Družinski vodnik zdravja

Številka 73, november 2020

Doktor 24



Tema meseca

Ostanimo zdravi

Um in telo z roko v roki za ohranjanje zdravja

Za tri žeblje zdravja

POGOVOR

izr. prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec. internist endokrinolog

Zadošča zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano in dovolj gibanja v naravi

NEDELJSKI

Mitral – že več kot 10 let smo tukaj, za vas

Strokovno usposobljena ekipa, ki deluje na področju ORTOPEDIJE, KOMPRESIJSKE TERAPIJE, STOPALNIH VLOŽKOV in drugih medicinskih področjih.

Delamo srčno, iskreno ter individualno. Razmišljamo zunaj okvirja, iščemo nove pristope ter nenehno izpopolnjujemo svoje znanje.



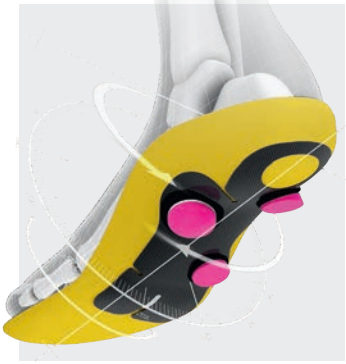
Medicinske kompresijske nogavice medi

- za venska obolenja, limfedem in lipedem
- na voljo kot dokolenke, samostoječe (tudi na pas) in hlačne nogavice
- 5 različnih materialov
- 12 barv
- na voljo v kompresijskih stopnjah od 1 do 4
- prijazna cena in vrhunska nemška kakovost



Ortopedske opornice medi

- na voljo opornice za vse sklepe, od osnovnih bandaž, ki nadomeščajo povoje, pa vse do visoko tehnoloških opornic z zunanjim skeletom
- anatomska oblika in inovativne rešitve zagotavljajo opornicam idealen oprijem in s tem preprečujejo neprijetno drsenje ali gubanje opornice



Ortopedski vložki za stopala medi

- vložki za ploska in vbokla stopala, za težave pri petnem trnu, navzven ali navznoter zvrnjena stopala, zatrdeli palec, ...
- v naši trgovini opravimo analizo stopal in vam na njeni podlagi predlagamo primeren vložek
- različni modeli vložkov so primerni za nošenje v različnih čevljih od balerink do planinskih čevljev



OXYPAS – ortopedska obutev za delo in prosti čas

- varni, lahki, pisani in udobni ortopedski čevlji, primerni za celodnevno nošenje
- odstranljiv notranji vložek omogoča, da ga zamenjate s svojim ortopedskim vložkom
- zračen material, brez toksičnih primesi
- nedrseč podplat, certifikat za delovno obutev ISO 20347



Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

- za golenje razjede, venska obolenja in limfedem
- nadomešča povoje ali kompresijske nogavice
- sistem trakov na ježke zagotavlja enostavno namestitev in je primeren za tiste, ki si težko oblačijo druga kompresijska oblačila
- učinkovita rešitev za zmanjšanje močnega otekanja
- enostavna prilagoditev kompresijske stopnje



Bio Compression Systems – sistemi za sekvenčno limfno drenažo

- odlična rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin
- sistem napihljivih komor v manšeti enakomerno potiska odvečno tekočino od gležnja ali zapestja navzgor po okončini in s tem zmanjša otekanje
- 2 leti garancije za manšete in 3 leta za kompresor
- preprosta terapija v udobju vašega doma

Naše izdelke lahko naročite tudi preko spleta na **www.mitral.si**.
Za vsa vprašanja smo vam na voljo na telefonski številki **059 042 516** ali na **trgovina@mitral.si**.

Trgovina **Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**
Telefon: **059 042 516**, **www.mitral.si** Obiščite nas od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.



Smo pogodbeni partner

Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah

KAZALO

UVODNIK

Ostanite zdravi 3

POGOVOR:

izr. prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec. internist endokrinolog
Zadošča zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano
in dovolj gibanja v naravi. 4

TEMA MESECA:

Imunski sistem ali kako ostati zdrav 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Fizioterapija »na daljavo« 12
Ni bolezen, ni pa dobro, če postane mleko težava 14
Rojeni smo z ljubeznijo do sladkega 17
Pomen zdravega življenjskega sloga pri vnetnih
revmatskih boleznih 20
Dokler je v redu, moški niti ne ve, da jo ima 24
Kako skrbeti za svoj glavni računalnik? 27
Za tri žeblje zdravja 31
Konoplja je ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek 34

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

Ostanite zdravi

November je mednarodno gibanje, ki se je leta 2003 začelo v Avstraliji in je z leti preraslo v globalno gibanje, ki po vsem svetu združuje okrog pet milijonov ljudi. Namen in cilj globalnega gibanja v mesecu novembru je ozaveščanje javnosti o zdravju in boleznih, ki prizadenejo moško populacijo. Člani svojo podporo gibanju izražajo z nošenjem brkov v novembru. Letos bodo zaradi pandemije tradicionalni dogodki gibanja preneseni v dejavnost na svetovnem spletu. V Sloveniji vsako leto odkrijemo približno 1600 primerov raka na prostati, ki je še vedno najpogostejši rak v moški populaciji. Kot pri vseh rakavih boleznih so tudi pri raku prostate nadvse pomembni hitro odkrivanje, diagnosticiranje in zdravljenje bolezni. Želim poudariti, da kljub trenutnemu soočanju z novim koronavirusom ob pojavu težav s prostato, zatipanih spremembah na modih, krvavih izločkih iz sečnice … s težavami nemudoma seznanite svojega zdravnika, ki vas bo napotil na nujne diagnostične preiskave. Ne odlašajte in ne zamudite. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval izr. prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., specialist internist endokrinolog, vodja Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana, učitelj na Katedri za interno medicino Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Profesor Kocjan razlaga, da je maksimalna kostna masa, ki jo dosežemo pri tridesetih letih, v 60 do 80 odstotkih genetsko določena. Toliko odstotkov kostne mase prinese vsak na svet, le 20 do 40 odstotkov pa je posledica obnašanja, življenjskega sloga do tridesetega leta. To maksimalno kostno maso si lahko predstavljamo kot nekakšen bančni račun, na katerega smo v mladosti naložili denar, in potem na stara leta s tega računa zgolj jemljemo. Ključno je seveda, da imamo na tem računu dovolj za mirno starost. Če tega ni, se začnejo težave, zato je pomembnih tudi tistih 20 do 40 odstotkov, na kolikor lahko vplivamo sami. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca je specialistka družinske medicine Maja Miklič, dr. med., posvetila obširni razlagi o vplivih in delovanju imunskega sistema. Zaradi kompleksnosti imunskega odziva ne obstaja enostaven odgovor, kaj storiti, da bi ostali zdravi. Pri tem sodelujeta tako naš um kot telo. Edine doslej uspešne strategije ohranjanja zdravja vključujejo enostavna navodila, ki jih obširno opiše v zanimivem prispevku. V imenu uredniške odbora se ji lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci. Trenutno živimo v nekem negotovem in nepredvidljivem času, polnem zapletov, raznovrstnih pritiskov, številnih odrekanj. Bodimo strpni do sočloveka, pomagajmo drug drugemu, še posebej tistim, ki so v hudih stiskah. Če bomo skupaj kot družba živeli povezovalno, sočutno eden do drugega, verjemite, da bomo skupaj veliko lažje in hitreje prebrodili ta čas. Še enkrat vas vse skupaj naprošam, da v dobro vseh nas spoštujete navodila za preprečevanje širjenja okužbe, kot jih vsak dan navajajo strokovnjaki s tega področja. Hvala in ostanimo zdravi!

Vidmar Vito



Vito Avguštin

izr. prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec. internist endokrinolog

Zadošča zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano in dovolj gibanja v naravi

Izredni profesor dr. Tomaž Kocjan, dr. med., specialist internist endokrinolog, je vodja Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana ter učitelj na Katedri za interno medicino Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Pravi, da neke prav izrazite želje po študiju medicine sicer v otroštvu ni imel, so ga pa že v osnovni in pozneje v srednji šoli bolj zanimali naravoslovni predmeti. Na koncu se je odločal med kemijo, njegov oče je bil namreč kemik in raziskovalec, in medicino. Prav zato je na informativni dan obiskal obe fakulteti, za kemijo in medicino. Slednja je nanj naredila bistveno boljši vtis. Takrat so bili še sprejemni izpiti. Ko jih je opravil, je šel na služenje vojaškega roka, saj so šli takrat v vojsko mladi po končani srednji šoli.

Je bila specializacija splet naključij?

Ja, povsem naključno sem izvedel za specializacijo interne medicine. To je bila v resnici specializacija za tirologa, za specialista za bolezni ščitnice. Ko sem bil med kroženjem na endokrinološkem oddelku, so me povabili, če bi se želel širše ukvarjati z endokrinologijo. In sem prestopil. Tako sem postal endokrinolog v širšem smislu. Zdaj sem tukaj, kjer sem.

Vam je bilo kdaj zaradi te odločitve žal?

Ne, nikoli. Moram reči, da sem se dobro odločil, vsaj kar se same narave dela tiče, glede same tematike, mi ni bilo nikoli žal, ker je endokrinologija izredno zanimiva in široka veja interne medicine. Pravzaprav je endokrinologija dobesedno povsod.

Lahko na kratko razložite, kaj endokrinologija sploh je?

Endokrinologija je veda o kemičnih komunikacijskih sistemih, s pomočjo katerih telo nadzoruje fiziološka dogajanja, ki so potrebna zaradi vzdrževanja ravnovesja v telesu.

Če povemo to nekoliko bolj preprosto …

Po domače povedano je to veda, ki proučuje enega od nadzornih sistemov v telesu. Imamo namreč nekako tri takšne sisteme, in sicer živčni sistem oziroma živčevje, potem imunski sistem, torej imunski odziv, in pa žleze z notranjim izločanjem. Endokrinologija je veda o žlezah z notranjim izločanjem. Ti nadzorni sistemi so med seboj integrirani, povezani.

Žleze z notranjim izločanjem … Kaj izločajo?

Žleze so grajene iz endokrinih celic, ki izločajo tako imenovane kemične glasnike, ki jim rečemo hormoni. Ti hormoni delujejo kot prenašalci signalov, prejemniki pa so celice različnih tarčnih tkiv, ki vsebujejo ustrezne receptorje.

Hormoni … To besedo povezujemo z mladostjo, ko za kakšnega pubertetnika rečemo, dajejo ga hormoni, saj bo minilo! Ampak hormoni najbrž niso samo to?

Kar se tiče pubertete, se začnejo takrat v zelo kratkem času zelo intenzivno izločati spolni hormoni. Prej sem omenil povezave nadzornih sistemov. Povezava živčnega in endokrinega se nahaja v delu možganov, ki se imenuje hipotalamus, iz katerega se izločajo tako imenovani hormoni liberini v hipofizo. Hipofiza je za grah velika glavna nadzorna endokrina žleza, ki torej dobiva navodila iz hipotalamusa in izloča spodbujevalne hormone, ti pa potem nadzorujejo delovanje perifernih endokrinih žlez.

Te žleze pa so?

Klasične žleze pod nadzorom hipofize so ščitnica, del nadledvičnih žlez, pa spolni žlezi oziroma jajčnika pri ženskah in moda pri moških, potem izloča hipofiza tudi rastni hormon ter prolaktin, ki je zelo pomemben za laktacijo, torej za dojenje, zadnji del hipofize izloča hormon, ki se ukvarja s presnovo vode, pa hormon oksitocin, ki se med porodom ukvarja s kontrakcijami maternice, ima pa verjetno še številne manj znane učinke. Poleg teh najbolj klasičnih endokrinih žlez, ki so pod nadzorom hipofize, imamo še številne druge žleze. Recimo ob žlezi ščitnici so obščitnice, ki se ukvarjajo z regulacijo kalcija, potem imamo sredico nadledvičnice, kjer se izločata adrenalin in noradrenalin, torej hormoni, ki se ukvarjajo s stresnim odgovorom. Zelo pomemben je endokrini del trebušne slinavke z otočki endokrinih celic, ki izločajo različne hormone, med njimi je najbolj znan inzulin.

Izjemno široko področje.

Pa to še ni vse, so še drugi hormoni, ki se izločajo iz neklasičnih endokrinih organov, na primer maščobnega tkiva.

Maščobno tkivo? Katere hormone izloča?

Ja, presnovno aktivno je predvsem centralno razporejeno maščobno tkivo. Izloča hormone adipokine, po domače recimo, da dela škodljive hormone, ki povzročajo kronično vnetje v telesu. Pa je jasno, zakaj je debelost tako škodljiva. Tu so še mišice, ki med krčenjem izločajo miokine. To so večinoma koristni hormoni, ki blažijo prej omenjeno kronično vnetje – pa je bolj jasno, zakaj je, poleg vsega, telesna aktivnost tako pomembna. Eden od virov izločanja hormonov so tudi kosti. Iz kosti se izločajo pomembni hormoni, ki se vpletajo v presnovo sladkorja, v apetit in v presnovo nasploh, tako da so tudi kosti nekakšen endokrini organ. Poleg tega so še številne posamične celice, ki so hormonsko aktivne, na primer v tankem črevesu … Hormoni so v resnici skoraj povsod. Vsa medicina je pravzaprav endokrinologija v širšem smislu. Vsepovsod se pojavljajo in vpletajo hormoni. Gre za izredno zapleteno in pomembno temo, o kateri še ne vemo vsega.

Omenili ste kosti. To je obenem področje, s katerim se še posebno poglobljeno ukvarjate?

Poglobljeno se ukvarjam tudi z endokrino hipertenzijo, torej z vzroki krvnega tlaka, ki se jih da ozdraviti, pa s tumorji hipofize. No, zagotovo se že kar nekaj časa ukvarjam tudi z boleznimi kosti. Ker je najpogostejša presnovna bolezen kosti osteoporoza, gre veliko aktivnosti v njeno smer. V to zanimivo področje dela sem bil nekako usmerjen že v mladih letih, ko sta me za to navdušila, tako klinično kot raziskovalno, moja učitelja profesorica Kocijančič in profesor Preželj.

Kaj je pravzaprav osteoporoza?

Če povem zelo enostavno, so to krhke kosti, ki se bolj lomijo kot sicer.

Zakaj pride do osteoporoze?

Zaradi samega procesa staranja. Kostna masa se gradi do približno tridesetega leta. V tem obdobju gradnja kosti prehiteva razgradnjo. Potem sledi približno deset let, ko sta procesa gradnje in razgradnje uravnotežena, torej tam nekje do štiridesetega leta, kasneje pa se začne staranje kosti in razgradnja kosti prevladuje nad gradnjo. Ta proces izgubljanja kostne mase traja po štiridesetem letu do smrti. Je razmeroma počasen, nekako pol do enega odstotka kostne mase se izgubi vsako leto.

Osteoporoze je, zdi se, vedno več?

Seveda, saj je življenjska doba vedno daljša. Dalj časa traja izguba kostnine. In ljudje izgubijo toliko kostnine, da utrpijo zlome.

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za pregled

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

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



So zlomi pogosti?

Ti zlomi so na žalost izredno pogosti. Vsaka druga do tretja ženska po menopavzi in vsak peti do šesti moški po petdesetem letu bosta do konca življenja utrpela enega od najpogostejših osteoporoznih zlomov. To pomeni, glede na staranje prebivalstva, ogromno številko. V Sloveniji je bilo lani približno 16.000 zlomov, od tega več kot 3000 zlomov kolka.

Torej je med bolniki več žensk?

