Družinski vodnik zdravja

Številka 74, december 2020

Doktor 24



Tema meseca

Srčno popuščanje

– zdravljenje mora biti enako tudi v času epidemije

POGOVOR

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

Grenke resnice o sladkorju

Ambulantna rutina me je od nekdaj počasi ubijala

NEDELJSKI

VEDNO NAJBOLJŠA PONUDBA - ZA VAŠ BOLJŠI SLUH

BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE in SLUŠNI APARATI

Z BOLJŠIM SLUHOM VRAČAMO NASMEHE V VAŠE ŽIVLJENJE

O BATERIJAH IZ NAŠE PONUDBE

- ☑ PRIMERNE ZA VSE BLAGOVNE ZNAMKE SLUŠNIH APARATOV
- ☑ ENOSTAVNO NAROČILO V SPLETNI TRGOVINI
- ☑ ENOSTAVNO NAROČILO PREKO TELEFONA
- ☑ POŠLJEMO BREZ DODATNIH STROŠKOV
- ☑ BREZPLAČNO DARILO OB VSAKEM SPLETNEM ALI TELEFONSKEM NAKUPU
- ☑ ZAJAMČENO VISOKA KVALITETA BATERIJ
- ☑ PLAČILO PO POVZETJU ALI S KARTICO
- ☑ DOSTAVI POŠTA SLOVENIJE
- ☑ VEDNO SVEŽE ZALOGE
- ☑ HITRA DOBAVA
- ☑ VAREN NAKUP

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV



Marija Pauman
Slušni akustik AUDIO BM
SVETUJE

IZKORISTITE VELIKE UGODNOSTI

POKLIČITE ZA NAROČILO
059 044 055

NAROČITE V SPLETNI TRGOVINI
AUDIOBM.SI/TRGOVINA

DODATNE INFORMACIJE O NAS • za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant • brezplačno testiranje sluha in slušnih aparatov • zagotavljamo najnovejše modele slušnih aparatov • možno plačilo na obroke • usposobljeni slušni akustiki • 14 slušnih centrov po celotni Sloveniji



AAA
Boniteta odličnosti
AUDIO BM d.o.o.

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov



AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
VEČ ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK

Skupaj nas drži darovana kri 3

POGOVOR:

Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med.,
spec. družinske medicine
Ambulantna rutina me je od nekdaj počasi ubijala 4

TEMA MESECA:

Zdravljenje mora biti nespremenjeno tudi v času
epidemije covid-19 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Glavno orožje v naših rokah je gibanje 14
Oblivi vročine, motnje razpoloženja 17
Naša življenja so se obrnila na glavo 22
Ključ do dobrega imunskega sistema 27
Ni kaj, norma je dvakrat na teden 30
Niso vse bakterije škodljive 32
Grenke resnice o sladkorju 35

DOKTOR ODGOVARJA:

Doktor odgovarja 34

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 38

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Skupaj nas drži darovana kri

Letos je posebno vabilo krvodajalske pobude »Daruj energijo za življenje« namenjeno osebam, ki so prebolele covid-19, kajti njihova kri vsebuje protitelesa, ki lahko pomagajo pri zdravljenju obolelih. V naših bolnišnicah so že začeli zdravljenje s hiperimunsko plazmo, ki so jo darovale osebe, ki so prebolele covid-19. Novi koronavirus je globoko zarezal v naša življenja ter s seboj prinesel prilagoditve in težave v zdravstvu. V teh težkih časih za naše zdravstvo je darovana kri krvodajalcev še toliko dragocenejša. Število krvodajalcev v Sloveniji potrjuje, da sta solidarnost in pomoč drugim tudi v teh nepredvidljivih časih pomembni in cenjeni vrednoti, ki ju moramo negovati in spodbujati. Drage bralke in bralci, prosim, razmislite, koliko dobrega lahko storite sami za svojega bližnjega, svojca, otroka, starša in druge, ki kri nujno potrebujejo, še zlasti v trenutni težki situaciji. Hvala.

Temo meseca je priznani kardiolog Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, posvetil srčnemu popuščanju v času epidemije covida-19. Dr. Cerar pravi, da velik problem predstavlja podvrženost bolnikov s srčnim popuščanjem težjemu poteku bolezni covid-19, kar vodi v večjo umrljivost. Tudi sama okužba z novim koronavirusom lahko povzroča srčno popuščanje, ki prej pri bolniku ni bilo prisotno, najpogosteje zaradi sistemskega odgovora na napredovalo okužbo ali zapletov zaradi nastanka strdkov, ki lahko prizadenejo tudi prekrvitev srčne mišice. Opozarja še, da mora biti zdravljenje srčnega popuščanja nespremenjeno in kontinuirano tudi v času epidemije. Za zelo poučen in zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

V pogovoru meseca je sodelovala zdravnica specialistka družinske medicine, vodja zdravniške ekipe Doktor 24 Asistence, Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med. V poučnem prispevku je nazorno opisala, kako poteka njen delovni dan na terenu. Zdravniško delo, ki ga opravlja sama in njena ekipa, je nekoliko specifično, saj ga izvajajo kar na bolnikovem domu, 24 ur na dan, vse dni v letu. Pravi, da ob obisku na domu pridobi številne koristne informacije, ki bi bile lahko ob obisku v ambulanti nekoliko zabrisane, spregledane ali pa celo zamolčane. Pri zdravniškem obisku na domu se s pacientom najprej dodatno pogovori, opravi klinični pregled, izmeri vitalne funkcije (krvni tlak, nasičenost krvi s kisikom, srčni utrip, telesno temperaturo), po potrebi posname EKG, opravi osnovne laboratorijske analize krvi in urina, predpiše ustrezna zdravila, če je zdravljenje možno doma, sicer pa z reševalnim vozilom bolnika napoti v ustrezno zdravstveno ustanovo. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere ter še veliko mlečnega riža s kakavom!

Spoštovane bralke in bralci, vsem skupaj želim zdrave in mirne božično-novoletne praznike, ki jih preživite v ožjem družinskem krogu. Le s takim, odgovornim ravnanjem bomo skupaj lahko obvarovali sebe, svoje najbližje, predvsem starše, babice in dedke. Prosim, zdržite še malo, saj nam bo novo leto prineslo najlepše darilo – cepivo , ki nas bo vrnilo v normalne čase in življenje. Hvala in srečno!

Vidmar Vito



Vito Avguštin

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

Ambulantna rutina me je od nekdaj počasi ubijala

Ko je bila Katarina Plausteiner Đorđevič majhna deklica, je hotela postati detektivka ... Šele veliko pozneje, v drugi polovici gimnazije, jo je začelo zanimati, kako deluje človeško telo. No, zanimala jo je tudi psihologija, pa pravo ... Ampak na koncu se je odločila za medicino, ker se ji je zdela od vseh možnosti nekako najbolj konkretna.

Vam je dalo šolanje dovolj tistega znanja, ki ga kot zdravnica potrebujete?

Ne. Mislim, da ga samo študij ne more dati nikomur, potrebne so izkušnje. Seveda pridobiš veliko podatkov, vidiš veliko primerov. Ampak zares se učiš šele med lastnim delom. Takrat lahko kakovostno povežeš pridobljena teoretična, tudi praktična znanja z lastno izkušnjo.

Kdaj pa je prišlo do odločitve, da postanete družinska zdravnica?

Nekje proti koncu sekundariata, ko sem ugotovila, da me zanima vse po malem in bi se težko odločila za ožjo vejo. Priznam, da je bil del razloga tudi v tem, da je bila specializacija krajša, saj sem hotela čimprej začeti samostojno delati.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se tako odločili?

Ne, žal mi ni bilo nikoli. Še vedno mi je všeč, kar delam.

Družinski zdravnik ni prav lahko biti – kateri so razlogi, da vztrajate?

Zaradi tistih bolnikov, ki jim lahko pomagam, jim olajšam trpljenje, bolečine ali celo, posredno, rešim življenje. Takrat je vse poplačano in vsi slabi trenutki pozabljeni.

Kje ste začeli, kje je bila vaša prva služba in kje ste zdaj?

Kot specializantka sem bila zaposlena v zdravstvenem domu, dve leti sem delala v Črnučah. Po specialističnem izpitu pa sem se zaposlila na Prvi Doktor 24 Asistenci, kjer sem še danes. Dvanajsto leto. Dobri dve leti pa delam še v Domu starejših občanov, kot ambulantna zdravnica. To sta popolnoma različni službi, različen način dela in čisto drug svet.

Poleg tega ste tudi v ekipi mobilnih dežurnih zdravnikov. Če se ne motim, Doktor 24 Asistenca zagotavlja v primeru zdravstvenih težav obisk hišnega zdravnika. Lahko nekaj več poveste o tem?

Tako je, sem vodja zdravniške ekipe Doktor24 asistence. Moje delo je delo na terenu ter svetovanje prek telefona. Po telefonu se pogovorim z bolnikom in če obstaja razlog za hišni obisk, ga opravim. Včasih so dovolj že posvet po telefonu in navodila, v nekaterih primerih pa je potrebna preusmeritev na službo nujne medicinske pomoči, na urgenco, na 112. Doktor24 Asistenca namreč zagotavlja nenujne hišne obiske in obravnave nenujnih stanj. Če dežurni zdravnik po telefonu oceni, da gre lahko za življenje ogrožajoče stanje, klic preusmerimo na pristojne službe.



Lahko nekoliko podrobneje spregovorite o tem vašem delu – najprej, kdo vas lahko pokliče?

Pokliče nas lahko vsak. Nismo vezani na nobeno zdravstveno zavarovanje. Naše storitve lahko koristite samoplačniško, ali pa se odločite za ustrezno kombinacijo paketov z različno vsebino. Torej, ali sproti plačate vsak obisk zdravnika na domu oziroma pregled pri specialistu, ali pa so vse storitve – glede na izbiro paketa, vključene brezplačno. Odločate se npr. za pakete z obiskom na domu ali brez, kombinirate z dodatnimi paketi, npr. MR, fizioterapija, zobje. Ne glede na izbiro paketa, pa je vedno vključeno 24 ur svetovanje zdravnika preko telefona.

