeče kolo, pokončno kolo, eliptični trenažer (orbitrek), tekač in tek na prostem.

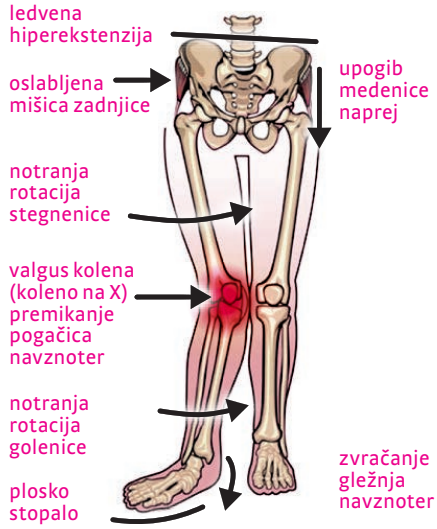
VAJE ZA ZGORNJI IN SPODNJI DEL TRUPA: Ko izvajate vaje za moč, izmenjujte vaje za zgornji in spodnji del trupa. Mišice se bodo tako lažje odpočile in sklepi bodo manj obremenjeni. Vedite, da bo mišica po vadbi za moč močno zategnjena in bo še bolj tiščala skupaj sklep, ki je že tako občutljiv. Zato vsako mišico na koncu dobro raztegnite. Pri raztegovanju skrajno pozicijo zadržite vsaj 30 sekund.

PRILAGODITE VAJE SVOJIM SKLEPOM: Tistim z bolečino v sklepih svetujem uporabo fitneških naprav, da obremenijo samo določeno mišico in s tem zmanjšajo pritisk na sklepe. Pri izvajanju vaj za noge skušajte preprečiti, da bi se koleno upognilo za več kot 90 stopinj. To namreč poveča obremenitev v sklepu in izzove bolečine prej. Enako je z izvajanjem vaj za ramena. Ne dvigujte rok nad glavo in ob dvigovanju obrnite dlani navzgor, saj tako povečate odpiranje ramenskega sklepa in zmanjšate možnost drgnjenja ter ukleščenja tetiv v ramenskem obroču. Vaje, kot sta joga in pilates, izboljšajo gibljivost in fleksibilnost sklepov ter povečajo moč stabilizatorjev in s tem popravijo držo telesa.

Ali vas bolijo kolena, kolki, hrbtenica? Morda je težava v vaših stopalih?

Stopala so temelj človeškega telesa. Zato je pomembno, kako so postavljena, saj je od njih odvisno, v kakšnem položaju bo naše telo. Da bi ugotovili, kakšne so njihove obremenitve, je priporočljivo narediti analizo stopal. Z dobrim ortopedskim vložkom pa poskrbimo, da postavimo stopala v pravilno lego in s tem spremenimo položaj celotnega telesa.

Najpogostejše težave s stopali so bolečina, otiščanci, zatrdela koža, hallux valgus, plosko ali vboklo stopalo, navzven ali navznoter zvrnjeno stopalo, trn v peti, zatrdel palec in druge bolj redke težave. Zaradi teh težav in pogoste bolečine se spremeni način hoje, ki vpliva na druge sklepe spodnje okončine in hrbtenico.



Igli, karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

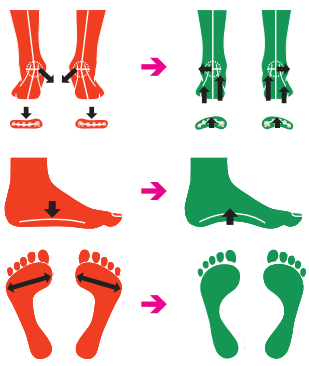
Karbonske vložke Igli lahko **natančno individualno prilagodimo** za boljšo **stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala**. Osnovna površina vložka je izdelana iz različnih materialov, spodnja plast pa je pri vseh modelih iz karbona, ki daje stopalu odlično stabilnost, brez izgube fleksibilnosti. Posebnost so **individualno nastavljivi čepki**, ki jih namestimo na karbonsko plast tam, kjer je korekcija stopala potrebna. Čepke lahko preprosto zamenjamo, spet prilagodimo ali namestimo na drugo mesto. S pravilno namestitvijo čepkov in izbiro modela vložkov **dosežemo nežno senzomotorično stimulacijo, stabilizacijo in korekcijo stopala, ki se dinamično prenaša na celoten gibalni sistem**. Telo postavimo v pravilno lego, razbremenimo predele, ki so morda že utrpeli škodo, in s tem upočasnimo, ustavimo ali celo popravimo fiziološke spremembe, ki so na njih nastale.

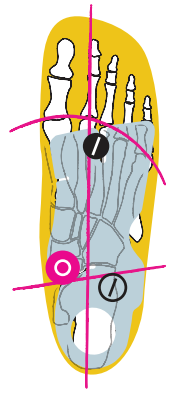


Primer korekcije ploskega (valgusnega) stopala

z igli stopalnim vložkom

- Stopalo postavimo v pravilni položaj
- Korekcijsko podpremo vzdolžni stopalni lok
- Prerazporedimo obremenitev
- Spodbudimo aktivnost mišic stopala





AKCIJA v mesecu septembru

BREZPLAČNA analiza stopal in
20% POPUSTA na ortopedske karbonske vložke za stopala **Igli**

Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral** na **Njegoševi cesti 6 v Ljubljani**.

