Družinski vodnik zdravja

Številka 72, oktober 2020

Doktor 24



Tema meseca

Bolezni hladnega vremena

POGOVOR

izr. prof. dr. Maja Trošt, dr. med., spec. nevrologije

Nikakor ni rečeno, da vsi bolniki sploh doživijo tisto najhujšo fazo bolezni.

Dotik pove največ

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
Dotik pove največ 3

POGOVOR:
izr. prof. dr. Maja Trošt, dr. med., spec. nevrologije
Nikakor ni rečeno, da vsi bolniki sploh doživijo tisto najhujšo fazo bolezni. 4

TEMA MESECA:
Prehlad ali gripa ali ...? 8
Bolje preventiva kot kurativa 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Zdrav razum je še živ. Naj tako tudi ostane. 14
V vsakem primeru je vsaj zelo zoprno 18
Težava ni le več maščob v telesu, ampak predvsem njena razporeditev 24
Okužba, ki doleti večino žensk vsaj enkrat v življenju 26

DOKTOR ODGOVARJA
Bolečina v mišicah in sklepih 28

Ko stres terja svoj davek 29
Luskavica ni samo bolezen kože 32
Ste že slišali za homocistein? 34
Skolioza 36
Zdaj je potrjeno, da vitamin D pomaga 38

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 16

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

Dotik pove največ

Začel se je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki ga letos globoko zaznamuje pandemija novega koronavirusa. Slogan letošnjega rožnatega meseca se glasi »Dotik pove največ«. S sloganom želijo opozoriti na pomen rednega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja ter posledično uspešnega zdravljenja raka dojk. Strokovnjaki menijo, da bi morala vsaka ženska že v mladosti začeti samopregledovanje in na tak način spoznavati svoje dojke. Redno samopregledovanje do menopavze je priporočljivo deseti dan po začetku menstruacije, po tem obdobju pa na določen dan v mesecu. Pri pregledu je treba vestno pretipati obe dojki, biti pozoren na morebitne spremembe, kot so zatrdline, spremembe v obliki, velikosti, uvlečenosti bradavice, pojav izcedka iz bradavice, sprememba v barvi kože … V primeru ugotovljene spremembe je nujen takojšen posvet z zdravnikom.

Spoštovane bralke in bralci, ponovno vas prosim, da ob prejemu vabila na preventivne preglede, kot so DORA, ZORA, SVIT in drugi, odreagirate in se odzovete, kajti le na tak način boste lahko uspešno pripomogli k morebitnemu zgodnjemu odkritju predrakavih in rakavih sprememb ter s tem posledično k uspešnemu zdravju. Hvala.

K pogovoru meseca smo povabili prof. dr. Majo Trošt, dr. med., specialistko nevrologije, ki je zaposlena na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja in na Kliniki za nuklearno medicino UKC Ljubljana. Klinično največ dela z bolniki z nevrodegenerativnimi boleznimi možganov in je vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni. Profesorica Maja Prošt pravi, da je eden prvih zgodnjih napovednih znakov za razvoj parkinsonove bolezni, s katero se poglobljeno ukvarja, motnja spanja, ki se dogaja v fazi spanja REM, ki se lahko pojavi že dvajset let pred razvojem bolezni.

Druga težava, ki se pojavi v zgodnjem poteku bolezni, ko se ta še niti ni pojavila, je zaprtost. Tretja težava je motnja voha, četrta pa depresija. Za zalo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca smo posvetili boleznim »hladnega vremena«, razločevanju znakov in simptomov nekaterih respiratornih obolenj primerjalno tudi z obolenjem novega koronavirusa. Za izredno zanimiva aktualna prispevka se zahvaljujem zdravnicama Katarini Plausteiner Đorđević, dr. med., specialistki družinske medicine, in Andreji Švagelj, dr. med., specialistki družinske medicine.

Drage bralke in bralci, širjenje novega koronavirusa je še vedno v porastu, napovedi pa niso obetavne, zato vas prosim, da upoštevate priporočila stroke, da bi obvarovali sebe, svoje bližnje, predvsem pa starše in stare starše. S tem boste preverjeno pripomogli k umirjanju širjenja okužbe, zmanjšani obolevnosti zaradi virusa, posredno pa zaradi boljše dostopnosti in večjih razpoložljivih kapacitet v zdravstvu k hitremu, učinkovitemu in uspešnemu zdravljenju drugih nevarnih bolezni. Torej nosite zaščitne maske, skrbite za higieno rok in higieno kašlja. Hvala.

Vidmar Vito



Vito Avguštin

izr. prof. dr. Maja Trošt, dr. med., spec. nevrologije

Nikakor ni rečeno, da vsi bolniki sploh doživijo tisto najhujšo fazo bolezni.

Dr. Majo Trošt so že od osnovne šole zanimali bolj naravoslovni predmeti, tako da je bilo že takrat popolnoma jasno, da si želi nadaljevati na srednjo šolo, kjer bo poudarek na naravoslovju. Po srednji naravoslovni šoli je razmišljala o kemiji, farmaciji in sorodnih vedah, a je prevladalo zanimanje o delovanju človeškega telesa. To je bilo tisto, kar jo je privedlo do študija medicine.

Specializacija?

Pri mojih odločitvah so imeli veliko vlogo dobri učitelji. Tisti predmeti in tisti učitelji, ki so me navdušili. Kot študentka sem imela vaje iz nevrologije pri profesorju Martinu Janku, žal je že pokojni, in mislim, da je imel pomembno vlogo pri tem, da sem se odločila za nevrologijo. Približno takrat sem delala tudi študentsko raziskovalno nalogo na inštitutu za patološko fiziologijo pod mentorstvom profesorja Marjana Kordaša, proučevala sem potovanje informacij po živcu. Mislim, da sta ta dva učitelja ključno vplivala, da sta mi postali nevrologija in nevroznanost tako všeč in da sem danes tu, kjer sem. Tudi pozneje sem imela na srečo še veliko zelo dobrih učiteljev.

Vam je bilo kdaj žal?

Ne. Nikoli.

Parkinsonova bolezen. Je med obolelimi več moških ali več žensk?

Za parkinsonovo bolezen zboleva več moških kot žensk, razmerje je približno ena proti dve v prid moškim. Bolezen tudi nekoliko drugače poteka med moškimi in ženskami. Potek je pri ženskah nekoliko lažji, čeprav so bolj občutljive za stranske učinke zdravil, tudi pridružene psihiatrične težave so različne pri enih in drugih.

Ženske so pogosto tesnobne in depresivne, moški imajo pogosteje nekatere vedenjske težave, ki jih silijo k igralništvu, zapravljanju denarja, pretirani želji po spolnosti... Zakaj je temu tako, čisto točno ne vemo.. Obstajajo različne teorije, od hormonskih razlik med moškim in žensko do različnega načina življenja, različnih razvad …

Kaj pa starost? Je res, da obolevajo predvsem starejši?

Ja, večinoma zbolevajo ljudje, stari približno 60 let, torej v poznih petdesetih oziroma v zgodnjih šestdesetih. Vendar niso redki niti mlajši, stari štirideset let, zbolevajo pa tudi osebe v poznih dvajsetih letih, sicer zelo redko.

So območja ali države, kjer je število obolelih večje?

Kar se tiče geografske razporeditve, je pogostost parkinsonove bolezni na vsem svetu enaka. Ne, ni etnične skupine, ki bi bolj ali manj obolevala za to boleznijo.

Kako je z dednostjo?

Nekaj malega je sicer dednih oblik parkinsonove bolezni, ampak res zelo malo.

Je kakšna skupina, v kateri ste zaznali manjši delež teh obolelih?

Manj jih je med tistimi, ki recimo redno pijejo kavo in med kadilci. To so pokazale številne raziskave. Dejavniki tveganja pa so poškodbe glave. Predvsem boksarji imajo zelo visoko tveganje, ker konstantni udarci v glavo poškodujejo drobne žilice v predelu možganov, kjer pri parkinsonovi bolezni prihaja do umiranja živčnih celic, se pravi v možganskem deblu. Znano je tudi, da je parkinsonova bolezen nekoliko pogostejša med ljudmi, ki živijo v ruralnem okolju, verjetno zaradi tega, ker so pogosteje izpostavljeni pesticidom. Podobno velja tudi za tiste, ki pijejo vodo iz vodnjakov, vzrok pa je najbrž isti. Pesticidi. Po drugi strani pa redna aerobna teesna vadba zelo ugodno učinkuje na sam potek bolezni.

Kolikšen odstotek prebivalstva oboli?

Med starejšimi od 60 let 2 odstotka in tako je po vsem svetu. S tem, da pogostost s starostjo narašča.

Kdaj se pojavijo prve težave?

Prve težave, ki navadno ostanejo neprepoznavne, se pojavijo deset ali več let preden bolezen izbruhne. Težave so namreč takšne, da človeku nikakor ne pade na pamet, da bi to lahko bila parkinsonova bolezen. Najzgodnješi znaki parkinsonove bolezni niso povezani z gibanjem, pa čeprav je parkinsonova bolezen v osnovi težava gibanja in ljudje jim ne posvečajo kakšne posebne pozornosti.

Kakšne pa so te težave, ki se najprej pojavijo?

Ena bolj zgodnjih težav je motnja spanja, ki se dogaja v fazi spanja REM. V tej fazi spanja je človeško telo hromo. Mišice so popolnoma sproščene in niso sposobne krčenja, edine mišice, ki ostajajo aktivne v tej fazi spanja, so očesne mišice, zato se zrkla gibljejo levo-desno. To je tudi faza spanja, v kateri velikokrat sanjamo. In v tej fazi spanja pri ljudeh, pri katerih se razvija parkinsonova bolezen, mišice niso hrome, ampak so zmožne gibanja in gibanje v tej fazi spanja je skladno z vsebino sanj. To pa pomeni, da ponoči, bolj pogosto v drugem delu noči, v spanju mahajo, kričijo, se pogovarjajo, smejijo, se jezijo… Zjutraj, ko se prebudijo, se ničesar več ne spomnijo. O tej motnji spanja zato poročajo svojci. Edino, česar se sami spomnijo, je to, da so bile sanje divje, da so morali bežati, da jih je kdo napadel …

Ampak vsak ima včasih nočne more …

Ne, te nočne more se ponavljajo, to je kronična težava, ki potem spremlja človeka ves čas, tudi v poznejših fazah parkinsonove bolezni.

In ta motnja se lahko pojavi veliko prej, preden zbolimo?

Ta specifična motnja spanja se lahko pojavi deset, tudi dvajset let, preden človek zboli za parkinsonovo ali katero od podobnih bolezni. Ta motnja spada med dejavnike tveganja širše skupine bolezni, pri katerih se v možganih nabira protein alfa sinuklein.

Lahko navedete še kakšno težavo, ki je značilna za zgodnji potek bolezni?

Druga težava, ki se pojavi v zgodnjem takoimenovanem prodromalnem obdobju bolezni, je zaprtost. Tretja težava je motnja voha, ljudje počasi ne vohajo več, mnogim se pa tudi spremeni razpoloženje. Postanejo bolj otožni in depresivni. Vse te štiri težave, ki sem jih zdaj naštela, se lahko res pojavijo že leta prej. Nekateri jih opazijo in iščejo pomoč, bodisi za razpoloženje, bodisi za prebavo, opazijo, da slabše vohajo, ampak seveda takrat ne pomislijo na parkinsonovo bolezen.

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



Izredna profesorica Maja Trošt, dr. med., je diplomirala na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Na UKC Ljubljana je opravila specializacijo iz nevrologije in podiplomski tečaj iz nuklearne medicine. Šolala se je tudi na londonskem Queen Square Institute of Neurology, kjer je pridobila diplomo iz klinične nevrologije. Na Feinstein Institute for Medical Research, centru nevroznanosti v New Yorku, se je izobraževala na področju funkcijskih slikanj možganov pri bolnikih z nevrodegenerativnimi boleznimi možganov. Na tem področju je tudi doktorirala. Zaposlena je na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja in na Kliniki za nuklearno medicino UKC Ljubljana. Klinično največ dela z bolniki z nevrodegenerativnimi boleznimi možganov in je vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni. Poučuje na Katedri za nevrologijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

In te težave, ki jih le malokdo povezuje s parkinsonovo boleznijo, se pojavijo deset ali več let, preden zbolimo?

Da.

To je grozno … Najbrž pa je pomembno, da bolezen čim prej prepoznamo?

Po eni strani je to res strah vzbujajoča napoved resne bolezni že vrsto let preden človek zboli, po drugi strani je pa lahko tudi veliko upanje, da bomo nekoč lahko zdravili bolezen že v tem najzgodnejšem obdobju, če bomo le odkrili učinkovito zdravilo , ki bo bolezen upočasnilo ali pa ustavilo. Še prej, preden se bo oboleli začel tresti in postal počasen.

Zgodnje prepoznavanje bolezni pa nam omogoči tudi zgodnje zdravljenje, kajti vemo, da je zgodnejše zdravljenje bolezni povezano z ugodnejšim potekom parkinsonove bolezni.

Zdravila, ki bi pozdravilo obolelega s parkinsonovo boleznijo, pa še nimamo?

Ne, z zdravljenjem zgolj lajšamo težave.

Kakšna zdravila so to?

Parkinsonovo bolezen lahko res učinkovito zdravimo z različnimi simptomatskimi zdravili, ki pa vsa delujejo na podoben način, nadomeščajo manjkajoči dopamin v možganih. Dopamin je živčni prenašalec, ki skrbi za normalno gibanje in čigar pomanjkanje igra ključno vlogo pri razvoju kliničnih znakov parkinsonove bolezni.

Vrnimo se k težavam. Po omenjenih najzgodnejših težavah se začnejo pojavljati težave, povezane z gibanjem.