Zdaj smo sicer v dokaj čudnem obdobju, pa vendar – si lahko zagotovi vašo skrb za zdravje tudi nekdo, ki pride v Slovenijo le na obisk, dopust, službeno?

Seveda. Takih strank imamo veliko … letos res zaradi epidemiološke situacije nekaj manj, pa vendar.

Nekdo torej pokliče po telefonu, ker ima neke zdravstvene težave. Kako gre vse skupaj naprej?

Najprej se oglasi svetovalec v našem klicnem centru. Ko pridobi podatke kličočega, klic preveže dežurnemu zdravniku. Dežurni zdravnik se s stranko pogovori in če je stanje tako, da narekuje zdravniški pregled, se dogovori za hišni obisk. Oziroma da nasvet in navodila ali pa svetuje klic na 112.

Torej vi pridete do pacienta in morate biti najprej diagnostičarka?

Seveda. Na obisku se s pacientom najprej dodatno pogovorim, ga pregledam, izmerimo vitalne funkcije (krvni tlak, nasičenost krvi s kisikom, srčni utrip, telesno temperaturo), po potrebi posnamemo EKG, opravimo osnovne laboratorijske preiskave. Ko pridem do (verjetnega) vzroka težavam, predpišem zdravljenje (če je to mogoče izvajati doma, denimo antibiotik pri vnetju mehurja, protibolečinska zdravila in podobno) oziroma bolnika napotim na nadaljevanje diagnostike

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

Paketi zdravstvenih storitev po vaši meri
Brezplačno do 28. februarja 2021
*več na srednjih straneh te revije Doktor 24

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. januarja 2021



v pristojno urgentno ambulanto. Pokličemo prevoz in bolnik je prepeljan v ustrezno ustanovo.

Preden vidite pacienta, v bistvu ne veste, kaj mu je?

Vem veliko, ne vem pa vsega. Ne glede na pogovor in podatke, ki jih pridobim ob klicu, se še vedno zgodi, da me na samem obisku kaj preseneti. Kakšen nov simptom, ki ni bil omenjen (ali pa sem jaz pozabila ciljano vprašati), stanje pacienta (ki je včasih bistveno slabše, velikokrat pa tudi boljše, kot pričakujem). Dejstvo pa je, da ne vemo, na kaj gremo (kot pravimo v žargonu), dokler nismo tam.

Se bojite napake? Vi morate biti namreč strokovnjakinja za prav vsa področja: infektologinja, internistka, dermatologinja, ginekologinja, nevrologinja, ortopedinja …?

Mislim, da bi bila slaba zdravnica, če bi bila preveč prepričana o svoji nezmotljivosti. Malo zdravega strahu je dobro čutiti. Prisili te namreč, da dvakrat ali trikrat premisliš, se posvetuješ. Moraš pa zaupati vase, svojemu znanju in izkušnjam. Kar sem se z leti naučila in se mi zdi najbolj dragoceno, pa je, da moram vedno poslušati notranji glas. Včasih govori nekaj, kar se ne sklada z izvidi, meritvami ali stanjem pacienta … pa se je že izkazal za dobrega vodnika.

Zdravnik, ki pride na dom … V spominu imam gospoda z belo haljo in tisto črno zdravniško torbo. Kaj vse pa imate oziroma vozite vi s seboj?

Sin moje prijateljice je bil star dobra 4 leta, ko sem prišla na službeni obisk. Ko me je zagledal, je vzkliknil: »Glej mami, teta Katka je gasilec!« Naša uniforma je rdeča, terenska, nismo v belem kot zdravniki v ambulantah. S seboj imamo pravzaprav celo ambulanto. Tudi osnovni laboratorij, EKG, kisik, seveda tudi kovček za oživljanje, če bi se zgodil srčni zastoj na terenu. Tega se sicer vsi bojimo, smo pa pripravljeni.

V tem času se pri mnogih začne panika, ko začnejo kašljati in imajo nekoliko povišano temperaturo. Vas veliko ljudi kliče zaradi strahu, da so zboleli za koronavirusom?

Pravzaprav imamo veliko klicev, kjer zdravniki posumimo na okužbo s covidom-19. V takih primerih ukrepamo glede na stanje bolnika: bris, preusmeritev na 112 ali pregled na domu v polni osebni varovalni opremi. Bolniki sicer poznajo simptome, vendar prestrašenih klicev ni veliko. V večini primerov se po telefonu s pogovorom in s tem, da si zanj vzamemo čas, dajo strahovi premagati ali vsaj zmanjšati.

Ko sem prej našteval, kaj vse morate biti, sem pozabil, da je najbrž velikokrat pomembno znanje psihologije?

Ja, veliko se začne in konča v glavi. Na obeh straneh. Treba je imeti vedno v mislih tudi, da je veliko ljudi, predvsem starejših, osamljenih, da potrebujejo pogovor, človeško toplino in občutek, da niso sami. Marsikdaj ugotovimo, da težave niso tako zelo telesne, kot so psihične …

Kako ste tudi sicer zaščiteni, saj prihajate v stanovanja, v njih pa so morda res zboleli za covidom?

Imamo OVO, osebno varovalno opremo, in izdelan protokol vstopa in izstopa iz stanovanja ter prilagojen način dela s pacientom.

Vas je kdaj strah?

Da bi se okužila?

Ja.

Da bi se okužila med delom, se ne bojim. Kljub vsem korakom in opremi seveda vedno obstaja možnost okužbe, a je ta ob pravilnem ravnanju razmeroma majhna. Če bi se že bala, pa se ne bi toliko zaradi sebe, pač pa bolj zaradi tega, da ne bi okužbe prenesla na druge paciente, na domače, na oskrbovance v DSO.

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

HITRI TESTI za koronavirus SARS-CoV-2
ZA SKUPINE TUDI NA VAŠI LOKACIJI

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. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kaj pa potem, ko ugotovite, kaj je?

Ko pridemo do vsaj najverjetnejše diagnoze, če kdaj morda ni jasno niti po pregledu in preiskavah, sledi zdravljenje. Včasih je to možno s predpisom zdravil in navodili za ravnanje, včasih pa je potrebna napotitev naprej.

Kaj pa če sumite, da je pacientka ali pacient res okužen s koronavirusom?

Odvisno od tega, v kakšnem stanju je bolnik. Če potrebuje bolnišnično zdravljenje, ga po protokolu prek nacionalnega dispečerskega sistema napotimo v bolnišnico. V trenutni situaciji ne moremo samo napisati napotnice in poklicati prevoza, pacientu je treba pred napotitvijo najti prosto posteljo na covid-oddelku katere od bolnišnic. Včasih to ni prva najbližja …

Ali znajo pacienti pokazati hvaležnost?

Znajo, čeprav hvaležnost ni nekaj, kar bi pričakovala ob svojem delu. Če se nekdo zahvali, nam to seveda pogreje srce. Nekateri pa nas še vedno jemljejo kot nekaj samoumevnega in imajo včasih neprimerne zahteve … Kot bi šli z listkom po nakupih. Res pa je, da z leti in z izkušnjami dobiš trdo kožo in se na slabe primere ne odzivaš čustveno.

Pohvale, zahvale … Kakor koli že, pod kožo smo vsi krvavi.

Moram reči, da je to res. Najbolj vesela sem bila pisne zahvale gospe, ki sem jo po obisku in pregledu poslala naprej, pa takrat še sama nisem vedela točno, zakaj, samo nekaj mi je govorilo … In izkazalo se je, da če je ne bi, ne bi preživela. Taki primeri dajo elan za naprej.

Je letos, ko je že tako prav posebno leto, več dela kot običajno?

Delo je drugačno. Ne bi rekla, da ga je pri nas več v smislu povečanega števila klicev ali obiskov, je pa drugačno. Navsezadnje je velika sprememba večja časovna obremenitev redno zaposlenih zdravnic na Doktor24 Asistenci, saj večina honorarnih sodelavcev ne sme ali ne zmore delati poleg redne službe še pri nas. Pokrivamo 24 ur na dan, ves teden, vse vikende, vse praznike. Saj si razdelimo med seboj in smo zelo kolegialne, zato ni težav. Je pa več dela, gotovo.

Kako na to izčrpavajoče delo in dežurstva gledajo doma? So razumevajoči?

Pri meni so. Brez razumevajočega, ljubečega moža, ki se je v sklopu šole na daljavo in mojih povečanih obremenitev prelevil v očeta za vse in prevzel vsaj še dva vogala hiše ter se mu na tem mestu javno zahvaljujem, ne bi šlo. Otroci, moji punčki sta stari 7 in 4 leta in pol, razumejo po svoje, vesta, da je mami zdravnica in je v službi, ker mora pomagati ljudem. Včasih jima je težko, ko nisem ob njiju, meni je še težje, poskušam pa ta čas nadomestiti s kakovostjo tistega, ki ga imam.

Kaj pa vi. Pogrešate kaj relativni mir v ordinaciji oziroma ambulanti?

Ne. Priznam, da ne. Ambulantna rutina me je od nekdaj počasi ubijala. Tega ne maram. Raje imam razburkane dneve.

Pred nekaj leti ste v pogovoru povedali, da si najbolj odpočijete ob dobri knjigi. Kaj ste prebrali nazadnje oziroma kaj berete zdaj, če imate za to kaj časa?

Čas si poskušam vzeti. Sicer ponavadi zvečer v postelji, kar v praksi pomeni, da berem eno knjigo zelo dolgo, pa vendar. Trenutno berem Če ubiješ oponašalca, prejšnja knjiga pa je bila ena od kriminalk Joa Nesboja.

Na katero hrano pomislite, ko ste lačni, kaj najraje jeste?

Kakor kdaj. Najraje imam solato, kislo, s česnom, kadar se želim malo pocrkljati, si skuham še krompir in vse skupaj zmešam. Hrana za pobožati je pa mlečni riž s kakavom iz otroštva …

Letos bo sicer bolj težko, ampak boste za božič pekli in sestavljali medenjakove hiške?

A, seveda! Tega si pa ne pustimo vzeti. Že delamo načrt peke gradbenega materiala in načrt okrasitve … To je poseben užitek decembra.

Kaj pa glasba? Veliko zdravnikov igra kakšen inštrument – ga tudi vi?