Priporočamo, da se prej naročite **na telefonski številki 059 042 516**.

Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 30. 9. 2020**.

Trgovina Mitral, Njegoševa c. 6, 1000 Ljubljana / poleg Poliklinike UKC



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

Na voljo v trgovini Mitral,
Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana
telefon: 059 042 516, **www.mitral.si**

Smo pogodbeni partner

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



Možganska kap

Stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje

Možganska kap (MK), ki je po vsem svetu najpogostejša nevrološka bolezen, je zelo resen akutni bolezenski pojav, ki ga povzroči nenadna motnja pri oskrbi možganov s krvjo, kar jih lahko poškoduje. Prav tako je eden vodilnih vzrokov za dolgotrajno in pogosto težko invalidnost. Je tudi pomemben vzrok kognitivnega upada. Zato pomeni tako za družbo kot za družino veliko materialno in psihično breme. V Sloveniji se v zadnjih letih zaradi MK zdravi okoli 4400 prebivalcev na leto, okoli tretjina jih umre, polovica preživelih pa ostane hujše telesno okvarjena.



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

MK se pokaže kot nenaden izpad možganskih funkcij, kot so motnje govora (afazija) šibkosti okončin po eni strani (hemipareza), izpad polovice vidnega polja (hemianopsija). Je lahko posledica pomanjkanje preskrbe s krvjo (ishemija) ali krvavitve v možgane. V prvem primeru taki MK pravimo ishemična možganska kap, v drugem pa znotrajmožganska krvavitev. Pomembno je, da se zavedamo, da je velikost okvare možganov pri ishemični možganski kapi odvisna od trajanja ishemije. Zato je možganska kap medicinsko nujno stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje in zdravljenje. V žilni nevrologiji velja paradigma čas so možgani, kar pomeni, da pri bolnikih z ishemično možgansko kapjo ne smemo zamujati s transportom v urgentni center.

Pomembna je ozaveščenost javnosti

Prepoznavanje možganske kapi je odvisno predvsem od laične javnosti. Svojci so tisti, ki običajno prvi pridejo v kontakt z bolnikom. Zato je pomembna ozaveščenost javnosti, kako prepoznati možgansko kap in se pravilno odzvati. V ta namen so strokovnjaki razvili pravilo FAST (face, arm, speech, time) ali v slovenskem prostoru uveljavljeno kot GROM (govor, roka, obraz, minute), ki omogoča prepoznavanje najbolj tipičnih znakov

za možgansko kap. To pomeni, da vsaka nenadna sprememba govora, obrazna šibkost in šibkost okončin, predvsem pa v kombinaciji, zahteva, da se bližnji nemudoma odzovejo in o tem obvestijo nujno medicinsko pomoč. Hitro prepoznavanje je pomembno za nadaljnje zdravljenje, ki je časovno omejeno na 4,5 ure po začetku možganske kapi.

Po začetni prepoznavi sledi hiter prevoz obolelega v najbližji urgentni center, kjer izvajajo trombolizo. V Sloveniji so urgentni centri povezani s telekomunikacijskim sistemom TekeKap, ki omogoča specialistom v urgentni službi po vsej Sloveniji, da komunicirajo s strokovnjakom za možgansko kap, žilnim nevrologom, v telekomunikacijskem centru, ki se nahaja v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Sistem omogoča ekspertno pomoč 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Omogoča pravilne in hitre odločitve, ki so pomembne za zdravljenje MK.

Zdravljenje na temelju izvidov

V urgentni službi je MK prioriteta, ki ne dopušča nepotrebne izgube časa. Opravi se osnovne laboratorijske in slikovne preiskave, med katere spada računalniška tomografija (CT) glave. Skoraj povsod je dosegljiva CT angiografija, ponekod tudi CT perfuzija. Omenjeni nabor preiskav je pomemben za ločevanje med posnemovalkami ishemične možganske kapi in pravo ishemično možgansko kapjo ter tudi za izbiro bolnikov, ki imajo pravo ishemično možgansko kap, za trombolitično zdravljenje. Bolniki, ki že imajo viden možganski infarkt, niso primerni kandidati za trombolitično zdravljenje. Na temelju izvidov se specialist odloči tudi za vrsto trombolize. Izbira med intravensko trombolizo s trombolitikom, mehansko trombolizo, ki jo opravi interventen nevroradiolog, ali kombinacijo obojega.

Po MK se začne izvajati akutno rehabilitacijo, ki obsega fizioterapijo, delovno terapijo, logopedsko obravnavo. Pomembno je skrb posvetiti motnji požiranja po možganski kapi (disfagija), ki prispeva k zapletom, kot je aspiracijska pljučnica. Zgodnja mobilizacija ni le pomembna za ponovno vzpostavitev bolnikovih dejavnosti, ampak tudi za preprečevanje pljučne embolije in malnutricije. Pozornost se zato posveča prehranskemu stanju bolnika. Zelo pomemben je socialni del rehabilitacije, v katero so vključeni svojci. Pri vsakem bolniku se načrtuje nadaljnjo rehabilitacijo, ki lahko poteka v naravnem zdravilišču in rehabilitacijskem centru, kot je URI Soča. Glede na potrebe bolnikov se predvidi tudi nadaljnje negovalne ukrepe. V času hospitalizacije se prepozna tudi krhke bolnike, ki potrebujejo individualno obravnavo tako glede nege kot preventivnega zdravljenja.