Približno osemdeset odstotkov bolnic je žensk, dvajset pa moških in za to so trije razlogi. Maksimalna kostna masa je pri ženskah genetsko nižja kot pri moških. Druga stvar je, da pride v zgodnji fazi menopavze do zelo hitre izgube kostnine, celo do tri odstotke na leto. Tretji razlog pa je, ker ženske v povprečju živijo dalj kot moški.

So kakšne geografske razlike?

Prevalenca oziroma incidenca zlomov je različna po različnih krajih sveta. Višjo incidenco imajo na primer skandinavske države in belci v ZDA.

Kaj pa genetika?

Maksimalna kostna masa, ki jo dosežemo pri tridesetih letih, je nekje pri šestdesetih do osemdesetih odstotkih genetsko določena. Ja, celih 60 do 80 odstotkov kostne mase prinese vsak na svet, le 20 do 40 odstotkov pa je posledica obnašanja, življenjskega sloga do tridesetega leta. To maksimalno kostno maso si lahko predstavljamo kot bančni račun, na katerega smo naložili v mladosti denar in potem na stara leta s tega računa zgolj jemljemo. Ključno je seveda, da imamo na tem računu dovolj, da bomo imeli mirno starost. Če tega ni, se pa začnejo težave, zato je pomembnih tudi tistih 20 do 40 odstotkov, na kolikor lahko vplivamo sami.

Torej, izguba kostnine zaradi staranja …

To je primarna osteoporoza. To je osteoporoza, ki nastaja zaradi staranja in menopavze. Če pa neka spremljajoča bolezen ali zdravila onemogočijo pridobivanje maksimalne kostne mase ali pa potem po doseženi maksimalni kostni masi vplivajo na hitrejšo izgubo kostnine, za kar so odgovorne številne bolezni in številna zdravila, govorimo o sekundarni osteoporozi.

Katere bolezni, katera zdravila?

To je pravzaprav cela interna medicina. Vsekakor so to bolezni žlez z notranjim izločanjem, na primer preveliko delovanje ščitnice, pomanjkanje spolnih hormonov, pa sladkorna bolezen, različne bolezni prebavil s slabo absorpcijo hranil, recimo celiakija, pa kronična vnetna črevesna bolezen, jetrne bolezni, pljučne bolezni, kot je kronični bronhitis, potem so tu bolezni kostnega mozga, kot je plazmociton, pa revmatološke bolezni … Med zdravili so najbolj škodljiva protivnetna zdravila, glukokortikoidi, ki jih uporablja približno en odstotek prebivalstva, pri starejših nad 65 let pa je teh celo do tri odstotke. Velja omeniti tudi zdravljenje dveh rakavih obolenj, ki je učinkovito, a škoduje kostem – pri ženskah raka dojk, pri moških pa raka prostate. Ti dve populaciji sta zelo pomembni, ker gre za najpogostejša raka in ker zaradi uspešnega zdravljenja ti pacienti živijo zelo dolgo. Vsekakor pa moram omeniti tudi kajenje in pretirano uživanje alkohola.

Lahko kaj naredimo sami, čeprav so naše kosti do 80-odstotno genetsko že določene?

Seveda. Preprosto – gre za zdrav življenjski slog, katerega pomemben sestavni del je dovolj gibanja. Najboljše so aktivnosti, ki obremenijo skelet, to sta hoja in tek, lahko tudi ples. Potem je tu zadosten vnos kalcija, gibanja na soncu, dodajanje vitamina D, zelo pomembne so beljakovine, torej proteini in magnezij, vitamin C, K … Tega je veliko. Vsi ti pogoji morajo biti izpolnjeni, če si želimo do tridesetega leta zgraditi maksimalno kostno maso.

Vi jemljete kakšna prehranska dopolnila?

Ne, jaz ne jemljem čisto nič. Menim, da za ljudi brez kroničnih bolezni zadošča zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano in dovolj gibanja v naravi.

Se lahko nadoknadi zamujeno?

Lahko, vendar ne toliko kot v mladosti. Ni pa zanemarljiv ta lasten prispevek, zato svetujemo zdrav življenjski slog tudi v kasnejši dobi. Dodajanje vitamina D in kalcija bo

imelo zelo velik učinek pri ljudeh, ki jim teh stvari zelo primanjkuje. Naj navedem primer: samo z dodajanjem vitamina D in kalcija so v domovih za starostnike zmanjšali možnost za zlome za 40 odstotkov, česar pa ni bilo moč dokazati v domačem okolju. Vsekakor je za vse izjemno pomembno gibanje, da ostanejo mišice dejavne in se izognemo padcem.

Je padcev veliko?

Trideset do štirideset odstotkov ljudi nad 65 let vsako leto pade vsaj enkrat.

Torej gibanje, telesna aktivnost?

Svetuje se nekje tri- do štirikrat tedensko 40 do 50 minut telesne aktivnosti, kar se lahko razbije na krajše epizode, če nekdo ne zmore toliko časa naenkrat. Veliko je enostavnih možnosti: peš na delo, v trgovino, na pošto, po stopnicah …

Se vi ukvarjate s kakšnim športom?

Zelo navdušen smučar sem, precej se vozim z gorskim kolesom, včasih sem veliko igral tenis. Všeč mi je potapljanje. Imel sem srečo, da me je izuril brat, ki se s tem ukvarja profesionalno.

Na koncu ostane zdravljenje.

Sam se vsekakor zavzemam za stopenjski pristop: najprej zdrav življenjski slog, telesna aktivnost in uravnotežena dieta z dovolj kalcija in beljakovin, dodajanje vitamina D, šele na koncu pa pridejo zdravila. Ja. Zdravljenje. Zdravljenje nastopi takrat, ko so ljudje dovolj ogroženi za zlome. To ogroženost lahko ocenjujemo na različne načine. Recimo s pomočjo računalniškega modela svetovne zdravstvene organizacije FRAX za izračun tveganja za zlom v naslednjih desetih letih. Ko vstaviš dejavnike tveganja – starost, spol, kajenje, predhodni zlomi … ti model izračuna tveganje za enega od štirih glavnih osteoporoznih zlomov: vretenc, kolka, zapestja in nadlahtnice. Če je to tveganje dovolj visoko, se lahko odločimo za zdravljenje.

Je veliko padcev z zlomom vretenca?

Pri zlomu vretenc ne gre vedno za posledico padca. Lahko gre za enostavno sesedanje hrbtenice. Dve tretjini osteoporoznih zlomov vretenc se namreč ne razkrije na tako očiten način, opozorilni znak pa je na primer zmanjšanje telesne višine za več kot štiri centimetre od mladosti. Odkrivanje nemih zlomov vretenc z rentgenskim slikanjem je pomembno. Osteoporozni zlomi vretenc in kolka namreč zelo zvišajo tveganje za nove zlome, zato zadošča za diagnozo hude osteoporoze, ne glede na izračun tveganja s pomočjo FRAX, za začetek zdravljenja z zdravili.

Številni gredo na – mislim da se reče temu merjenje kostne gostote.

Res je, gre za merjenje mineralne kostne gostote. S posebno napravo lahko izmerimo najpomembnejši posamični dejavnik za zlome, ki je znižana mineralna kostna gostota. Če je vrednost nizka in z upoštevanjem bolnikove starosti lahko prav tako začnemo zdravljenje.

Kako je to pri računalniškem modelu FRAX prevedeno v številke?

Visoko tveganje, nad 20 odstotkov, za glavne štiri osteoporozne zlome oziroma več kot 5 odstotkov tveganja za zlom kolka, pomeni zdravljenje. Pri tveganju pod 10 odstotki zadošča preventiva, tisti, ki so nekje vmes, torej je izračun pokazal zmerno tveganje med 10 do 20 odstotki, pa bi naj opravili meritev mineralne kostne gostote za bolj natančno oceno. Ta princip na podlagi računanja tveganja za zlom se v Sloveniji uporablja že nekaj časa v referenčnih ambulantah, ki so pridružene večini ambulant družinske medicine, kjer se medicinske sestre ukvarjajo z raznimi kroničnimi boleznimi, tudi z osteoporozo.

Kako razumejo vaše obveznosti družinski člani? Ali bolje, kako jih tolerirajo?

Žena je specialistka šolske medicine, zato dobro razume, kaj pomeni, če se človek ukvarja z medicino. Otroka pa sta že odrasla. Imava dva fanta, starejši študira pravo – morda se zgleduje po moji mami, ki je bila sodnica, mlajši pa je maturant in še ni povsem odločen, kaj bi študiral.

Zdravniki so velikokrat povezani z glasbo.

Končal sem nižjo glasbeno šolo in za mano je šest let klavirja, ampak moram priznati, da sem kasneje to zelo zanemaril.

Poslušate pa glasbo?

Od nekdaj sem najraje poslušal progresivni rok, to je rokovska glasba, ki je pravzaprav najbližje klasiki, v glavnem sedemdeseta leta. Queen, Pink Floyd, Rush, Genesis … so bile moje najljubše skupine v mladosti in občasno si še vedno rad predvajam kakšen njihov komad.





Imunski sistem ali kako ostati zdrav

V zadnjih prispevkih smo obširno govorili o zdravju in imunskem sistemu, zato le na kratko ponovimo osnove in se pretežno posvetimo tistim dejavnikom, na katere lahko vplivamo sami.



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

Kaj je imunski sistem

Imunski sistem je skupek specializiranih celic, organov in procesov, ki varujejo telo pred patogeni (škodljivimi mikroorganizmi). Njegova pomembna lastnost je sposobnost razločevanja med telesu lastnimi in tujimi snovmi. Sestavljajo ga bele krvne celice, bezgavke in limfatično tkivo, ki se nahaja v sluznicah prebavil in pljuč, vranica, priželjc in kostni mozeg. Vsi ti deli ves čas sodelujejo med seboj ter se hkrati usklajujejo z endokrinim in živčnim sistemom. Naš imunski sistem zabeleži in shrani spomin na vsako infekcijo, ki smo jo preboleli. Kadar se ponovno sreča z že znanim sovražnikom, ga lahko prepozna in premaga hitreje. Ta mehanizem s pridom izkoriščamo pri cepljenju proti določenim boleznim. Ker se mikrobi (bakterije, virusi, paraziti) med sabo razlikujejo ne samo po vrsti, temveč so razlike med njimi tudi znotraj iste družine (več sevov istega virusa), mora biti obramba telesa zelo specifična. Po drugi strani nam ravno zato prebolevanje denimo gripe ne zagotovi imunosti proti vsem drugim respiratornim virusom.

Odgovor telesa na okužbo

Vdor mikrobov v telesu povzroči aktivacijo imunskega sistema. Vnetni mediatorji povečajo krvni pretok, kar olajša prehod imunskih celic do mesta okužbe. Predel v možganih (hipotalamus), ki uravnava telesno temperaturo,

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

ob okužbi nastavi »notranji termostat« na višjo raven. Telo se začne ogrevati. Prekrvitev na koži se zmanjša in tako se oddajanje toplote upočasni. Z drgetanjem mišic (mrzlico) se dodatno poveča tvorba toplote, vse dokler ne dosežemo nove, višje ravni telesne temperature. Čeprav je to stanje za nas neprijetno, je hkrati koristno, saj nas prisili v počitek ter nam omogoči boljšo obrambo in hitrejše okrevanje.

Ustrezen dvig telesne temperature ob okužbi je lahko tudi moten. To je zlasti pogosto pri starostnikih, alkoholikih, ob boleznih ščitnice in ob jemanju določenih zdravil (antipiretiki …), zaradi česar lahko podcenimo resnost okužbe. Prav tako lahko previsoka telesna temperatura bolnika ogroža. Pojavijo se lahko motnje zavesti ali vročinski krči. Kadar temperatura preseže 38 stopinj Celzija, svetujemo hlajenje in jemanje antipiretikov (paracetamol, NSAR …). Telo se bo na to odzvalo z izdatnim potenjem in znižanjem temperature.

Zakaj starostniki obolevajo pogosteje

Z leti se sposobnost našega imunskega odziva zmanjša. Lokalne bariere pred vdorom škodljivih mikrobov se porušijo. Koža postane krhka, slabše prekrvljena in manj elastična. Dihalne mišice oslabijo, zato so pljuča slabše predihana. Sluz, ki bi jo morali izkašljati, zastaja v dihalnih poteh in postane gojišče za škodljive bakterije. Migetalčni epitelij v dihalnih poteh se zaradi onesnaženega zraka in kajenja okvari. S starostjo se zmanjša izločanje sline in prebavnih sokov. Poleg tega se zaradi bolezni in antibiotikov pogosto poruši normalna črevesna flora.

Zadnje raziskave so pokazale, da pri starostnikih oslabi celična imunost. To je tudi razlog, da so cepiva pri starejših manj učinkovita kot pri mlajših. S starostjo se zmanjša potreba po kalorijah, kar ponavadi pomeni tudi manjšo količino zaužite hrane. Njihova prehrana je pogosto enolična oziroma manj kakovostna. Razlogi so lahko pomanjkljivo zobovje, izguba okusa in apetita, omejitve gibanja, pridružene bolezni ali predpisane diete, ter neredko finančna stiska. Starostniki so tako pogosto podhranjeni z mikroelementi (vitamini in minerali), ki so ključni za dober imunski sistem. Posledično so dovzetnejši za okužbe in nenazadnje tudi za pojav raka. Študije nakazujejo povezavo med zadostno količino posameznega mikroelementa (cink, selen, železo, baker, folna kislina, vitamini A, B6, B12, C, D in E) in dobrim imunskim sistemom, zato je v takih primerih smiselno nadomeščanje v obliki prehranskih dodatkov.

Vpliv stresa na imunski sistem

Ni naključje, da po večjih stresnih dogodkih zbolimo. Razlog je v tem, da naši možgani vplivajo na naš imunski sistem. Skrbi, tesnoba in strah sprožijo sproščanje stresnega hormona (kortizola) iz nadledvične žleze. Ta je v kratkotrajnih stresnih reakcijah koristen, saj nam omogoči, da telo preklopi v višjo prestavo in se pripravi na boj oziroma beg pred nevarnostjo. Medtem ko stalno povišan kortizol povzroča škodo. Stres zmanjša število in učinkovitost belih krvničk.

Oslabljen imunski sistem je neučinkovit v boju proti okužbam oziroma lahko celo popolnoma uide nadzoru. V takem primeru se pojavi stanje kroničnega vnetja v telesu, kar se navadno pokaže v obliki avtoimunskih bolezni in raka. Stres dodatno negativno vpliva na naše zdravje, saj povzroča nastanek še drugih bolezni. Kortizol dviguje raven krvnega sladkorja. Kadar je ta dolgotrajno povišan, vodi v nastanek sladkorne bolezni. V stresu se poleg kortizola izloča še adrenalin, ki dviguje krvni tlak in frekvenco srca ter s tem tveganje srčno-žilnih bolezni.

V obdobju stresa so mišice v stanju stalne pripravljenosti, zato so napete. Posledično se pojavijo bolečine v vratu in križu ter glavoboli. Kortizol zavre izločanje testosterona in rastnega hormona, kar vodi v upad mišične mase in libida. Upočasnita se regeneracija in celjenje ter pospeši kopičenje telesne maščobe po tipu centralne debelosti. Stres nas sčasoma izčrpa. Pojavijo se izgorelost, nespečnost, tesnoba in depresija. Negativni stres je verjetno poglavitni razlog za razvoj večine bolezni, zato je smiselno, da se naučimo sproščanja, meditacije in ostanemo pozitivno misleči, saj bomo tako odpornejši proti boleznim.

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

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

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

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

Imunost in odpornost



Mikomed

Da bo vaša odpornost prenesla vsak udarec



Najmočnejša krepitev imunskega sistema tudi pri kritični oslabelosti.

Iz kar 6 vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in ganoderma(reiši) za krepitev naravne odpornosti.