Motnje gibanja se najprej kažejo kot upočasnjeno, borno, nespretno in okorno gibanje. Oboleli tudi opaža, da je manj spreten z rokami pri finih opravilih, kot so zapenjanje drobnih gumbov, zavezovanje vezalk. Opaža, da je nekoliko bolj počasen pri vseh dnevnih opravilih, pri hoji vleče nogo za seboj … Tremor oziroma tresenje se ne pojavi pri vseh, ki imajo parkinsonovo bolezen, če pa se, se oboleli vsekakor začne spraševati, kaj se dogaja, in poišče zdravniško pomoč.

Je pri vseh obolelih potek bolezni enak ali podoben?

Ne, precej se razlikuje. Večina bolnikov ima sicer razmeroma počasen potek. To pomeni, da bolezen počasi napreduje in slabšanje znakov bolezni opažamo v letih. Približno 10–15 odstotkov pacientov ima to smolo, da bolezen pri njih res hitro napreduje, približno tretjina pa jih ima nek zmerno hiter potek.

Pri večini gre vse skupaj bolj počasi?

Ja, bolezen pri večini bolnikov napreduje počasi in pomembno je vedeti, da lahko v vseh fazah bolezni bolnikom učinkovito pomagamo. Tudi v bolj poznih oziroma kompleksnih fazah, ko se bolezenski znaki prepletajo z neželenimi učinki zdravil. A taka faza bolezni se ne razvije pri vseh obolelih, pravzaprav pri večini ne.

Imamo torej zdravila, ki lajšajo. Imajo kakšne stranske učinke?

Zdravila imajo na žalost neželene sočinke – kot vsa druga zdravila.

Nekatera baje povzročajo tresavico?

Tresavice ne, ampak neko drugo nehoteno gibanje, ki mu pravimo zgibki. To so takšni poplesavajoči gibi telesa, ki sprva bolnika ne motijo, bolj svojce, ker se jih pač opazi in niso naravno gibanje. Ta stranski učinek lahko povzroča zdravljenje z levodopo, ki je najbolj učinkovito zdravilo za lajšanje parkinsonove bolezni.

Tablete levodope so učinkovite le določen čas. Zakaj?

Pri zdravem človeku je koncentracija dopamina v možganih več ali manj vedno konstantna. Ko pa začenja oboleli jemati tablete, vnaša v telo nekajkrat na dan ogromne količine tega zdravila, ki se presnovi v dopamin. Vsaj tako to dojemajo možgani. Zdravilo se nato po nekaj urah razgradi in popusti, to nihanje koncentracije dopamina v možganih pa je najverjetneje glavni razlog za razvoj neželenih učinkov, med njimi tudi omenjenih ne-

hotenih zgibkov. Nekateri pacienti to zamenjujejo s tresenjem, ampak tresenje se pojavi takrat, ko je zdravila premalo, zgibki pa, ko ga je preveč. Naj se vrnem k vprašanju – bolniki opazijo, da je z leti delovanje levodope vedno krajše. Takoj ko bolnik zaužije tableto, je dve ali tri ure v redu, potem pa postane zopet slab. Zato vzame novo tableto. In tako naprej. To izmenjavanje dobrih in slabih faz imenujemo motorična nihanja. Slednje in nehoteni zgibki sta dve najbolj pogosti obliki neželenih stranskih učinkov, ki zelo vplivajo na kakovost življenja bolnikov z napredovalo parkinsonovo boleznijo.

Nihanje koncentracije dopamina … Kako zagotoviti stabilno koncentracijo?

Trenutno obstajajo trije načini zdravljenja teh kompleksnejših faz bolezni. Vsi trije načini temeljijo ravno na tem, da se zdravilo, ki se potem v možganih spreminja v dopamin ali oponaša njegovo delovanje, v telo vnaša karseda enakomerno. To je mogoče s pomočjo črpalke.

Lahko se zdravilo vnaša s podkožno infuzijo, lahko pa se gel levodope v telo vnaša prek cevčice, ki skozi trebušno steno vstopa v želodec in tanko črevo.

Zakaj v tanko črevo?

V začetnem delu tankega črevesa levodop prehaja iz črevesja v kri in potem v možgane. Pri parkinsonovi bolezni namreč prihaja, kot sem že povedala, do upočasnjene prebave in dogaja se, da tablete včasih obstanejo v želodcu. Zato pacienti opažajo, da kakšna tableto sploh ne učinkuje, ker je pač obstala v želodcu. S tem, ko priteka gel levodope neposredno v tanko črevo, se torej tej nevarnosti izognemo. Tretji način zdravljenja napredovalih faz bolezni pa je nevrokirurško zdravljenje. Nevrokirurg uvede v eno jedro, ki ima pomembno vlogo pri uravnavanju gibanja, tanko elektrodo in ta ga stimulira. Stimulacija tega jedra v hipu izboljša klinične znake bolezni.

Na osnovi česa se odločate za izbiro teh rešitev?

Odločim se na osnovi bolnikove klinične slike in njegovih želja. V našem centru imamo veliko srečo, da imamo za naše bolnike na voljo vse tri možnosti zdravljenja. Ni veliko takšnih centrov po svetu. Pomembno je, da je v fazo odločanja aktivno vključen tako bolnik sam kot tudi svojec, s katerim bolnik živi. Žal pa se tudi naši bolniki srečujejo z dolgimi čakalnimi dobami, še posebej pri nevrokirurškem zdravljenju.

Pri vas so preventivni oziroma redni pregledi, precej pomembno vlogo pa ima vseskozi osebni zdravnik?

Glede na to, da dostop do nas ni ravno optimalen, bi si nevrologi želeli, da bi še bolj tesno sodelovali z družinskimi zdravniki. Družinski zdravniki imajo ključno vlogo pri zgodnji diagnostiki, saj se na njih bolniki najprej obrnejo po pomoč. V poznejših fazah bolezni pa lahko bolniku tudi prilagodijo zdravljenje, medtem ko čaka na kontrolni pregled. Žal so čakalne dobe za kontrolne preglede pri nas leto dni.

Kdo vse sestavlja vaš tim?

Ker je to bolezen gibanja, je samo po sebi umevno, da morajo sodelovati vsi tisti, ki se z gibanjem ukvarjajo. To so zagotovo fizioterapevti, ključnega pomena so delovni terapevti, ki bolniku povedo, kako naj si skuha kavo, kako naj si obuje nogavice, kako naj varno zleze v kopalno kad in iz nje. Parkinsonova bolezen prizadene tudi govor, ki postane bolj tih, monoton, zabrisan, zato lahko veliko pomagajo logopedi. Bolezen prizadene tudi številne nemotorične funkcije. Gre za spomin, razmišljanje, koncentracijo, zato sta tu ključnega pomena tako klinični psiholog kot psihiater. Naštela sem jih kar nekaj, rada pa bi posebej poudarila vlogo specializirane medicinske sestre. »Parkinsonska sestra« je namreč vezni člen med bolniki in vsemi člani tima, saj ima bolj tesen stik z bolniki, oni pa se tudi raje pogovarjajo z medicinskimi sestrami, več jim povedo. Zdravniki imamo ob kontrolnih pregledih na razpolago 20 minut za pogovor o vseh težavah, ki jih parkinsonova bolezen prinaša, pregled, pogovor s svojci in skupno načrtovanje zdravljenja.

Precej zdravnikov je zelo povezanih z glasbo …

V glasbeni šoli in sem igrala klavir. Še raje pa sem plesala, izrazni ples se je takrat imenovala vrsta sodobnega plesa, ki ga je z nami gojila profesorica Živa Kreihgher. Precej pogrešam ta hobi.

Lahko rečete, da živite zdravo?

Glede na to, da imam doma tri fante, sem zelo aktivna, tudi športno. (smeh) Pozimi smučanje, poleti gorsko kolesarjenje, vmes se potrudim teči … Trudim se in lahko rečem, da mi še kar uspeva. Rada dobro jem in se gibam… Mogoče premalo spim.

Optimizem glede zdravila?

Razvoj zdravila za nevrodegenerativne bolezni, med katere spada parkinsonova bolezen, je trd oreh za znanost. V literaturi in na kongresih me najbolj pritegnejo poročila o zdravljenju z matičnimi celicami. Matične celice bi lahko imele vlogo nadomestnega proizvajalca dopamina, ki ga v možganih primanjkuje, in na tem področju znanstveniki napovedujejo pomembne preboje v naslednjih letih. V vseh desetletjih, odkar se sama ukvarjam s parkinsonovo boleznijo, je bilo optimističnih napovedi sicer že zelo veliko. Ampak … Držimo pesti.

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

NOVOST

Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).



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

Vrhunska kakovost Q10

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

NaturaMedica
z vami že 15 let



Prehlad ali gripa ali ...?

Nastopila je jesen ter z njo večje število prehladnih obolenj in težav, povezanih s tem sicer v večini primerov nenevarnim virusnim napadom na naše telo. Razen seveda takrat, ko se razvije kaj resnejšega ... Letos seveda z velikim predznakom strahu in sumničavimi pogledi, ko bo kdo v naši bližini zakašljal ali kihnil.

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



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

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih, povzročajo jo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko, med njimi pa sta tudi virus gripe in novi covid-19. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala, in od stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se denimo virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat. Nekje 1–3 dni po stiku s kužnimi delci, po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje, se v primeru novega koronavirusa pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (**faringitis**). Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad, tudi v hujši obliki gripe (ne velja pa to po do zdaj znanih podatkih za covid-19), traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem do dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad niti za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine,

nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu. Vsa ta zdravila so na voljo brez recepta v lekarni in obisk zdravnika ni potreben. Je pa ob pojavu tovrstnih težav v času trenutne pandemije treba poklicati zdravnika, da vas (po presoji) napoti na odvzem brisa za covid-19.

Vsekakor je treba med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v nekakšni samoizolaciji – to velja za vsa obolenja dihal in je veljalo že pred pojavom pandemije. Le poudarjalo se je premalo.

Poglejmo na hitro še druge možnosti okužbe dihal

Če močno boli žrelo in je oteženo požiranje, ob tem pa so prisotni še vročina z mrzlico, ki je nastala nenadoma, utrujenost, oslabelost, gre zelo verjetno za bakterijsko vnetje žrela oziroma nebnic (tonzil) – **angino**. V tem primeru pa je potreben antibiotik.

Virusi pa lahko napadejo tudi glasilke in spodnji del žrela ter grla in povzročijo **laringitis**. Hripavost, lahko popolna izguba glasu ali pa znižan ton glasu, suh kašelj, bolečine v žrelu so znaki prizadetosti grla oziroma glasilk. Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti, je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo; takrat je potrebna nujna obravnava pri zdravniku. V veliki večini pa laringitis povzročajo virusi, tudi tisti, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: pomembno je molčanje, ob tem pa še počitek ter zadosten vnos tekočin in vitaminov.

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinusitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Tipični znaki so neprehoden nos in izcedek iz nosu, ki je lahko prozoren (virus) ali gnojen (bakterija). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, močan glavobol, vezan predvsem na ležeč položaj, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Bolečje pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.



Vnetje srednjega ušesa je najpogostejše bakterijsko vnetje pri majhnih otrocih, najpogosteje v starosti od šest mesecev do dve leti. Najpogosteje ga sicer povzročajo virusi, vendar pa bakterijsko vnetje lahko okvari bobnič, zato je pomembno, da je pravočasno prepoznano. Značilni klinični znaki so bolečine in občutek tekočine v ušesu, izcedek iz ušesa, slabši sluh. Lahko so prisotni še povišana telesna temperatura, nespečnost, jokavost, zaspanost, vrtoglavica, šumenje v ušesu.

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

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



1 KAPSULA na dan

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

NaturaMedica
z vami že 15 let

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



Velikokrat nastane vnetje srednjega ušesa kot posledica prehlada, predvsem zaradi zamašenega, slabo prehodnega nosu – s tem so ustvarjeni odlični pogoji za razrast bakterij v srednjem ušesu. Čiščenje nosu s prehodno uporabo dekongestivov pri prehladih je tako zelo pomembno.

Če in ko pa se okužba spusti tudi nižje po dihalnih poteh, govorimo o **bronhitisu.** Gre za okužbo sapnika in manjših dihalnih poti, ki jo spet v večini primerov povzročajo virusi, le redko bakterije. Vodilni znaki so suh dražeč dolgotrajen kašelj (najpogosteje traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Terapija je ponovno le simptomatska, torej počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja ter, če so potrebni, bronhodilatatorji – zdravila, ki širijo dihalne poti in omogočajo lažje dihanje. Antibiotik pa spet le v primeru bakterijske okužbe.

Če pride do vnetja najmanjših dihalnih poti, govorimo o **bronhiolitisu**. Značilno je predvsem za otroke v prvih dveh letih, pojavljajo se pozimi in zgodaj spomladi. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvlekom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. Takega otroka seveda mora videti pediater, ki bo presodil, ali je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

Na **pljučnico** pa moramo pomisliti, ko se pojavijo mrzlica, visoka telesna temperatura, kašelj z gnojnim izpljunkom (v zgodnji fazi lahko tudi krvavim), lahko tudi bolečine v prsnem košu (ob vdihu in kašljanju), hitro dihanje, hiter srčni utrip. Pri pljučnici je uvedba antibiotika nujna.

Kako se lahko izognemo tem tegobam?

Najprej seveda z zdravim načinom življenja, ob katerem bomo imeli močnejši imunski odziv in bomo napade virusov lažje »odbili na prvo žogo«. Izogibanje bolnim je seveda logično. Ne vedno in ne vsem pa je logično tudi cepljenje proti nekaterim obolenjem. Za zgoraj opisane primere poznamo cepivo proti virusu gripe, za novi virus ga še čakamo. S cepljenjem se lahko zmanjša število obolelih in tistih, ki lahko razmeroma blagi bolezni zaradi kroničnih bolezni podležejo.

Povzetek za konec

Večina okužb dihal je virusnih in jih zdravimo sami simptomatsko, nikoli pa z antibiotiki – prehlad, vnetje srednjega ušesa, vnetje glasilk, bronhitis. Tipični bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Bakterijska obolenja se kažejo z gnojnim izpljunkom ali izcedkom iz nosu ter močno povišano telesno temperaturo. Takrat je vsekakor smiseln obisk zdravnika. Za vse druge pa je ob pojavu težav treba zdravnika obvestiti in ostati doma, dokler težave ne minejo. Zaradi hitrejšega okrevanja in v izogib »bioterorizmu«.