Preprečevanje ponovitev MK

Preventivno zdravljenje po MK je namenjeno preprečevanju ponovitve MK. Obsega farmakološke in nefarmakološke ukrepe. Med prve spada uvedba protitrombocitnih zdravil, kot sta aspirin in klopidogrel, in antikoagulantnega zdravljenja, ki je namenjena preprečevanju kardioemboličnih ishemičnih možganskih kapi. Zdaj so na voljo direktna oralna antikoagulantna zdravila, katerih uporaba je razmeroma enostavna, brez prilagajanja odmerka, na primer rivaroksaban, apiksaban in dabigatran.

Za preventivno zdravljenje se svetuje tudi statin, kot sta atorvastatin in rosuvastatin, v visokih odmerkih. Pomembna je ureditev arterijske hipertenzije s sodobnimi antihipertenzivi. Med nefarmakološke ukrepe v prvi vrsti spada prepoznava karotidne bolezni, ki jo zdravimo z endovaskularnim ali operativnim posegom. Pri nas se pogosto uporablja endovaskularni poseg z vstavitvijo žilne opornice. Za centre, ki opravljajo take posege, je pomembno, da vodijo evidenco zapletov ob posegu, ki naj ne presega priporočene meje.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje
Pridobite daleč največ!
- omega-3
- fosfolipidi
- holin
- antioksidanti

♥ edini **pridobljen s hladnim postopkom,** zato se v**sa hranila ohranijo,**
♥ **2,5-krat boljša in 2-krat hitrejša biorazpoložljivost v celicah,**
♥ potrjeno primeren za nosečnice in doječe matere,
♥ brez spahovanja po ribah, kapsule brez vonja,
♥ ekološki in trajnostni ulov krila (rakcev) v čistih morjih ob Antarktiki,
♥ v nasprotju z ribjim oljem ne vsebuje konzervansov.

NEPTUNE KRILL OIL NKO original™
SAMO 1 KAPSULA na dan



NaturaMedica
Z vami že 15 let

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



Bradavice

Neprijetni, a večinoma nenevarni izrastki

Bradavice so nenevarne tvorbe na koži ali sluznicah in so posledica okužbe s človeškimi papiloma virusi (HPV). Pogoste so v vseh starostnih skupinah. Bradavice niso predrakave spremembe – z izjemo genitalnih bradavic.



Andreja Švagelj,
dr. med. spec. druž. med.

Okužba s HPV najpogostejša pri otrocih

Obstaja okrog dvesto tipov človeškega papiloma virusa, vendar so le nekateri povezani z nastankom bradavic. Čeprav je tveganje za okužbo majhno, je možno pri vsaki starosti. Okužba s HPV je najpogostejša pri otrocih in mladostnikih. Med odraslimi so bolj dovzetni za okužbo bolniki z oslabljenim imunskim odgovorom.

Virus se najpogosteje prenaša neposredno (z dotikom) in posredno (prek okuženih predmetov za osebno nego, oblačil, obutve ali tal v telovadnicah, bazenih, savnah …). Poškodovana in razmočena koža je bolj dovzetna za okužbe. Možen je tudi prenos pri posamezniku z enega mesta na koži ali sluznici na drugega, če se bradavica poškoduje. Prek vode se HPV ne prenaša.

Od okužbe do nastanka bradavic lahko traja od šest tednov do dve leti. HPV pri večini okuženih ostane mirujoč in ne povzroči vidnih sprememb. Pri manjšem delu okuženih pa se sproži razvoj bradavic. Najverjetneje ima poglavitno vlogo pri pojavu bradavic delovanje imunskega sistema.

Preprečimo okužbo s HPV

Okužbo preprečimo s tem, da se ne dotikamo bradavic pri drugih in bradavic ne praskamo. Ne sposojamo si pripomočkov za nego stopal, nogavic ali čevljev in ne hodimo bosi na bazenih, v tujih kopalnicah in v telovadnicah. Odsvetuje se britje predelov z bradavicami in grizenje nohtov.

Vrste bradavic

Navadne bradavice so najpogostejša oblika bradavic. So čvrsti kožni izrastki hrapave, cvetačaste ali nitaste površine ter barve kože. Pogosto imajo na sredini drobne črne pike (strjena kri v žilicah). Velike so manj kot centimeter. Najpogosteje se pojavijo na prstih, na hrbtiščih dlani, kolenih in komolcih.

Bradavice ob nohtih so boleče ter se pojavijo ob nohtih in pod nohti. Lahko motijo rast nohta. Bolj pogoste so pri tistih, ki nohte grizejo. Za zdravljenje so te bradavice zelo trdovratne.

Pecljate (filiformne) bradavice so tanke in se pojavijo na obrazu, vratu, ustnicah in nosu. Pri moških se lahko prenašajo z britjem.

Ploščate bradavice so manjše in gladke. Navadno so kožne barve in se pojavljajo v skupi-

nah. Pojavijo se na obrazu, predvsem na čelu in okrog ust ter hrbtišču rok.

Palmoplantarne bradavice so bradavice na podplatih in dlaneh. So sploščene in rastejo navznoter, zato so pogosto boleče pri hoji in delu z rokami. Okrog teh bradavic se pogosto razvije otiščanec. Pogosto imajo drobne črne pike (strjena kri v žilicah), kar jih loči od otiščancev. Palmoplantarne bradavice predstavljajo resen izziv za zdravljenje, saj je odstranitev težavna in dolgotrajna.