NaturaMedica
z vami že 15 let

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

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

Vpliv debelosti na imunski sistem

Vse več je dokazov, da prekomerna telesna teža oslabi naš imunski odgovor. Debelost zmanjšuje produkcijo citokinov, ki so signalne molekule, s katerimi se sporazumevajo imunske celice. Motena je tudi funkcija imunskih celic (zmanjšana učinkovitost prepoznavanja, sposobnost predstavljanja in s tem odstranjevanja tujih antigenov). Hospitalizirani bolniki s prekomerno telesno težo pogosteje razvijejo zaplete, kot so sekundarne bakterijske in virusne okužbe (pljučnica, vnetje sečil ali ran), ki vodijo v sepso.

Debelost je sama po sebi dejavnik za rizičen potek okužbe in večjo stopnjo umrljivosti. Pretežki ljudje so zaradi nepravilne prehrane pogosto podhranjeni z mikroelementi (vitamini in minerali). Treba je vedeti, da se v črevesju odvija večina našega imunskega odgovora. Od naše prehrane je odvisno, kakšne bakterije se namnožijo v njem, zato je ravno pri tem navadno največ prostora za izboljšavo. Zdrava črevesna flora je namreč ključ do dobrega zdravja.

Vpliv telesne aktivnosti na imunski sistem

Redna zmerna telesna aktivnost spodbudi humoralno in celično imunost. Povečata se število belih krvniček (citotoksičnih T-celic, naravnih ubijalk in makrofagov) in tvorba protiteles. Sproščajo se protivnetni citokini, ki zmanjšujejo vnetje v telesu. Med telesnim naporom se poveča pretok krvi in s tem se podvoji ali celo potroji oskrba z imunskimi celicami in protitelesi, katerih število se lahko podvoji ali celo potroji.

Vadba zmanjšuje stres in poveča izločanje testosterona in rastnega hormona. S tem se pospešita rast in regeneracija. Posledično se krepijo moč, samozavest in libido. Redna telesna aktivnost izboljša spanec, poveča občutljivost tkiv na inzulin, znižuje krvni tlak in raven maščob v krvi, pomaga pri vzdrževanju primerne telesne teže ter izboljša funkcijo srčno-žilnega sistema. Na ta način posredno krepi imunski sistem. V času bolezni so mišice naša glavna zaloga proteinov za naš imunski sistem, zato lahko z vadbo pridobimo nujno potrebno rezervo za morebitno obdobje bolezni. Pozitiven učinek telesne aktivnosti na naš um je posledica sproščanja endorfinov v možganih (med vadbo in po njej). Ti povzročajo občutek sreče in zadovoljstva ter nas naredijo odpornejše proti stresu.

Doktor svetuje

Zaradi kompleksnosti imunskega odziva ne obstaja enostaven odgovor, kaj storiti, da bi ostali zdravi. Pri tem sodelujeta tako naš um kot telo. Edine do sedaj uspešne strategije ohranjanja zdravja vključujejo naslednja enostavna navodila:

- ***Uživajte raznovrstno prehrano z veliko vlakninami, polnozrnatimi izdelki, bogato z vitamini, minerali in maščobnimi kislinami omega 3.***
- ***Bodite redno telesno aktivni (vsak dan vsaj pol ure ali 3x na teden po 1 uro zmerne telesne aktivnosti).***
- ***Vzdržujte primerno telesno težo (BMI 18–25).***
- ***Poskrbite za zadostno količina spanja (7–9 ur na dan) in počitka.***
- ***Izvajate preventivne ukrepe (redno umivanje rok, distanciranje in nošenje mask, kadar varnosti drugače ni moč zagotoviti).***
- ***Izogibajte se stresu in razmišljajte pozitivno.***
- ***Opustite kajenje in omejite uživanje alkohola.***

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

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

Za nepremagljiv imunski sistem izberite:

Vitamin C
S šipkom in postopnim sproščanjem.
Prispeva tudi k zmanjševanju **utrujenosti in izčrpanosti.**

Cink (L-OptiZinc®)
Sinergična kombinacija cinka in bakra.
Vlogo ima tudi pri **ohranjanju vida.**

NARAVNO · PREVERJENA KAKOVOST · BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA

Ukrepajte pravočasno!





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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12
HIŠA ZDRAVJA

DOLGOTRAJNA FIZIČNA ALI PSIHIČNA IZČRPANOST, IZGORELOST?

NOVO

Recovenol®
recovery support

Za pomoč pri hitrejšem okrevanju.

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

TELO IMA POVEČANE POTREBE PO SPECIFIČNIH HRANILIH:

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



HITRA NARAVNA PODPORA PRI OKREVANJU

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.recovenol.com

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

Že 10 let prodajna uspešnica

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Lyprinol®



Lyprinol® je patentiran kompleks z edinstveno kombinacijo več kot 30 različnih omega-3 maščobnih kislin. Pridobljen je iz novozelandske zelenouste školjke (Perna canaliculus), s pomočjo izjemno tehnološko naprednega ekstrakcijskega postopka.

- ✓ **za boljšo kvaliteto življenja**
- ✓ **pri problemih s sklepi**
- ✓ **izjemno učinkovito delovanje**
- ✓ **brez stranskih učinkov**

100% NARAVNO

Dostava tudi na dom.

92 % zadovoljnih strank



Končno rešitev za otrdele sklepe!

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.lyprinol.si

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



Telerehabilitacija

Fizioterapija »na daljavo«

Pojem »telemedicina« se je začel pojavljati že konec prejšnjega tisočletja in skupaj z razvojem računalniške in telefonske opreme je v zadnjih letih ponekod že zavzel svoje mesto v zdravstveni stroki. Gre za izvajanje nekaterih zdravstvenih storitev na daljavo, največkrat v obliki videoklicev, telefonskih klicev ali elektronskih sporočil, prek katerih lahko zdravstveni strokovnjaki uporabnikom pomagajo z navodili in nasveti.



Eva Uršej,
prof. šp. vzgoje,
diplomirana fizioterapevtka

Fizioterapijo si večina ljudi predstavlja kot poklic, pri katerem je nujen neposreden stik med fizioterapevtom in uporabnikom. Pri svojem delu fizioterapevti zelo pogosto uporabljamo različne manualne tehnike, pri ocenjevanju stanja in drže klienta si pomagamo s testi, ki zahtevajo dotik, med izvajanjem terapevtskih vaj se moramo velikokrat klienta dotakniti, da ga tako naučimo pravilnega položaja in izvedbo vaje … A vendar se velikokrat znajdemo v situaciji, ko tako prihod klienta v fizioterapevtsko ambulanto kot tudi obisk fizioterapevta na domu klienta ni mogoč.

Poleg hudih akutnih bolečinskih stanj, velike oddaljenosti od najbližjega fizioterapevta, naravnih katastrof …, je marsikatero fizioterapevtsko obravnavo »v živo« v letošnjem letu preprečila še epidemija, ki je marsikomu popolnoma spremenila način življenja in dela. Zdravje ljudi je postalo še bolj pomembno, a dostop do zdravstvenih storitev je bil ljudem velikokrat onemogočen.

Čeprav si tudi fizioterapevti ne moremo predstavljati fizioterapevtske obravnave brez dotika, pa smo se v teh časih še bolj začeli zavedati, da ljudje potrebujejo našo pomoč in da jim to lahko zagotovimo tudi brez dotika, »na daljavo«. Našim uporabnikom lahko

Doktor svetuje

Fizioterapevtske storitve so nepogrešljiv del pri ohranjanju zdravega psihofizičnega stanja ljudi. Zaradi različnih okoliščin posamezniki včasih ne morejo dostopati do fizioterapevtskih ambulant, zato je dostopnost fizioterapevtskih storitev »na daljavo« lahko izredno pomembna. Čeprav neposrednega fizičnega stika s telekomunikacijskimi tehnologijami ne moremo nadomestiti, pa lahko s pomočjo telerehabilitacije posameznikom pomagamo s pravočasnimi, ustreznimi in strokovnimi nasveti.

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

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

s strokovnim svetovanjem (prek telefona ali elektronske pošte) damo veliko koristnih informacij o pravilnih in ustreznih položajih, drži in gibanju ter tako pripomoremo k zmanjšanju njihove bolečine.

Poleg tega jim lahko svetujemo, kako si sami v domačem okolju lahko pomagajo, in tudi, katerim gibom in položajem naj se izogibajo. Prek videoklica jim lahko pokažemo in dobro razložimo pravilno izvedbo ustreznih vaj, s pomočjo katerih posameznik lahko poveča gibljivost, zmanjša napetost mehkotkivnih struktur (mišic, kit in ligamentov), poveča mišično moč in vzdržljivost v moči, izboljša ravnotežje in propriocepcijo ter tako izboljša tudi svojo funkcionalno sposobnost. Vaje lahko klienti izvajajo tudi pred kamero, med samo telerehabilitacijo, tako da jih fizioterapevt lahko spremlja in jih po potrebi spodbuja ali korigira.

Poleg rehabilitacije in obravnave poškodb pa zelo pomemben del fizioterapije predstavljajo tudi preventiva, promocija zdravja, edukacija in opolnomočenje posameznikov. Vse našteto lahko fizioterapevti uporabnikom ponudimo tudi na daljavo, tako prek elektronske pošte kot tudi prek telefonskega klica ali videoklica.

Nasveti za preventivno delovanje in izogibanje škodljivim dejavnikom, ki pomenijo večje tveganje za nastanek bolečin in težav z gibali, lahko zaradi boljše dostopnosti do fizioterapije prek telerehabilitacije preprečijo nastanek kroničnih poškodb. Kronični bolniki in posamezniki s kroničnimi stanji lahko



s pomočjo fizioterapevtskega svetovanja »na daljavo« pomembno spremenijo svoj življenjski slog in tako izboljšajo kakovost življenja. Tudi starejši uporabniki lahko z uporabo enostavne oblike telerehabilitacije izvajajo vodene in nadzorovane aktivnosti ter tako ohranjajo svojo samostojnost.

Telerehabilitacija uporabnikom fizioterapevtskih storitev prinaša veliko koristi in lahko pomembno vpliva na zdravje in boljšo kakovost življenja. Nasveti fizioterapevtov so tako postali bolj dostopni, do koristnih in strokovnih informacij uporabniki lahko pridejo iz varnega zavetja svojega doma, a so za razliko od brskanja po spletu pri telerehabilitaciji vse informacije individualizirane in prilagojene vsakemu posamezniku. Vendar se moramo zavedati, da neposrednega fizičnega stika med fizioterapevtom in klientom niti najboljša telekomunikacijska oprema ne more zamenjati.

Prednosti telerehabilitacije:

- boljša dostopnost do nekaterih fizioterapevtskih storitev (nasvet, edukacija, terapevtske vaje …);
- boljša časovna prilagodljivost;
- celokupno nižji stroški (prevoz do fizioterapevtske ambulante ni potreben);
- izvajanje v katerem koli okolju (doma, v službi, na dopustu …);
- onemogočeno tveganje za prenos okužbe.
- Pomanjkljivosti telerehabilitacije:
- nezmožnost izvajanja nekaterih fizioterapevtskih storitev (manualne tehnike, testiranje, neposredna korekcija med izvajanjem vaj …);
- zmanjšana sposobnost uporabe telekomunikacijske tehnologije;
- nedostopnost internetne povezave;
- nezmožnost uporabe pri posameznikih, ki niso samostojni.





Laktozna intoleranca

Ni bolezen, ni pa dobro, če postane mleko težava

Ali imate pogosto občutek napihnjenosti, diarejo, krče, občutek zbadanja v trebuhu? Bodite pozorni, če je to neprijetno dogajanje morda povezano z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, saj je rešitev za tovrstne boleče in neprijetne težave povsem preprosta. Številni namreč slabo prenašajo mleko in ena pogostih presnovnih motenj je laktozna intoleranca. Zaradi pomanjkanja encima laktaza se lahko pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje, driska in slabost. Simptome lahko olajšamo na različne načine, predvsem s prehrano.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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



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

Ena pogostejših motenj presnove

Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh, v našem območju srednje Evrope laktoze ne prebavlja 30–40 odstotkov ljudi. Laktoze je največ v svežem mleku, manj v fermentiranih mlečnih izdelkih. Med dejavniki tveganja za pojav laktozne intolerance so tudi starost (ponavadi se pojavi pri odraslih), nedonošenost, bolezni, ki prizadenejo tanko črevesje, in zdravljenje rakavih bolezni.

Kaj je laktozna intoleranca?

Mlečni sladkor je sestavljen iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom prek črevesne stene najprej razcepiti na oba sestavna dela. Proces prebave se odvija pod vplivom prebavnih sokov v tankem črevesu. Glavno vlogo ima encim laktaza, ki razcepi vez med sestavnima deloma mlečnega sladkorja in tako omogoči njuno vsrkanje v krvni obtok.

Včasih pa v črevesju ni dovolj encima laktaze in tako ostane mlečni sladkor neprebavljen. Takšen potuje do širokega črevesja, kjer ga začnejo razgrajevati črevesne bakterije, pri čemer nastaja obilo plinov in drugih presnovkov. Pojavijo se za laktozno intoleranco značilni neprijetni simptomi.

Primarna oblika laktozne intolerance

Poznamo tri oblike laktozne intolerance. Najpogostejša je primarna oblika, genetsko določena, pogosta tudi na mediteranskem oziroma južnoevropskem področju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka.

Med odraščanjem, ko začnemo uživati tudi drugo hrano, se tvorba laktaze nekoliko zmanjša, a ostaja še vedno dovolj visoka za prebavo zaužitih mlečnih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Pri primarni laktozni intoleranci pa se tvorba laktaze močno zmanjša, zaradi česar pride do težav pri presnovi v odrasli dobi.

Sekundarna laktozna intoleranca

Sekundarna intoleranca nastane, ko se nastajanje laktaze v tankem črevesju zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali operacije v tem predelu. Z njo so običajno povezane celiakija, crohnova bolezen, razrast črevesnih bakterij. Zdravljenje osnovne bolezni lahko sčasoma ponovno privede do normalnih ravni laktaze in s tem do izboljšanja znakov in simptomov intolerance.

Prirojena laktozna intoleranca

Redka je prirojena ali kongenitalna laktozna intoleranca, pri kateri se novorojenčki rodijo popolnoma brez delovanja encima laktaze. Deduje se avtosomno recesivno, kar pomeni, da morata za razvoj te intolerance oba starša na otroka prenesti enako gensko napako. Tudi pri nedonošenčkih je lahko prisotna laktozna intoleranca zaradi nezadostne količine encima laktaze, ki jo celice tankega črevesja začnejo tvoriti šele v tretjem trimesečju nosečnosti.

Simptomi laktozne intolerance:

- napenjanje in vetrovi,
- driska,
- krči v trebuhu,
- slabosti, včasih tudi bruhanje.

Na prisotnost laktozne intolerance lahko posumimo ob prisotnosti omenjenih simptomov, bistven pa je odziv na zmanjšanje mlečnih izdelkov v prehrani. Ob prisotnosti za laktozno intoleranco značilnih simptomov se je najbolje najprej za nekaj dni popolnoma odpovedati mleku in mlečnim izdelkom in opazovati spremembe. Po nekaj dneh naj bi se težave umirile. Iz prehrane izključimo mleko, mlečne izdelke in druge izdelke, ki vsebujejo laktozo (slaščice, kruh, margarina, pudingi, kosmiči, določeni solatni prelivi). Manjše težave povzročajo skuta, siri, kefir in jogurti, saj vsebujejo bakterije, ki delno razgradijo laktozo.