Malo za šalo, a hkrati zelo zares.



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

Bolje preventiva kot kurativa

Za zaščito pred okužbami velja izrek »Bolje preventiva kot kurativa« v vsakem letnem času in ne glede na to, ali smo na potovanju doma, v tujini, v službi ali doma. V boju proti nalezljivim boleznim so zelo učinkoviti prav preventivni higienski ukrepi in ukrepi ter dejavnosti za krepitev imunskega sistema ter fizičnega in psihičnega zdravja.

Preventivni higienski ukrepi

Da preprečimo širjenje nalezljivih bolezni, si je pomembno zapomniti tri stvari – roke, obraz, razdalja.

- Redno umivanje rok s toplo vodo in milom vsaj 20 sekund, saj se kar 80 odstotkov nalezljivih bolezni prenaša z dotikom. Če voda in milo nista dostopna, razkužite roke z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 odstotkov.
- Brez dotikanja obraza (oči, nosu in ust) z rokami. Kihamo in kašljamo v notranjo stran komolca. Uporabljene papirnate robčke takoj zavrzite in si umijte ali razkužite roke. Nošenje obrazne maske tako, da prekriva nos in usta, kjer je to trenutno priporočljivo in obvezno.
- Z ljudmi, s katerimi ne živite v istem gospodinjstvu, vzdržujte razdaljo več kot 1,5 metra. Ne zadržujte se v zaprtih prostorih, kjer je hkrati veliko število ljudi.

Poleg naštetega se izogibajte tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake okužbe (kihajo, kašljajo, imajo povišano telesno temperaturo, so nahodni) in vzdržujte varno razdaljo. Poskrbite za redno zračenje zaprtih prostorov. Prostor prezračite za pet do deset minut večkrat na dan.

V primeru, da zbolite, ostanite doma in sledite navodilom zdravnika.

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

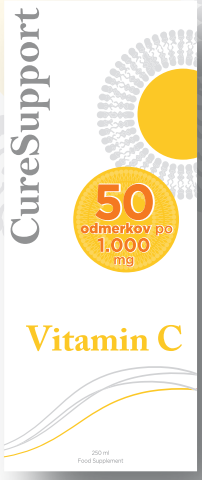
ARS PHARMAE



Ukrepi za krepitev imunskega sistema in psihofizičnega zdravja

- Raznovrstna, zdrava in uravnotežena prehrana z veliko vlakninami iz rastlinske hrane. S polnovredno hrano lahko telesu zagotovimo vse potrebne snovi za uravnavanje in dobro delovanje imunskega sistema za obrambo proti okužbam. Zdrava prehrana je sestavljena iz kombinacije različnih živil, kot so polnozrnate žitarice, stročnice, sadje in zelenjava, živila živalskega porekla (meso, ribe, jajca, mleko in mlečnih izdelki) ter maščobe. Sadje in zelenjava so pomemben vir vitaminov, mineralov, vlaknin in antioksidantov. Priporočen dnevni vnos sadja in zelenjave je 400 gramov oziroma petkrat na dan. Priporočena sta sezonsko sadje in zelenjava in tudi kisana zelenjava. Izogibati se je treba nasičenim maščobam in transmaščobam. Za uživanje in kuhanje se svetuje uporabo rastlinskih olj (oljčno, repično, sončnično, koruzno …) namesto živalskih maščob (maslo, ghee, mast) ali olj z visoko vsebnostjo nasičenih maščob (kokosovo in palmovo olje).

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



SKRIVNOST JE V ODLIČNI ABSORPCIJI!

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

Liposomski Vitamin C, 150 ali 250 ml

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

VEGETARIJANSKO · BREZ SLADKORJA · BREZ GSO · BREZ GLUTENA

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



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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Priporočen vnos soli je manj kot 5 gramov na dan. Izogibati se je treba cvrtju in sladkarijam, ki jih uživajmo samo ob posebnih priložnostih. Za žejo se priporoča pitje vode ali nesladkanega čaja, da v telo ne vnašamo odvečnih kalorij.

- Za krepitev imunskega sistema in zaščito pred okužbami imajo pomembno vlogo tudi vitamini in minerali. Dokazan učinek pri zmanjšanju tveganja za akutno okužbo dihal ima vitamin D. Najbogatejši prehranski viri vitamina D so živila živalskega izvora, kot so ribje olje, ribe, jajca, mlečni izdelki in živila, obogatena z vitaminom D. Ta se iz hrane s pomočjo UV sončnih žarkov spremeni v vitamin D3, ki ga telo lahko uporabi. Za pomanjkanje vitamina D so še posebej ogroženi starejši od 65 let, ki se zadržujejo pretežno v zaprtih prostorih ali so nepokretni. Znano je, da ima v zimskem in zgodnjem spomladanskem času večina prebivalcev Evrope prenizko raven vitamina D3. V takšnih primerih se priporoča dopolnjevanje prehrane z vitaminom D. Za pravilen vnetni odziv so pomembni še vitamini C (agrumi, krompir, paprika, paradižnik, zelje …), A (jetra, rumenjak, sir, maslo), E (suho sadje, sončnično seme, oreščki …), B6 (pivski kvas, arašidi, orehi, jajca, oves, zelje, žitni otrobi, jetra, soja), selen (žita, meso, ribe) in cink (rdeče meso, ribe, morski sadeži, jajca, orehi, žita, jetra). Prehranska dopolnila za krepitev imunskega sistema se priporoča pri večjih telesnih in psihičnih naporih, pri tistih, ki zaradi zdravstvenih težav ali osebne odločitve ne uživajo določene vrste živil, po preboleli hudi ali dolgotrajni bolezni in v visoki starosti. Prehranski dodatki ne morejo nadomestiti uravnotežene prehrane.
- Redna telesna vadba krepi imunski sistem. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije odrasli za krepitev in ohranjanje zdravja potrebujejo vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden (planinarjenje ali kolesarjenje), ki jo lahko nadomestijo s 75 minutami visokointenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden (tek ali hitro plavanje). Poleg tega se odraslim priporoča, da vsaj dvakrat na teden izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost. Odraslim po 65. letu se priporoča, da v tedensko telesno dejavnost vključijo še vaje za ravnotežje in jih izvajajo vsaj trikrat na teden.
- Kakovosten in zadosten spanec. Spanje, ki traja od pet do deset ur, je v mejah normale, če nato podnevi normalno funkcionirate. Dolgotrajno pomanjkanje spanja oslabi delovanje imunskega sistema.
- Izogibati se je treba čezmernemu pitju alkohola, kave, pravega čaja in kajenju.
- Zmanjšati dolgotrajen kronični stres, ki oslabi imunski sistem in poveča dovzetnost za okužbe. Pri tem pomagajo telesna aktivnost in različne tehnike sproščanja.
- Odpornost krepijo tudi pozitivno razmišljanje, umirjenost, veselje do življenja.

Z zdravim življenjskim slogom lahko poskrbite, da je vaš imunski sistem čim bolj močan in odziven. Ne pozabite pa niti na preventivne higienske ukrepe in trojico – roke, obraz, razdalja.

IMUNOSAL®

PRVA LINIJA OBRAMBE

IMUNOSAL® KAPSULE
za odrasle in otroke (od 12 let dalje) vsebujejo beta-glukan, kombinacijo 11 vitaminov in 3 mineralov ter koencim Q10, ki zagotavljajo močno zaščito imunskega sistema.

IMUNOSAL® V TEKOČI OBLIKI
je edinstven izdelek za otroke s kombinacijo beta-glukana, cinka in 10 vitaminov. Je prijetnega sadnega okusa in skrbi za odpornost otrok v vrtcu in šoli.

IMUNOSAL® SENIOR KAPSULE
za osebe v zrelem življenjskem obdobju. Poleg visoko prečiščenega beta-glukana, vitaminov in mineralov, so obogatene s koencimom Q10 in resveratrolom.

Imunosal® izdelke odlikuje edinstvena kombinacija učinkovin, ki krepijo naravno odpornost* organizma.



*Izdelki vsebujejo beta-glukan ter 8 sestavin, ki doprinesejo k normalni funkciji imunskega sistema: vitamin D, cink, folna kislina, vitamin B6, vitamin B12, selen, železo ter vitamin C.

Na voljo v lekarnah in na www.hrana.merit-hp.si

imunosal.si



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Teorija zarote

Zdrav razum je še živ. Naj tako tudi ostane.

Osnovno gonilo človeškega napredka sta že od pradavnine dvojčka radovednost in dvom. Zahvaljujoč radovednosti je človek začel raziskovati ozadje različnih pojavov, zaradi dvoma pa se ni zadovoljil s prvo razlago, na katero je naletel, temveč je iskal dalje in našel (naj)verjetnejšo.

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

To je v današnjem času pravzaprav osnovni princip znanosti. Ravno znanstveniki in tisti, ki uporabljamo znanstvene metode, smo v samem bistvu največji dvomljivci na svetu. Osnovna znanstvena metoda temelji na dvomu; večinoma namreč nečesa ni moč dokazati, zato s pomočjo dvoma skušamo idejo izpodbiti.

Teorije zarote so v svoji zasnovi posledica dvoma. Največkrat gre za dogodke, ki prizadenejo večje število ljudi. Ključni za zasejanje nove teorije zarote so tisti posamezniki, ki »uradnim« razlagam ne verjamejo. Razlogi, zakaj ne verjamejo, so lahko zelo številni, od bolezenskih, družbenih, do psiholoških, finančnih.

Ko zasejejo seme, morajo poiskati somišljenike. Tukaj najdemo ključ do razlage, zakaj so se preštevilne teorije zarote v zadnjih dveh desetletjih tako razmnožile.

V preteklosti je bilo razmeroma težko in tudi drago dostopati do večjega števila ljudi. To so zato počeli večinoma tisti, ki so imeli dovolj tehten in opravičljiv razlog za kaj takega (večinoma politične in znanstvene skupine, redko posamezniki). Lastna razlaga nekega dogodka večinoma ni bil dovolj močan razlog, da bi posameznik najel tiskarno in tiskal pamflete s svojo različico dogodkov (čeravno poznamo tudi take primere). V dobi elektronskih komunikacij in predvsem družabnih omrežij je dostop do množice ljudi enostaven, brezplačen in dostopen vsakomur. Svežo teorijo zarote je v svet poslati enako preprosto kot nov recept za najljubšo jed ali sliko domače mačke.

Od malih nog rad berem in odkar pomnim, sem rad prebiral dobre teorije zarote. Ključna beseda je »dobra« teorija. Težava bolj ali manj vseh teorij zarot namreč je, da zrastejo na zelniku nekoga, ki o dotični zadevi

večinoma nima pojma in zato večina teorij zarote ne prestane niti najosnovnejšega testa, to je preizkus zdrave pameti. Poglejmo nekaj primerov.

Skrajno popularna je teza o »chemtrailih«, sledeh letal, s katerimi naj bi neka (ne)znana skupina ljudi zastrupljala oziroma pač nekaj grdega počela z drugimi. Tista zarotniška skupina ljudi, njihovi svojci in prijatelji pa dihajo kako? Na škrge? Da o tem, koliko ljudi bi bilo treba za zaroto takšnega obsega, sploh ne govorim; tolikšno količino kemikalij je seveda treba nekako proizvesti, transportirati, spraviti v letala, ob vsem tem pa preprečiti, da bi »naivneži« kar koli opazili. In ob vsem tem do zdravorazumskega »zakaj« sploh še nismo prišli.

»Farmacija ima zdravilo za raka, a ga skriva, ker je finančno bolj zanimivo dolgo zdraviti neozdravljivo bolezen.« Tovrstna ideja pade na preprostem testu: za rakom seveda lahko zbolijo tudi svojci tistih, ki zdravilo poznajo. Me res zanima, koliko »zarotnikov« bi svojemu otroku odreklo tako zdravilo. Število tistih, ki v zaroti sodelujejo, bi kmalu preraslo okvire zmožnosti prikrivanja.