V mlajših letih sem igrala klavir. Pa ni žal nič kaj dosti ostalo. Razen pianina, ki smo ga končno preselili k nam. In včasih se usedem in poskusim kaj zaigrati, potem pa tipke prepustim hčerki in možu, ki imata neverjeten talent in igrata brez not. Po meni tega talenta moja Ronja gotovo nima.

Pred leti ste glede poslušanja glasbe povedali, da sta trenutno aktualni Pekarna Mišmaš in Maček Muri. Ste zdaj, skupaj z otroki, pri kakšnem Čaletu Saletu?

Čale Sale nas je nekako zaobšel … So se pa prijeli Nina Pušlar in Michael Jackson, tudi Queeni … trenutno. Pa beremo Ronjo, razbojniško hčer, po kateri je dobila ime starejša hčerka, in Piko Nogavičko, po kateri je dobila ime mlajša.

SKUPAJ NAS DRŽI DAROVANA KRI



Zahvaljujemo se vsem krvodajalcem, da z darovanjem sodelujete pri zdravljenju in reševanju življenj bolnikov.

Hvala prebolevnikom covida -19, ki darujete kri in tako sodelujete pri iskanju učinkovitega zdravljenja covid bolnikov.

Že vnaprej hvala tudi vsem, ki boste darovalci še postali in hvala vsem, ki podpirate krvodajalstvo.

DARUJ ENERGIJO ZA ŽIVLJENJE

daruj-kri.si

Daruj kri

Podporniki akcije:

Zavod Republike Slovenije za transfuzijsko medicino
Blood Transfusion Centre of Slovenia

Rdeči križ Slovenije

PETROL Energija za življenje



Tema meseca – srčno popuščanje

Zdravljenje mora biti nespremenjeno tudi v času epidemije covid-19

Srčno popuščanje je sindrom, ko srčna mišica zaradi različnih vzrokov ni več sposobna po telesu prečrpati zadostne količine krvi ob naporih ali celo v mirovanju. Povzročijo ga lahko hipna, akutna stanja, pogosteje pa številni dejavniki vodijo v srčno popuščanje na daljši rok, takrat govorimo o kroničnem srčnem popuščanju.



Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

Po svetu je obolelih že nad 64 milijonov, v Sloveniji imamo ta hip okrog 30.000 bolnikov s srčnim popuščanjem. Pogostnost srčnega popuščanja precej narašča, saj se prebivalstvo po svetu stara; ocenjuje se, da ima vsak deseti starostnik nad 70. letom starosti tudi diagnozo srčnega popuščanja. Petletno preživetje po postavitvi diagnoze je le 50-odstotno; številka govori za večjo umrljivost kot pri večini rakavih bolezni. Zdravljenje je tudi veliko breme za gospodarstvo, saj le zdravljenje srčnega popuščanja zajema kar 1–2 odstotka zdravstvenega proračuna.

Vzroki srčnega popuščanja

Srčno popuščanje najpogosteje nastane zaradi ishemične bolezni srca, kjer je preskrba srca s hranivi in kisikom motena zaradi bolezni srčnih (koronarnih) žil. Ta se zaradi številnih dejavnikov tveganja zožujejo z maščobnimi oziroma aterosklerotičnimi oblogami. V primeru nenadne zapore žil pride do akutnega miokarda srčnega infarkta, ki privede do srčnega popuščanja celo akutno. Zelo pogost vzrok srčnega popuščanja je tudi dolgotrajno neurejen krvni tlak (arterijska hipertenzija). Med druge vzroke srčnega popuščanja sodijo še bolezni srčnih zaklopk, okužbe srčne mišice (miokarditisi), prirojene bolezni srca, v srčno popuščanje vodijo tudi nekatere pomembne motnje srčnega ritma.

Srčno popuščanje lahko nastane tudi kot posledica pridruženih bolezni, najpogosteje sladkorne bolezni, pa tudi bolezni ščitnice, kronične ledvične bolezni, pomanjkanja železa ter revmatoloških obolenj. Prekomerno uživanje alkohola, jemanje drog (predvsem kokaina) ter tudi nekatera zdravila in oblike kemoterapije pomembno okvarjajo srčno mišico.

Vsi vzroki resda ne okvarjajo srčne mišice v enakem obsegu – nekateri procesi so škodljivejši, spet drugi dolga leta škode ne povzročajo. Pogosto se kardiologi soočamo tudi z več procesi hkrati – njihovi škodljivi učinki se pogosto ne le seštevajo, temveč množijo.

Bistven del nastanka srčnega popuščanja ob katerem koli od zgoraj opisanih vzrokov je aktivacija dveh sestavnih delov naših teles, in sicer del nehotenega živčevja – simpatičnega živčnega sistema ter hormonske zanke, ki

ureja tudi krvni tlak – renin-angiotenzin-aldosteronskega sistema. Prekomerna aktivacija obeh sistemov vodi v neizbežno dodatno okvaro srčne mišice.

Znaki in simptomi srčnega popuščanja

Bolniki s srčnim popuščanjem imajo številne simptome, o katerih nam povejo med zdravniškim pregledom. Najbolj tipični so predvsem postopoma vedno hitrejša zadihanost ob naporih, ki so jih nedavno še dobro zmogli. Zaradi zastajanja tekočine ponoči ne morejo ležati vzravnano in potrebujejo dodatna vzglavja, občutijo otekanje v spodnje okončine, lahko celo v trebuh. Hitreje so utrujeni, izgubijo tek. Tisti z ishemično boleznijo srca opisujejo tudi tiščanje v prsih ob naporih.

Med pregledom takšnih bolnikov opisujemo številne znake srčnega popuščanja. Ugotavljamo prekomerno polnjene vene (predvsem vratne), hitrejši srčni utrip, ugotavljamo nenormalne srčne tone in šume z osluškavanjem srca. Nad pljuči ob zastoju tekočine slišimo inspiratorne poke (torej med vdihom), vidimo jasne vtisljive otekline spodnjih okončin ali celo trebuha. V primeru opisanih najdb je potrebna nadaljnja kardiološka diagnostika, saj opisani simptomi in znaki niso specifični le za bolezen srca.

Diagnostika srčnega popuščanja

Ob sumu na srčno popuščanje je za potrditev diagnoze treba pri vsakem bolniku opraviti več preiskav. Najenostavnejše so laboratorijske preiskave, kjer je značilno povečanje označevalca srčnega popuščanja NT-proBNP. Praviloma ugotavljamo tudi nenormalen elektrokardiogram (EKG) in rentgensko sliko prsnih organov. Če preiskave potrdijo sum, je za postavitev končne diagnoze in natančno opredelitev srčnega popuščanja nujna ultrazvočna preiskava srca.

V nadaljnji diagnostiki srčnega popuščanja pogosto uporabljamo še magnetnoresonančne preiskave srca ter prikaza srčnih žil. Slednjega praviloma opravimo z invazivno angiografsko preiskavo – koronarno angiografijo, redkeje se odločimo tudi za računalniško tomografijo (CT) za prikaz koronarnih arterij. Pri bolniku se lahko odločimo tudi za



obremenitveno testiranje, večurna snemanja EKG …

Obliki srčnega popuščanja

Ključna mehanizma, prek katerih opisane bolezni pripeljejo do srčnega popuščanja, sta zmanjšanje črpalne sposobnosti srca in omejitev količine krvi, s katero se ob vsakem utripu napolni levi prekat. Tako ločimo dve osnovni obliki srčnega popuščanja – tisto, kjer je črpalna sposobnost srca ohranjena (srčno popuščanje z ohranjenim iztisnim deležem) in tisto, kjer je črpalna sposobnost srca že okvarjena (srčno popuščanje z okrnjenim iztisnim deležem).

Poglavitna razlika med obema oblikama so vzroki, ki do srčnega popuščanja privedejo, kakor tudi načina zdravljenja. Žal za zdaj za obliko z ohranjenim iztisnim deležem obstajajo le zdravila, ki izboljšajo počutje bolnikov (simptomatična zdravila), na umrljivost pa nimajo vpliva. Pri srčnem popuščanju z okr-

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca



Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).

NOVOST



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

Vrhunska kakovost Q10

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

NaturaMedica™
z vami že 15 let



njenim iztisnim deležem pa vedno več zdravil govori tudi za pomembno zmanjšanje umrljivosti in ponovnih potreb po bolnišničnem zdravljenju zaradi poslabšanja srčnega popuščanja.

Zdravljenje srčnega popuščanja

Po postavljeni diagnozi in dokazom morebitnega vzroka srčnega popuščanja skušamo tega odpraviti, kar pri vseh vzrokih žal ni mogoče. Vedno je potrebna uvedba dveh vrst zdravil – tista, ki hipno izboljšajo počutje, so simptomatična zdravila, kamor sodijo predvsem diuretiki, ki iz telesa odstranijo odvečno tekočino ter s tem lajšajo simptome in znake srčnega popuščanja.

Predvsem pri obliki srčnega popuščanja z okrnjenim iztisnim deležem je nujna čimprejšnja uvedba zdravil, ki pa glede na rezultate številnih raziskav vodijo v zmanjšano umrljivost in manjšo potrebo po ponavljajočih se bolnišničnih zdravljenih zaradi srčnega popuščanja; to skupino zdravil imenujemo tudi prognostična terapija srčnega popuščanja. V to skupino v prvi vrsti sodijo zaviralci angiotenzinskih receptorjev in neprilizina (učinkovina sakubitril/valsartan), ki so po zadnjih priporočilih prvi izbor terapije pri bolnikih z okrnjenim iztisnim deležem in simptomatskim srčnim popuščanjem.

Če zdravila ne prenašajo, jim je smiselno uvesti zaviralce angiotenzijske konvertaze ali zaviralce angiotenzinskih receptorjev. Bolnikom s srčnim popuščanjem z okrnjenim iztisnim deležem moramo v primeru odsotnosti zadržkov čim prej uvesti tudi blokatorje receptorjev beta in zaviralce mineralokortikoidnih receptorjev.