Diagnoza s krvnim laktoznim tolerančnim testom

Za postavitev diagnoze je danes najbolj razširjen krvni laktozni tolerančni test. V laboratoriju bolnik na tešče zaužije testni obrok laktoze, nato pa se v določenih časovnih intervalih z odvzemi krvi spremlja porast glukoze v krvi. Če ta ne poraste dovolj, je to dokaz, da se laktoza ni razgradila na glukozo in galaktozo ter vsrkala v kri. Slabost testa je, da meri le krvni sladkor, katerega vrednost je odvisna še od drugih dejavnikov, zato lahko večkrat pride do lažno pozitivnih oziroma negativnih izvidov.

Diagnoza z vodikovim dihalnim testom

Najbolj priznan in občutljiv je vodikov dihalni test, pri katerem preiskovanec na tešče zaužije testno količino laktoze, nato pa vsake pol ure pihne v posebno vrečko, pri čemer se v izdihanem zraku določa raven vodika in metana. Pri bakterijski razgradnji laktoze nastajajo plini, ki se prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Ob značilnem porastu plinov v izdihanem zraku torej vemo, da se laktoza v črevesju ni v celoti razgradila in s tem je diagnoza laktozne intolerance potrjena.

Poznamo tudi dihalni test z uporabo 13C laktoze, ki je dražji in zahtevnejši, spremlja pa porast označenega CO_2 v izdihu.

Zadnja leta obstaja tudi možnost genetskega testiranja, pri gastroskopiji pa je možno odvzeti vzorček sluznice tankega črevesja in laboratorijsko neposredno določiti aktivnost encima laktaze.

Doktor svetuje

Zdravila, ki bi spodbudilo pomanjkljivo tvorbo encima laktaze v telesu, žal ne poznamo, zato je zdravljenje laktozne intolerance zgolj simptomatsko. Neprijetne simptome lahko omilimo na različne načine. Običajno lahko odrasli z intoleranco uživajo manjše količine mleka oziroma mlečnih izdelkov brez težav, zlasti če jih zaužijejo med večjim obrokom. Na trgu je na voljo veliko mlečnih izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze. Obstajajo tudi tablete z encimom laktazo, ki jih zaužijemo pred obrokom, ki vsebuje mlečne sladkorje. Pri izključitvi mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane pa moramo nujno paziti na zadosten vnos kalcija bodisi z drugimi živili bodisi s prehranskimi dopolnili.

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



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

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



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Vitabalans oy



Farmacevt svetuje

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

Spoštovani!
Zadnje čase se počutim čudno, ponoči slabo spim, zato sem čez dan neprespana in nervozna. Pogosto imam tudi bolečine v sklepih in navale vročine. Ker sem že v teh letih, menim, da bi lahko šlo za menopavzo. Brala pa sem o hormonski terapiji, ki lahko omili te težave. Zanima me, ali je ta terapija res tako učinkovita in ali je primerna za vse ženske?
Vnaprej hvala, Tatjana

Menopavza označuje zadnjo menstruacijo in jo določamo retrospektivno, ko se menstruacija ne pojavi v obdobju enega leta. Padec koncentracije hormonov, predvsem estrogena in progesterona, povzroči menopavzne simptome, kot so vročinski valovi, nočno znojenje, anksioznost, depresija, nespečnost, boleči spolni odnosi, bolečine v mišicah in sklepih ter druge. Med temi so najbolj pogosti prav vročinski valovi, za katere je značilen nenaden občutek toplote v zgornjem delu telesa, na obrazu, vratu in prsih ter pordela koža. Vročinske valove pogosto spremljata potenje ter občutek mraza po koncu vala. Če se pojavljajo v nočnem času, lahko motijo spanec.

Hormonsko nadomestno zdravljenje je terapija z zdravili, ki lahko olajša menopavzne simptome ter ščiti pred nekaterimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, ki so posledica nizke koncentracije hormonov. Uporabljamo estrogene, ki jih pri pacientkah z ohranjeno maternico kombiniramo s progestageni oziroma samostojno pri pacientkah brez maternice.

Pri odločitvi o hormonskem nadomestnem zdravljenju je treba upoštevati starost pacientke, nastop menopavze, prisotnost in jakost simptomov ter morebitne pridružene bolezni. Terapija je najprimernejša za ženske, mlajše od 60 let, pri katerih je minilo manj kot 10 let od nastopa menopavze in imajo srednje do hudo izražene menopavzne simptome. Treba je poudariti, da se terapijo predpisuje individualno, ko zdravnik presodi, da so koristi zdravljenja večje od tveganja, zato se v določenih primerih lahko predpisuje tudi osebam zunaj te starostne skupine.

Hormonsko nadomestno zdravljenje ima tudi neželene učinke. Nekatere študije so pokazale, da lahko povzroči ishemično srčno bolezen, možgansko kap in vensko tromboembolijo. Tveganje za pojav teh neželenih učinkov je večje pri pacientkah, starejših od 60 let, medtem ko je pri pacientkah, mlajših od 60 let in brez kontraindikacij, tveganje nizko. Študije so pokazale tudi povišano tveganje za raka dojk pri pacientkah, ki se zdravijo s kombinacijo estrogena in progestagena.

Terapija je kontraindicirana pri ženskah z rakom dojk, ishemično boleznijo srca, vensko tromboembolijo, možgansko kapjo in akutno boleznijo jeter.

Po drugi strani pa hormonsko nadomestno zdravljenje zmanjšuje tveganje za nastanek osteoporoze ter zlom hrbtenice, kolka in zapestja. Prav tako so zaznali manjšo pojavnost sladkorne bolezni tipa II, sive mrene in suhega očesa ter nekaterih drugih bolezni. Kljub temu pa samo preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni ni zadostna indikacija za predpisovanje hormonske nadomestne terapije. Pri zdravljenju je treba izbrati ustrezno farmacevtsko obliko zdravila, na primer za zdravljenje vaginalnih simptomov je najbolj primerna lokalna aplikacija zdravil, v obliki vaginalet ali vaginalne kreme.

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.**

Oil of the King® KRALJEVO OLJE

100% čista in naravna eterična olja njivske mete, mire, čajevca, bosvelije in rdečega bora



BALZAMIČNE KAPLJICE

Način uporabe

V dlani vtrite tri kapljice in zmes nežno segrejte.

Dlani približajte nosu in ustom. Pazite, da dlani ne pridejo v stik z očmi!

Štiri- do petkrat počasi in globoko vdihnite ter izdihnite.



BALZAMIČNI GEL

Mesto nanosa



Izdelka ne vsebujeta kafre, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav. Gelu sta dodani tudi eterični olji timijana in sivke.

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

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana

Vse skrivnosti sladkorja

Rojeni smo z ljubeznijo do sladkega



Ljudje imamo že ob rojstvu prirojeno ljubezen do sladkega. To je edini okus, na katerega se ni treba privaditi – všečen je že prvič! Evolucijsko je bilo namreč smiselno s čim manj napora pridobiti čim več energije. Uživanje zrelih sadežev, bogatih s sladkorjem, je posameznika večplastno nagradilo. Poleg rezerve energije se je ob zaužitju sproščal še hormon sreče. Nekatere študije so celo dokazale, da lahko uživanje sladkorja zmanjša zaznavanje bolečine. To je torej nekakšen tolažilni mehanizem, ki ga lahko hitro zlorabimo.



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

Sladkor vas zasvoji

S slikanjem možganov z MRI (magnetno resonanco) so pri uživalcih sladkorja opazili enake učinke oziroma aktivacije istih predelov možganov kot pri uživalcih opojnih substanc (kokaina, alkohola …). Beležili so porast v izločanju dopamina in serotonina. Nevrotransmitorja v možganih povzročata občutek sreče in ugodja, ki si ga želimo ponoviti. Ob odtegnitvi sladkorja se lahko pojavijo motnje razpoloženja, spanja in celo glavoboli. Odvisnikom je skupna neustavljiva želja po sladkem. Kako veste, da ste zasvojeni s sladkorjem? Odgovor je v dejstvu, da ga kljub temu, da ga uživate preveč in veste, da vam škodi, še vedno uživate v enaki meri.

Otroci in odrasli ga zaužijemo preveč

Če naj bi bila priporočena dnevna količina do 10 čajnih žličk, ga danes večina zaužije od dva do trikrat več od priporočene dnevne količine. Večino teh praznih kalorij zaužijemo s sladkimi gaziranimi pijačami (30 odstotkov). Redno uživanje sladkih pijač poveča nevarnost razvoja sladkorne bolezni kar za četrtino. Posledično ima vse več ljudi prekomerno telesno težo, sladkorno bolezen, povišan krvni tlak in srčno-žilne bolezni.

Sladkor je toksičen

Po obrokih, bogatih s sladkorjem in maščobami, so vrednosti krvnega sladkorja povišane vse od pet do osem ur po jedi. V tem času so pri testirancih izmerili povišane vrednosti nekaterih vnetnih proteinov (IL-1, IL-6, CRP, TNF …), kar kaže, da se je telo branilo pred

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT!
Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe in gimnema silvestre** ter **krom** prispevajo k normalnemu nivoju sladkorja v krvi, **biotin** pa k sproščanju energije pri presnovi.

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

GLUKORIL je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.



NaturaMedica
z vami že 15 let

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

nastajajočo škodo. Stalno vnetje v telesu lahko sproži alergije, težave s prebavo, kožo in sklepi. Obstaja tudi povezava med debelostjo in večjo pojavnostjo nekaterih rakavih bolezni. Ob prekomernem uživanju sladkorja se škoda na jetrih pokaže kot nenormalni izvidi jetrnih encimov (hepatopatija) oziroma ultrazvočno spremenjen videz jeter (zamaščena jetra).

Sladkor povzroča hitrejše staranje in bolezni

V procesu glikacije (vezave sladkorja na druge molekule) in oksidacije se tvorijo prosti radikali in aktivirajo encimi, ki poškodujejo kolagen in elastin v koži. To pripomore k hitrejšemu staranju ter k manj elastični oziroma bolj viseči in zgubani koži. Prosti radikali, ki nastanejo ob presnovi viška sladkorja, poškodujejo žilni endotelij. To je podlaga za aterosklerozo in posledično srčno-žilne bolezni. Pri sladkornih bolnikih se škoda na drobnih žilah pokaže z izgubo vida in okvaro ledvične funkcije. Okvara žil v moškem spolnem udu ima za posledico impotenco.

Sladkor je pogosto skrit oziroma spregledan Kar 75 odstotkov vnaprej pripravljene hrane v trgovinah ima dodan sladkor. Najpogosteje spregledan oziroma skrit sladkor je v sadnih jogurtih, mleku z dodanim okusom, v paradižnikovih omakah, ocvrtem krompirju (pomfritu), solatnih prelivih in hitri hrani. Zavajajoči so tudi izdelki z nižjo vsebnostjo maščob. Proizvajalci pomanjkanje okusa zaradi odvzete maščobe pogosto nadomestijo z dodanim sladkorjem.



Sladkor nas ne nasiti kakovostno

Občutek sitosti dobimo s hrano, bogato z vlakninami, maščobami in beljakovinami. Hitri dvigi krvnega sladkorja zaradi zaužitja enostavnih sladkorjev povzročajo velika nihanja inzulina, kar ima za posledico napade lakote.

Zanimivost: če vsak dan popijete le eno sladko pijačo (okvirno 250 kcal) več, kot so vaše potrebe, je to v enem letu enako 91250 kcal, kar je enako enajstim kilogramom maščobe.

Sladkor poslabša težave z aknami in glivičnim vnetjem

Koža, ki je nagnjena k aknam, je občutljiva na androgene (moške spolne) in rastne hormone. Ob zaužitju sladkorja pride do porasta ravni inzulina in inzulinu podobnega rastnega hormona (IGF-1). Pri slednjem visoka raven poveča delovanje lojnic, rast celic in mašenje por. Ker sladkor s procesi oksidacije in glikacije poveča vnetje v telesu, postane koža še dovzetnejša za akne.

Sladkor spremeni vaše telo

Kar 90 odstotkov celic v našem telesu predstavljajo bakterije. Velik delež teh (več kot 500 vrst) se nahaja v našem črevesju. Dokler v naših prebavilih prevladujejo »dobre« bakterije, naš imunski sistem deluje optimalno.

Zanimivo je, da uživanje sladkorja povzroča razrast »slabih« bakterij. Pojavijo se težave s prebavo, debelost, imunske bolezni in slabša absorpcija hranil. Te bakterije so dodaten razlog za naše hrepenenje po sladkem, saj jim tovrstna hrana omogoča idealno življenjsko okolje.

Stres vpliva na to, kaj jeste

V študijah so ugotovili, da ljudje pod stresom pogosteje posegajo po bolj sladki in bolj mastni hrani. Pod stresom se zaradi delovanja kortizola metabolizem upočasni. Pri testirancih so poleg povišanega vnetja v krvi namerili tudi višjo raven trigliceridov (TAG) in nižjo raven dobrega holesterola (HDL). Nenormalne vrednosti krvnih maščob vodijo v povečano tveganje za srčno-žilne bolezni.

Nasvet: Jejte z glavo in zavestno izbirajte zdravo hrano!

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

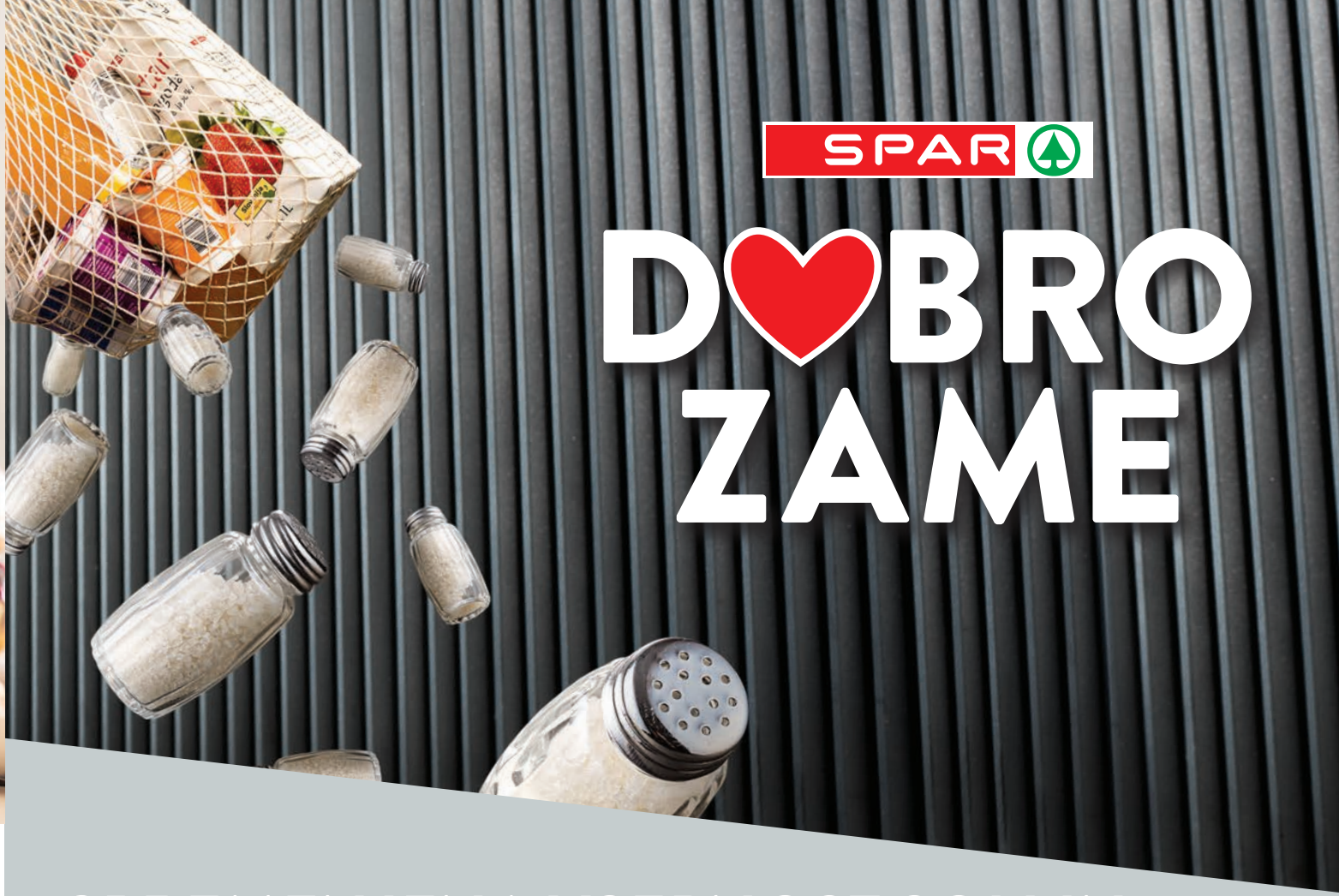
AMBULANTA ZA ŽILNE BOLEZNI

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje krčnih žil

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

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



SPAR

DOBRO ZAME

SPREMENJENA VSEBNOST SOLI IN SLADKORJA V SPAROVIH IZDELKIH

V Sparu aktivno skrbimo za spreminjanje vsebnosti soli in sladkorja v naših izdelkih – v treh letih smo poskrbeli, da ste zaužili kar **75 ton manj sladkorja** in **30 ton manj soli**. Zavezo o spreminjanju vsebnosti soli zasledujemo med drugim tudi s številnimi pekovskimi izdelki v Pekarni SPAR. Nekatere vrste kruha imajo tudi do 40 % manj soli v primerjavi s povprečno vrednostjo soli v običajnih vrstah kruha naše pekarne. Na policah poiščite **tatarski hlebček**, ki se lahko pohvali z nagrado za Inovacijo leta 2020 v skupini pekovskih izdelkov iz ajde.