Vesoljci v Roswellu, v Coni 51, že desetletja zabavajo širšo javnost. Ne vem, kako bi lahko preprečili, da nekdo tako velike stvari ne bi dokumentiral in izdal. Kratek čas že, ampak desetletja …

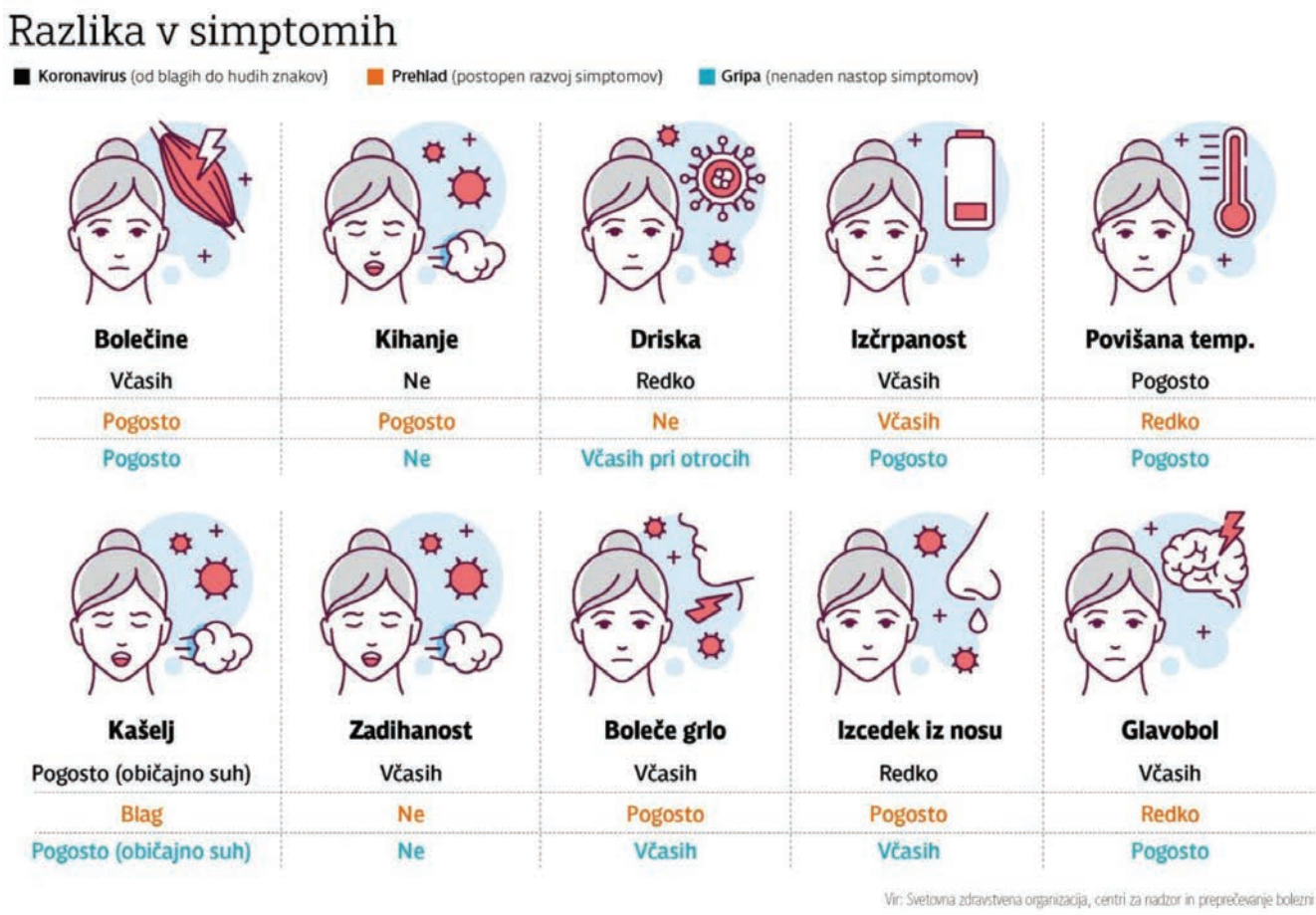
Seveda je z gorečim privržencem neke teorije zarote precej brezplodno razpravljati o tem, saj je prav vsako teorijo moč zagovarjati z dejstvom, da vsi lažejo. In oni sami pač vedo, drugi pa ne. To je tudi glavni magnet, ki pritegne somišljenike. Oni vedo nekaj več, oni nekaj razumejo, to jih dviga nad druge, vsi drugi smo pa bodisi protagonisti zarote bodisi »ovce«, ki naivno hodimo po svetu in ne vemo ničesar.

Vsakemu bralcu je najbrž od naslova naprej jasno, da je povod današnjega pisanja nepregledna množica norih teorij zarote v povezavi z novim koronavirusom.

Za zdaj je dramatično večje od števila zbolelih število tistih, ki jih je epidemija prizadela socialno ali finančno. Vsi smo nekaj izgubili. No, ja, razen tistih milijarderjev, ki so izkoristili okoliščine in se pomočjo politike še dodatno obogatili. Ampak to so znali že prej – namreč, izkoristiti okoliščine –, sicer ne bi uspeli postati milijarderji. In če pomislim še na nerodnosti in plenilski pohlep oblasti, je na dlani, da so tla plodna za še tako bizarne ideje.

Ob branju spletnih komentarjev človek lahko dobi vtis, da smo dežela samih idiotov, ki ne verjamejo več nič in nikomur. Nakar gre v trgovino in vidi, da se ljudje z zelo redkimi izjemami držijo tistih osnovnih navodil, ki nam jih za zmanjševanje števila prenosov okužb narekuje naša ljuba zdrava pamet: maske, razdalja in higiena.

Zdrav razum je še živ. Naj tako tudi ostane.





Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!
Zanima me, kaj vse lahko naredim, da se zavarujem pred covid-19. Ali so vsa razkužila primerna za uporabo? Kaj je točno razlika med različnimi vrstami mask, ki jih uporabljamo? Spomladi se je veliko govorilo o hidroksiklorokinu kot zdravilu za covid-19. Zanima me, če se to zdravilo že uporablja oziroma katera zdravila so že na voljo za zdravljenje covida-19. Hvala in lep pozdrav! Helena

Ustrezna higiena in pravilna ter dosledna uporaba mask za zaščito dihal sta ključna ukrepa pri preprečevanju širjenja bolezni covid-19. Pravilna tehnika umivanja močno zmanjša prisotnost virusov in bakterij na površini kože rok. Na roke moramo nanesti zadostno količino mila in roke dovolj dolgo umivati, denimo 60 sekund. Pri tem moramo očistiti celotno površino rok, tako sprednjo kot tudi hrbtno stran dlani, prostor med prsti, palec, blazinice prstov in zapestja.

Antiseptike uporabljamo, ko nimamo na voljo tekoče vode in mila. Pomembna je izbira ustreznega antiseptika, saj vsi niso enako učinkoviti. Študije kažejo, da sta proti koronavirusom učinkovita etanol (etilni alkohol) in izopropanol (2-propanol) v koncentraciji nad 70 %, kombinacija 1-propanola in 2-propanola v koncentracijah 30 in 45 % ter vodikov peroksid v koncentraciji nad 0,5 %. Po nanosu pustimo, da se antiseptik posuši na rokah, saj potrebuje vsaj 60 sekund, da uniči virus. Pomembno je, da nanesemo zadostno količino antiseptika in razkužimo celotno površino rok, tako kot pri umivanju.

Pomembno je tudi razkuževanje površin, kot so kljuke, gumbi v dvigalu in druge, ki se jih dotika veliko ljudi. Tudi na površinah so učinkoviti zgoraj našteti antiseptiki, poleg teh pa lahko kot razkužilo uporabimo tudi 0,1-odstotno raztopino natrijevega hipoklorita (razredčeno varekino).

Respiratorne maske tipa FFP2 in FFP3 zaščitijo osebo pred okužbo, medtem ko kirurške maske preprečujejo predvsem širjenje okužbe z obolelih na zdrave ljudi. Če vsi uporabljamo takšne zaščitne maske, se tveganje za prenos okužbe močno zmanjša. Masko namestimo tako, da prekriva nos in usta ter da čim bolj tesni ob obrazu. Ko masko odstranjujemo, pazimo, da se dotikamo le trakov in nikakor sprednjega dela maske.

Remdesivir in deksametazon sta se v študijah izkazala kot najbolj obetavni zdravili za zdravljenje covida-19. Remdesivir ima od junija 2020 indikacijo za zdravljenje covida-19 pri odraslih bolnikih in mladostnikih, starejših od 12 let, s pljučnico, ki zahteva zdravljenje s kisikom. Tako je postal prvo zdravilo, ki mu je Evropska agencija za zdravila (EMA) odobrila indikacijo za zdravljenje covida-19. Njegovo učinkovitost so potrdili v več kliničnih študijah. Remdesivir pri določeni skupini bolnikov skrajša čas do kliničnega izboljšanja s 15 na 11 dni. EMA še ni odobrila indikacije za zdravljenje covida-19 deksametazonu, vendar na podlagi doslej opravljenih kliničnih študij podpira njegovo uporabo pri bolnikih s covidom-19 na podpornem zdravljenju s kisikom ali mehanskem predihavanju. Klinične študije so pokazale, da deksametazon poveča preživetje nekaterih skupin bolnikov. Treba je poudariti, da zdravili nista primerni za vse bolnike s covidom-19, ampak le za določene skupine bolnikov, predvsem tiste s težjim potekom bolezni, ki nimajo kontraindikacij za uporabo zdravil in pri katerih zdravniki ugotovijo, da so koristi zdravljenja večje od tveganja.

Na drugi strani pa so obsežne klinične študije pokazale, da klorokin in hidroksiklorokin nista učinkovita pri preprečevanju ali zdravljenju covida-19, da kombinacija lopinavirja in ritonavirja ni učinkovita za zdravljenje covida-19, medtem ko imamo za favipiravir premalo podatkov o učinkovitosti.

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.**

POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE,
POSKRBI ZASE.



• Za izboljšano delovanje imunskega sistema
• Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Vitamin B6 ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, sproščanju energije pri presnovi ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

LEKARNA LJUBLJANA



UŽIVAJMO MANJ SLADKORJA

V Sparu smo že leta 2017 sprejeli zavezo o spreminjanju vsebnosti sladkorja v izbranih izdelkih SPAR. Zastavljeni cilj smo vsako leto presegli in do danes skupno prihranili že **75 ton sladkorja**.

V trgovinah SPAR in INTERSPAR vam poleg izdelkov s spremenjeno vsebnostjo sladkorja ponujamo tudi bogato izbiro izdelkov SPAR brez dodanega sladkorja. Seveda pa se sladkorju ni treba povsem odpovedati. Nadomestite ga lahko z **izdelki za naravno slajenje** kot so med, kokosov sladkor, javorjev, rižev in agavin sirup, brezov sladkor, stevia in drugi. Več na **www.spar.si**.

VSEBNOST SLADKORJA
PREJ 13 g
ZDAJ 12 g



SPAR
SADNI JOGURT
banana-pomaranča, 500 g

VSEBNOST SLADKORJA
PREJ 33,8 g
ZDAJ 27,4 g



free fiom
PIŠKOTI KOKOSOVI POLJUBČKI
brez glutena, brez laktoze, Sapidum Celje, 150 g

VSEBNOST SLADKORJA
PREJ 36 g
ZDAJ 32 g



SPAR
KEKSI
s koščki čokolade, 150 g

Vsebnosti sladkorja, navedene ob izdelku, veljajo za 100 g izdelka.

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



Zaprtje

V vsakem primeru je vsaj zelo zoprno

Naš življenjski slog in naše duševno stanje pomembno vplivata na izbiro hrane, količino in pogostost hranjenja. Zato ni presenečenje, če enako velja za odvajanje. Prehrana, starost, način življenja, bolezni in celo zdravila določajo, kako pogosto in uspešno se bomo lahko olajšali na stranišču.



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

O zaprtju govorimo, kadar je odvajanje blata oteženo in manj pogosto kot običajno. Ob tem je blato trše, odvajanje pa spremljajo napenjanje in krči v trebuhu, plini in občutek nepopolne izpraznitve. Težave z zaprtjem ima kar polovica starejših. Pogosteje se s problemom soočajo ženske in slabše- oziroma nepokretni. Težava je lahko akutna, kronična (traja več kot 12 tednov) ali ponavljajoča se.

Zakaj pride do zaprtja?

Najpogosteje imamo opraviti s **funkcionalnim zaprtjem**. Vzrok zanj ni organska bolezen ali poškodba, temveč **življenjski slog. P**rehrana, nasičena s kalorijami ter revna z vlakninami, vodi v težave z odvajanjem. Pogosto stanje poslabša še premalo zaužitih tekočin, sedeč način življenja, nezadostna telesna aktivnost, debelost ter neredni obroki. Prav tako zmotijo normalen ritem odvajanja blata stres in poživila (kava, pravi čaj, nikotin …).

Sekundarno zaprtje je posledica številnih organskih in sistemskih bolezni. K tem prištevamo bolezni anorektalnega področja, mehanske zapore (kolorektalni karcinom, zarastline in zožitve po operativnih posegih), nevrološke bolezni (multipla skleroza, parkisonova bolezen, stanje po možganski



kapi), hormonske endokrinološke bolezni (sladkorna bolezen, bolezni ščitnice), metabolne motnje (hiperkalcemija, pomanjkanje kalija), depresijo, anksioznost in nekatera stanja, kot so dehidracija, nosečnost, visoka starost in nepokretnost. Zaprtje je lahko tudi posledica zlorabe odvajal ali stranski učinek nekaterih zdravil (opioidna protibolečinska zdravila, antihistaminiki, diuretiki, železo, kalcij, antacidi, nekateri antidepresivi, anitiparkinsoniki ...).

Mehanizem odvajanja blata, ki vodi v zaprtje

Debelo črevo se konča z razširitvijo (danko). To je prostor, ki je namenjen nabiranju blata pred iztrebljanjem. Širjenje črevesne stene in želodca povzroča peristaltične valove, ki potiskajo črevesno vsebino naprej. Danka se počasi polni, raztezanje njene stene deluje kot impulz za odvajanje. Občutek tiščanja se stopnjuje postopno. To pomeni, da lahko odvajanje po potrebi oziroma kadar okoliščine tega ne dopuščajo (na poti, med sestankom …), zavestno zadržimo. Neprijeten občutek, da moramo na stran, bo začasno minil. Ponovno ga bomo začutili šele, ko bo nov peristaltični val dodatno napolnil črevo. V primeru dolgotrajnega ali pogostega zadrževanja blata je danka neprestano polna. Črevo se navadi na takšno stanje in ne pošilja več ustreznih signalov, da je blato treba odvajati. Blato, ki dneve zastaja v črevesu, postaja trdo in širše. Odvajanje takega blata je seveda boleče, kar lahko dodatno botruje k izogibanju iztrebljanja blata in na ta način poslabšuje težavo.

Samozdravljenje zaprtja

Svetujemo zadosten vnos hrane, bogate z vlakninami (laneno seme, žita, surovo in neolupljeno sadje, stročnice, zelje …) in pitje tekočin (2–3 l/dan). Izbirajte topne vlaknine (oves, rž, soja, ječmen …), saj so lažje prebavljive in zato povzročajo manj plinov. Uživanje sadnih in zelenjavnih sokov ter pitje mineralne vode z dodatkom magnezija na tešče požene peristaltiko. Uživajte redno 3–5 obrokov na dan. Izogibajte se pravemu čaju, čokoladi, bananam, kavi, močnatim jedem, suhomesnatim izdelkom in izdelkom iz bele moke. Uporaba odvajalnih čajev in zelišč ni priporočljiva, saj poleni črevo. Blata ne zadržujte! Odvajajte ga redno in, če je le mogoče, ob istem času. Masaža trebuha v smeri urinega kazalca (začnite desno spodaj, navzgor pod desni rebrni lok, od tam proti levemu rebrnemu loku in nazaj dol po levi strani) pomaga k premikanju blata. Bodite telesno čim bolj aktivni, saj gibanje spodbudi peristaltiko. Probiotiki, ki uravnavajo normalno črevesno floro, lahko zmanjšajo bolečino v trebuhu in občutek napihnjenosti. Pri zasušenem blatu si lahko pomagate z uporabo glicerinskih svečk, ki jih vstavite v zadnjico 15–30 minut pred odvajanjem. To bo blato zmehčalo ter mu omogočilo, da bo lažje zdrsnilo naprej. V primeru, da kljub vsem zgoraj naštetim ukrepom težave ne izzvenijo, se posvetujte z zdravnikom, ki bo uvedel primerna odvajala in vas napotil na diagnostiko.