Predvsem pri podskupini bolnikov s srčnim popuščanjem z okrnjenim iztisnim deležem v ospredje prihajajo tudi nova dognanja na področju zdravljenja pridruženih bolezni (komorbidnosti). Vse več raziskav govori v prid pravočasnega nadomeščanja morebitnih znižanih zalog železa, pomanjkanja vitamina D ter doslednega zdravljenja sladkorne bolezni in kronične bolezni ledvic. Predvsem na področju sladkorne bolezni in srčnega popuščanja v ospredje prihajajo zaviralci SGLT-2. V Sloveniji lahko predpisujemo dapagliflozin in empagliflozin; oba sta z raziskavami že

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Skrbite za svoje srce in ožilje?

Povišan krvni tlak, povišane vrednosti trigliceridov v krvi, kajenje, prekomerna telesna teža, srčno-žilna obolenja v družini... Vse to so dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih težav.



Starost srca in ožilja

»Starost srca« je izračunana starost vašega srčno-žilnega sistema, ki temelji na vašem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tudi vaše ožilje je lahko starejše od vas, kar prav tako predstavlja dejavnik tveganje in vodi do težav. Zato je redna podpora s hranili izjemnega pomena.

S čim lahko pomagate vašemu srcu in ožilju?

Omega-3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so vrsta večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more tvoriti samo, ampak jih **moramo nujno vnesti v telo s hrano ali prehranskim dodatkom**. Najpomembnejši omega-3 maščobni kislini sta EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina), ki imata vlogo pri delovanju srca[1], vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov[2] in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka[3].

Polifenoli

To so naravne molekule, ki imajo zelo močno zaščitno delovanje na vaše telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. V dolgotrajnih raziskavah se je izkazalo, da je **redno uživanje** večje količine **polifenolov koristno za zdravje**. Eno najučinkovitejših zmesi polifenolov iz narave najdemo prav v Sloveniji. Gre za **Abigenol**, izvleček iz **kočevske bele jelke**.

Koencim Q10

Koencim Q10 je prisoten v vsaki celici našega telesa. **Še posebej veliko ga je v celicah, ki sestavljajo srce.** Koencim Q10 ima po¬membno vlogo, ki omogoča celicam, da presnovijo hrano v ce¬lično energijo. Vaše telo nekaj konecima Q10 tvori samo, ostalo morate vnesti s hrano. **Že po 25. letu starosti** začne vaša lastna 'notranja' proizvodnja koencima Q10 **upadati**. Zato je **smiselno dopolniti vašo prehrano s koencimom Q10**.

Kardio3Aktiv za mlado srce in ožilje

Kardio3Aktiv je prehransko dopolnilo **razvito v Sloveniji**, ki vsebuje edinstveno kombinacijo naravnih hranil **za podporo vašemu srcu in ožilju**. Vse so združene v eni majhni kapsuli, tako vam ni več potrebno kupovati 3 ali več dopolnil. Kardio3Aktiv **vsebuje** namreč **visoko koncentracijo omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov** za srce in ožilje. Ne povzroča spahovanja ali neprijetnega okusa po ribah.

1 Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. **2** Z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK. **3** Z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Ars Pharmae, d.o.o.
Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

Za več informacij pokličite **080 87 66**.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.arspharmae.com**.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE®



dokazala dodatno zmanjšanje umrljivosti in ponovnih bolnišničnih zdravljenj zaradi srčnega popuščanja, glede na zadnja dognanja celo v odsotnosti pridružene sladkorne bolezni. Ta zdravila tako postajajo četrti steber prognostične terapije srčnega popuščanja.

Pri bolnikih, kjer iztisni delež srca ni okrnjen, uvedba prognostične terapije z dosedanjimi raziskavami žal ni pokazala razlike v preživetju in se jo zato uporablja le pri zdravljenju pridruženih bolezni, predvsem arterijske hipertenzije ali aritmij.

Če je zdravljenje z zdravili manj uspešno in bolezen kljub vsemu napreduje, nam je sodobna medicina s svojim skokovitim napredkom v zadnjih letih omogočila številne sodobnejše nemedikamentne načine zdravljenja srčnega popuščanja. Bolnikom lahko pomagamo s posebnimi spodbujevalniki, vse več raziskav govori tudi o možni koristi zdravljenja z matičnimi celicami. Če je bolezen izjemno huda, lahko srcu pomagamo tudi s posebnimi mehanskimi podpornimi sistemi, kjer srce razbremeni posebna črpalka in iz srca prečrpa večji del krvi v telo. Zadnja in s tem dokončna možnost zdravljenja srčnega popuščanja je, v primeru odsotnosti zadržkov, presaditev srca.

Zdravo življenje in srčno popuščanje

Zdrav življenjski slog je poleg zdravil ključnega pomena pri zdravljenju srčnega popuščanja. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem je posebno pomembno, da se zavedajo omejitev pri soljenju hrane in vnosu tekočin. Za bolnike s srčnim popuščanjem je priporočen dnevni vnos 3–5 gramov soli (ena čajna žlička), pri omejitvi vnosa tekočin se priporoča le 1,2–1,5 litra na dan (vključno s hrano). Omejitve prilagajamo vsakemu bolniku posebej.

Telesna dejavnost je za bolnike s srčnim popuščanjem prav tako izjemno pomembna. Primerne so zlasti lažje in zmerne aerobne telesne obremenitve, kot so hoja, kolesarjenje po ravnem, plavanje. Tudi prevelika telesna teža poslabšuje srčno popuščanje, bistveno je še, da bolniki s srčnim popuščanjem ne kadijo in prekomerno ne uživajo alkohola.

Srčno popuščanje v času epidemije covid-19

Epidemija z novim koronavirusom, ki povzroča bolezen covid-19, je večino leta 2020 zaznamovala z velikimi obremenitvami zdravstvenega sistema, ki so onemogočale redno delo predvsem na ravneh medicinske oskrbe. Velik problem predstavlja tudi podvrženost bolnikom s srčnim popuščanjem za težji potek covida-19, kar vodi tudi v večjo umrljivost.

Tudi sama okužba z novim koronavirusom lahko povzroča srčno popuščanje, ki prej pri bolniku ni bilo prisotno, najpogosteje zaradi sistemskega odgovora na napredovalo okužbo ali zapletov zaradi nastanka strdkov, ki lahko prizadenejo tudi prekrvitev srčne mišice. Redko so opisani tudi primeri okužbe srčne mišice (miokarditisa) s koronavirusom.

Prav obremenitev zdravstvenega sistema predstavlja dodatno težavo za bolnike s srčnim popuščanjem, četudi niso preboleli covida-19 ali so imeli lažji potek, saj je dostopnost zdravstvenega sistema otežena, ukrepi za preprečevanje vdora v »čiste« dele bolnišnic pa še dodatno upočasnjujejo delo. Vendar sta prav pravočasna uvedba in pravilno prilagajanje odmerkov zdravil tako bistvenega pomena pri bolnikih, kjer smo ugotovili srčno popuščanje – predpisovanje tudi najnovejših zdravil je omogočeno tako družinskim zdravnikom kot nam, kardiologom. Z namenom izboljšanja kakovosti in podaljševanja življenja bolnikov s srčnim popuščanjem je treba tako tudi v današnjih, zaradi novega koronavirusa negotovih časih zagotoviti pravočasno oskrbo in redne kontrole.

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE ZA SRCE IN OŽILJE

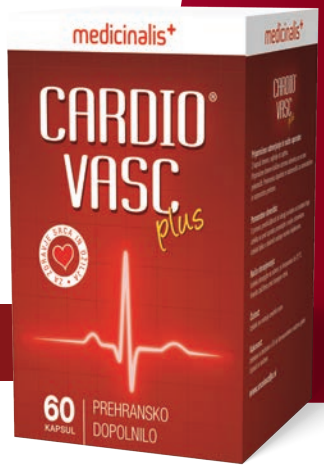
PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih sestavin v eni kapsuli



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA



V kapsulah brez vonja in okusa.

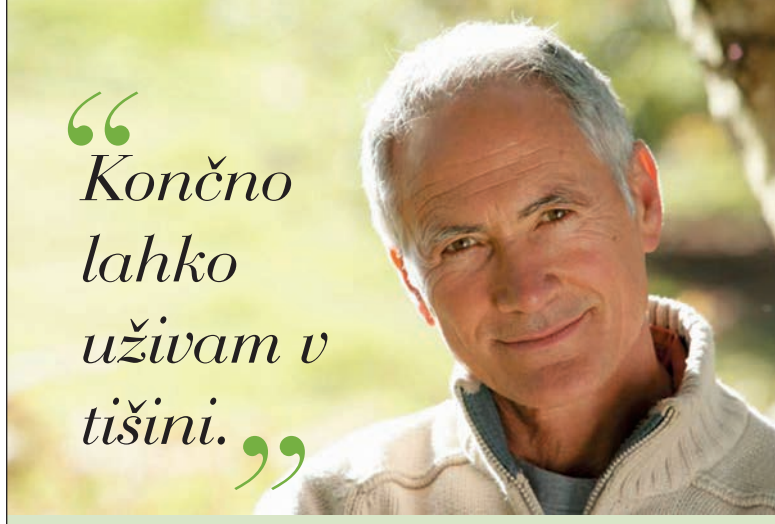
* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428

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

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

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

www.srceinozilje.si



„Končno lahko uživam v tišini."

MUČNO ZVONJENJE IN ŠUMENJE V UŠESIH?

Leon, 59 let, tiskar: v tiskarni ni vedno nosil zaščitnih slušalk, zato zdaj čuti posledice. S prehranskim dopolnilom **Tone™** *je našel rešitev.*

S prehranskim dopolnilom Tone™ je življenje spet normalno.

»Težave s sluhom so se prvič pojavile pred petimi leti. Nenehni hrup v ušesih, kot sta zvonjenje, šumenje, je postajal čedalje bolj moteč. Pogovorom sem težko sledil. Zaradi tega sem raje ostajal doma, kar me je zelo žalostilo, saj sem po naravi precej družaben. Žena mi je po priporočilu farmacevta kupila prehransko dopolnilo **Tone™**. *Začel sem ga redno jemati.«*

Kmalu sem občutil izboljšanje.