30% MANJ SOLI*

Nagrada Inštituta za nutricionistiko za inovativnost v skupini pekovskih izdelkov.

pekarna SPAR

TATARSKI HLEBČEK
postrežno, 350 g



25% MANJ SOLI*

pekarna SPAR

PECIVO KALČKO
postrežno, 55 g

* V primerjavi s povprečno vsebnostjo soli v običajnih vrstah kruha Pekarne SPAR.

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



Darja Ambrožič, dr. med.,
prehranska svetovalka

Dr. Aleš Ambrožič, dr. med.,
specialist revmatolog

Pomen zdravega življenjskega sloga pri vnetnih revmatskih boleznih

Pojem življenjski ali vedenjski slog lahko opredelimo kot za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, predvsem pa ga označujejo način prehranjevanja, uživanje alkohola, kajenje, telesna aktivnost, obvladovanje stresa, higiena spanja, vplivanje dejavnikov iz okolja (hrup, svetloba) pa tudi skrb za ustno higieno, cepljenja in podobno. Ob vedenju, da so vnetne revmatske bolezni imunsko pogojene bolezni, ki se razvijejo ob sozvočju različnih dogodkov in interakcij med organizmom in okoljem, je seveda logičen razmislek o vplivu življenjskega sloga na pojavnost, zdravljenje in potek revmatske bolezni.

Po drugi strani pa je vedno aktualno tudi vprašanje, kako bolezen sama vpliva na spremembo življenjskega sloga in katere prilagoditve so potrebne oziroma priporočljive. V skrbi za zdravje je namreč pomembno zavedanje, da je zdravje ključni dejavnik izpolnjenega življenja ter da mora skrb za zdravje izboljšati in ne poslabšati kakovost našega življenja.

Že od sredine prejšnjega stoletja se v strokovni literaturi kopičijo objave številnih raziskav, ki praktično brez izjem dokazujejo vpliv življenjskega sloga, predvsem prehrane in gibanja, na pojavnost, potek in zdravljenje revmatskega obolenja. Debelost, pretirano uživanje alkohola in kajenje v kombinaciji z neaktivnim življenjskim slogom dokazano vodijo v poslabšanje bolezni.

Pokazalo pa se je tudi, da je vpliv življenjskega sloga, posebno prehrane, zelo težavno in kompleksno raziskovalno področje, ki zahteva veliko število sodelujočih in hkrati zelo individualen pristop. Prav zato ni raziskav, na osnovi katerih bi bilo mogoče sprejeti enotna in natančna priporočila, ki bi veljala za vse bolnike oziroma vse revmatske bolezni. Kljub vsemu pa so bile sprejete osnovne smernice prehranjevanja revmatikov, ki jih velja upoštevati in so praktično enake smernicam zdrave prehrane za celotno populacijo. V strokovni literaturi osnovne smernice najdemo pod opisom sredozemskega načina prehranjevanja ali sredozemske diete. Med priporočeno hrano spada veliko surove ali čim manj termično obdelane zelenjave (zelenolistna, stročnice, križnice, na primer brokoli, ohrovt, cvetača …), obilna uporaba zelišč in začimb (bazilika, rožmarin, česen, kurkuma, ingver …), uživanje rib, oljčnega olja, sezonsko sadje (jagodičevje …), probiotiki (jogurt, kefir …), oreščki, zeleni čaj – torej hrana, bogata z naravnimi antioksidanti in snovmi (fitokemikalijami), ki imajo znan protivnetni učinek.



Vse več je raziskav, ki dokazujejo, da je pri avtoimunskih boleznih koristno v prehrani omejiti uživanje rdečega mesa ter ga, predvsem kot vir beljakovin in zdravih maščob, nadomestiti z uživanjem različnih rib (sardela, skuša, losos, postrv …). Ob uravnoteženi prehrani različni prehranski dodatki, z izjemo vitamina D in maščobnih kislin omega 3, verjetno niso potrebni, obstajajo pa izjeme v specifičnih primerih. Tako je pri uporabi glukokortikoidov poleg vitamina D priporočen tudi dodatek kalcija, pri bolnikih s slabokrvnostjo dodatek železa oziroma dodatek vitamina B12, pri uporabi nekaterih drugih protivnetnih zdravil je smiselno dodajanje folne kisline in podobno.

Veliko raziskav je bilo opravljenih tudi glede uživanja alkohola. V nekaterih raziskavah so sicer zmerno uživanje alkohola (denimo do 1 dl vina na dan za ženske in 2 dl na dan za moške) povezali z manjšim tveganjem za pojav revmatske bolezni od tveganja pri tistih s popolno abstinenco od alkohola. Vseeno pa se je treba na drugi strani zavedati, da alkohol zavira protivnetni odziv in tako vpliva na poslabšanje vnetnih revmatskih bolezni. Zato velja priporočilo, da se ga morajo bolniki

Vaša PRVA izbira za sklepe!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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



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

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





Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.

Da bodo vaša kolena kot nova.

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

NaturaMedica
Z vami že 15 let

NA KRATKO



Naravne pastile za grlo z imunskimi faktorji

Naravno in učinkovito. Skandinavski pristop za zdravje grla in žrela združuje tradicijo in moderno znanost. Sluznica žrela je najbolj dovzetna za okužbe z virusi in bakterijami. Naravno je prekrita z zaščitno plastjo protiteles, ki pa posebno v zimskih mesecih oslabi.

Pastile za grlo Igazym vsebujejo aktivna protitelesa iz kolostruma (prvo mleko krav) in encim lizocim ter so brez umetnih sladil.

Prihajajo iz Danske, kjer jih v času prehladnih obolenj množično ližejo že 35 let. Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.

ZAČNITE JIH LIZATI ČIMPREJ! HITRO SE BOSTE POČUTILI BOLJE!

Pastile za grlo Igazym z okusom limone ali poprove mete so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

NaturaMedica, www.naturamedica.si, tel. 03 56 300 22, 040 214 620



izogibati, oziroma ga uživati le občasno, v majhnih količinah, denimo kozarec rdečega vina ob jedi.

Pri kajenju dilem ni. Kajenje je škodljivo in zato močno odsvetovano. Raziskave kažejo, da so pri kadilcih nekatere revmatske bolezni pogostejše (denimo revmatoidni artritis), sam potek bolezni pa pogosto agresivnejši. Kajenje ni samo dejavnik tveganja za nastanek vnetnih revmatskih bolezni, pač pa je tudi velik dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, ki so med glavnimi razlogi umrljivosti tudi pri bolnikih z revmatskimi boleznimi.

Če pomen ustrezne prehrane, zaradi kompleksnosti raziskovanja in praktične uporabe rezultatov v praksi, le počasi prodira v strokovne smernice, pa je gibanje kot sestavni del zdravega življenjskega sloga že nekaj let viden del strokovnih smernic. Evropske smernice skupine EULAR (Evropska liga proti revmatizmu) za zdravljenje vnetnih revmatskih bolezni uvrščajo redno telesno aktivnost v sestavni del zdravljenja. Priporočila za vrsto in količino telesne aktivnosti za bolnike z revmatsko boleznijo so v osnovi enaka kot za splošno populacijo. Redna telesna aktivnost dokazano pozitivno vpliva na potek bolezni, zmanjšuje okorelost in bolečine, ki so pri revmatikih pogosto tiste, ki najbolj poslabšujejo kakovost življenja. Redna vadba krepi mišice in izboljšuje gibalne vzorce ter dolgoročno zmanjšuje pojav sarkopenije (izguba mišic) in krhkosti. Gibanje skupaj z zdravo prehrano hkrati ugodno vpliva na izgubo oziroma ohranjanje primerne telesne teže in pozitivno deluje na srčno-žilni sistem ter zmanjšuje tveganje za nastanek drugih kroničnih in rakavih obolenj. Telesno aktivnost je seveda treba izvajati prilagojeno sposobnostim bolnika v različnih fazah bolezni. Priporočena je kombinacija aerobne vadbe vsaj 150 minut na teden srednje intenzivnosti ali vsaj 75 minut višje intenzivnosti (hoja, tek, plavanje, eliptična vadba – orbitrek), vaj za moč z lastno težo ali s pomočjo uteži in elastičnih trakov (2–3-krat na teden za vsako večjo mišično skupino: mišice rok in ramenskega obroča, trebuha in hrbta, nog in medenice) in vaj za ravnotežje, koordinacijo in gibljivost (2–3-krat na teden), ki se jih lahko izvaja samostojno ali v sklopu aerobne vadbe oziroma vaj za moč.

Skrbi za zdravo prehrano in gibanje je treba prišteti še vse druge sestavine zdravega življenjskega sloga (obvladovanje stresa, higieno spanja, skrb za ustno higieno, cepljenja …). Seštevek vseh aspektov zdravega življenjskega sloga gotovo pomembno nadgradi učinke farmakološega zdravljenja, o katerem običajno največ govorimo, ko srečamo bolnika z revmatsko boleznijo v ambulanti. Zato je za uspešno obvladovanje revmatskih bolezni nujen multidisciplinaren, a hkrati zelo individualen, vsakemu bolniku prilagojen pristop.

Zdravljenje revmatskih bolezni bo v prihodnjih letih moralo poleg individualnega farmakološkega zdravljenja vključevati individualen pristop k intenzivnejšemu uvajanju sprememb življenjskega sloga. Individualno prehransko svetovanje in »gibanje na recept« pa bosta zagotovo med najpomembnejšimi ukrepi pri nadaljnjem izboljšanju obravnave bolnikov z revmatsko boleznijo, ki jih bo treba ustrezno umestiti v naš zdravstveni sistem. Kdaj, če ne zdaj?

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
a pregled pri dermatologu

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

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

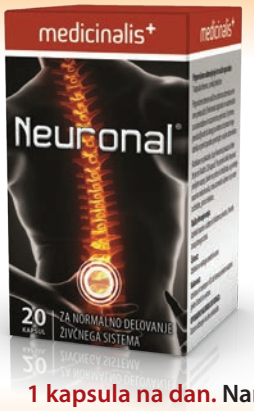
Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

Dostava tudi na dom.

1 kapsula na dan. Naravno. Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.bolec-hrbet.si

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko dozirano

Dostava tudi na dom.

Arthronal je edinstven v sestavi.

Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.

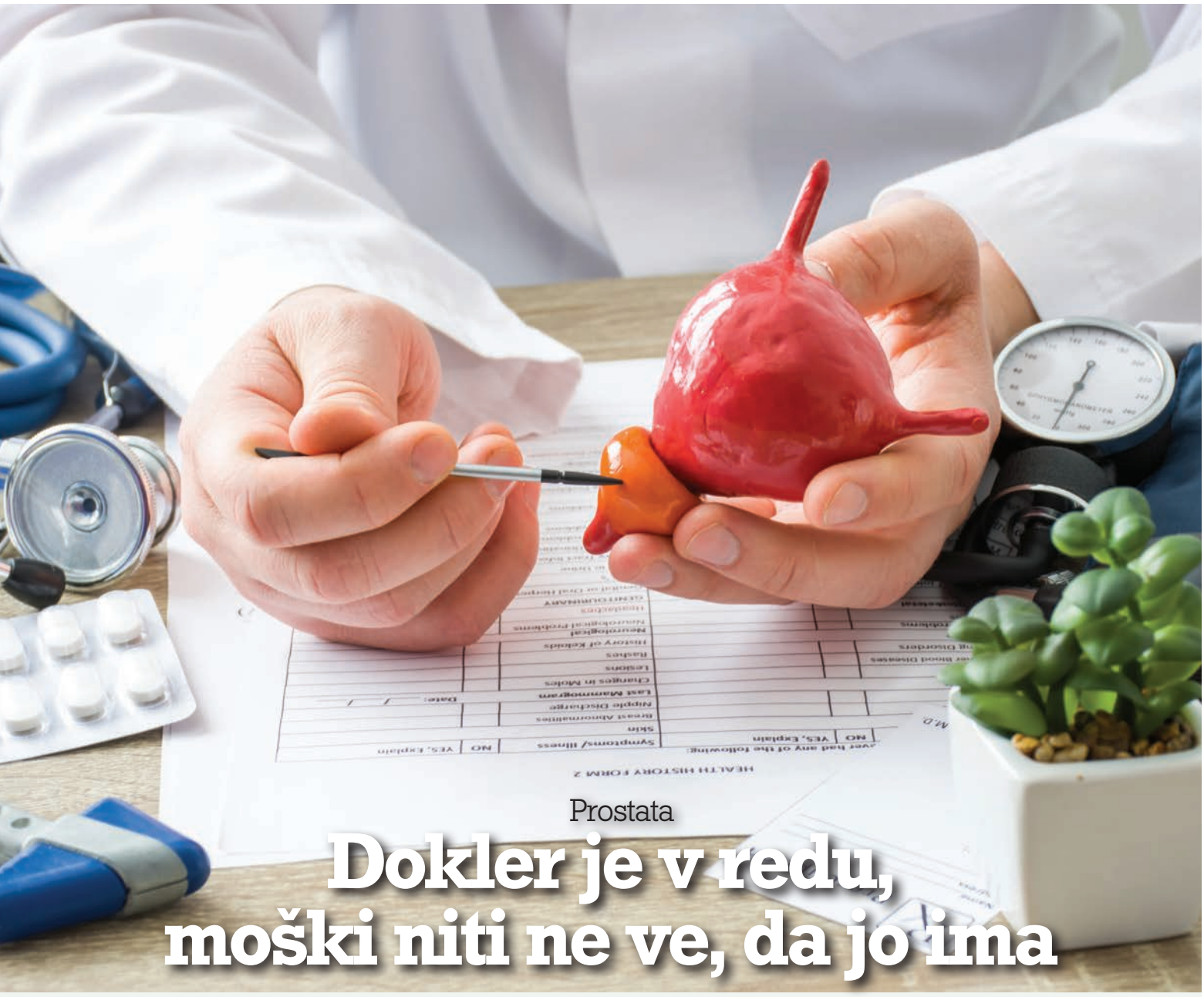
Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.arthronal.com



Prostata

Dokler je v redu, moški niti ne ve, da jo ima

Prostata je moška spolna žleza, ki se nahaja pod mehurjem in obdaja predel med mehurjem in sečnico. Izloča tekočino, ki zagotavlja hranila in primerno okolje za preživetje spermijev. Dokler je vse v redu, moški niti ne ve, da jo ima. Če pa se pojavijo bolezni te žleze, ga težave kaj hitro pripeljejo k zdravniku. Kakšne težave pa so lahko povezane s prostato?