Odvajala in preiskave

Poznamo volumska, osmotska in stimulativna odvajala. Njihova daljša uporaba še poveča lenobnost črevesa, zato jih uporabljamo čim krajši čas in izberemo tista, ki so čim blažja in imajo še zadovoljiv učinek. Pri lenem in opešanem črevesju je priporočljivo redno klistiranje. Bolnike naročimo na kolonoskopijo, kjer skušamo s pregledom celega debelega črevesja in končnega dela tankega črevesja ugotoviti razlog za težave z odvajanjem. Pri sumu na motnje sfinktra je potreben pregled pri proktologu, ki lahko opravi še dodatne preiskave (anorektalno manometrijo). Bolnike s funkcionalnim zaprtjem lahko usmerimo v »feedback šolo odvajanja«, v kateri se s spremljanjem aktivnosti mišic medeničnega dna naučijo pravilne rabe mišic za iztrebljanje, kar lahko močno zmanjša težave z zaprtjem.

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

Kdaj moram k zdravniku?

V primeru, da opažate črno blato ali svežo kri (na blatu ali v njem), slabost, bruhanje, bolečine v trebuhu, tanko oblikovano blato, nehoteno izgubljate telesno težo, se izmenjujeta zaprtje in driska ali so težave z zaprtjem ponavljajoče oziroma dolgotrajne, se posvetujte z zdravnikom takoj.

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.



prim. Risto Angelski, dr. med.,
specialist interne medicine,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine

Preventivni pregledi pogosto rešujejo življenja

Na Kliniki Doktor 24 opravljamo specialistične preventivne zdravstvene preglede, ki v celoto zajemajo posamezne diagnostične preglede. Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, da je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje. Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav. Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

Komu priporočamo razširjene preventivne preglede

Managerski pregled je v bistvu razširjeni preventivni pregled in je namenjen vsem, ki jih zanima širši vpogled na trenutno zdravstveno stanje. Priporočamo ga predvsem osebam, ki so na delovnem mestu podvrženi velikem stresu, ki je v sodobnem svetu vsakodnevno prisoten. Njegov vpliv se direktno prepleta s procesom razvoja bolezni srca in ožilja. V kolikor ugotovimo pomembne rizične faktorje, priporočamo tak pregled enkrat letno. Vedeti moramo, da rizični faktorji delujejo počasi, običajno se jim ne mudi vse do trenutka, ko so že vidne pomembne spremembe s težavami.

Različni programi za posamezna področja

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

Vse preglede, razen endoskopskih preiskav prebavil, opravimo v okviru enega dne. Z vsakim udeležencem se pogovorimo in izvide natančno in razumljivo razložimo, damo napotke za naprej ali se dogovorimo in organiziramo dodatne diagnostične postopke.

Preventivni pregledi za managerje

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

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

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

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

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

Preventivni usmerjeni pregledi na posamezno področje

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

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

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

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

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

Preventivni kardiološki pregled — Cena pregledov **345,00 €**

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

Preventivni gastroenterološki pregled — Cena pregledov **490,00 €**

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

Preventivni pregled pljuč — Cena pregledov **45,00 €**

Pregledi so primerni za kronične kadilce (aktivne in pasivne) in za osebe, ki so izpostavljene vdihavanju škodljivih agensov v službenem ali domačem okolju.
(meritev pljučne funkcije, rentgensko slikanje pljuč in srca, mnenje specialista radiologa, zaključno mnenje)
V primeru patoloških izvidov priporočamo pregled pri specialistu pulmologu z doplačilom **(10 % popusta)**

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

ZA PRIJATELJE JE DOBRO LE NAJBOLJŠE

Zato vas spomnimo, da akcija traja le še do 31.10.2020.

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 preko prijatelja in oba bosta nagrajena **z najmanj 50 € pa do 100 €.***

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)

✓ 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)

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.

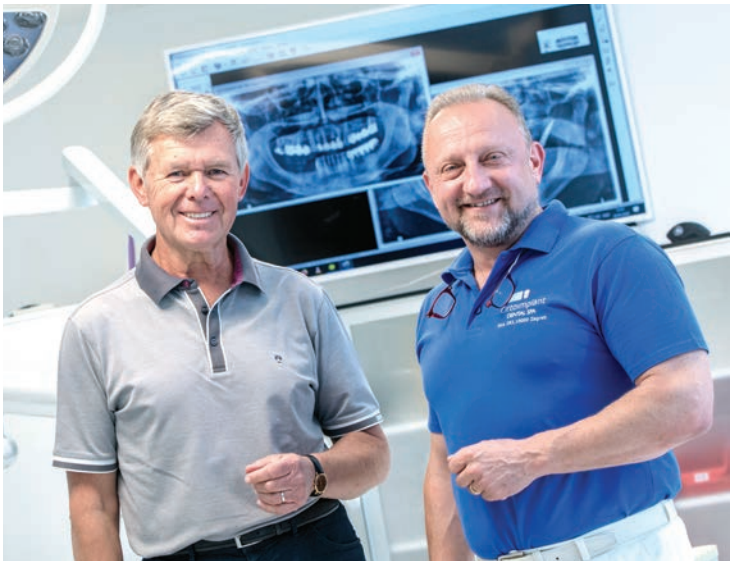
KDAJ UPORABLJAMO PTERIGOIDNE ZOBNE VSADKE?

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

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



prim. Risto Angelski, dr. med.,
specialist interne medicine,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine

Analiza telesne sestave

Težava ni le več maščob v telesu, ampak predvsem njena razporeditev

Naš življenjski slog in naše duševno stanje pomembno vplivata na izbiro hrane, količino in pogostost hranjenja. Zato ni presenečenje, če enako velja za odvajanje. Prehrana, starost, način življenja, bolezni in celo zdravila določajo, kako pogosto in uspešno se bomo lahko olajšali na stranišču.

ITM in obseg trebuha

Diagnozo debelosti v praksi ugotavljamo glede na formulo, po kateri izračunamo indeks telesne mase (ITM). Izračun je dokaj enostaven: telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine, izražene v metrih. ITM do 25 kaže na normalno telesno težo, 25 do 30 na zmerno povečano in nad 30 na različne stopnje debelosti.

To razmerje med telesno težo in višino pa ne odraža sestave telesa oziroma njegovega prehranskega stanja.

Za analizo telesne sestave uporabljamo tudi meritev obsega pasu, ki naj bi opredeljevala trebušno (visceralno) ali kot jo imenujemo tudi centralno debelost. Pri ženskah je priporočen obseg pasu med 80 in 88, pri moških med 94 in 102. Vendar z merjenjem obsega pasu ne zavzamemo samo centralnega maščevja z organi, ampak tudi debelino kože, mišičevje trebušne stene in podkožno maščevje.

Maščoba v telesu, njena razporeditev in pomen

Opisane metode ne opredeljujejo razporeditve maščobe v telesu, posebno ne razporeditve maščobe, ki je prisotna v trebušni votlini, in maščobe, ki je prisotna v spodnjem delu trebuha, zadnjice in v obeh stegenskih regijah.

Trebušna debelost pomeni čezmerno kopičenje nevarne, skrite oblike maščobe, ki se ovija okrog trebušnih organov in v samih organih (jetra in trebušna slinavka). Maščoba je sicer koristna za skladiščenje in sproščanje energije, vendar trebušno maščevje proizvaja določene snovi (adipokoni), ki so pomembne pri metabolizmu povečanih maščob v krvi.

To vpliva na pospešen razvoj ateroskleroze in z njo povezanih bolezni srca in ožilja ter tudi na razvoj sladkorne bolezni in povišanega krvnega tlaka.

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

ANALIZA TELESNE SESTAVE
50 % nižja cena
za meritev telesne sestave z BIA metodo
Preiskava samo 15 €
(redna cena 30 €)

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

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

Novejše ugotovitve kažejo, da povečano tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ni povezano samo s povečano količino maščob v telesu, predvsem je povezano z omenjeno razporeditvijo. Ugotovljeno je bilo, da kopičenje maščobe v medeničnem, zadnjičnem in stegenskem področju povzroča manjše tveganje za razvoj omenjenih bolezni. Ta maščoba naj bi imela določene zaščitne učinke. Ugotovili so, da je omenjeno tveganje največje pri osebah, ki imajo povečano maščevje centralno in znižano v stegensko- zadnjičnem področju.

Analizatorji telesne sestave

Opisano določanje ITM in obsega pasu ne more opredeliti razporeditve maščob v telesu, njene količine, količine vode, mišičevja, kosti in drugega.

Zato v vsakodnevni praksi uporabljamo analizatorje telesne sestave – bioelektrično impedančno analizo (BIA). Uporabljamo tudi druge metode, vendar je BIA enostavna, cenovno zelo ugodna, hitro izvedljiva, podatki se shranjujejo zaradi primerjav. Druge metode so bistveno dražje, zamudne, oprema zahteva posebej urejene prostore.

Kako deluje metoda BIA

Pri meritvah z metodo BIA uporabljamo posebno napravo, ki meri s pomočjo bioelektrične upornosti. Uporabljena elektrika je tako majhne moči, da je naša čutila ne zaznajo. Mišice, krvne žile in kosti so telesna tkiva z veliko količino vode, ki dobro prevaja elektriko. Telesna maščoba pa je tkivo, ki ima nizko električno prevodnost. Enota deluje tako, da skozi telo pošlje šibek izmenični tok. Merilnik sestave telesa nato izmeri upornost telesnih struktur in določi delež telesne maščobe, mišic,vode in kosti.

Preiskavo izvedemo tako, da preiskovanec z bosimi stopali stopi na po dve elektrodi za vsako stopalo in drži v vsaki roki še dodatno elektrodo. Preiskava traja kako minuto, rezultati so vidni takoj.

Priprava na analizo telesne sestave

Analizo opravimo tri ure po zadnjem obroku; 12 ur pred analizo pacient ne sme izvajati večjega fizičnega napora in ne sme zaužiti alkohola. Pred analizo mora izprazniti mehur. V času menstruacije je analiza manj zanesljiva. Kontrolo moramo izvesti ob enakih pogojih kot prvo analizo.

Katere podatke dobimo pri analizi telesne sestave

- Telesno težo, BMI – indeks telesne teže.
- Maso (v kilogramih) in delež telesne maščobe v odstotkih, tako za celotno telo kot za posamezne dele leve in desne strani telesa.
- Raven trebušne maščobe.
- Pusto telesno težo, ki pomeni celotna teža telesa minus celotna teža vseh maščob.
- Mišično maso in njeno razporeditev po teži po posameznih delih leve in desne strani telesa, denimo leva roka, desna roka in podobno.
- Bazalni metabolizem, ki pomeni, koliko kalorij porabi telo v mirovanju za normalno delovanje.
- Metabolno starost, ki primerja bazalni metabolizem z različnimi starostnimi skupinami. Nižja pomeni dejansko nižjo starost organizma.
- Maso in delež vode v telesu tako v celicah kot zunaj njih.
- Maso kosti.
- Oceno grajenosti postave.
- Primerjavo krivulj glede na prejšnje izvide.

Rastlinska olja - pomemben del uravnotežene prehrane

Rastlinska olja so pomemben del uravnotežene prehrane, pridobivajo se iz različnih delov rastlin, zaradi višje kalorične vrednosti, pa jih lahko uporabimo tudi za energijsko bogatenje hrane. Izberemo jih glede na potrebe priprave hrane, na našem območju v kulinariki tradicionalno uporabljamo različna olja - največkrat posežemo po sončničnem, olivnem in bučnem.

Se oljčno olje segreva? Kaj pa bučno? Preverili smo nekaj koristnih nasvetov, ki so nam lahko v pomoč pri uživanju rastlinskih olj.



Sončnično olje

Hladno stiskano sončnično olje lahko uporabljam za pripravo vseh vrst solat, marinad in ostalih vrst hladnih jedi, pri postopkih toplotne priprave hrane, pa ga dodamo na koncu kot začimbo. Je blagega in nevtralnega okusa, uporablja pa se ga tudi v kozmetični industriji.

Oljčno olje

Oljčno olje ima izredno ugodno maščobno-kislinsko sestavo, primerno je tako za hladno, kot za toplotno obdelavo (do 200 stopinj Celzija), kar v praksi pomeni, da ga lahko uporabljamo tudi za cvrtje. Vendar pa se največ koristnih snovi, vključno s polifenoli ohrani, če olja ne segrevamo. Najvišjo kakovost med oljčnimi olji dosega ekstra deviško oljčno olje, to je pridobljeno neposredno iz oljk in zgolj z mehanskimi postopki.





Bučno olje

Bučno olje sodi med kulinarične posebnosti Prekmurja in Štajerske. Nerafinirano rastlinsko olje, proizvedeno s stiskanjem praženih bučnih semen oljnih buč. Največkrat ga uporabljamo za solate ali pa z njim prelijemo sveže narezano zelenjavo. Ni primerno za pripravo jedi na visokih temperaturah, zato ga za kuhanje, peko in cvrtje, ne uporabljamo. V sodobni kuhinji, ga kuharski mojstri dodajajo tudi sladicam.