»Še preden sem porabil celo škatlico, se je nekaj začelo dogajati. Hrup v ušesih je postajal nekoliko manj moteč. Po treh mesecih jemanja prehranskega dopolnila **Tone™** *pa sem začutil veliko spremembo. Končno sem ponovno »slišal« tišino. Zdaj sem hvaležen za vsako minuto v tišini. Hvala,* **Tone™**.*«*

Dejstva o prehranskem dopolnilu Tone™

Starostne težave s sluhom niso bolezensko stanje. Obstajajo načini, s katerimi vaš sluh lahko ostane vitalen še dolgo v pozna leta.



Blagodejni vpliv rastlinskih izvlečkov ajde, hmelja, borovnic, galganta, vitamina B3 in mineralov na mikrocirkulacijo v ušesih.



tone™

edino prehransko dopolnilo za sluh

panakea

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine.
www.panakea.net/new_n ordic/tone

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



Otekanje in bolečina v sklepih

Glavno orožje v naših rokah je gibanje

Bolezensko otekanje in bolečino v sklepu imenujemo artritis (poškodbene težave so izvzete), vzroki zanj pa so različni. Sklepna bolečina je sicer ena najpogostejših težav, s katerimi se pri delu srečujemo zdravniki družinske medicine.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Natančnih podatkov o tem, koliko ljudi trpi zaradi bolečih sklepov, nimamo. Podatki o pogostosti so med državami različni predvsem zaradi nedorečenosti pri postavljanju diagnoze osteoartritisa. Za razvite države, v katerih je zaradi daljše življenjske dobe pogostost sklepnih težav bistveno večja, v grobem velja, da ima vsak deseti prebivalec osteoartritis, vsak stoti protin oziroma putiko in vsak dvestoti revmatoidni artritis. Ta je bolezen, ki prizadene že mlade, protin se navadno začne v srednjem starostnem obdobju, pogostost osteoartritisa pa raste z leti, kar je razumljivo, saj gre za »bolezen staranja«. Zgolj za predstavo o razsežnosti problema: v ZDA (podatek CDC) ima v starostni skupini 45 do 65 let diagnozo osteoartritisa vsak tretji, v skupini nad 65 let pa vsak drugi prebivalec.

Različne oblike

Daleč največ je tako imenovanega osteoartritisa, to je degenerativnih sprememb sklepov. Med revmatičnimi boleznimi prednjači revmatoidni artritis, precej redkejša oblika pa je ankilozirajoči spondilitis. Razmeroma pogosta sta še vedno protin (putika) in psevdoprotin. Boleči sklepi so lahko tudi simptom, pridružen drugim boleznim. To najpogosteje velja za avtoimunske bolezni, pri katerih je prizadetost sklepov precej pogosta. Vzroka otekline in bolečine v sklepu tudi zdravnikom velikokrat ni preprosto razjasniti.

Največ lahko naredimo sami

Zoper redkejše oblike bolezni, kot je na primer prizadetost sklepov pri luskavici ali pri revmatičnih boleznih, lahko pravzaprav sami storimo bolj malo. V teh primerih je ključnega pomena ustrezno zdravljenje z zdravili. Povsem drugače je pri osteoartritisu, kjer je uspeh najbolj odvisen od nas samih. Poglavitno orožje v boju zoper osteoartritis je gibanje. Redna dnevna telesna aktivnost (vsaj uro hoje na dan) v preventivnem smislu zoper bolezni sklepov naredi več kot kateri koli zdravnik.

Tudi če že imamo težave s sklepi, je gibanje najboljše orodje. Sklepi se namreč prehranjujejo pasivno (nimajo neposredne prekrvitve),



kar poenostavljeno pomeni, da hrano dobivajo samo med gibanjem, v mirovanju pa počasi propadajo. V luči tega je lahko razumeti, zakaj se pri osteoartritisu sklepi razbolijo proti jutru, ko vstanemo in se razgibamo, pa bolečina hitro popusti. Pri revmatoidnem artritisu je poglavitna razlika, da zjutraj traja več ur, preden sklepe razgibamo.

Kdaj k zdravniku

Vsak boleč sklep seveda ni razlog za obisk pri zdravniku. Obisk je potreben takoj, če je sklep tudi otekel, pordel in vroč na otip, v nasprotnem primeru je smiselno, da poskusimo težavo razrešiti sami. Če bolečina ni prehuda, najprej poskusimo sklep razgibati. Res je, da razgibavanje bolečega sklepa bolečino pogosto prehodno poslabša, vendar se stanje navadno hitro izboljša. Škode s tem vsekakor ne bomo naredili. Pri hudih bolečinah, kot na primer pri napadu putike, o razgibavanju seveda ni govora; tisti, ki so ga že doživeli, vedo povedati, da »boli že rjuha, če pokriješ nogo«.

Hladno ali toplo?

Sklepom navadno prija toplota, kar včasih velja tudi za razbolele sklepe. Če je bolečini pridružena tudi oteklina, pogosto pomaga hlajenje z ledom (kriomasaža). Vendar pozor: ledu nikoli ne damo neposredno na kožo in z njim ne hladimo dalj kot pet minut naenkrat, lahko pa postopek ponavljamo. Da ne pretiravamo, sproti preverimo tako, da se s prstom rahlo dotaknemo kože na mestu, ki ga hladimo. Če dotika ne čutimo več, je treba hlajenje prenehati.

In kako presoditi, ali naj grejemo ali hladimo? Najenostavneje tako, da poskusimo. Tisto, kar bolečino olajša, je prava izbira. Kadar boli toliko, da je zares moteče, je smotrno vzeti protibolečinsko zdravilo. Sprva velja poskusiti z dvema tabletama 500 mg paracetamola, druga dobra možnost je 400 mg ibuprofena. Dovoljeno je vzeti tudi oboje skupaj. Obe učinkovini sta z različnimi tovarniškimi imeni v prosti prodaji v lekarnah. Če po zdravilu bolečina popusti, a se čez čas spet pojavi, je zdravila smotrno jemati nekaj dni.

Če se v tem času bolečina ne umiri (kar pomeni, da je, ko zdravilo popusti, enako huda, kot je bila pred začetkom jemanja) in gre za novo težavo, je navadno čas za obisk pri zdravniku.

Pri akutnih bolečinah

Atrogel®
učinkovito odpravlja

- bolečine v mišicah in sklepih,
- bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,
- revmatske bolečine,
- bolečine pri športnih poškodbah in modrice.



Z gorsko arniko

Pri kroničnih težavah

Artroforce® tablete

- za kronične, zmerne težave v sklepih,
- pri revmi in artrozi,
- delujejo protivnetno in protibolečinsko, primerne so za dolgotrajno uporabo.



Zdravili Atrogel® in Atroforce® sta na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si
www.avogel.si

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



Menopavza

Oblivi vročine, motnje razpoloženja ...

Menopavza in obdobje klimakterija sodita v naravni življenjski cikel vsake ženske. Menopavza je zadnja menstruacija, ki jo določimo za nazaj, ko menstrualna krvavitev izostane več kot leto dni. Konča se obdobje plodnosti in nastopi novo obdobje po menopavzi, v katerem ženske ob podaljševanju življenjske dobe preživijo kar tretjino svojega življenja.



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

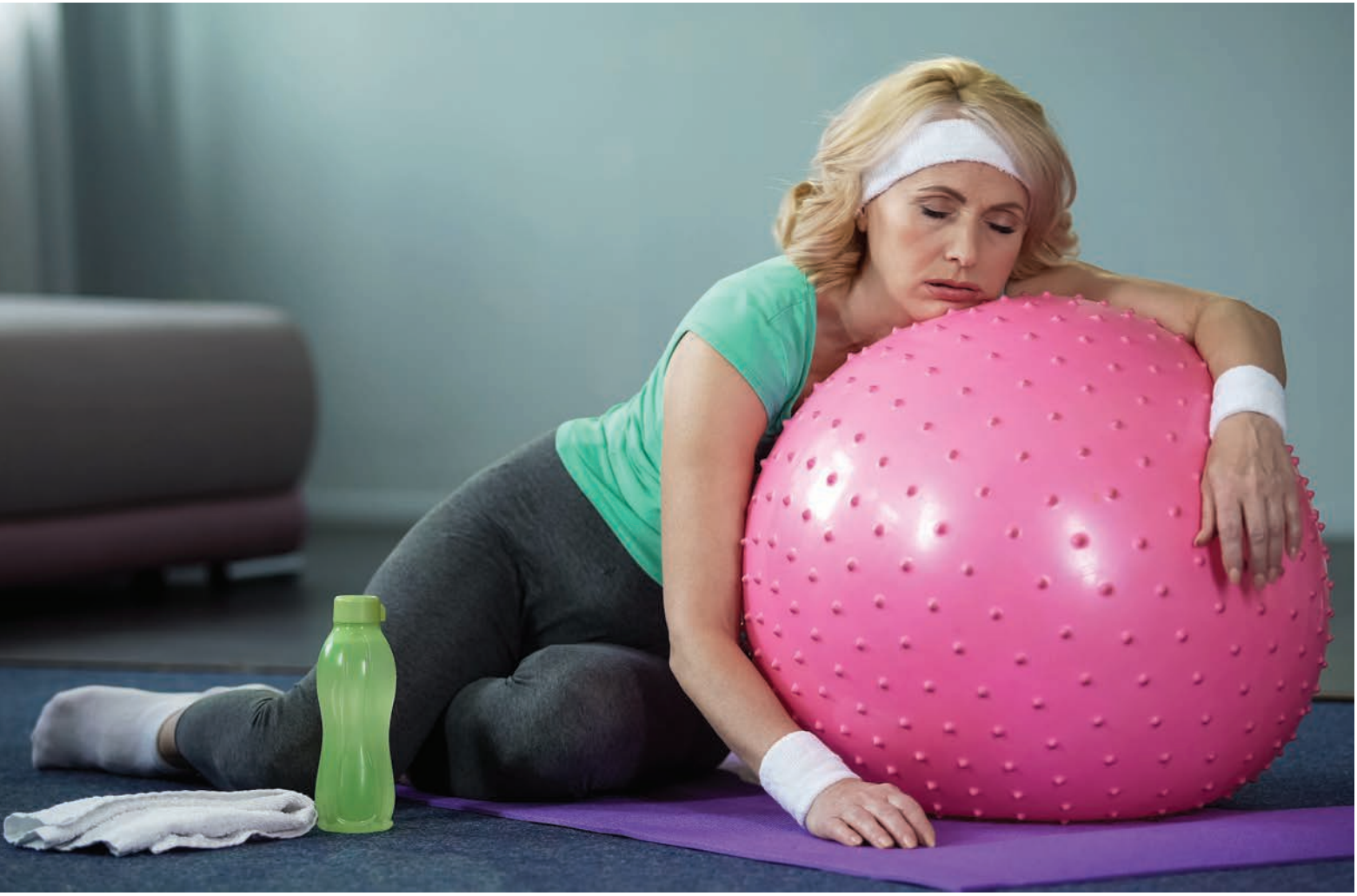
Menopavza je trajno prenehanje menstruacije in je v večini primerov rezultat postopnega naravnega prenehanja delovanja jajčnikov v obdobju, ki se imenuje klimakterij.