Kadar se posamezne plantarne bradavice združijo, dajo videz mozaika in lahko zajamejo veliko površino kože. Ta oblika je najodpornejša proti zdravljenju.

Genitalne bradavice (kondilomi) so mehke in rožnate barve ter se prenašajo s spolnimi odnosi. Lahko so številne in dosežejo velikost do nekaj centimetrov. Prizadenejo kožo in sluznico zunanjega spolovila ter okolico zadnjika. Kondom ne zagotavlja popolne zaščite pred okužbo s HPV. Genitalne bradavice pri ženskah predstavljajo povečano tveganje za nastanek raka na maternicnem vratu, zato je ob pojavu treba odvzeti bris maternicnega vratu pri ginekologu. Za preprečevanje okužb s podtipi HPV, ki povzročajo genitalne bradavice, je na voljo cepivo.

Kako zdravimo bradavice?

Bradavice spontano izginejo v 20 % primerov. Približno 30 % bradavic izgine v prvih šestih mesecih, 66 % pa v dveh letih, vendar se pogosto ponovno pojavijo. Ker ne moremo predvideti, kdaj in ali sploh bodo bradavice pri posamezniku izginile in ker bradavice predstavljajo vir okužbe za druge in za širjenje virusa v okolico ter so pogosto estetsko moteče in včasih boleče, bradavice večinoma zdravimo. Zdravljenje je odvisno od vrste in lokacije bradavic ter od tega, koliko časa so bradavice prisotne.

Zdravljenje bradavic je lahko precej trdovratno, zato sta potrebna vztrajnost in potrpljenje, saj včasih bradavice kljub dolgotrajnemu zdravljenju ne izginejo ali pa se po uspešnem zdravljenju zopet pojavijo. Najbolje je kombinirati več oblik zdravljenja.

Če ste prepričani, da so izrastki na koži bradavice, je možno samozdravljenje s salicilno kislino ali mlečno kislino v obliki raztopin in obližev. Ker so ta sredstva zelo agresivna, jih uporabljajte po navodilu proizvajalca. Pred vsakim nanosom je treba bradavico zmehčati v kopeli in odstraniti odmrlo kožo s strgalom ter zaščititi okolno kožo z vazelinom ali obližem. Tako zdravljenje povzroča draženje in luščenje bradavice, ki počasi izgine. Zdravljenje ponavadi traja več mesecev. Zdravljenje za nekaj dni prekinemo, če postane koža preveč razdražena ali vneta. Samozdravljenje bradavic na obrazu in sluznicah se odsvetuje.

Zdravljenje z raznimi domačimi pripravki ni znanstveno dokazano, zato ga odsvetujemo, saj velikokrat le močno razdraži kožo.

Najpogostejša in ena najučinkovitejših metod zdravljenja bradavic je s tekočim dušikom, ki ga izvaja zdravnik. Utekočinjeni plin uniči okužene celice in ne pušča brazgotin. Na mestu aplikacije nastane mehur in po nekaj dneh krasta, ki se v 2–3 tednih odlušči. Zdravljenje je nekoliko boleče in ga je treba ponavljati na 3–4 tedne, dokler bradavica ne izgine.

Druge metode zdravljenja so z laserjem, kiretaža, elektrodisekcija ali redko kirurški poseg ter zdravljenje z zdravili, ki vplivajo na imunski sistem, ali z lokalnimi citostatiki.

Doktor svetuje

Obiščite zdravnika:

- *če niste gotovi, da so tvorbe na koži ali sluznici bradavice;*
- *če so bradavice boleče ali spreminjajo obliko ali barvo;*
- *če vas bradavice motijo ali vplivajo na vsakodnevne aktivnosti;*
- *če ste poskusili s samozdravljenjem, pa bradavice vztrajajo, se širijo ali se ponovno pojavijo;*
- *če se pojavijo številne bradavice, kar lahko kaže na pomanjkljivost imunskega odgovora.*

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

Nadležne BRADAVICE?

Acetocaustin®

tekočina za odstranjevanje bradavic



IZREDNO UČINKOVIT, uporaba le 1x tedensko!

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.bradavice.si Dr. Gorkič



Sladkorna bolezen

Imam sladkorno! Kaj pa zdaj?

Po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije ima sladkorno bolezen približno 350 milijonov ljudi na svetu, število obolelih pa se bo v naslednjih 20 letih verjetno več kot podvojilo. Tudi v Sloveniji se sladkorna bolezen pojavlja vse pogosteje, na kar nakazuje tudi porast (12,5 odstotkov) bolnikov od leta 2010 do 2014, ko je več kot 104.000 bolnikov prejemalo zdravila za zniževanje krvnega sladkorja. Podatkov o številu bolnikov, ki se zdravijo brez zdravil, sicer nimamo, a je že ta prirast alarmanten.



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

Še posebej narašča število prebivalcev s sladkorno boleznijo tipa 2, kar je povečini povezano s staranjem prebivalstva in neugodnimi spremembami v življenjskem slogu, zaradi česar naraščajoč trend pričakujemo tudi v prihodnje. Strmo pa naraščata tudi pojav sladkorne bolezni tipa 1 v otroštvu in mladostništvu ter pojav sladkorne bolezni v obdobju nosečnosti. Rečemo lahko, da sladkorna bolezen zagotovo tudi v Sloveniji predstavlja velik izziv.