Izbrani okusi pod isto streho

Tudi pri oljih velja, da imajo lokalno pridelana številne prednosti pred tistimi iz bolj oddaljenih krajev. Zaradi razgibanega, raznolikega terena, ugodnega podnebja in veliko zelenih površin je Slovenija idealna za pridelavo različnih olj. Če želimo v svoji kuhinji odlična olja iz lokalne pridelave, nam ni treba na Primorsko in na Štajersko, odpravimo se k policam z lokalnimi izdelki Radi imamo domače v Mercatorju.

Domače je preprosto dobro

Družini 1.400 vrst izdelkov Radi imamo domače so to jesen pri najboljšem ponudniku lokalnih izdelkov, Mercatorju, dodali 56 vrst izdelkov, združenih pod skupno blagovno znamko, v kateri ne manjka niti prvovrstnih slovenskih olj. Nova linija je nastala v sodelovanju s 30 partnerji med lokalnimi proizvajalci in se ponaša z natančno izbranimi izdelki vseh vrst, oblik in okusov – od mleka in mlečnih izdelkov, mesnin, domačih sokov in sirupov, sladkih prigrizkov, mlevskih izdelkov, marmelad do medu. V ponudbi pa so seveda tudi bučno, hladno stikano sončnično in ekstra deviško oljčno olje.

Prepoznavnost posameznika

Združeni pod okriljem skupne blagovne znamke Radi imajo domače lokalni proizvajalci ne izgubljajo svoje identitete. Ker želijo v Mercatorju ohraniti prepoznavnost in poreklo vsakega od njih, je poddoba izdelkov preprosta, jasno pa so vidni naziv in znaki lokalnih proizvajalcev. Za še boljšo predstavo so na embalažo dodali piktogram, ki pokaže, od kod je izdelek. S stalno ponudbo domačih izdelkov nove linije Radi imamo domače želijo v Mercatorju tako večati moč skupne blagovne znamke, predvsem pa želijo doseči še več kupcev, ki se najraje odločijo za nakup domačega. Pri največjem trgovcu si bodo prizadevali krog partnerjev širiti in nabor izdelkov povečevati.

www.mercator.si



Vnetje sečil

Okužba, ki doleti večino žensk vsaj enkrat v življenju

Okužbe sečil so pogost razlog obravnave v ambulanti družinskega zdravnika (takoj za okužbami dihal). Najpogostejši povzročitelj vnetij sečil je bakterija, ki izvira iz debelega črevesja (Escherichia colli). Okužba se največkrat širi po sečnici navzgor, proti sečnemu mehurju in vse do ledvic.



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

Le redko širjenje poteka po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetja sečil povzročajo pretežno bakterije (redkeje virusi, glivice ali paraziti). Okužba sečil doleti večino žensk vsaj enkrat v življenju. Pri kar polovici od teh se vnetje rado še kdaj ponovi. Razlog za to leži v kratki in ravni sečnici, ki je pri ženskah zelo blizu anusa. Pri moških je sečnica daljša, medtem ko izločki prostate delujejo baktericidno (uničujejo bakterije), zato je razrast bakterij otežen. Kadar se okužba pri njih vseeno pojavi, jo obravnavamo kot zapleteno okužbo sečil.

Klinična slika ob vnetju sečil

ob vnetju spodnjih sečil (sečnice, mehurja, prostate) se pojavi občutek pekočega uriniranja, nenehno siljenje na vodo in pogosto odvajanje urina (po kapljicah). Prav tako na okužbo sečil pomislimo pri ostarelih z novonastalo urinsko inkontinenco ali z njenim nenadnim poslabšanjem. Urin je temnejši, smrdeč in občasno krvav. Bolniki pogosto navajajo neprijeten občutek tiščanja v sečnici oziroma nad sramno kostjo. Kadar vnetje napreduje po sečevodu do ledvic, pravimo, da gre za okužbo zgornjih sečil. Pojavi se povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica

Vnet in razdražljiv mehur?

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

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



farmedica.si

in bolečina v ledvenem predelu, ki jo lahko spremljajo slabost in bruhanje. Pri starostnikih pogosto opažamo spremembe zavesti (zmedenost, zaspanost …).

Vnetje prostate (prostatitis)

pri akutnem bakterijskem vnetju prostate je potek bolezni nagel. Bolnik ima poleg bolečine v presredku še povišano telesno temperaturo. Odvajanje urina je pogostejše in pekoče, curek urina pa tanjši. Vnetje lahko povzroči celo popolno zaporo pretoka seča, v tem primeru je potrebna vstavitev urinskega katetra. Zaradi hipertrofije prostate so okužbe sečil pri moških pogostejše zlasti po 55. letu. Kadar so težave kronične, gre najpogosteje za nebakterijsko vnetje prostate. Tudi to se kaže z nejasnimi bolečinami v predelu presredka ter z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji (izlivu sperme), vendar bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina. Težave zaradi nebakterijskega vnetja prostate omilimo s higiensko-dietetičnim režimom. Odsvetujemo uživanje mrzlih, gaziranih in alkoholnih pijač ter začinjene hrane. Pri dolgotrajnem sedenju (sedeče delo, vožnja z avtomobilom) priporočamo sedenje na obroču, ki razbremeni presredek. Bolečino zmanjšajo tople kopeli in masaža prostate. Po potrebi lahko težave z uriniranjem omilimo tudi z zdravili (zaviralci alfa adrenergičnih receptorjev).

Pravilen odvzem urina

Za analizo je najprimernejši jutranji urin, saj je bolj koncentriran, vendar tudi naključno odvzeti vzorec ob jasnih simptomih ponavadi zadostuje. Spolovilo najprej umijemo, tako da pri ženskah razmaknemo sramne ustnice, pri moških pa potegnemo kožo prek glavice penisa. S tem zmanjšamo možnost, da v vzorec zanesemo bakterije s kože in iz nožnice. Ko začnete urinirati, se prvi curek spusti v školjko, srednjega prestrežete v posodico ter končni curek zopet zavržete. Vzorec je treba čim prej analizirati, do takrat ga hranimo v hladilniku.

Potrditev diagnoze

Pri mladih, zdravih ženskah, kjer simptomi trajajo manj kot tri dni, nam za zdravljenje vnetja spodnjih sečil zadostuje že značilna anamneza. Pri drugih je potrebna laboratorijska potrditev okužbe sečil s pregledom urina in krvi. Vzorec urina prenesemo tudi na gojišče in določimo povzročitelja ter občutljivost za antibiotike (urinokultura po Sanfordu), da lahko naknadno preverimo, če je empirično uvedeno zdravljenje primerno in učinkovito. Zastajanje seča vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki potem prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse. Pri zapletenih okužbah zato opravimo še ultrazvok sečil in po potrebi dodatne diagnostične preiskave (rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, računalniška tomografija (CT), cistoskopija, pri moških pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom …).

Zdravljenje

pri mladih, zdravih ženskah obravnavamo okužbo spodnjih sečil kot enostavno. Takrat navadno zadostuje že tridnevno zdravljenje z antibiotiki. Pri vseh drugih primerih gre za zapleteno okužbo sečil, ki zahteva daljše zdravljenje z antibiotikom in dodatno diagnostiko. Pri mlajših moških z okužbo sečil pomislimo predvsem na spolno prenosljive okužbe (zlasti če je prisoten izcedek iz sečnice). V takih primerih zdravimo oba partnerja istočasno. Pri starejših moških pa so okužbe sečil običajno povezane s povečano prostato ali prisotnostjo stalnega urinskega katetra. Dodatno diagnostiko zahtevajo okužbe sečil pri nekaterih populacijah, kot so otroci, nosečnice in starejši od 65 let, ter pri vseh z dodatnimi dejavniki tveganja (funkcijske ali anatomske nepravilnosti sečil, prisotnost ledvičnih kamnov, sladkorne bolezni, imunsko kompromitirani, bolniki s ponavljajočimi okužbami, z nedavni posegi na sečilih ali z vstavljenim trajnim urinskim katetrom). Pri ženskah v menopavzi je pomemben dejavnik tveganja prisotnost atrofičnega vaginitisa. Pomanjkanje estrogena povzroči spremembe v nožnični flori, ki imajo za posledico povečano kolonizacijo z E. coli. Okužbe sečil pri postmenopavznih ženskah lahko skušamo preprečiti tudi z lokalnim estrogenskim zdravljenjem.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

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

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

Doktor svetuje

- *Popijte 2–3 litre tekočine na dan (priporočamo vodo).*
- *Poskrbite, da redno odvajate urin.*
- *Uživajte urološki čaj in brusnice, saj to oteži bakterijam pritrditev na sluznico sečil.*
- *Po opravljeni veliki potrebi se brišite od spredaj nazaj.*
- *Izpraznite mehur takoj po spolnem odnosu.*
- *Ne uporabljajte agresivnih mil za intimno higieno.*
- *V primeru ponavljajočih se težav se posvetujete z zdravnikom o možnosti profilaktičnega zdravljenja.*

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

Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje že po 24 urah.

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

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



NaturaMedica
Z vami že 15 let



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

Doktor odgovarja

Bolečina v mišicah in sklepih

Spoštovani!

Zadnja dva tedna se najpogosteje zjutraj in zvečer soočam z bolečinami v mišicah in sklepih, občasno mi je tudi slabo in me boli glava, kar se mi zdi zelo nenavadno, saj nikoli nisem imela težav z glavoboli. Počutim se utrujeno in nemočno, včeraj pa sem na desnem gležnju opazila še rdečkast madež. Ali je možno, da gre za reakcijo zaradi ugriza klopa?

V pričakovanju odgovora vas lepo pozdravljam, Zlata iz Brežic

Spoštovani!

Kar opisujete, je lahko posledica ugriza klopa. Predvsem madež na koži kaže v to smer, v kombinaciji s težavami. Sicer bi bilo zelo pomembno vedeti, kakšen ta madež je. Eritema migrans, sprememba na koži, ki se pojavi po ugrizu klopa, je oblike prstana, v sredini svetlejši, okrog temnejši. Lahko se pojavi na mestu ugriza klopa ali pa kje drugje na telesu. V tem primeru lahko z veliko gotovostjo rečemo, da gre za bolezen, ki jo prenašajo klopi, za lajmsko boreliozo. Dobra novica je, da poznamo zdravilo, ki pa ga je treba začeti jemati čim prej po pojavu kožne spremembe – predpiše ga osebni zdravnik, ki se nato po presoji odloči še za preiskavo krvi ali napotitev k infektologu.

Klopi pa prenašajo tudi virusno bolezen, klopni meningoencefalitis. Gre za bolezen, ki poteka v dveh fazah, v prvi se približno teden do dva po ugrizu klopa pojavijo nespecifični znaki viroze, ki se nato umirijo, čez približno dva tedna pa se pojavijo hud glavobol, slabost, utrujenost, vročina. Specifičnega zdravljenja ni, je pa pomembno, da se bolezen prepozna, saj je nemalokrat potrebno bolnišnično zdravljenje.

Torej – če ste opazili tipičen madež na koži, kot sem ga opisala, morate vsekakor čim prej k zdravniku. Če niste cepljeni proti KME in glavoboli in drugi znaki ne bodo minili v nekaj dneh ali če se stanje poslabša, morate prav tako k zdravniku. Vse dobro!



— SINCE 1403 —
TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

brezplačna številka 080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si



Naš nov stresni vsakdan

Ko stres terja svoj davek

Poletja je konec ... Ste bili na dopustu? Ste se sprostili? Ali ne čisto zares? Ste se v novo realnost vrnili dobre volje in polni energije, pripravljeni za soočanje z novimi izzivi? Letos je v luči pandemije, strahu pred boleznijo in vsakodnevnega spreminjanja situacije ter ukrepov povratek v vsakdan nedvomno še bolj stresen – in milo rečeno nelagoden.

Kaj sploh je stres, je lahko dober?

Stres je naraven in na neki način naš prijatelj. Je čisto fiziološki, telesni odziv posameznika na dogodke, ki nas ogrožajo, zmotijo ali spravijo iz ustaljenih tirnic. Ko zaznamo nevarnost (lahko je realna ali namišljena), se naše telo avtomatsko odzove in nas želi pripraviti na soočenje z grozečim. Namen stresnega odziva je torej, da nas zaščiti pred nevarnostmi. V normalnih okoliščinah stres omogoča, se smo osredotočeni, motivirani, pozorni. V nevarnosti pa omogoča, da se hitro odzovemo na dražljaj ali se branimo. Stresni odziv pomaga tudi pri uspešnem soočanju z dnevnimi obveznostmi. Po določenem času pa se lahko zgodi, da stres ni več naš zaveznik, temveč postane grožnja našemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in nasploh poslabša kakovost življenja. V trenutnem času smo stresu izpostavljeni že tako dolgo, da ni (več vedno) naš prijatelj … Terja svoj davek.

Je (bil) dopust antistres?

Če spadate v katero bolj rizičnih skupin, si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Utrujeni? Nič več!

B-50 kompleks, 100 kapsul
Močna formula za energijo in živce

Vitamini skupne B prispevajo k:
- ✓ zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- ✓ delovanju živčnega in imunskega sistema,
- ✓ nastajanju rdečih krvnih celic.

Rhodiola, 60 kapsul
Za prožen um in krepko telo

Izvleček rožnega korena vzpostavlja ravnovesje v telesu, ki je porušeno zaradi stresa.
- ✓ Za moč in kondicijo.
- ✓ Pripomore k optimalni mentalni in kognitivni aktivnosti.

PREVERJENA KAKOVOST · NARAVNO · BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA (TiO_2)

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

na dopust letos morda niti niste upali … Gotovo je to povzročilo občutek nelagodja.

Tisti, ki ste šli, pa ste se morali skrbno pripraviti – letos je bilo to v luči nevarnosti okužbe z novim virusom za večino ljudi še toliko bolj pomembno. Izbira cilja, načrtovanje samega potovanja, pakiranje … Če imate majhne otroke, k temu prištejte še kopico drugih zadev, na katere je treba misliti (če pa ste vsaj malo nagnjeni k predvidevanju najbolj nemogočih črnih scenarijev, se lahko zadeva še bistveno bolj zaplete).