Obdobje klimakterija

Obdobje klimakterija, ki traja od 5 do 10 let okoli menopavze, delimo na:

- predmenopavzo, ki je dejansko obdobje od urejene menstruacije do mene;
- obmenopavzo, ki obsega več let na obeh straneh zadnje menstruacije, menstruacije postanejo neredne in lahko se začnejo navali vročine;
- menopavzo, ki je zadnja menstruacija;

Za udobje in mirnost v
MENOPAVZI
NOVOST
MENATOP
EDINSTVENA FORMULACIJA Z DVOJNIM DELOVANJEM ZA ŽENSKE. UČINEK JE VIDEN ŽE PO DVEH TEDNIH JEMANJA.
Vsebuje dva preverjena izvlečka **triplata in hmelja,** ki podpira ženske v menopavzi pri vzdrževanju udobja in mirnosti.
Z dodatkom izbranih **vitaminov E, B2, B6 in B12.**
Menatop
Menopavza
NaturaMedica
z vami že 15 let
Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si, tel.: 03/56-30-022, 040/214-620**



- pomenopavzo, ki traja od zadnje menstruacije do konca življenja.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Naravna menopavza lahko nastopi že po 40. letu starosti, v povprečju pa ženske menstruacijo izgubijo pri 52 letih. O prezgodnji menopavzi govorimo, če nastopi pred 40. letom, o zgodnji, če nastopi pred 45. letom, iatrogena menopavza pa je povzročena z ginekološkimi posegi (odstranitev jajčnikov).

Pri naravnem poteku v klimakteričnem obdobju prihaja do postopnega usihanja delovanja jajčnikov, kar lahko traja tudi nekaj let. Pri tem se v jajčnikih tvori vedno manj ženskih (estrogenov in progesterona) in moških (testosterona) spolnih hormonov. Ker je to naravni proces, se organizem na spremenjeno stanje odzove tako, da druga tkiva in organi prevzamejo vlogo izločanja teh hormonov. Pri tem so pomembni predvsem nadledvična žleza, maščobno tkivo in mišice. Kako dobro to izločanje deluje, pa je odvisno od telesne in duševne pripravljenosti ženske, njenih odzivov na stres, od genetske zasnove, prehrane in psiholoških dejavnikov.

Simptomi in znaki menopavze

Pogostost in intenzivnost simptomov se med ženskami močno razlikuje. Med menopavzo se pogosto začnejo bolezni, ki lahko močno vplivajo na kakovost življenja ženske.

Za menopavzo so značilne motnje menstruacijskega cikla. Najprej se dolžina cikla skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, daljše ali krajše, pri nekaterih ženskah pa menopavza nastopi naenkrat, brez predhodnih omenjenih sprememb. Plodnost v tem obdobju sprememb sicer upada, zanositev pa je še vedno mogoča, zato je preprečevanje neželene nosečnosti potrebno še leto dni po menopavzi.

Pojavijo se tudi simptomi neravnovesja hormonov. Najbolj znani so oblivi vročine (navali krvi predvsem v glavo in vrat z rdečico in vročico), nočno znojenje, vrtoglavica, nespečnost, glavobol, utrujenost, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, bolečine v želodcu, motnje razpoloženja in koncentracije ter manjša želja po spolnih odnosih.

Med pozne težave sodijo suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh in sklepih, suha nožnica in bolečine ob spolnih odnosih. Manj spolnih hormonov pa ima posreden vpliv tudi na druge hormone v telesu oziroma na njihovo izločanje. Tako je v tem obdobju lah-

ko moteno tudi delovanje ščitnice, zvišajo se vrednosti krvnega tlaka in holesterola v krvi, poveča se tveganje za aterosklerozo. Zmanjšana vsebnost estrogena tako dolgoročno povečuje tveganje za nastanek osteoporoze in srčno-žilnih bolezni. Če smo ženske do menopavze s svojimi spolnimi hormoni zaščitene pred boleznimi srca in ožilja, se že nekaj let po menopavzi pri tveganjih povsem približamo moškim.

Kdaj je treba obiskati zdravnika?

- Ginekologa moramo obiskati ob krvavitvi iz nožnice v klimakteriju, ko je od zadnje menstruacije minilo že več kot šest mesecev, saj je treba izključiti morebitne druge vzroke krvavitve.
- Kadar gre za izostanek menstruacije, nosečnost pa je izključena.
- Ob pojavu težav, ki bi bile lahko povezane s klimakterijem, vendar o tem niste prepričani.
- Za posvet o morebitnem nadomestnem hormonskem zdravljenju, če gre za prezgodnjo, zgodnjo ali iatrogeno menopavzo.
- Vsekakor sta potrebna posvet z zdravnikom in merjenje kostne gostote v izogib razvoja osteoporoze.

Kako si lahko pomagate same?

Priporočljivi so uravnotežena prehrana s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem ter redni obroki. Pri tem dajte prednost uživanju živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene). Mednje sodijo soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka.

Zaužiti je treba dovolj vitaminov in mineralov: antioksidanti (selen, vitamin C, vitamin E), vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink.

Zelo pomembna je redna telesna dejavnost, prilagojena sposobnostim. Počasi pa jo je treba povečevati do redne telesne dejavnosti najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut.

Gotovo pomaga dovolj spanja. Nadledvična žleza, ki je ključna pri tako imenovani življenjski energiji, se najbolj obnavlja po polnoči, zato je priporočljivo leči k počitku do desete ure zvečer.

Pomembna je opustitev kajenja, saj kajenje zmanjšuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone, in pospešuje razgradnjo spolnih hormonov. Omejiti je treba uživanje prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka), alkohola in kofeina (ta splavlja kalcij iz kosti, zato sta priporočljivi do dve skodelici kave na dan).

Ključna je tudi skrb za dobro psihično počutje, zadovoljstvo in osebno srečo. Priporočljivi so joga, meditacija, sproščanje.

Zdravljenje

Pri izraženih klimakteričnih simptomih pri prezgodnji, zgodnji in iatrogeni menopavzi je smiselno zdravljenje s hormoni. Hormonsko terapijo predpiše lečeči ginekolog, a ni primerna za vsako žensko, ima določene omejitve ter zahteva redno spremljanje in dodatne preiskave.





Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



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



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

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



www.multi-gyn.si

MultiGyn Slovenija

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

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Izberite zdravje in unovčite ugodnost brezplačnega obdobja.

- brezplačno obdobje do 3 mesece in privlačna darila
(merilec kisika v krvi, kakovostne zaščitne maske, žepno razkužilo, stenski koledar…)

* januar in februar 2021 brezplačno, ne glede na izbrane pakete in njihovo število
* in še brezplačno celotno obdobje, od dneva pristopa do konca leta 2020.
* samo prvih 20 prejme tudi praktično darilo, naslednjih 21 pa stenski koledar Doktor 24
* Velja za novo sklenjene pogodbe, podpisane na izpolnjeni spodnji pristopni izjavi, poslani najkasneje do 31.01.2021.

Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

Pristopite takoj, saj vaša hitra odločitev pomeni za vas tudi daljše brezplačno obdobje in privlačno darilo!



PRISTOPNA IZJAVA

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

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

zgb2020 02

Izbiram paket:
(označite želeno)

- [x] Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

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

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

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

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

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

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik - nosilec pogodbe _____

(lastnoročni podp

Uporabnik _____

(lastnoročni podp

Doktor 24
ASISTENCA

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto. Letos pa si še posebej želimo zdravja, potrpljenja, sočutja, sproščenosti in miru.

Vsem želimo prijetne praznične dni v nasmejanem krogu najbližjih, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2021!

Za srečo in zadovoljstvo je poleg prisotnosti najbližjih in družbe iskrenih prijateljev, zdravje najpomembnejše.

Poskrbite zanj pravočasno.

V novem letu si podarimo nekaj zelo pomembnega in naredimo korak zdravju naproti.

- **24 ur – zdravnik na telefonu**
- **24 ur – zdravnik na vašem domu**
- **Preventivni pregledi**
- **Možnost takojšnje vključitve in hkratnega naročila na pregled**
- **Specialistični pregledi in diagnostika brez napotnice, čakanja in doplačil**



www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Covid in psiha

Naša življenja so se obrnila na glavo

Zaradi koronavirusa so se naša življenja obrnila na glavo. Posledice so občutne tako na ekonomskem področju, v industriji, kmetijstvu, zdravstveni oskrbi kot tudi v zasebnem življenju.