Gre za motnjo v presnovi

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus (krajše diabetes) je kronična, vseživljenjska presnovna bolezen, ki nastane zaradi napredujočega propadanja celic beta v trebušni slinavki. Te celice so zadolžene za proizvajanje inzulina, najpomembnejšega hormona za uravnavanje ravni krvnega sladkorja, ki pa ima obenem tudi vpliv na nivo maščob v krvi. Njegovo izločanje je stalno, a se po vsrkanju hranil, ko koncentracija sladkorja v krvi narasteta, poveča.

Pri sladkorni bolezni beta celice trebušne slinavke ne proizvajajo dovolj inzulina ali telo nastalega inzulina ne more učinkovito izrabiti. Gre za motnjo v presnovi, ki nastane zaradi številnih vzrokov, značilno zanjo pa je stanje kronične hiperglikemije oziroma povečane koncentracije krvnega sladkorja.

Poznamo več oblik sladkorne bolezni, najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2. Njen vzrok je v nezadostnem izločanju inzulina oziroma odpornosti tkiv na njegovo delovanje ali pa je prisotno oboje. Prizadene približno 90 % diabetikov, pomembna je genetska nagnjenost. Lahko se pojavi pri katerikoli starosti, običajno pa po 40. letu, a narašča tudi število primerov diabetesa tipa 2 pri otrocih. Pogosto je povezan s čezmerno prehranjenostjo ali debelostjo, ki lahko že sama po sebi vodi v inzulinsko rezistenco in zvišano raven krvnega sladkorja. Lahko je prikrita več let in se jo naključno odkrije šele pri rutinskem pregledu urina ali krvi oziroma ob pojavu prvih zapletov. Obstaja veliko dejavnikov tveganja za njen razvoj, med najpomembnejšimi so

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.

prekomerna telesna teža, telesna nedejavnost, sladkorna bolezen v družini, starost, nosečnostna sladkorna bolezen v preteklosti, visok krvni tlak, sindrom policističnih ovarijev pri ženskah ter povišane vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi.

Različni tipi sladkorne bolezni

Približno 10 % diabetikov prizadene sladkorna bolezen tipa 1, ki nastane zaradi uničenja beta celic trebušne slinavke, kar ima za posledico absolutno pomanjkanje inzulina. Gre za avtoimunsko bolezen, ki se najpogosteje pojavi v otroštvu in mladosti, v večini primerov nekje do 30. leta, lahko pa se pojavi pri kateri koli starosti. Zdravljenje z inzulinom je nujno od samega začetka bolezni, treba ga je nadomeščati vseživljenjsko.

Poznamo tudi nosečnostno sladkorno bolezen ali gestacijski diabetes, za katero je značilna visoka koncentracija sladkorja v krvi med nosečnostjo. Pojavi se pri 1 od 25 nosečnosti in je pogosto povezana z zapleti pri mami in otroku. Nastane lahko zaradi hormonskega stresa in v večini primerov po porodu izgine, ostaja pa pri materah in njihovih otrocih povečano tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pozneje v življenju. Približno polovica teh mater bo razvila diabetes tipa 2 v obdobju od 5 do 10 let po porodu.

Posebej velja omeniti tudi preddiabetes, stanje, pri katerem je raven krvnega sladkorja višja od normalnega, ne pa še dovolj visoka za postavitev diagnoze sladkorne bolezni tipa 2. Brez ustreznih ukrepov preddiabetes v obdobju nekaj let običajno tudi preide v sladkorno bolezen, vendar je mogoče z zdravim načinom življenja to tudi preprečiti ter doseči in vzdrževati normalne vrednosti krvnega sladkorja.

Predvsem ljudje s preddiabetesom in tisti s sladkorno boleznijo tipa 2 vsaj na začetku nimajo težav. Za razliko pa se pri sladkorni bolezni tipa 1 simptomi pojavijo hitro, nenadoma in so precej izrazitejši. Pri pojavu simptomov oziroma pri ljudeh s povečanim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni kljub odsotnosti težav je treba opraviti meritev glukoze v krvi. Diagnoza sladkorne bolezni tipa 2 je potrjena, ko znaša vrednost krvnega sladkorja na tešče 7,0 mmol/l ali več oziroma naključno izmerjena 11,1 mmol/l ali več. Pri mejnih vrednostih glukoze na tešče lahko opravimo standardiziran test, imenovan OGTT (oralni glukozni tolerančni test). Poznamo tudi določanje HbA1c ali glikiranega hemoglobina, ki je merilo dolgoročne urejenosti sladkorne bolezni in nam pove, kakšna je bila povprečna vrednost krvnega sladkorja zadnjih 8 do 10 tednov. Njegova ciljna vrednost je pod 6,5 %.

Kljub preprostemu in poceni testiranju pa ostaja skoraj polovica bolnikov z diabetesom neodkritih in posledično brez zdravljenja, ki bi ga potrebovali, zato jih ima tretjina v času diagnoze že vsaj en zaplet. Nezdravljena sladkorna bolezen vodi do razvoja srčno-žilnih bolezni, okvare ledvic, živcev, očesnega ozadja ter tako imenovanega diabetičnega stopala.