Stres zaradi dopusta se torej začne že pred dopustom. Na dopustu pa, tudi če odštejemo letošnjo situacijo, spremenjen ritem življenja in prehod iz hitrega tempa v popolno brezdelje lahko povzročita, da smo po oddihu še bolj utrujeni kot pred njim. Ponovno, letos prištejte še maske in razkuževanje, držanje razdalje na plaži, v morju, v hribih … Pa spremljanje situacije in barvnih oznak države, v kateri ste dopustovali, načrtovanje povratka v izogib karanteni … Vsakodnevno je namesto sproščene kavice v senčki z lokalnim časopisom večina napeto spremljala dogodke in si grizla nohte … Tudi če se je odvilo po načrtu, se je z bližanjem konca dopusta (in približevanjem nove spremembe) povečevala raven napetosti, nelagodja in tesnobe, povezanih s



povratkom v vsakodnevno rutino, izpolnjevanje družinskih obveznosti in odhodom v službo, kjer nas čaka kup novih obveznosti (in vse stare, ki so nas počakale …). Letos še z novim pridihom in strahom pred znano neznanim …

Kako se lahko poskusimo stresu izogniti?

Tako:

1. Ohranjajte telesno kondicijo, predvsem v vsakodnevnem življenju in tudi na dopustu. Vadba sprošča endorfine, ki izboljšajo počutje. Zazrite se vase in si prisluhnite. Bodite pozorni na prve znake izgorelosti in pravočasno ukrepajte. Izbirajte gibanje v naravi, če je le možno, večkrat na teden …

2. Spominjajte se lepih stvari. Preživite kakovosten čas z vam dragimi ljudmi, z otroki, prijatelji, starši … Če je le mogoče, v živo; realni socialni stiki so še kako pomembni za uravnoteženo psiho. Če ne gre drugače, pa prek katere od spletnih aplikacij, telefona … Možnosti je dovolj.

3. Dovolj morate spati. Nujno je, da telesu in predvsem možganom omogočite ure »izklopa«, da si odpočijejo in se umirijo. Vsaj šest ur spanca na noč je minimum. Kakovostnega, takega, ki se začne pred polnočjo, še bolje pred deseto uro zvečer. Brez motil, kot so razni ekrani.

4. Poskrbite za sproščanje. Naj bo to s knjigo, s prijatelji, sami. Joga, pilates, šah ali samo buljenje v steno. Mirna glasba, če začutite potrebo, pa divji ritmi in ples. Lahko tudi v domači dnevni sobi. Brez maske.

5. Zdravo se prehranjujte in pijte dovolj vode, vsaj dva litra na dan (razen v primeru, če imate količino tekočine zaradi zdravstvenih razlogov omejeno). Jejte kakovostno hrano, po možnosti lokalno pridelano, še bolje iz samooskrbe (ki med drugim lahko predstavlja en način sproščanja), da boste lažje kos vsakodnevnim izzivom. Pa še bolj zdravi in odporni boste, bolje boste spali in bolezni se vas bodo težje »prijele«.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled, psihoterapijo …

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

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



6. Zastavite si nov cilj. Nov konjiček, novo obliko rekreacije. Nekaj, kar vam bo dalo nov zagon, česar se boste veselili. Slikanje, kvačkanje, šivanje, izdelovanje ptičjih hišic …
7. Kolikor je mogoče, zmanjšajte čas pred ekrani. Vsemi vrstami. Enako poskrbite tudi za otroke!
8. Ne iščite absolutne resnice o svetu, ker je na spletu in v podobnih virih ne boste našli. Boste pa izgubili veliko časa, energije in na koncu koncev sebe.

Predvsem pa je pomembno sledeče – vse se začne in konča v naših glavah. Zdrava pamet s primerno količino relevantnih informacij je odlična kombinacija.

Zato vam želim, da boste tudi v teh neprijetnih časih in v vseh situacijah znali najti tisti skriti gumbek, na katerem piše »OFF« – in ga po potrebi znali pritisniti. Tako v glavah kot na napravah.

Nega problematične kože in lasišča

Molekularno aktivirani izdelki, ki res delujejo!*

Blue cap izdelki **hitro in učinkovito** pomirijo razdraženo ter vneto kožo pri **psoriazi, seboreji, atopijskem dermatitisu in ekcemu**.

Ne vsebujejo kortikosteroidov.





Zahtevajte brezplačni vzorec.

*Molekularna aktivacija je patentirana tehnologija, ki poveča učinkovitost.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA



Luskavica ni samo bolezen kože



Asist. Jaša Žerjal, dr. med., specialist dermatovenerologije

Luskavica ali psoriaza je kronična in nenalezljiva vnetna bolezen, ki lahko prizadene več organskih sistemov. Prizadene približno 1–5 % ljudi. Najpogosteje se kaže na koži kot dobro omejene rdečkaste in ploščate spremembe, pokrite s srebrnkastimi luskami, predvsem na koži komolcev, kolen, lasišča ter nad trtico in ledveno hrbtenico.

V do 40 % primerov so prizadeti tudi sklepi. Natančen vzrok bolezni za zdaj **še** ni pojasnjen, kaže pa, da je vpleten imunski sistem, obstaja pa tudi genetska nagnjenost k obolenju.

Luskavica se pojavlja v zagonih (izboljšanja in poslabšanja), sprožilci poslabšanja so lahko notranji (sistemski) ali okoljski (stres, okužbe, poškodbe, nekatera zdravila …). Simptomi so ponavadi minimalni, z občasnim blagim srbenjem, pri nekaterih pa se razvije huda bolezen z bolečim vnetjem sklepov (psoriatični artritis) in vnetjem kitnih nasadišč mišic na kosti (entezitis). Tipični za hujšo bolezen so tudi »klobasasti prsti« (daktilitis), ki so posledica vnetja malih sklepov in kitnih ovojnic na prstih rok in stopal.

Večje psihosocialno breme za obolelega lahko predstavlja tudi kozmetični učinek kožnih sprememb. Vpliva na delovno storilnost, kakovost življenja in potencialno tudi na življenjsko dobo. Pri bolnikih z luskavico je zato treba hitreje posumiti na možen razvoj depresije in anksioznosti.

Bolezni srca in ožilja

Luskavica je povezana z debelostjo in številnimi drugimi motnjami delovanja srca in ožilja ter presnove. Število novih primerov sladkorne bolezni tipa 2 na leto je za 27 % večje pri ljudeh, prizadetih z luskavico, kot pri tistih, ki luskavice nimajo. Posamezniki z luskavico ali psoriatičnim artritisom imajo tudi večje tveganje za srčne bolezni in srčni infarkt



v primerjavi s splošno populacijo. Zdi se, da je tveganje za srčno-žilne bolezni povezano z resnostjo luskavice in njenim trajanjem.

Pri ljudeh z luskavico je verjetnost arterijske hipertenzije 1,6-krat večja kot pri osebah brez bolezni. Pri hudih primerih luskavice je ta verjetnost še večja. Podobna povezava je bila opažena pri ljudeh, ki imajo psoriatični artritis – verjetnost, da imajo hipertenzijo, je v primerjavi s splošno populacijo 2,1-krat večja. Obstaja tudi nekoliko povečano tveganje za atrijsko fibrilacijo, možgansko kap, povezano z luskavico, zlasti v hudih primerih. V primerjavi s posamezniki brez luskavice bolniki z luskavico torej zelo pogosto izpolnjujejo merila za metabolični sindrom.

Druge spremljevalne bolezni

Stopnje Crohnove bolezni in ulceroznega kolitisa se v primerjavi s splošno populacijo zvišajo za faktorja 3,8 oziroma 7,5. Ljudje z luskavico nosijo hkrati večje tveganje za celiakijo. Poveča se tudi tveganje za nastanek kožnega raka, ki ni melanom. Luskavica namreč poveča tveganje za razvoj ploščatoceličnega karcinoma kože in bazalnoceličnega karcinoma kože, neodvisno od morebitnega predhodnega zdravljenja s fototerapijo.



Knjižice o bolezni, ki so jih napisali slovenski strokovnjaki, lahko prejmete **BREZPLAČNO.** Na spodnji povezavi jih lahko naročite na svoj domači ali elektronski naslov:

https://www.sprejmi-me.si

Na voljo so knjižice:

- Sprejmi me, luskavica
- Sprejmi me, psoriatični artritis
- Sprejmi me, ankilozirajoči spondilitis
- Sprejmi me, revmatoidni artritis



NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

SI-2020-PSO-035

Skrbite za svoje **srce** in **ožilje**?



Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija bioaktivnih sestavin za vaše srce in ožilje **v 1 kapsuli**.



razvito v Sloveniji

Visoka vsebnost ključnih sestavin:

- **Omega-3** EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.
- **Abigenol** je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke.
- **Koencim Q10** je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.
- **Aktivna folna kislina, vitamina B6 in B12** imajo vlogo pri presnovi homocisteina.

Kardio3Aktiv®

- Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- Brez glutena in laktoze.

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®



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

Pomanjkanje kofaktorjev v presnovi in slabe razvade

Ste že slišali za homocistein?



Gre za aminokislino, ki je prisotna v telesu vsakega posameznika. Določene količine homocisteina so koristne, težava pa nastane, ko se raven te aminokisline pretirano dvigne. Previsoka količina homocisteina v telesu naj bi bila na primer povezana z boleznimi srca in ožilja ter z avtoimunskimi obolenji.

Homocistein je naravno prisotna aminokislina (sestavni del beljakovin), ki v telo prihaja s hrano ali nastaja pri razgradnji telesnih beljakovin.

Pomembnost aminokislin za telo se kaže že v podatku, da je celična membrana sestavljena iz 75 % maščob in 25 % beljakovin in če nam manjka beljakovin, telo ne more oblikovati novih celic, ne more se obnavljati, pade nam imunska odpornost. In še več: iz aminokislin so sestavljeni nohti, lasje, koža in tudi hormoni. Poleg tega aminokisline sodelujejo pri prenašanju hranilnih snovi po telesu in so sestavni del hemoglobina. V krvi vplivajo na kislo-bazično ravnovesje ter predstavljajo vir energije.

Homocistein se s pomočjo aktivne oblike folne kisline in vitamina B12 pretvori v metionin. Po drugi presnovni poti pa se s pomočjo vitamina B6 pretvori v aminokislino cistein.

Metionin je ena od esencialnih aminokislin, ki jih telo ne more sintetizirati samo in jih moramo zato v telo vnašati s hrano. Najdemo ga v jajcih, žitu, oreščkih in semenih. Ima pomembno vlogo v metabolizmu in sodeluje pri razstrupljanju telesa, vpliva na večjo rast tkiv ter olajša absorpcijo mineralov, kot sta selen in cink.

Cistein uvrščamo med neesencialne aminokisline (telo jo lahko pridela samo), v redkih primerih pa je lahko esencialen: pri dojenčkih, starejših, ljudeh z določenimi metabolnimi boleznimi in ljudeh, ki trpijo za motnjo prehajanja hrane prek črevesne stene. Za sintezo cisteina v normalnih fizioloških pogojih v človeškem telesu potrebujemo zadostno količino **metionina**. Njegova razgradnja poteka v prebavnem traktu in krvni plazmi. V nasprotju s tem cistein potuje skozi prebavila in krvno plazmo nespremenjen ter se pred vstopom v celico reducira v dve molekuli cisteina. Cistein najdemo v večini hrane, ki vsebuje veliko beljakovin. Živalski viri: svinjina, piščanec, puran, raca, jajca, mleko, mlečne beljakovine, skuta, sir in jogurt. Rastlinski viri: rdeča paprika, česen, čebula, brokoli, brstični ohrovt, oves, granola in pšenični kalčki.

Ob prekomernem vnosu beljakovin v telo s hrano lahko pride do določenih fizioloških sprememb. Koncentracije aminokislin so v telesu natančno nadzorovane, zato določeni fiziološki učinki niso neposredno odvisni od zaužite količine beljakovin oziroma aminokislin. Vendar se aminokisline, če jih je v organizmu več, kot jih ta potrebuje za gradnjo beljakovin, ne morejo skladiščiti, zato pride do njihove razgradnje. Posledično se poveča količina razgradnih produktov, ki jih je treba izločiti skozi ledvice. S tem se poveča tudi izločanje kalcija s sečem, kar ob dolgotrajnem uživanju večjih količin beljakovin oziroma aminokislin lahko vodi do zmanjšanja trdnosti kosti. Po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja zgornje varne meje uživanja posameznih aminokislin niso določene, saj ne obstaja dovolj znanstvenih podatkov. Škodljivi učinki, ki bi se lahko izrazili ob uživanju večjih količin posameznih aminokislin, se razlikujejo glede na funkcijo in razgradnjo posamezne aminokisline. Znano je, da uživanje metionina poviša koncentracijo homocisteina (razgradnega produkta metionina) v krvi, kar povezujejo s kardiovaskularnimi boleznimi.

Previsoke ravni homocisteina v telesu naj bi bile pogosto povezane z avtoimunskimi boleznimi, na primer z revmatoidnim artritisom, obolenjem ščitnice in luskavico. Kot že omenjeno, predstavljajo prevelike količine homocisteina tudi nevarnost za srčno-žilna obolenja, poleg tega pa so povezane s povečanim tveganjem za alzheimerjevo in parkinsonovo bolezen ter za depresijo – povišana raven homocisteina namreč pogosto pomeni znižano raven serotonina. Pri ženskah, ki so imele neposredno po porodu v telesu preveč homocisteina, naj bi na primer obstajala visoka verjetnost za poporodno depresijo.

Kako homocistein pospeši staranje možganov

Homocistein poškoduje možgane prek kroničnih vnetnih reakcij, formacije aterosklerotičnih plakov, ki ovirajo pretok krvi, krčenja možganskih področij, kot je hipokampus, ki so vključena v formacijo spomina, razvoja nevrofibrilarnih pentelj in beta amiloidnih plakov, ki sprožijo celično smrt, in oviranja običajnega popravljanja DNK, potrebnega za vzdrževanje možganskih celic.