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

Kadar se prostata vname, govorimo torej o prostatitisu. V takem primeru prostata oteče in postane občutljiva za dotik, kar bolniki občutijo kot bolečino v presredku.

Bakterijsko vnetje

Akutno bakterijsko vnetje prostate prizadene predvsem mlade in spolno aktivne moške, medtem ko je pri starejših pogost razlog za težave prisotnost stalnega urinskega katetra. Bolečini v presredku so ponavadi pridruženi še burni simptomi vnetja sečil. Bolniki navajajo pogostejše in pekoče odvajanje vode, potrebo po takojšnjem uriniranju, krvav urin, povišano telesno temperaturo, mrzlico, ter bolečine v spodnjem delu trebuha ali ledveno.

Najpogostejši povzročitelji vnetja so gram negativne bakterije (E. coli), medtem ko pri mlajših spolno aktivnih moških najprej pomislimo na spolno prenosljive bolezni. Potreben je odvzem urina, urinokultura (sanford) in zdravljenje z antibiotiki, ki traja ponavadi 4–6 tednov. Ob nezadostnem oziroma neučinkovitem zdravljenju se lahko pojavi kronični prostatitis. Klinična slika je v tem primeru blažja. Bolniki lahko navajajo pritisk v presredku, rahlo pekoč občutek pri uriniranju, bolečine v spodnjem delu trebuha, erektilne težave, bolečine ob ejakulaciji, ter občasno kri v ejakulatu (izlivu sperme).

Diagnozo postavimo s pridobitvijo pravilnega vzorca za mikrobiološke preiskave. V tem primeru ne gre le za analizo urina, temveč pride v poštev eksprimat prostate ali prvi curek po masaži prostate. Tudi v tem primeru je potrebno večtedensko zdravljenje z ustreznim antibiotikom. Ob bolečinah lahko

bolniku svetujemo še analgetike in tople kopeli.

Kronični prostatitis brez bakterijske okužbe

Nekoliko zahtevnejša je diagnostika v primerih, ko bolniki navajajo kronične bolečine (več kot 3 mesece) v predelu presredka, mod, penisa, dimelj ali spodnjega dela trebuha. Opisujejo tudi težave s pogostejšim uriniranjem, napenjanjem pred začetkom in oslabljenim curkom urina, vendar ob tem ne uspemo dokazati bakterijske okužbe. Značilno je prisotna bolečina med ali po ejakulaciji. Diagnozo potrdimo z izključevanjem.

Bolezen prizadene predvsem mlajše moške in moške srednjih let. Gre sicer za nenevarno stanje, ki nima resnih medicinskih zapletov in ne skrajšuje življenjske dobe moškega, lahko pa močno zmanjšuje kakovost življenja. Kronično nebakterijsko vnetje prostate lahko traja nekaj mesecev in se nikoli ne ponovi ali več let in se pogosto ponavlja. Ponavadi se simptomi vsaj začasno omilijo po terapiji z antibiotikom in zaviralci alfa adrenergičnih receptorjev (finasterid, dutasterid), ki izboljšajo praznjenje mehurja.

Bolnika napotimo na pregled k urologu, ki lahko izvede dodatne preiskave (bris sečnice, analiza ejakulata, transrektalni UZ, cistoskopija, meritev pretoka urina, MRI, CT …) in svetuje najprimernejše zdravljenje. Razlog za tovrstne težave ni jasno opredeljen. Možni vzroki so poškodbe, avtoimunske bolezni, hormonske motnje, nevrogena bolečina, preplet psihogenih, telesnih ter morda tudi genetskih dejavnikov.

Bolniku svetujemo masaže, sedeče tople kopeli, diete s prepovedjo uživanja močno začinjene in mrzle hrane ter alkohola, fizioterapijo s sproščanjem mišic medeničnega dna, akupunkturo in omejitev kolesarjenja (zaradi pritiska na prostato). V poštev pride tudi poskus zdravljenja s fitofarmacevtski pripravki za prostato.

Benigno povečanje prostate (BPP)

Težave z odvajanjem urina pri moških zaradi BPP se največkrat začnejo pojavljati po 50. letu. BPP je počasi napredujoča bolezen in je del normalnega staranja moškega. Prostata se pod vplivom testosterona toliko poveča,





da pretisne sečnico ter povzroči težave pri odvajanju urina. Bolniki navajajo potrebo po večkratnem nočnem uriniranju, šibkejši in prekinjen curek ter občutek nepopolne izpraznitve mehurja.

Če se pojavi retenca urina (nezmožnost odvajanja urina), je potreben operativni poseg. Za opredelitev resnosti in jakosti težav uporabljamo poseben vprašalnik (IPSS- International prostate symptom score). Izbrani zdravnik izvede digitorektalni pregled (tipanje prostate skozi črevo), UZ sečil z oceno zaostanka urina po mikciji, odvzem krvi za prostato specifični antigen (PSA) ter po potrebi bolnika napoti k urologu. Velikost prostate ne korelira s stopnjo težav ali pogostostjo raka.

Ob povišanem PSA, na otip sumljivi (grčasti) prostati ali ob nejasnem UZ izvidu je potreben natančen pregled in biopsija prostate za opredelitev, ali gre za nenevarno povečanje prostate (BPP) ali za raka prostate. Pri zdravljenju simptomov BPP se v prvi vrsti odločamo za uporabo zaviralcev alfa adrenergičnih receptorjev, ki hitro ublažijo težave. Pri bolnikih s povečano prostato in povišanim PSA se odločimo za hkratno zdravljenje z inhibitorji 5-alfa reduktaze (blokirajo pretvorbo testosterona v aktivno obliko). Na ta način dosežemo zmanjšanje prostate in občutno izboljšanje simptomov.



Težave s prostato

Prostatitis je vnetje prostate. Pojavi se akutno zaradi okužbe z bakterijami, lahko pa postane tudi kronično, ko se akutna bolezen ni dobro pozdravila in se kaže kot krčenje mišic medenice. V nekaterih primerih se kronično vnetje pojavi brez predhodne okužbe z bakterijami. Naslednja težava, ki se lahko pojavi, je benigno povečanje prostate – običajno se prvi znaki pojavijo pri moških v starosti nad 50 let in so povezani s hormonskimi spremembami. Težave s prostato pa velikokrat spremljajo tudi težave z erekcijo.

Zdravljenje je dolgotrajno, saj učinki izzvenijo takoj, ko se zdravljenje prekine. Med nezaželene, a dokaj pogoste učinke jemanja zdravil sodijo padci krvnega tlaka (alfa zaviralci) in motnje erekcije, na kar je treba bolnike opozoriti. Po potrebi dodajamo zdravila, ki ublažijo težave z ohranjanjem/zadrževanjem urina. Potrebno je redno spremljanje simptomov (1–2-krat na leto) in pregled pri urologu po presoji izbranega zdravnika.

Erektilna disfunkcija

Težave s prostato pogosto spremljajo težave z erekcijo. Pogovor o tovrstnih težavah je smiseln, saj je zadovoljujoče spolno življenje eden od pomembnih dejavnikov za uspešen partnerski odnos in dobro samopodobo. Pri mlajših moških je vzrok za erektilno disfunkcijo največkrat psihogen in pogosto zadostuje že pomoč v obliki psihoterapije.

Po 50. letu pa je vzrok pretežno organski (90-odstotno). Zanimivo je dejstvo, da lahko težave z erekcijo posredno pričajo o pridruženih zdravstvenih težavah (koronarna bolezen, depresija, pomanjkanje testosterona, težave s ščitnico, zapleti sladkorne bolezni, zloraba alkohola, stranski učinki zdravil …). Pravočasna prepoznava in ustrezno zdravljenje lahko omejita škodo ali celo rešita življenje.

Za zdravljenje erektilne disfunkcije so na voljo zdravila v obliki tabletk, vakuumskih črpalk, aplikacij injekcij z vazoaktivnimi snovmi neposredno v penis ali v obliki kirurškega posega (penilna proteza). Najboljši terapevtski pristop je odvisen od mehanizma nastanka erektilne disfunkcije, bolnikovih želja in stroškov ter upoštevanja varnosti, invazivnosti in učinkovitosti izbrane metode.

Kaj lahko storimo sami?

Simptome lahko poslabšajo razvade, kot so kajenje, uživanje alkohola, kave, visoko kalorična in močno začinjena hrana, mrzle mehurčkaste pijače in povišana raven holesterola v krvi. Na prvem mestu je torej preventiva z zdravim življenjskim slogom. Primerna prehrana, redna telesna aktivnost in izogibanje oziroma obvladovanje stresa so dober začetek.

Priporočamo tudi živila, bogata z vitaminom A, E in D, fitosteroli, antioksidanti, cinkom in selenom. Čeprav se težavam s prostato ni mogoče izogniti, je pomembno, da se jih zavedate in ob spremembah opozorite izbranega zdravnika. Vsem moškim po 50. letu (lahko že po 40. letu) svetujemo redni letni preventivni pregled prostate.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu + PSA

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

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

Možgani

Kako skrbeti za svoj glavni računalnik?



Človeški možgani so eden najbolj skrivnostnih organov našega telesa. Znanstveniki jim že od nekdaj posvečajo veliko pozornosti, vendar njihovega delovanja še zdaj ne poznamo v celoti. Možgane sestavlja na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, druge pri orientaciji in čutnih zaznavah. Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika.



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

Številne raziskave so dokazale, da hiter življenjski ritem, obilica dela, telesne obremenitve, stresne situacije, nezdrava prehrana in drugi dejavniki spodbujajo nastajanje prostih radikalov, ki poškodujejo sestavine možganskih celic. Možgani so premalo prekrvljeni, s tem pa se zmanjša tudi dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Posledice teh sprememb so lahko motnje koncentracije (pozabljivost, raztresenost …). To se nam lahko zgodi ne glede na starost, zato je pomembno, da zdravju svojega uma več pozornosti posvetimo že danes.

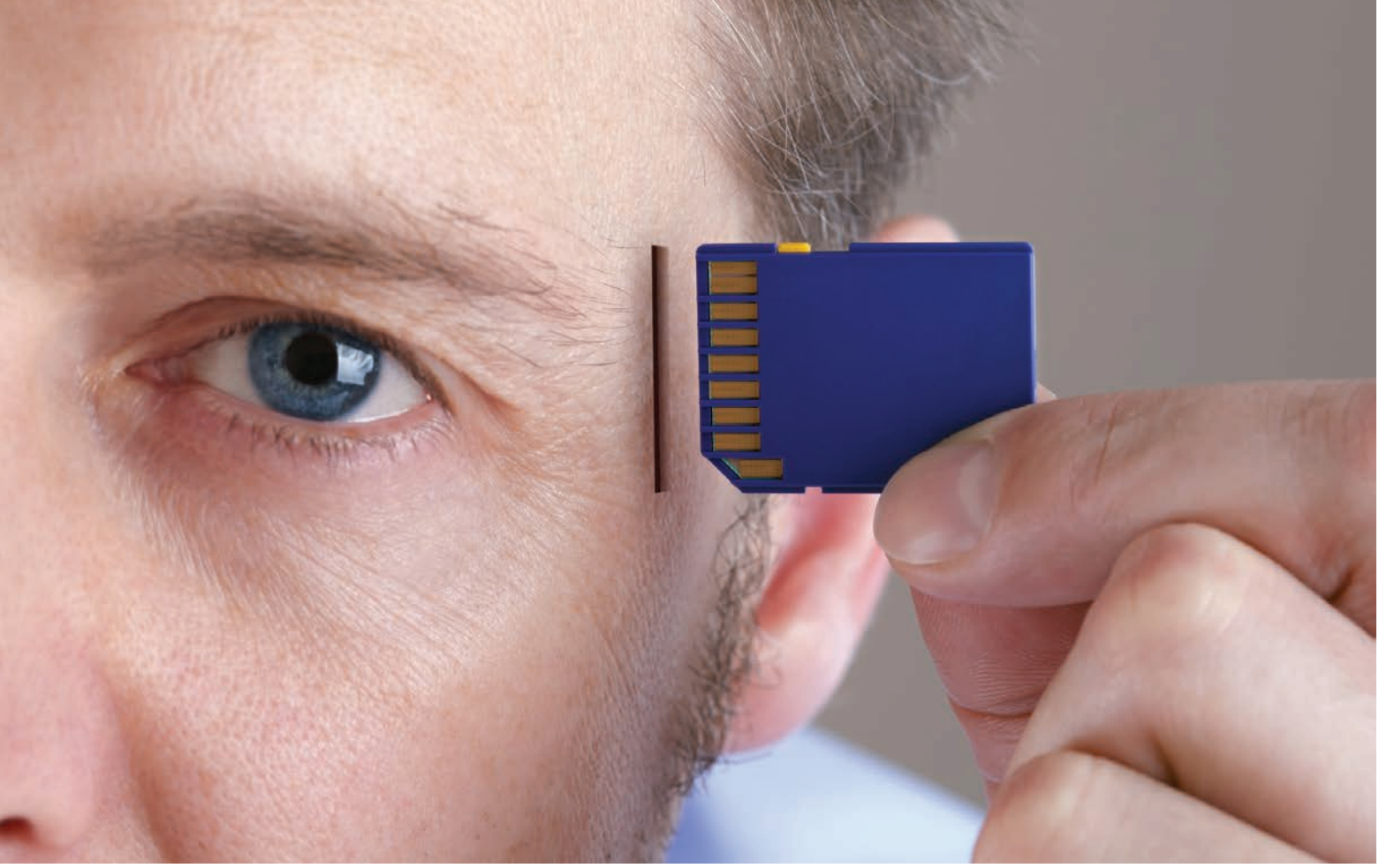
S starostjo povezan upad kognitivnih funkcij, ki največkrat prizadene spomin in sposobnost reševanja problemov, je nekaj običajnega in se dogaja skoraj vsakomur. Res pa je tudi zelo majhna sprememba kognitivnih funkcij moteča in lahko močno vpliva na naš vsakdanjik. Na srečo obstajajo ukrepi, od spremembe načina prehranjevanja do večje fizične aktivnosti, ki lahko upočasnijo ali celo ustavijo starostni upad kognitivnih funkcij.

Kaj lahko naredimo sami

Tudi v starosti sta priporočljivi **čim večji psihična in telesna aktivnost**. Raziskave kažejo, da intelektualno delo v starosti odloži pojav bolezni, demenca se pojavi pozneje, kot bi se sicer. Vsekakor velja omeniti uravnoteženo prehrano z zadostno količino

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



vitaminov in mineralov ter dosledno izogibanje škodljivim razvadam, kot sta alkohol in kajenje. Tudi pri že ugotovljeni demenci je pomembno, da čim dalj ostanemo aktivni in se v okviru svojih zmožnosti ukvarjamo z dejavnostmi, ki nas zanimajo.

Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali delovanje svojih možganov. Začnite že danes!

- Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo, saj prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti. Pol ure hoje, kolesarjenja, plavanja ali plesa na dan bo dovolj za povečanje pretoka krvi po vsem telesu, tudi v možganih.
- Naporno delo občasno prekinite s počitkom. Privoščite si ga, preden vas napor popolnoma izčrpa.
- Organizirajte se. Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.
- Osredotočite se. Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek pozneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati

Omega-3 z močjo sonca

Močan odmerek prečiščenih omega-3 (900 mg) in naravnega vitamina D3 (1000 IE).





Za imunski sistem
Za možgane
Za vid
Za kosti
Za srce

1 kapsula na dan
90 kapsul za 3 mesece
mesečna terapija samo 13 €

QUALITY GMP ASSURED

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

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

s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

- Zmanjšajte stres. Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.
- Naučite se tehnik sproščanja. Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.
- Urite spomin. Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesmico. Povejte svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah. Obstajajo tudi vaje za krepitev kognitivnih funkcij. Primer vaj najdete na strani: http://www.ezdravje.com/spomin/vaje-za-krepitev-mozganov. Starejši se vključite v univerzo za tretje življenjsko obdobje. Ta skrbi za izobraževanje in razvoj starejših.
- Redno se družite. Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadar koli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi. Ljudje, ki se veliko družijo z drugimi ljudmi, imajo boljše miselne sposobnosti kot tisti, ki se neradi družijo. S socialnimi stiki, kot kaže, vadimo svoje intelektualne sposobnosti.

Ne podcenjujte pomena zdrave prehrane

Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave (vnašajte predvsem vitamin C in B) ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnina brez kože, ribe). Pijača je prav tako pomembna. Če pijete premalo vode in preveč alkohola, to lahko vodi do zmedenosti, spomin pa vedno bolj peša. Da bi preprečili staranje možganov, bi morali vsak dan uživati živila, bogata z antioksidanti: limone, šipek, špinačo, papriko, granatna jabolka, borovnice, rdeče grozdje, bezeg, zeleni čaj in ribez.

Poleg zaščitnih snovi pa možgani potrebujejo tudi dobre maščobe, ki med drugim preprečujejo vnetja. Sem spadajo hladno stiskana olja (laneno, repično, orehovo ali bučno olje), bogata z E-vitaminom, kot tudi zelo kakovostne omega 3 maščobne kisline (mastne ribe, kot so sardina, tun, losos), ki pa morajo imeti certifikat o čistosti. V nasprotnem primeru v telo namreč vnašate težke kovine in tako pripomorete k obremenjenosti telesa s strupi.

Vsakodnevne obveznosti nam poberejo veliko energije. Tudi pri umsko napornem delu je tako, saj so možgani velik porabnik energije v našem telesu. Primerjalno so ugotovili, da opazovani del možganskega tkiva porabi več energije kot enako težek del mišice. Poskrbite, da boste vsako jutro zaužili kakovosten zajtrk, ki vam bo kot najpomembnejši obrok dneva dal energijo za dnevne izzive. Polnozrnata živila in sadje delujejo kot gorivo za možgane. Najbolj priporočljivi so banane, pomaranče, jagodičevje in avokado.

Med delovnim časom si za boljšo koncentracijo privoščite pest oreščkov (mandlji, lešniki, orehi). Orehi vsebujejo največ omega 3 maščobnih kislin. Res vsebujejo veliko maščob, a so te nenasičene. Nenasičene maščobne kisline omega 3 in omega 6 so odločilne za delovanje možganov. Omega 3 maščobe poskrbijo, da so membrane bolj voljne, kar vpliva na kognitivne sposobnosti. Telo jih ne sintetizira samo, temveč jih je treba dovajati s hrano oziroma s prehranskimi dopolnili. Če je naša prehrana bogata z njimi, bo prenos sporočil med celicami zelo dober in hiter. Omega 3 maščobne kisline najdemo še v mastnih ribah, kot sta denimo losos in skuša, ter v prehranskih dopolnilih omega 3, v olju polenovke.

Doktor svetuje

- *V hitrem življenjskem tempu pomislite nase, ustavite se, umirite in poskrbite za druženje.*
- *Ostanite čim dalj psihično in telesno aktivni ter se zdravo in raznoliko prehranjujte.*
- *Urite spomin z reševanjem križank, učenjem tujih jezikov ali pa rešujte naloge za krepitev možganov.*
- *Če ste že zboleli za demenco in se vam je stanje poslabšalo, se posvetujte z osebnim zdravnikom; lahko da ste zboleli zgolj za akutno boleznijo.*

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



NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN NA **www.arspharmae.com (5 % popust)**, T 080 87 66

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
DHK ima vlogo pri delovanju možganov in vida (dnevni vnos 250 mg).

Pekoč in praskajoč občutek v požiralniku kmalu po obroku, lahko tudi prisotnost bolečine v žlički ali za prsnico … Zveni znano?

Lahko gre za zgago, zelo pogosto težavo, s katero se več kot polovica ljudi sooči vsaj enkrat na leto. Kako si lahko ob njenem pojavu pomagamo sami in kako jo lahko preprečimo?



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

Vzroki

Zgago največkrat povzroča slabše delovanje želodčne zapiralke, ki preprečuje vrnitev želodčne vsebine v požiralnik. Normalno delujoča želodčna zapiralka se odpira kot vrata in spušča hrano v želodec, v obratno smer pa ne. Ko požiramo, se želodčna zapiralka za kratek čas sprosti in tako lahko zalogaj hrane ali pijače zdrsne v želodec. Pri nekaterih ljudeh pa traja sprostitev dalj časa ali pa se pojavi celo takrat, ko ne požiramo. In tako pride do obilnega vračanja kisle želodčne vsebine v požiralnik, kjer pride do draženja sluznice požiralnika, kar se kaže kot zgaga ali bolečina.

Težko prebavljiva in dražeča hrana (mastna hrana, začimbe, kava, alkohol, čebula, česen, čokolada, orehi, gazirane pijače, kislo sadje, paradižnik …) sproži nastanek velike količine prebavnih sokov, v katerih je poleg encimov tudi veliko želodčne kisline, kar povzroča še dodatno draženje sluznice. Tudi prevelika telesna masa, kajenje, ozka oblačila, ležanje po jedi, delo v sklonjenem položaju, dvigovanje težkih bremen, nosečnost, obilni obroki hrane povečajo možnost zatekanja želodčne vsebine v požiralnik, zgago pa lahko sprožijo tudi nekatera zdravila.

Simptomi in znaki

Kmalu po obroku se pojavi pekoč občutek v žlički (zgornji del trebuha) ali za prsnico, ki traja od nekaj minut do več ur. Lahko se pojavi tudi ne glede na uživanje hrane ali ponoči. Kot smo že omenili, nastane pekoč občutek zaradi kislega želodčnega soka, ki draži za kislino občutljivo sluznico požiralnika.

Zgaga pa je lahko tudi le del težav, ki so značilne za gastroezofagealno refluksno bolezen (GERB). Pri njej gre za vračanje oziroma čezmerno zatekanje kisle želodčne vsebine iz želodca v požiralnik. Zanjo so poleg zgage značilne še druge težave, kot so zadah, kisel ali grenak okus, bruhanje, pekoč jezik, razjede v ustih, tudi kašelj.

Kako lahko ukrepamo sami

Sprememba v prehranjevalnih navadah in življenjskem slogu lahko reši večino težav pri zgagi, tveganje za njen nastanek prav tako lahko uspešno zmanjšamo z ustreznim načinom življenja. Jesti je treba počasi, v več manjših obrokih. Sami si poskusimo pripraviti čim več obrokov, izogibati se je treba industrijsko pripravljeni hrani in tistim živilom, ki nam povzročajo težave.

Blage težave je mogoče lajšati z zdravili, ki so v lekarni na voljo brez recepta. Gre predvsem za antacide, ki nevtralizirajo kislo želodčno vsebino in omogočijo takojšnje olajšanje. Vzroka tako seveda ne zdravimo, temveč zgolj blažimo simptome.

V lekarni lahko kupimo tudi zdravila za zmanjševanje izločanja želodčne kisline (zaviralci protonske črpalke, zaviralci receptorjev H2).

Pomagajo lahko tudi nekatere grenčice iz zdravilnih rastlin in soda bikarbona. Žlička sode bikarbone nevtralizira želodčno kislino, vendar lahko prekomerna nevtralizacija povzroči ponovno, še močnejše izločanje kisline in ponovitev težave.

Kdaj je potreben pregled pri zdravniku

Opisano samozdravljenje lahko traja le dva tedna in če se težave v tem času ne umirijo, je potreben pregled pri zdravniku.

- Ponavljajoča se zgaga (dva- ali večkrat na tedensko), huda zgaga ali dalj časa trajajoča zgaga je lahko znak hujšega obolenja in zahteva zdravniško obravnavo.
- Zatikanje hrane, hujšanje, slabokrvnost, bruhanje krvave ali temne vsebine, odvajanje črnega ali s krvjo pomešanega blata, bolečina za prsnico, oteženo požiranje pa so lahko znak hudega obolenja, ki zahteva takojšnje zdravljenje!

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.



Železo

Za tri žeblje zdravja

V telesu zdravega človeka se nahaja tudi železo. Gledano količinsko za kakšna dva, tri žeblje. Polovica vsega železa se nahaja v obliki hemoglobina, rdečega pigmenta v krvi, ki prenaša kisik iz pljuč v tkiva. Železo je pomembno tudi za prenašanju elektronov, pomembno vlogo pa ima pri obrambni sposobnosti organizma. Zaradi slednjega zmanjšana količina železa v krvi privede do slabe odpornosti na okužbe.



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

Koliko železa imamo?

Telo odraslega moškega vsebuje v povprečju 3,5 g železa, žensko telo okrog 2,9 g; laboratorijsko gledano pa je normalna vrednost železa v serumu za moške 12,5–30,4 µmol/l, za ženske pa malo manj, 6,8–26,6 µmol/l krvnega seruma. Približno dve tretjini vsega železa je vezanega v hemoglobinu, večina preostalega pa je vezanega v feritinu, to je beljakovinski kompleks, ki služi kot zaloga železa. Normalne laboratorijske vrednosti feritina v krvi so za moške 20–200 µg/ml, za ženske pa 20–150 µg/ml krvnega seruma.

Zakaj pa nam lahko železa primanjkuje?

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, pa v telo ne vnašamo dovolj železa. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od 6 mesecev do 4 let, in adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta …). Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vegetarijanstvo samo po sebi nikakor ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 % več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo absorpcijo železa.

Kaj se zgodi, če ga imamo premalo?

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav; če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic. Še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina.



Kaj je naloga železa?

Železo ima v telesu številne izredno pomembne funkcije. Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic. Ima še vrsto drugih nalog, je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

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

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

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

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

Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, imamo glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni proti okužbam. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Kako ga nadomestimo?

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku.

Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebujejo jedilna čokolada, goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se absorbira bolje od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 % zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo.

S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1 do 2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik.



Utrujeni?
Razdraženi?
Imate suho kožo?
Vas muči glavobol?

Prisluhnite svojemu telesu.
Morda vam primanjkuje železa. Vzemite železo resno.
Pomanjkanje železa vodi v anemijo (slabokrvnost).

Če pri sebi prepoznate kateregakoli od simptomov, se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

26. november – dan pomanjkanja železa

VIFOR PHARMA

lek
član skupine Sandoz

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

Informacija pripravljena: oktober 2020 | SI2010275011



Konoplja

Konoplja je ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek

Izvira iz osrednje Azije. Prvi zapisi o njeni uporabi v medicinske namene so zabeleženi v kitajski farmakopeji, uporabljali so jo za zdravljenje menstrualnih težav, putike, revmatizma in zaprtja. Muslimanski zdravniki so jo v srednjem veku navedli kot zdravilo zoper slabost in bruhanje, epilepsijo, vnetja, bolečino in vročino. Kasneje se je hitro razširila po vsem svetu. Do leta 1977 je bila Jugoslavija celo ena največjih proizvajalk konoplje v Evropi.



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

Konoplja je nezahtevna, hitrorastoča rastlina, ki zraste od 0,5 do 6 metrov visoko. Poznamo tri podvrste: Cannabis sativa , Cannabis indica in Cannabis ruderalis. Konopljo so gojili že pred 5000 leti zaradi njenih trpežnih vlaken, ki so jih uporabili za izdelavo gradbenih materialov, papirja, tekstila in vrvi. Iz njenih semen so stiskali olje za pripravo jedi in kozmetike. Tako včasih kot danes so jo nekateri uporabljali tudi kot rekreativno drogo.

Možna terapevtska področja:

Rastlina je v zadnjih letih ponovno v soju luči prav zaradi zdravilnega potenciala. Že dolgo je znano, da uspešno zavira slabost in bruhanje (deluje kot antiemetik) ter lahko izboljša apetit. To dejstvo lahko s pridom uporabimo pri pacientih z rakavo boleznijo, aidsom ali pri tistih, ki prejemajo kemoterapijo. Konoplja ne deluje pri vseh bolečinah, je pa lahko zelo učinkovita pri zdravljenju težavne kronične in nevropatske bolečine (deluje analgetično) in celo zmanjša potrebo po opiatnih analgetikih. V državah, kjer je njena uporaba dekriminalizirana, jo zaradi njenega antikonvulzivnega učinka uporabljajo za zdravljenje epilepsije, blaženje bolečih krčev mišic pri multipli sklerozi in mišični distrofiji, uporabljajo jo tudi pri zdravljenju tourettovega sindroma, amiotrofične lateralne skleroze (ALS), huntingtonove bolezni, alzheimerjeve demence in za zmanjševanje tremorja pri parkinsonovi bolezni. Zaradi njenega imunomodulatornega delovanja so jo že poskusili uporabiti za blaženje revmatoidnega artritisa, lajšanje prebavnih težav pri crohnovi bolezni in celo za zmanjšanje zavrnitvenih reakcij po transplantacijah. Poročali so o uspešnem zdravljenju nespečnosti, nočnih mor, migren,

anksioznosti, depresije, shizofrenije in posttravmatskega stresa. Uporabljena je bila celo pri zdravljenju odvisnosti, saj lahko zmanjša potrebo po alkoholu in ublaži abstinenčne simptome pri odvisnikih od heroina.

V Izraelu in nekaterih državah Amerike so jo uspešno uporabili v domovih starejših občanov pri starejših in vznemirjenih osebah, saj je zmanjšala potrebo po uporabi antipsihotikov in pomirjeval ter izboljšala njihovo kakovost življenja (spanje, apetit). Možna terapevtska učinkovitost se je nakazovala celo pri zdravljenju arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni ter zmanjšanju škode na srčni mišici po miokardnem infarktu. Za zdaj so pri nas indikacije za zdravljenje s konopljo precej omejene, saj še ni bilo izvedeno dovolj obsežnih študij, ki bi lahko zanesljivo potrdile njeno učinkovitost v vseh naštetih primerih.

Čudežna rastlina?

V konoplji se nahaja več kot 140 vrst kanabinoidov in še vsaj okoli 1000 drugih snovi. Za zdaj smo jih nekaj med njimi prepoznali in raziskali. Nekateri kanabinoidi imajo dokazano blagodejne učinke v človeškem telesu. V kombinaciji z drugimi zdravilnimi substancami (terpenteni, flavonoidi, polifenoli, steroidi …) znotraj rastline odpirajo nešteto možnosti součinkovanja in posledično zdravilnih učinkov.