Doktor svetuje

Potrebno je zgodnje odkrivanje in čimprejšnje zdravljenje diabetesa. Bistveno je, da se bolnik zaveda resnosti same bolezni in tega, da jo je mogoče in treba zdraviti. Terapija diabetesa vključuje izobraževanje in vzgojo bolnikov ter njihovih svojcev, zdrav življenjski slog, zmanjšanje telesne teže, dietno prehrano, redno telesno dejavnost ter zdravljenje s peroralnimi zdravili oziroma inzulinom. Cilj zdravljenja je preprečevanje akutnih zapletov sladkorne bolezni, kot sta hipoglikemija ali hiperglikemija, odprava simptomov in znakov bolezni, preprečevanje kroničnih zapletov, zmanjšanje umrljivosti ter izboljšanje same kakovosti življenja.

SIMPTOMI IN ZNAKI SLADKORNE BOLEZNI:
- *povečana žeja (polidipsija)*
- *pogosto uriniranje (poliurija)*
- *nepojasnjena izguba telesne teže*
- *utrujenost*
- *razdražljivost*
- *zamegljen vid*
- *počasnejše celjenje ran*
- *zmanjšana odpornost*
- *prisotnost ketonov v urinu*

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

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.



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica
z vami že 15 let

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



Trebuh

Bolečina v želodcu – ali kaj drugega?

Ko nas boli v zgornjem delu trebuha, so vzroki lahko različni. Lahko gre za bolečino, povezano z vnetjem sluznice želodca ali dvanajstnika (ki je nadaljevanje prebavne cevi od želodca naprej), lahko gre za zatekanje želodčne kisline nazaj v požiralnik ali gastroezofagealno refluksno bolezen (GERB), lahko pa nastane tudi razjeda ali ulkus na sluznici želodca oziroma dvanajstnika.



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

Razen želodca so lahko »krivci« za bolečino v zgornjem delu trebuha še drugi organi – tudi srčni infarkt se lahko kaže kot bolečina v žlički, lahko gre za težave z žolčnimi kamni ali vnetjem žolčnika, tudi jetra lahko povzročajo nelagodje ali bolečino …

Vzroke se brez pregleda in določene diagnostike težko z gotovostjo loči med seboj. So na pa nekateri simptomi bolj tipični za želodec. Znaki za razjedo želodčne sluznice (ulkus) so poleg bolečine še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga.

Če gre za razjedo dvanajstnika, bolniki ponavadi čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Ponavadi se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Razjeda sluznice želodca ali dvanajstnika

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Zato okužbo oziroma prisotnost bakterije ob težavah z želodcem aktivno iščemo in jo lahko uspešno zdravimo. Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami.

Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi. Neinvazivne metode so namenjene predvsem za preverjanje uspešnosti zdravljenja okužbe. Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori zdravimo s trotirno terapijo. Priporočeno je desetdnevno zdravljenje z zaviralcem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline, in z dvema antibiotikoma.

Razjedo želodca in dvanajstnika povzročajo tudi nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje nesteroidna protivnetna zdravila (diklofenak, ketoprofen, naproksen …), s katerimi si bolniki lajšajo bolečine predvsem v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino.

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

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.

Strah pred razjedami

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominja na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti, je oslabel, v primeru, ko gre za dolgotrajno razjedo, ima znake slabokrvnosti. Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu – opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve – s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki preprečuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče ustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Kdaj je še potrebna gastroskopija

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so: ponavljajoča se bolečina v zgornjem delu trebuha, nehotena izguba telesne teže, težko požiranje ali zatikanje hrane, krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata), slabokrvnost, trdovratno bruhanje, tipna masa v trebuhu, povečane lokalne bezgavke.

Kaj pa če (še) ni razjeda?

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) je eden od možnih vzrokov težav. Nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine bolj pogosto in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo. Nastale spremembe povečajo tudi možnosti za nastanek raka požiralnika.

Kako ugotovimo GERB

Zdravnik lahko že iz pogovora o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Na podlagi pregleda in pogovora se po potrebi odloči tudi za določene preiskave. Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno – rakavo bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Kako zdravimo GERB

Sami lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Iz jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov … Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo, poleg zgoraj naštetih ukrepov, tudi samozdravljenje. V lekarni lahko kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika, ki lahko predpiše učinkovita zdravila za zdravljenje GERB, zaviralce protonske črpalke (prek mehanizma zaviranja določenih kemičnih procesov zmanjšajo nastajanje kisline v želodcu). Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Pomembno vlogo pri lajšanju težav ima tudi sprememba načina življenja. Zdravljenje GERB je lahko dolgotrajno.

NA KRATKO



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 že samo 1 kapsula na dan. Mikroorganizmi so stabilni pri sobni temperaturi in zelo odporni proti želodčni kislini in žolčnim solem. Za samo 12,95 evra.

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

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
z vami že 15 let

SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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



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

Farmacevt svetuje

Spoštovani! Na začetku pandemije COVID-19 je bilo objavljenih precej novic o zdravilih za zniževanje krvnega tlaka, ki lahko poslabšajo stanje ob morebitni okužbi. Ker sem sama bolnica s povišanim krvnim tlakom, me zanima, če je danes več podatkov o varni uporabi teh zdravil ali bi še vedno morali biti zaskrbljeni. Vnaprej hvala! Marta, Kamnik

Zdravila iz skupin zaviralcev encima angiotenzin konvertaze (ACE) in zaviralcev angiotenzina II (ARB) sodijo med najbolj predpisovana zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka. Preprečujejo prekomerno krčenje žil in tako znižujejo krvni tlak, poleg tega imajo tudi druge ugodne učinke na ožilje. Objavljena informacija, da ta zdravila lahko v primeru okužbe poslabšajo potek bolezni covid-19, je razumljivo povzročila zaskrbljenost pri mnogih pacientih, ki se zdravijo s temi zdravili.