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

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

PSIHIATER
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. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Svetovna zdravstvena organizacija poleg fizičnega izpostavlja še duševno zdravje ter psihosocialne posledice, ki jih virus prinaša s seboj. Čeprav so večje raziskave na tem področju še v teku, pa strokovnjaki vplive koronavirusa na duševno zdravje primerjajo z učinki epidemije SARS iz leta 2007. Karantena ter izolacija, ki sta sledili tej epidemiji, sta bili dokazano povezani s pojavom depresije, tesnobe, z občutki jeze ter višjo stopnjo samomorilnosti. Poleg tega naj bi bile težave v duševnem zdravju zaradi koronavirusa primerljive s posledicami večjih katastrof (teroristični napadi, naravne in okoljske nesreče). Vsemu navedenemu je skupno, da se kot rezultat lahko pojavijo depresija, posttravmatska stresna motnja, zloraba alkohola in prepovedanih substanc, tesnoba, družinsko nasilje, zloraba otrok … Ena od raziskav, opravljena v 12 državah, je pokazala, da ima epidemija koronavirusa skupaj ukrepi, ki jih prinaša, pomemben vpliv na duševno zdravje na svetovni ravni. Ugotovitve kažejo, da se kot posledica epidemije poveča tveganje za nastanek različnih duševnih motenj, kot so: depresija, posttravmatska stresna motnja, tesnoba, odvisnosti, izgorelost … K temu veliko doprinašajo izolacija oziroma pomanjkanje socialnih stikov, občutek izgube nadzora nad situacijo, strah pred izgubo bližnjega, žalovanje kot posledica tega, nejasne in nasprotujoče si informacije, negotovost glede zaposlitve ter ekonomska nestabilnost. Ne smemo pozabiti na strah pred stigmo zaradi okuženosti, ki pomembno vpliva na blagostanje posameznika.

Varovalni načini proti tesnobi

Po izsledkih raziskav naj bi optimistično razmišljanje, možnost zaupanja družinskim članom in prijateljem, dnevna fizična aktivnost (vsaj 15 minut) ter zadovoljstvo z urejenostjo razmer na delovnem mestu in v državi predstavljali varovalne dejavnike za naše psihično počutje.

Za svoje duševno zdravje lahko veliko naredimo sami s preprostimi strategijami. V prvi



vrsti se moramo zavedati, da so vsa neprijetna čustva, kot so na primer strah, jeza, krivda in žalost, popolnoma normalna. V stresnih situacijah je dobro, da smo nanje pozorni in jih brez zadržkov izrazimo. Potlačevanje čustev namreč samo še poglablja duševne stiske. Ker smo ljudje socialna bitja, je bistvenega pomena ostati povezan z družino in prijatelji.

V primeru socialne izolacije se priporoča uporaba različnih kanalov, ki omogočajo komunikacijo na daljavo. Prav tako je smiselno oblikovati in ohranjati vsakodnevne rutine, pri spoprijemanju s stresom pa se izogibati poseganju po alkoholu, cigaretah in drugih zasvajajočih substancah. Namesto tega se priporoča, da si vzamemo čas zase in počnemo stvari, ki nas veselijo in sproščajo. Dovolj je lahko že kratek sprehod v naravi, prebiranje knjig ali pa samo sproščen večer pred televizorjem. Ključno je, da so nam aktivnosti, ki jih izvajamo, pri srcu in ne predstavljajo dodatnega bremena.

Priporočljivo je tudi, da prebiranju novic, povezanih s koronavirusom, načrtno namenimo le krajši del dneva, prav tako pa spremljamo samo verodostojne vire informacij (NIJZ, Svetovna zdravstvena organizacija …). Ko se znajdemo v kakršni koli stresni situaciji, je dobro uporabiti spretnosti, ki so nam že v preteklosti pomagale pri spoprijemanju s težkimi življenjskimi situacijami. Zavedati se je treba, da zmoremo in da nam bo uspelo!

V primeru duševne stiske so na voljo psihološka pomoč ter drugi viri pomoči, katerih kontakte lahko najdete na spletni strani: https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne.

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



Kakšna občutja lahko pričakujemo v tej situaciji?

V času socialnega distanciranja, izolacije ali karantene lahko pričakujemo:

Strah in anksioznost

Lahko ste zaskrbljeni, da bi se okužili z virusom sars-cov2 ali da bi se okužil kdo od ljudi, ki so vam blizu. Lahko ste okuženi in vas skrbi, da bi okužili še koga. Lahko vas je strah odziva drugih na to, da ste okuženi. Vsi ti občutki so popolnoma normalni. Normalno je tudi, da vas skrbi, ali boste imeli dovolj zalog vsakdanjih dobrin, ali boste lahko poskrbeli za svoje bližnje, kako bo z vašim delom v službi. Nekateri ljudje imajo lahko težave s koncentracijo, spanjem ali opravljanjem vsakodnevnih obveznosti.

Potrtost in dolgčas

Prenehanje opravljanja dela in drugih smiselnih aktivnosti zmoti vašo dnevno rutino in lahko v kombinaciji z omejitvami stikov z ljudmi, ki so vam blizu, povzroči občutke žalosti ali depresivnega razpoloženja. Po daljšem obdobju omejenosti gibanja in bivanja doma brez smiselnih zaposlitev lahko pride do občutkov dolgočasja, praznine in osamljenosti.

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



Utrujeni? Nič več!

B-50 kompleks

Močna formula za energijo in živce

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

Rhodiola

Za prožen um in krepko telo

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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Jeza in razdražljivost

Izguba občutka osebne svobode, ki je lahko posledica izolacije in karantene, lahko vodi v doživljanje jeze ali zamere do tistih, ki so izdali ukaze za izolacijo, ali do ljudi, ki so bili ali so okuženi z virusom. Razdražljivost zaradi ujetosti v omejen prostor in strahu pred neugodnim razpletom dogodkov ter nezadovoljstvo zaradi različnosti pri ravnanjih med družinskimi člani lahko vodita v medsebojne spore.

Stigmatiziranost

Če ste zboleli vi ali kdo od vaših družinskih članov, se lahko soočate s stigmatizacijo, ker se ljudje bojijo, da bi se okužili, lahko vas krivijo za izgubo svojega občutka varnosti in so zaradi občutkov ogroženosti do vas sovražni. Še posebej so v tem času za psihološke stiske ranljivi ljudje s predhodnimi težavami v duševnem zdravju, ljudje s kroničnimi boleznimi ter zdravstveni delavci in vsi pomagajoči poklici v boju proti epidemiji.

Nekaj koristnih napotkov za spoprijemanje s psihično stisko

Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa. Ustvarite dnevno rutino in ji sledite. Med najbolj pomirjujočimi stvarmi sta tako za otroke kot za odrasle rutina in predvidljivost. Pomagata nam vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo. V rutino vključite dnevne aktivnosti kot so: delo, učenje, telesna vadba in skrb za zdravo prehrano. Učenci in dijaki naj v skladu z navodili učiteljev opravljajo šolsko delo, najbolje kar po svojem običajnem šolskem urniku.

Telesna dejavnost nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, posebej pomembna je za otroke, ki potrebujejo še več gibanja kot odrasli. Če nimate prepovedi zapuščanja doma, si organizirajte tudi gibanje zunaj, seveda v skladu z navodili – ne med ljudmi in samo z družinskimi člani, s katerimi ste tudi sicer v stiku. Otroke v skladu s starostjo vključite v gospodinjska opravila, postorite kaj, za kar sicer ni časa. Z otroki se igrajte, zelo dobrodošle so družabne igre, del časa pa boste zagotovo izkoristili tudi za elektronske medije.

Ostanite povezani z bližnjimi prek telekomunikacijskih sredstev. Uporabljajte telefonske pogovore, SMS-sporočila, videoklice in konference ter družbena omrežja, da ostajate v stiku s svojimi najbližjimi. Povežite se z ljudmi, ki so v podobni situaciji kot vi. Komunicirajte s sosedi, sorodniki in prijatelji o tem, kako preživljajo čas. Izogibajte se komentarjem na portalih, objavam sovražno razpoloženih in kritizirajočih posameznikov, teorijam zarot o izvoru virusa in podobnemu.

Vzdržujte zdrav življenjski slog. Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Vsak dan bodite telesno dejavni, seveda skladno s priporočili medicinske stroke (ne v skupinah, ne na območjih, kjer je veliko ljudi). Izogibajte se alkoholu in drugim psihoaktivnim snovem.



Učinkovita, naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

1 TABLETA NA DAN

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Vitamin C prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Železo prispeva k sproščanju energije pri presnovi.

www.arspharmae.com

ARS PHARMAE

NA KRATKO

Ne pozabimo na razkuževanje prostorov

Redno umivanje in razkuževanje rok je poleg nošenja maske in vzdrževanja varnostne razdalje pomemben sestavni del preventivnih ukrepov za zaščito pred boleznimi, pogosto pa ljudje pozabimo na razkuževanje prostorov.

Številne raziskave so pokazale, da virusi na površinah ostanejo od nekaj ur do več dni, zato predstavljajo pomemben vir okužbe. Vse, česar se dotaknemo, je lahko medij za prenos virusa, opozarja izr. prof. dr. **Miroslav Petrovec**, dr. med., predstojnik Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo ter vodja Laboratorija za diagnostiko virusnih infekcij na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Površine, na katerih bi lahko bili virusi, moramo očistiti in razkužiti s sredstvom, ki ima čim širši spekter delovanja. Pozorni moramo biti predvsem na površine, na katerih je največje tveganje za prenos okužbe, razlaga izr. prof. dr. Petrovec.

Pri razkuževanju prostorov si lahko učinkovito pomagamo s Krkinim razkužilom Ecocid S, registriranim za splošno neprofesionalno uporabo in za profesionalno uporabo. Vsestransko visokoaktivno razkužilo s širokim spektrom delovanja proti virusom, bakterijam in glivicam je v obliki vodotopnega praška, kar omogoča enostavno shranjevanje in prevoz. Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij

Dnevno spremljanje novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje in sledenje priporočilom. Nikakor ni treba ves čas slediti medijem, družbenim omrežjem, internetnim forumom in drugim virom informacij ter se ukvarjati samo s covidom-19. Preveč izpostavljenosti novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko poveča občutke strahu in tesnobe.

Izogibajte se virom, ki poročajo senzacionalistično in objavljajo izključno negativne vidike dogajanja ter spodbujajo nezaupanje v pristojne službe in izvajane ukrepe. Dovolj je, da nove informacije preverite enkrat na dan ali gledate ene od televizijskih novic, ne bodite pa stalno dejavni na spletu in ne imejte ves čas prižganega televizijskega kanala z novicami.