Kanabinoidi

V telesu obstaja endokanabinoidni sistem. Znanstveniki so odkrili receptorje za kanabinoide (CB1 in CB2) praktično povsod v našem telesu. Izkazali so se pomembni pri regulaciji prav vseh funkcij v telesu. Vplivajo na imunski odziv, zmanjšujejo vnetja, vplivajo na metabolizem, izločanje hormonov, krvožilni in hormonski sistem …

Fitokanabinoidi so rastlinski kanabinoidi, ki so po kemijski strukturi tako podobni telesu lastnim kanabinoidom, da aktivirajo iste receptorje. Trenutno dobro poznamo delovanje le dveh kanabinoidov (THC in CBD) .

THC (delta-9-tetrahidrokanabinol) je tisti, ki je odgovoren za psihoaktiven učinek, po katerem je konoplja najbolj znana. Največ THC se nahaja v posušenem cvetu ženske rastline (marihuana). S križanjem vrst so uspeli vzgojiti hibride z različno vsebnostjo THC. Minimalno količino THC vsebuje industrijska konoplja (manj kot 0,2 %), medtem ko imajo nekateri medicinski pripravki konoplje

NA KRATKO



LactoSeven – večje pakiranje za isto ceno

Mlečnokislinske bakterije so del običajne črevesne flore vsakega človeka. Imajo pomembno vlogo v bakterijski flori in pri delovanju črevesja. LACTO SEVEN je izdelek finskega farmacevtskega podjetja Vitabalans. Vsebuje **sedem** različnih, **naravnih**, človeku lastnih sevov mlečnokislinskih oziroma probiotičnih bakterij, inulinska vlakna in vitamin D, ki ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Bakterije so **zaščitene s patentirano oblogo Bio-Support®**, ki jim omogoča preživeti v kislem okolju želodca in žolča. Tako pridejo do črevesja žive in nepoškodovane, kjer delujejo in se razraščajo.

LACTO SEVEN je do razprodaje zalog na voljo v promocijskem pakiranju 50 tablet + 20 tablet gratis. Na voljo v lekarnah.
www.lactoseven.com/si





visoko vsebnost THC (5–30 %). THC se akumulira v maščevju, saj je topen v maščobah. Od tam se lahko sprošča in prehaja v druga tkiva. Učinki so najbolj vidni na osrednjem živčnem sistemu. Stranski učinki uporabe THC so težave pri gibanju, vrtoglavica, pordele oči, suha usta, omotica, nizek krvni tlak, padec krvnega sladkorja in povečan apetit. Ob predoziranju se lahko pojavijo slabost, bruhanje in bolečine v trebuhu. Razgradnja THC in presnovkov poteka pretežno v jetrih, THC in presnovki pa se izločijo pretežno z blatom (manj z urinom) in z materinim mlekom.

CBD (dihidrokanabinol)

velik terapevtski potencial ima dihidrokanabinol ali CBD. Ta v nasprotju s THC nima psihoaktivnega učinka in se ne akumulira v organizmu. Izdelki iz industrijske konoplje lahko vsebujejo različne količine CBD in drugih snovi. Evropska komisija za varnost hrane zaradi pomanjkanja študij za zdaj predlaga, naj dnevni vnos CBD s prehranskimi dopolnili in hrano ne presega referenčne vrednosti 2 mg CBD, čeprav se je CBD tudi v zelo visokih odmerkih (1000 mg) izkazal kot varen (ni toksičen). Uporaba obeh kanabinoidov hkrati (THC in CBD) modulira delovanje THC tako, da zmanjša njegov psihoaktivni učinek oziroma omili občutek »zadetosti«.

Možni načini vnosa konoplje

Inhalacije:

Kajenje je najpogostejši način uporabe naravne konoplje (marihuane). Maksimalni učinek je pri taki uporabi zelo hiter (nekaj minut) in traja v povprečju 2–4 ure. Temperatura segretega pripravka ne sme biti prevelika, saj lahko uniči CBD (optimalna okoli 160-230 stopinj). Z uporabo uparjevalnikov (vaporizatorjev) se uporabniki temu lažje izognejo. Nizka temperatura segrevanja pomeni tudi manjšo količino izparevanja drugih škodljivih snovi ter posledično manj škodljivih posledic kajenja. Čeprav nekatere študije navajajo, da so z inhalacijami dosegli začasno razširitev dihalnih poti celo pri astmatikih in bolnikih s kronično obstruktivno pljučno boleznijo, so druge pokazale, da se je pri kadilcih marihuane povečalo tveganje za pljučne in kardiovaskularne bolezni. Porast tveganja pljučnega raka je bil viden predvsem pri tistih, ki so konopljo mešali s tobakom.

Vnos prek prebavne poti:

Precej hitra je absorpcija kanabinoidov prek ustne ali nosne sluznice. To velja tako za naravne kot sintetične pripravke (15–45 minut). Pri zaužitju (oralni uporabi) je maksimalni učinek THC zakasnel (4–6 ur) in zaradi različne absorpcije težje predvidljiv. Pri oralnem načinu vnosa nam zakasnjen učinek oteži pravilno titracijo, zato ni priporočen kot začetni način terapije s konopljo. Poleg tega se pri prehodu skozi prebavila absorbira le del aktivnih snovi iz konoplje. Zaradi dolge prebavne poti in različne hitrosti absorpcije

ALPHACBD

ALPHA CBD

zelena rešitev

nova podoba
ENAKA VSEBINA

balm

DERMATOLOŠKO MAZILO
Brezvodno mazilo za zaščito in nego prizadetih območji problematične kože.

acne

DERMATOLOŠKA KREMA ZA NEGO AKNASTE KOŽE
Za vsakodnevno nego aknaste kože, brez komedogenih sestavin.

DERMATOLOŠKI LOSJON
Za vsakodnevno nego celotnega telesa, primerno za vse tipe kože.

DERMATOLOŠKI ŠAMPON
Za vse tipe las in občutljivo lasišče, podvrženo seboreji, srbenju in vnetju.

DERMATOLOŠKO OLJE ZA KOPANJE
Primerno za vsakodnevno umivanje suhe, občutljive ali razdražene kože.

DERMATOLOŠKA KREMA ZA ROKE
Za vsakodnevno nego izsušene kože rok.



light

HIDRATANTNA DERMATOLOŠKA KREMA
Za vsakodnevno nego mešane do mastne kože obraza, podvržene različnim težavam.

rich

DERMATOLOŠKA KREMA
Intenzivna naravna zaščitna in pomiritvena nega problematične kože.

DERMATOLOŠKO OLJE
Za intenzivno globinsko nego občutljive, vnete ali suhe kože.

DERMATOLOŠKA ČISTILNA PENA ZA OBRAZ
Za vsakodnevno čiščenje vseh tipov kože.

novo

DERMATOLOŠKO MAZILO ZA USTNICE
Za intenzivno nego poškodovane kože ustnic.

WWW.FAVN.SI

KONTROLIRA NARAVNA KOZMETIKA IKC

DERMATOLOŠKO TESTIRANO

Favn d.o.o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje

je delovanje temu primerno podaljšano (6–8 ur). Pri rektalnih svečkah, ki se vstavijo v zadnjično odprtino, je absorpcija nekoliko boljša, vendar prav tako variabilna.

Topična uporaba (lokalni nanos):

Kreme, smola, olja in pršila se uporablja predvsem pri omejenih kožnih spremembah ter pri bolečinah v sklepih in mišicah. Pri kožnih obližih je učinek zelo podaljšan (do 48 ur).

Zakaj težko predvidimo učinke?

Večine substanc v konoplji in njihovega delovanja še ne poznamo. Ker ni pomembna le koncentracija ene od snovi v njej, temveč medsebojno delovanje vseh skupaj, so zdravilni učinki pri vsaki rastlini drugačni. Na vsebnost snovi v konoplji vplivata tudi klima in zemlja. Rastlina, ki bo vzklila iz semena, pridobljenega na drugi celini, ter je bila posajena na primer v naši zemlji, ne bo imela nujno enakih lastnosti. Dodatno nam zadevo oteži dejstvo, da ima vsak posameznik različno število receptorjev za kanabinoide in različno sposobnost absorpcije (ne glede na pot vnosa). Tako bo ista rastlina v enaki koncentraciji z enakim razmerjem substanc delovala na dva posameznika različno. Poleg tega naš lastni endokanabinoidni sistem ustvarja svoje kanabinoide, ki regulirajo izražanje tistih iz konoplje. Potreben zdravilni odmerek tako ni enostavno odvisen samo od rastline, razmerja THC/CBD, spola, starosti ali telesne teže, temveč je skrajno individualen. Prav tako se za različne bolezni uporablja različne pripravke medicinske konoplje. Ti vsebujejo različne deleže CBD/THC (od 30 : 1 do 1 : 1). Opažajo, da je učinek v odvisnosti od odmerka v obliki zvona. To pomeni, da premajhne in prevelike koncentracije nimajo pravega uspeha. Iz zgoraj naštetih razlogov je težko standardizirati terapevtski odmerek aktivne snovi v naravnih pripravkih. Zato je zdravljenje z naravno konopljo za zdaj še precej zahtevno. V državah, kjer je njena uporaba dovoljena, se držijo načela: »Začni nizko in nadaljuj počasi!« Pogosto začnejo zdravljenje s čistim CBD in nadaljujejo z zelo nizkim začetnim odmerkom THC ter postopnim dvigovanjem odmerka in koncentracije vse do želenega učinka. Optimalen učinek konoplje je, kot rečeno, posledica sinergističnega delovanja vseh snovi v njej, zato je naravni pripravek še vedno boljša izbira od sintetičnega.



Zakaj bi lahko bila konoplja uspešna v boju proti rakavim celicam?

In hitro so dokazali, da bi konoplja lahko delovala na nenormalne celice na naslednje 4 načine:

- Antiproliferativno: ustavi rast in prekomerno delitev tumorskih celic.
- Antiangiogeno: prepreči tvorbo novih žil, s katerimi bi se tumor prehranjeval, zato odmre.
- Antimetastatično: prepreči zasevanje (širjenje) tumorja.
- Apoptotično: izzove celično smrt nenormalne celice in ne pusti posledic na zdravih celicah.

Zadržki

Opozoriti je treba, da za zdaj nimamo jasnih dokazov, da bi konoplja lahko omejila rast, napredovanje (metastaziranje) raka ali podaljšala življenjsko dobo onkoloških bolnikov. Odlašanje s klasičnim zdravljenjem in dokazi podprto medicino ima vsekakor škodljive posledice. Zaradi vse večje dostopnosti medicinske konoplje na črnem trgu bolnikom priporočamo pazljivost in posvet z izbranim zdravnikom ali onkologom pred njeno uporabo. V Sloveniji sta uporaba in gojenje druge kot industrijske konoplje prepovedana. Kljub nelegalnosti konopljo pacienti pogosto uporabljajo kot obliko samozdravljenja. Zavedati se moramo, da se naš lastni endokanabinoidni sistem razvija vse do 20. leta in bi zato uporaba konoplje pred tem časom lahko motila njegovo normalno dozorevanje. Zloraba konoplje z večjo vsebnostjo THC lahko sproži psihoze, anksioznost (tesnobo), težave s spominom ter poveča nevarnost za srčne bolezni in pri nekaterih odvisnost. Vseh dolgoročnih škodljivih učinkov še ne poznamo. Veliko pripravkov konoplje na črnem trgu vsebuje visoke koncentracije pesticidov, ki s segrevanjem postanejo še bolj toksični. Ker vsebnost aktivnih učinkovin ni standardizirana, se dogaja, da večina uporabnikov jemlje višje odmerke, kot bi jih potrebovali denimo za blokado bolečine, zato imajo več stranskih učinkov. Leta 2001 so terapevtsko uporabo konoplje legalizirali v Kanadi, kasneje še na Nizozemskem, Češkem, v Izraelu in nekaterih državah v Ameriki. Tudi v Sloveniji je od leta 2014 dovoljena uporaba sintetičnih pripravkov THC in CBD v medicinske namene. Zdravilo predpiše zdravnik na recept v dvojniku, vendar le za zdravljenje tistih bolezni, pri katerih so ta zdravila dokazano učinkovita.

Zaradi pomanjkanja študij in izkušenj za zdaj še nimamo optimalnih kliničnih smernic za zdravljenje s konopljo. Za več informacij se lahko obrnete na spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Ministrstva za zdravje RS ali na izbranega zdravnika.



Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Doktor 24 svetuje vsak dan

Zdravniški nasvet ali obisk, vsak dan 24 ur, takoj in brez omejitev

Enostavno in vedno dostopna zdravstvena storitev, namenjena vsem v stiski

Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?

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

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

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

Kateri so najpogostejši primeri, ko je storitev izredno koristna in celo priporočljiva?

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

Kako poteka reševanje zdravstvenih težav?

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

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?

Zdravniška telefonska linija je dostopna 24 ur dnevno. Največ svetovanj je v nočnem, popoldanskem času, med vikendi prazniki, v času dopustov, potovanj, predvsem pa v času, ko drugačna rešitev ni dosegljiva.

Pomembna je varnost uporabnika.

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

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in trajanje pogovora ni omejeno.

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

Pa res lahko po telefonu pomagamo?

Lahko. Tako smo pomagali tudi starejšemu gospodu, ki je poklical zaradi slabega počutja. Med pogovorom z zdravnikom si je po njegovem navodilu izmeril krvni tlak, ki je bil povišan in je bil najverjetnejši vzrok težavam. Po nasvetu zdravnika je vzel zdravila, ki jih je imel doma. Čez nekaj časa je poklical ponovno in povedal, da se je stanje bistveno izboljšalo, krvni tlak je padel in dobil je navodila za nadaljevanje zdravljenja in potrebne kontrole.

Kaj pa otroci?

Svetovali smo tudi že zaskrbljenim staršem, ki so bili daleč od prve zdravniške pomoči, ko se je otrok slabo počutil. S seboj so imeli zdravila, niso pa vedeli, kdaj in koliko ga lahko otrok prejme. Po pogovoru in posvetu z zdravnikom je otrok prejel ustrezno zdravilo, tudi vročina je v pričakovanem času padla. Malček se je počutil bolje in mirno so se odpravili v najbližji kraj, kjer so obiskali zdravnika.

Se nadaljuje na zadnji strani.

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

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

Kaj pa, če nasvet ni dovolj?

Preventiva je boljša kot kurativa – če lahko nekaj predvidimo, se je na to dobro po najboljših močeh pripraviti, ne pa sredi novonastale situacije na vrat na nos iskati rešitev.

Poleg 24 – urnega svetovanja zdravnika po telefonu, se lahko na področju Ljubljane z okolico odločite za hišni obisk zdravnika Doktor 24 Asistence.

(če gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112)

… takoj, ko potrebujete!

Gospa, ki nas je poklicala za partnerja, je navajala soprogovo težko dihanje, pospešen utrip in splošno slabo počutje. Po pogovoru se je zdravnica odločila, da ga obišče na domu, preverila je njegove vitalne znake, naredila osnovni laboratorij in posumila, da gre za pljučnico ter odpeljala gospoda s pljučnico, ki bi imela lahko težji potek, v bolnico.

In zato smo tukaj mi.

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

Storitev, ki jo lahko koristite takoj, do 31.12.2020 BREZPLAČNO

*Paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur, SPECIALIST ali SPECIALIST z OBISKOM, Osnovni ali Plus+ – ne glede na izbiro, boste storitve iz samostojnega paketa, ki jih lahko koristite takoj, do konca leta 2020 imeli brezplačno.

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite spodnjo pristopnico in jo pošljete na naš naslov. Če boste to storili takoj, boste ujeli tudi brezplačno obdobje.

*Popust velja le s pristopno izjavo, objavljeno v tej reviji, izpolnjeno in poslano na naš naslov do 31.12.2020 in le za novo sklenjene pogodbe.

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

zgb2020 02

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO **Plus+**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK - **Osnovni**
- ☐ SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - **Osnovni**
- ☐ ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

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

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava ☐ FIZIOTERAPIJA

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)