Že v zgodnji fazi pandemije so Evropska agencija za zdravila (EMA), Združenje kardiologov Slovenije in Slovensko združenje za hipertenzijo podali mnenje, da pri bolnikih brez okužbe z virusom, ki povzroča bolezen covid-19, ni utemeljenega razloga za opustitev zdravljenja z zaviralci ACE in ARB ter da bolniki, ki so okuženi s tem virusom, lahko nadaljujejo zdravljenje s temi zdravili, skladno z navodili.

Doslej je več različnih študij dokazalo, da zdravila iz skupin ACE in ARB ne poslabšajo poteka bolezni covid-19. Britanska študija, ki je spremljala skoraj 20.000 pacientov s srčno-žilnimi obolenji, ki so zboleli za covid-19, je pokazala, da uporaba zdravil iz skupin zaviralcev ACE in ARB ni povezana z večjim tveganjem za razvoj bolezni covid-19 in težjim potekom bolezni. Do podobnega zaključka so prišli tudi v ameriški raziskavi, ki je spremljala 9000 pacientov po vsem svetu.

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.**

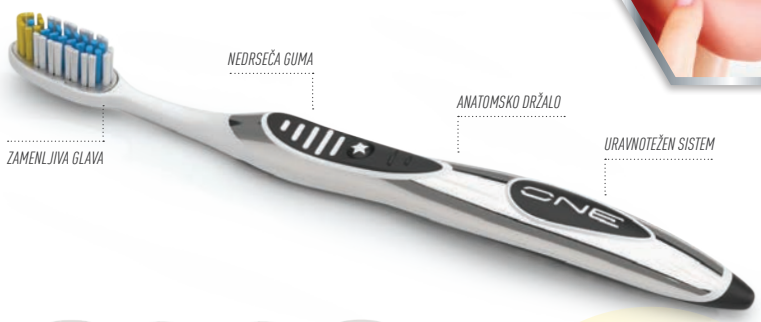
Silver Care

IZDELKI ZA USTNO HIGIENO
S PROTIBAKTERIJSKIM DELOVANJEM

Z VESELJEM BOSTE POKAZALI SVOJ BLEŠČEČ NASMEH



Glave zobnih ščetk so prevlečene s srebrom, ki pomaga zmanjševati število bakterij med ščetinami.





Zamenljiva glava ščetk pripomore k manjši onesnaženosti okolja.



več vrst

Ponudba zobnih ščetk Silver Care ONE je dopolnjena z medzobnimi ščetkami in zobno nitko z aktivnim ogljem.



Na voljo štiri vrste zamenljivih glav, od katerih ima vsaka drugačne lastnosti: Sensitive, Medium, Whitening in Carbon.



V ponudbi so tudi ostale zobne ščetke, zobne nitke, zobne paste in potovalni komplet.

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

Distributer: LL Grosist d. o. o., Komenskega 11, Ljubljana

aminoplus® immun



Aminoplus® immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- Vitamini C, B_6, B_{12} ter cink, baker in selen imajo vlogo pri **delovanju imunskega sistema.**
- Vitamini C, riboflavin (vitamin B_2), B_6, B_{12} ter folna kislina in magnezij prispevajo **k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**

brez laktoze | brez fruktoze | brez glutena | tudi za vegetarijance | 7 vrečk

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

STADA | Kyberg vital



Resnice in zmote o plačevanju s karticami

Plačilne kartice uporablja vedno več ljudi. Njihova uporaba se je povečala predvsem v času koronavirusa, saj – v primerjavi z gotovino – omogočajo brezstično plačevanje in zmanjšajo možnost prenosa virusa. A vprašanja, predvsem o brezstičnih karticah, so še vedno prisotna v vsakodnevnih pogovorih. Poglejmo, kaj so resnice o plačevanju s karticami in katere govorice so povsem preprosto – neresnice.

Uporaba plačilnih kartic je res preprosta in primerna za vsakogar. Razblinjanje prvega med miti, da s plačilnimi karticami plačujejo samo mladi, lahko opazimo vsakodnevno. Katere pa so še druge resnice o plačilnih karticah, ki bodo navdušile nove uporabnike?

Resnica št. 1: Pri plačevanju s karticami imamo dober pregled nad porabo
Ljudi, ki ne uporabljajo pogosto kartic, včasih skrbi, da bodo s karticami porabili več in da ne bodo imeli pregleda nad porabo. Vsi, ki ste vajeni uporabe mobilnega telefona in želite porabo spremljati bolj pogosto kot enkrat na mesec, si lahko naložite mobilno denarnico NLB Pay ali mobilno banko Klikin, v kateri boste imeli vsak trenutek dober pregled stanja in prometa na kartici.

Pregled porabe plačilne kartice v vsakem primeru prejmete enkrat na mesec na izpisku, ki si ga lahko naročite tudi na svoj e-naslov, tako da ga ne boste založili med drugo pošto. Na ta način boste prispevali k ohranitvi dreves in imeli bolj urejen arhiv.