Hranila, ki nižajo homocistein

Homocistein je možno izmeriti s krvnim testom, ki se ga v Sloveniji izvaja samoplačniško. Če je ta povišan, ga lahko znižamo z uživanjem več aktivnih oblik vitaminov B, torej z aktivno obliko folne kisline, vitaminom B6 in aktivno obliko B12. Te oblike vitaminov B ne potrebujejo encimov za pretvorbo v telesu in so takoj dostopne za detoksifikacijo homocisteina.

Zaključek

Raziskave o hiperhomocisteinemiji in njenem vplivu ter zniževanju še potekajo. Zvišane vrednosti homocisteina v krvi so močno povezane s pomanjkanjem kofaktorjev v presnovi, predvsem s pomanjkanjem vitamina B12, folne kisline ter vitamina B6. Drugi dejavniki, ki naj bi vplivali na zvišanje ravni homocisteina, so slaba prehrana, nezdrave navade, kot so kajenje, visoka poraba kave in alkohola. Hiperhomocisteinemija je povezana s povečanim tveganjem za trombembolične dogodke in alzheimerjevo demenco. Preprečimo jo lahko z zdravim načinom življenja in raznoliko prehrano, ki vsebuje dovolj mineralov in vitaminov.

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



Skolioza

Hrbtenica je steber našega telesa, omogoča gibljivost glave in trupa, telesu zagotavlja oporo, ravnotežje in pokončno držo. Skolioza pomeni ukrivljenost hrbtenice vstran, ki se najpogosteje pojavi v obdobju hitre rasti tik pred puberteto.



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

Največkrat ne vpliva bistveno na kakovost življenja, v težjih primerih pa ima lahko hude posledice v odraslem obdobju, saj lahko postane po končani rasti zelo izrazita ter povzroča okvare delovanja srca in pljuč.

Zgradba hrbtenice

Sestavlja jo 33 do 34 vretenc, med njimi pa so medvretenčni diski, ki predstavljajo povezavo med vretenci. Najbolj gibljiva je v vratnem delu, najmanj pa v prsnem. Ima obliko črke S, med rastjo pa se spreminjajo oblika in normalne krivine hrbtenice. Rast hrbtenice je najhitrejša v prvih štirih letih življenja, do ponovne hitre rasti pa pride ponovno med puberteto. Telo vretenca raste simetrično v zgornji in spodnji krovni plošči, z rastjo vretenc je pogojena rast hrbtenice. Zaradi enake obremenitve hrbtenice je normalna rast na vseh delih enakomerna, v primeru delovanja večjega ali manjšega pritiska na eni strani pa pride do neenakomerne rasti in okvar.

Kako skolioza nastane?

Pri skoliozi gre za deformacijo hrbtenice, ki se veča z rastjo. Pride do stranskega odklona od normalne navpične osi hrbtenice, spremeni se fiziološka prsna krivina, rotirajo pa se tudi vretenca, ki oblikujejo hrbtenico.

Zaradi neenakomernih obremenitev rastnega hrustanca skolioza najbolj napreduje v obdobju hitre rasti. Spremeni se tako medsebojni položaj vretenc kot tudi njihova oblika. Z napredovanjem deformacije se telesa vretenc obračajo. To obračanje je najizrazitejše v vrhu krivine. Zaradi vrtenja vretenc pride v prsnem delu do spremenjenega položaja reber, ki so na izbočeni strani potisnjena nazaj

in tvorijo rebrno izboklino. Na konkavni strani pa so potisnjena naprej in skupaj. Pri težjih oblikah lahko pride zaradi deformacije prsnega koša do motnje dihalne in srčne funkcije.

Skolioza lahko nastane tudi kot posledica različnih obolenj, kot sta cerebralna paraliza in mišična distrofija, vendar pa je vzrok večine skolioz najpogosteje neznan. Starost, zrelost skeleta, spol in vzorec ukrivljenosti so dejavniki tveganja, ki povečajo verjetnost napredovanja bolezni. Pojav skolioze v zgodnjih letih in ženski spol pomenita večje tveganje za napredovanje krivine do faze, ki zahteva zdravljenje.

Simptomi in znaki

Za skoliozo je značilna neravnost ramenske linije (ena rama je višja od druge), ena lopatica lahko izstopa bolj kot druga, prisotna je asimetrija pasu in kolkov. Ob slabšanju skolioze se stranskemu odklonu od normalne navpične osi hrbtenice pridruži še rotacija hrbtenice, zaradi česar rebra na eni strani telesa štrlijo bolj kot na drugi strani.

Kakšne skolioze poznamo?

Strukturna skolioza je prisotna v vseh položajih telesa in jo s hotenimi gibi ne moremo odpraviti. Nastane zaradi prirojene motnje v razvoju vretenc ali pa različnih bolezenskih procesov na vretencih oziroma sosednjih strukturah. Poznamo prirojene, idiopatske, nevropatske in miopatske.

Funkcionalno (nestrukturno) skoliozo pa se da popraviti s spremembo položaja (izgine v ležečem položaju oziroma pri predklonu ali odklonu v smeri izbočenja krivine). Lahko je posledica začasne motnje v hrbtnih mišicah, ki vzdržujejo normalno držo.

Ločimo desnostranske in levostranske skolioze (glede na smer izbočenega dela krivine), glede na vzrok nastanka pa primarne ali idiopatske, katerih vzrok nastanka ni znan, in sekundarne, ki so posledica različnih bolezenskih stanj (cerebralna paraliza, mišična distrofija …). Glede na čas nastanka ločimo infantilno (starost 0–4 leta), juvenilno (4–10 let) in adolescentno (po 10. letu) skoliozo.

Najpogostejša je idiopatska skolioza, pri kateri vzrok nastanka ni znan, njen pojav pa naj bi bil povezan z genetsko predispozicijo posameznika. Pogostejša je pri ženskem spolu, pojavlja pa se v različnih starostnih obdobjih. Ločimo zgodnje (do 5. leta) in pozne skolioze (po 5. letu). Pogostejša je v nekaterih družinah, največkrat pa je odkrita v obdobju pubertete in pa v obdobju pred puberteto. Večina bolnikov nima posebnih težav, večje ukrivljenosti pa lahko povzročijo vidne deformacije in bolečine. Najresnejši primeri ukrivljenosti lahko vodijo do težav v normalnem delovanju pljuč in srca.

Diagnoza

Za postavitev diagnoze sta potrebna natančen klinični pregled in anamneza. Ugotavlja se enakost dolžine nog, položaj ramen, lopatic in videz obrisa telesa. Test predklona je pozitiven: bolnik je v predklonu, z opazovanjem od zadaj se gleda obris hrbta in postavitev vrste trnastih odrastkov; če je ena stran dvignjena, to pomeni, da je prišlo do rotacije vretenc. Opraviti je treba tudi rentgensko slikanje hrbtenice.

Zdravljenje

Skoliozo se lahko zdravi konservativno in operativno. Osnova zdravljenja je ustavitev napredovanja manjših skolioz in popravek ter stabilizacija hujših oblik. Otroci s skoliozo večinoma nimajo bolečin, te se pojavljajo predvsem pri tumorjih in vnetjih.

Otroci z blago obliko skolioze potrebujejo pozorno spremljanje in opazovanje, da se ugotovi, ali se stanje slabša. Večina ne potrebuje zdravljenja. Pri njih se namreč stanje ukrivljenosti v času rasti običajno ne poslabša. Koristne učinke je mogoče doseči s pomočjo fizične vadbe. Pomembno pa se je zavedati, da noben od teh pristopov načeloma ne pomaga pri zmanjševanju velikosti krivine.

Bolniki z zmerno obliko skolioze morajo nositi opornice oziroma steznike, potrebna je fizioterapija. Tudi to zdravljenje ne popravi skolioze, prepreči pa njeno poslabšanje v času rasti bolnika. Steznik je oblikovan glede na posameznikovo telo in se ga lahko nosi pod obleko. Prav tako omogoča aktivno udeležbo pri večini dejavnosti in v športu. Najbolj je učinkovit, če ga bolnik nosi večino časa v dnevu (22–23 ur).

Pri bolnikih s težjimi oblikami skolioze pa obstaja velika verjetnost, da bo bolezen napredovala tudi v odraslost in povzročila hude bolečine v hrbtenici ter degeneracijo medvretenčnih diskov. Kasneje take krivine pogosto vodijo v težave s srcem in pljuči. Pri njih je potrebna operacija, da se prepreči napredovanje ukrivljenosti in da se operativno razreši težke deformacije.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled pri ortoped

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

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

NA KRATKO



KurkuFit za dobro gibljivost sklepov

KurkuFit kapsule vsebujejo kurkumin iz indijske zdravilne rastline kurkuma in se priporočajo za dobro gibljivost sklepov. Odlične so tudi za prečiščevanje telesa, zdrava jetra in žolč, normalno prebavo, kožo, možgane in živčevje ter obrambo telesa pred prostimi radikali. Samo KurkuFit je oblika vezanega kurkumina, ki ga telo 29-krat bolje izkoristi, kot druge oblike kurkumina. Bistveno razliko boste občutili že po prvem mesecu rednega jemanja KurkuFit kapsul, ki ne povzročajo težav z želodcem ali drugih nevšečnosti. Brez GSO. Tudi za vegetarijance.

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si. NaturaMedica d.o.o., Info tel. 0356 30022, 040 214620.



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

Vitamin D in covid-19

Zdaj je potrjeno, da vitamin D pomaga

Že od začetka epidemije 2020 si zdravniki prizadevamo za preprečevanje smrti zaradi covid-19. Med drugim smo poudarjali tudi dobrobit nadomeščanja vitamina D v obdobju okužb dihal, kar smo podprli z dokazi študij iz preteklosti za preostale virusne okužbe dihal.

Ker gre pri covid-19 za novo virusno okužbo, izsledkov interventnih študij, ki bi dokazovale neposreden učinek dodajanja vitamina D, še ni bilo.

Veseli nas, da so bili te dni objavljeni izsledki interventne randomizirane študije dobrobiti nadomeščanja vitamina D pri bolnikih s covid-19, z dobrimi rezultati preprečevanja resnosti bolezni in zmanjšanja potrebe po interventnem zdravljenju v enotah intenzivne terapije.

Kot je že dolgo znano, ima vitamin D poleg vpliva na kosti več kot 200 dodatnih funkcij, med katerimi je ena najpomembnejših prav tako imenovana imunomodulatorna funkcija ali vpliv na imunski sistem.

Omenjena raziskava je prvi neposredni dokaz, da dodajanje vitamina D3 (25-hidroksivitamin D) bolnikom s covid-19 zmanjša potrebo po hospitalizaciji v enoti intenzivne terapije.

Študija je bila opravljena v univerzitetni bolnišnici v Cordobi v Španiji (Reina Sofia University Hospital) Vključenih je bilo 76 bolnikov, hospitaliziranih zaradi covid-19 s klinično sliko akutne okužbe dihal, s slikovno dokazanimi spremembami, skladnimi s covid-19 pljučnico in z dokazano okužbo s sars-cov-2.

Vsi bolniki so bili deležni enako dobre terapije, ki je trenutno na voljo, in prav tako enake standardne oskrbe po bolnišničnem protokolu, prav tako so vsi prejeli terapijo s hidroksiklorokinom in azitromicinom. Računalnik je naključno izbral bolnike, ki so dodatno prejeli še 25-hidroksivitamin D (21280 mednarodnih enot ali I. E., kar je enako 532 mcg), in tiste, ki ga niso prejeli. Bolniki, ki so bili izbrani za prejemanje 25-hidroksivitamina D, so ga nato prejemali 10640 I. E. 3. in 7. dan, nato pa 1x na teden do odpusta ali sprejema v intenzivno nego. Rezultati so žarek na koncu tunela.

Od 50 bolnikov, ki so jih zdravili s 25-hidroksivitaminom D, je le eden (2 %) potreboval sprejem v enoto intenzivne terapije, nihče ni umrl in vsi so bili odpuščeni iz bolnišnice brez zapletov.

Od 26 bolnikov, nezdravljenih z vitaminom D, je kar 13 bolnikov (50 %) potrebovalo zdravljenje v enotah intenzivne terapije, dva sta umrla, drugi so bili odpuščeni brez zapletov.

Poudariti je treba, da gre za interventno randomizirano študijo z visoko mero zaupanja, vendar tudi za pilotsko študijo, ki je bila opravljena na majhnem številu bolnikov, a je pokazala, da je zdravljenje z vitaminom D pomembno zmanjšalo potrebo po zdravljenju v enotah intenzivne terapije. Številne študije iz preteklosti govorijo v prid, da vitamin D s svojimi imunomodulatornimi mehanizmi ugodno vpliva na potek virusnih okužb. Ta nova študija govori v prid dokazu, da vitamin D lahko zmanjša resnost pri bolezni covid-19. Potrebne bodo še dodatne študije na večjih vzorcih bolnikov.

V poletnem času smo se spraševali, zakaj je kritičnost bolezni okuženih tudi v visokorizičnih skupin nižja, odgovor je najverjetneje prav v poletnem času, soncu z žarki UV-B in višjih serumskih ravneh vitamina D.

Z jesenjo in zimo se zaloge in ravni vitamina D zmanjšujejo, zato lahko pričakujemo težji potek bolezni covid-19 v primeru pomanjkanja vitamina D. Zato bi bilo prav, da zaradi navedenih dejstev razmislimo o morebitnem nadomeščanju vitamina D, zlasti pri posameznikih z visokim tveganjem za pomanjkanje tega vitamina.

VITAMIN D3 Krka

ZAGOTOVITE SI SONCE

ENKRAT NA DAN

DOVOLJ VITAMINA D,
DA BO SONCE VEDNO
NA VAŠI STRANI.

- **Za preprečevanje pomanjkanja vitamina D**
- **Edini kot zdravilo brez recepta**



NOVO

www.vitamind3krka.si

KRKA

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

Product of Cologne List

aminoplus® immun



30 vrečk



7 vrečk

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

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

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpele srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

STADA | Kyberg vital