Vsi, ki se do konca septembra 2020 naročite na e-izpiske, sodelujete še v nagradni igri. Morda boste prav vi izžrebani za enotedenski paket oddiha v termah Rogaška za dve osebi ali enega od šestih telefonov Samsung Galaxy Note 10.

Resnica št. 2: Plačevanje s plačilnimi karticami je varnejše
Pogost zadržek pri uporabi kartic je tudi mit, da lahko nepridipravi prek brezstične kartice ukradejo večje vsote denarja kar v mimohodu ali na avtobusu. A brezstične kartice delujejo največ na razdalji 4 centimetre od bralnika, **podatke s kartice pa lahko prebere le pravi bančni terminal**. To pa ni edina varovalka. Po seriji več zaporednih brezstičnih transakcij brez vnosa številke PIN (se pravi v Sloveniji za nakup pod 25 evrov) bo naslednja tovrstna transakcija zavrnjena, kartico pa bo treba uporabiti z vstavljanjem v terminal POS in vnesti številko PIN.

Odveč je tudi skrb, da vam bo kdo prek spleta zlorabil kartico. Z mobilno denarnico NLB Pay lahko uporabljate številne dodatne funkcionalnosti, ki vam jih fizične kartice in gotovina ne omogočajo. Ena od njih je tudi, da si v njej kartico **lahko enostavno zaklenete za spletne nakupe**. Kadar koli pa lahko v aplikaciji uporabo kartice preprosto spet odklenete in z odklenjeno kartico že takoj plačujete.

Omogočajo pa brezstične kartice – v primeru nakupa do 25 evrov – popolnoma brezstično plačilo, saj kartice ne date iz rok, niti se vam ni treba dotaknili tipkovnice POS terminala za vnos številke PIN. V časih koronavirusa je to veliko varnejše plačevanje kot z gotovino, ki prehaja skozi veliko rok in se je, za razliko od plačilnih kartic, ne da razkužiti.

Resnica št. 3: Pozabljena številka PIN ne pomeni konca sveta
Digitalna varnost postaja vedno pomembnejša. Vsak dan vnesemo kar nekaj različnih gesel: za odklepanje telefona, odklepanje računalnika, vstope v različna družbena omrežja, registracije v spletne trgovine, v mobilno ali spletno banko, različne aplikacije … Med kopico vseh teh pa je seveda tudi geslo za uporabo plačilnih kartic, t. i. številka PIN. Zadržki pred uporabo plačilne kartice, ker se bojite, da boste pozabili svojo številko PIN, so odveč.

Če mislite, da si svoje nove številke PIN ne boste zapomnili, si jo na bankomatu spremenite v drugo, ki si jo boste lažje zapomnili. Številko si lahko brezplačno zamenjate tako za kartico osebnega računa kot tudi za kartici Mastercard in Visa. Priporočamo pa, da se izogibate isti številki PIN za vse svoje kartice. Ne pozabite: ko izbirate številko PIN, ki si jo boste lažje zapomnili, izberite takšno, ki je vam enostavna, drugi pa je ne morejo hitro uganiti. Številka PIN, tako kot druga gesla, naj ne bo sestavljena iz enakih cifer (npr. 7777), predvidljivih zaporedji (npr. 1234), vašega rojstnega dneva, letnice rojstva …

Včasih pa se zgodi, da se kar naenkrat, ponavadi ravno na blagajni, ne spomnimo številke PIN. Dobra novica je, da tudi po treh zaporednih napakah pri vnosu PIN kartica še ni izgubljena. Če bi v trgovini ali restavraciji trikrat vtipkali napačno številko PIN, predvsem ohranite mirne živce. Kartica bo sicer zablokirana, a za plačilo lahko uporabite drugo NLB Plačilno kartico, če jo seveda imate. Nato doma v miru premislite, kakšna je vaša številka PIN. Ko se je boste spomnili, se odpravite na NLB Bankomat. Po vnosu pravilne številke in vpogleda v stanje ali dviga gotovine bo **blokada kartice sproščena** in spet jo boste lahko uporabljali.

Če se številke PIN ne morete spomniti niti doma, si **naročite novo – lahko tudi prek SMS-sporočila**. S pošiljanjem prek SMS-sporočila številko PIN dobite precej hitreje kot s pošiljanjem prek klasične pošte. Hkrati pa jo lahko naročite tudi, ko ste dalj časa zdoma ali v tujini, saj vam ni treba doma čakati pisemske pošiljke. Nikakor pa ne smemo zanemariti vpliva na okolje, saj je tudi to eden od delčkov, ki jih lahko skupaj prispevamo k zmanjševanju porabe papirja.

Kaj pa če svojo kartico pogrešite?
Če se vam zgodi, da svojo kartico pogrešite, predvsem ostanite mirni. Morda ste samo pozabili, kam ste jo pospravili, ni nujno, da vam jo je kdo ukradel. V mobilni banki Klikin ali mobilni denarnici NLB Pay jo lahko v istem trenutku blokirate sami, lahko pa pokličete banko na 01 477 20 00. Namesto da vas skrbi, poskrbite za dodatno varnost. To lahko storite z naročilom varnostnih SMS-sporočil, ki vas seznanijo s transakcijami, opravljenimi s kartico. O morebitni nepooblaščeni uporabi kartice boste tako nemudoma obveščeni in boste lahko takoj ustrezno ukrepali.