Pomembno je, da čas, preživet na internetu in ob novicah, uravnotežite z drugimi dejavnostmi, ki niso povezane z virusom – s kuhanjem, z z virusom nepovezanim branjem, s poslušanjem glasbe, s hišnimi opravili, s telesno dejavnostjo na prostem; če ne smete od doma, pa vsaj doma, s pogovori o drugih temah …

Pogovor z najbližjimi lahko ublaži duševno stisko

Če pri svojcih ali prijateljih opažamo spremenjeno vedenje, ki ni značilno za to osebo, je pomembno, da o tem spregovorimo. V situaciji, ko se moramo držati ukrepov socialne izolacije, si čas in prostor za pogovor lahko vzamemo prek telefona ali videoklica. Če ne gre drugače, pogovor opravimo v živo, vendar upoštevajmo medosebno razdaljo vsaj dveh metrov. Z našimi najbližjimi, s prijatelji in posebej tudi s starejšimi se pogovorimo o počutju, stiskah, strahovih, nemoči, o spremembah obnašanja, ki smo jih opazili. Pogovor pomaga, da se razbremenimo, se počutimo slišane in morda najdemo nove rešitve za svoje težave.

Bolj kot to, da izberemo prave besede, je pomembno, da smo v svoji želji po pomoči pristni, predvsem pa, da osebe ne obsojamo in ne vrednotimo povedanega tudi, če se nam zdi reakcija sogovornika mogoče pretirana.

Ohranimo zavedanje, da v času epidemije nimamo nadzora nad zunanjimi dejavniki (pojav virusa), imamo pa nadzor nad svojim vedenjem in delno tudi vedenjem svoje bližnje okolice. S tem, ko upoštevamo ukrepe in smo pozorni na počutje nas samih in naših bližnjih, pomagamo sebi in drugim.

Zaključek

Stiske v času epidemije so lahko povezane z različnimi stvarmi, odvisno od tega, v kakšni situaciji smo in kaj doživljamo kot največjo grožnjo. Stiske so lahko povezane s strahovi pred okužbo s koronavirusom in obsojanjem okolice, če smo okuženi. Prav tako se lahko pojavijo tudi strahovi pred prihodnostjo, pred finančno stisko, izgubo prihodka ali službe, z občutki nemoči, pomanjkanjem nadzora nad situacijo, negotovostjo, ukrepom omejenega gibanja in še čem.

Ohranimo zavedanje, da v času epidemije nimamo nadzora nad zunanjimi dejavniki (pojav virusa), imamo pa nadzor nad svojim vedenjem in delno tudi vedenjem svoje bližnje okolice. S tem, ko upoštevamo ukrepe in smo pozorni na počutje nas samih in naših bližnjih, pomagamo sebi in drugim.

Ostanite povezani z bližnjimi prek telekomunikacijskih sredstev. Novice preverite enkrat na dan, ne bodite pa stalno dejavni na spletu in ne imejte ves čas prižganega televizijskega kanala z novicami. Pomembno je, da obdržimo dnevno rutino, da načrtujemo aktivno preživljanje prostega časa.



Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite oznako in informacije o proizvodu.



Zdrava prehrana

Ključ do dobrega imunskega sistema

Znano je, da je večji del našega imunskega sistema povezan s črevesjem, zato si vsi želimo zagotoviti najboljše od vsega, kar nam ponuja narava. V današnjih časih to ni enostavno. Težava ni v pomanjkanju ponudbe, temveč v njenem razkošju.



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

Naše zdravje je v veliki meri posledica pravilne kolonizacije črevesja z dobrimi bakterijami, zato si z uživanjem kakovostne prehrane lahko zagotovimo boljše zdravje. Koristne bakterije v našem črevesju preprečijo razmnožitev škodljivih bakterij, virusov, parazitov in kvasovk ter omogočijo boljšo prebavo in posledično boljšo absorpcijo hranilnih snovi.

Kaj zagotovi zdravo črevesno floro?

Zdravo črevesno floro **si lahko pridobimo s probio**tiki. To so specifični živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Najdemo jih v našem telesu, v hrani ali v obliki prehranskih dopolnil. Med koristne seve štejemo predvsem Lactobacillus acidophilus in Bacillus bifidus. Probiotiki preprečijo razrast slabih bakterij, kvasovk, plesni in parazitov v črevesju. Producirajo encime, stimulirajo delovanje protiteles IgA in IgG ter limfocitov T. Na ta način zmanjšujejo vnetja, izboljšajo imunski sistem in prebavo ter ublažijo kronične težave, kot so utrujenost, kožne težave in imunske bolezni.

Žal ne zadostuje le, da jih zaužijemo. Da bi pospešili rast in razmnoževanje koristnih bakterij v črevesju, moramo poskrbeti še za njihovo hrano. Hitra prehrana, bogata z maščobami in enostavnimi sladkorji, ne omogoča, da te dobro uspevajo. Poseči moramo po polnozrnatih živilih, sadju in zelenjavi. Dobra izbira so sladki krompir, gomolj čičerke, korenina cikorije, regrat, česen, čebula, por, šparglji, laneno seme in seme oljne kadulje (čija), špinača, oves, rž, ječmen …

V nekaterih vrstah hrane je odlična kombinacija pre- in probiotikov. Takšna je denimo fermentirana hrana, kot so kislo zelje, jogurt in kefir (lahko ga pripravite tudi doma). Pri izbiri živil imejte v mislih dejstvo, da organsko pridelana rastlinska hrana vsebuje kar

Imunost in odpornost



Mikomed Imuno

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.

Da bo vaša odpornost prenesla vsak udarec



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

Naravna podpora vašega imunskega sistema.



Zink-Complex

- ✓ Z naravnima vitaminoma D3 in C, cinkom in izvlečkom kapucinke
- ✓ Za dnevno podporo normalnemu delovanju imunskega sistema
- ✓ Primerno za vegane, brez glutena in laktoze,
- ✓ Za odrasle in otroke od 7. leta dalje

Prehransko dopolnilo je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

farmedica.si, avogel.si

okoli 25 odstotkov več hranil, je bogatejša z vitaminom C in fitokemikalijami (antioksidanti).

Katera vrsta hrane zmanjšuje vnetje?

Antioksidanti so snovi, ki zmanjšujejo poškodbe celic, ki nastane zaradi oksidativnega stresa in prostih radikalov. Z dietetičnega vidika najpomembnejši so antioksidanti polifenoli, vitamini (C, A, E …) in karotenoidi (betakaroten). Z zaviranjem oksidacije in nevtraliziranjem prostih radikalov antioksidanti preprečujejo kronične bolezni, zavirajo aterogenezo, staranje, nastanek kroničnih bolezni in raka. Antioksidante najdete v sadju in zelenjavi. Izbirajte živila različnih barv (rumena, oranžna, zelena, rdeča, modra oziroma vijolična) in si s tem zagotovite najboljše od vsega vsak dan.

Prehrana, bogata z **maščobnimi kislinami omega 3**, zmanjšuje vnetje v telesu. Ker jih naše telo ne more tvoriti, jih moramo vnesti s hrano. V razvitem svetu jedilnik pogosto vsebuje preveč nasičenih maščobnih kislin in premalo nenasičenih maščobnih kislin omega 3. V Evropi zaužijemo dnevno kar desetkrat premalo maščobnih kislin omega 3 (EPA in DHA). Živalski viri maščobnih kislin omega 3 so ribe in morski sadeži (raki, polži in školjke).

V sekundarni preventivi srčno-žilnih obolenj priporočamo dodatek 1 g EPA in DHA na dan. Za bolnike s povišanimi maščobami v krvi (hipertrigliceridemijo) kar 2–4 g/dan. Ob višjih odmerkih so najpogostejši stranski učinek prebavne težave (spahovanje, driska in plini). Ker maščobne kisline omega 3 vplivajo na delovanje zdravil za redčenje krvi, naj se bolniki glede jemanja posvetujejo z izbranim zdravnikom. (Več o maščobnih kislinah omega 3 lahko preberete v članku na strani 30)

Hrana, ki ščiti pred okužbo z virusi in bakterijami

Imunski sitem je izredno kompleksen mehanizem, ki vključuje več tisoč dejavnikov za svoje pravilno delovanje. Zaradi tega nadomeščanje le enega samega mikroelementa (minerala ali vitamina) nima želenega učinka. Dodajanje je smiselno le, kadar gre za pomanjkanje mikroelementa, medtem ko jemanje dodatkov prek potreb ne prinese nobene koristi oziroma ima lahko celo škodljive posledice.

Cink je nujno potreben mineral, ki sodeluje v več kot 100 encimskih reakcijah v telesu in ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, sintezi beljakovin, celjenju ran, zaščiti celic pred oksidativnim stresom, kognitivnih funkcijah, sintezi DNK ter celični delitvi. Študije kažejo, da so ljudje s pomanjkanjem cinka bolj nagnjeni k okužbam. Cink pozitivno vpliva na delovanje belih krvničk ter na tvorbo protiteles. Pospeši funkcijo makrofagov in s tem fagocitozo (požiranje bakterij in virusov). Priporočen dnevni vnos (PDV) cinka za odraslega človeka je 7–10 mg. S cinkom so bogate ostrige, morski sadeži, meso, jajca, stročnice, soja, oreščki in sezamovo olje. Dnevno potrebo lahko zadostite že z denimo enim jajcem, tremi kosi polnozrnatega kruha ali manjšim svinjskim zrezkom.

Selen je mineral, ki je del proteinov, ki nastopajo kot encimi v različnih imunskih, vnetnih in drugih procesih. Deluje antioksidativno in antikancerogeno. Vlogo ima tudi pri mehanizmu delovanja ščitničnih hormonov, pri regulaciji celične rasti in vzdrževanju plodnosti. Večino ga zaužijemo z mesom, ribami in jajci.

Vitamin C je vodotopen vitamin, pomemben sestavni del (koencim) številnih encimov, s čimer omogoča normalen potek fizioloških procesov v telesu. Je nujno potreben za tvorbo kolagena in potreben za normalen imunski odziv. Je močan antioksidant, zato zmanjšu-

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

je neželen učinek prostih radikalov. Vitamin C spodbudi celično in humoralno imunost. Dnevno zadostuje 100–150 mg vitamina C.

Mnogi ne vedo, da se največ vitamina C ne nahaja v limoni oziroma agrumih, temveč v zelenjavi, kot so paprika, krompir, ohrovt, cvetača, brokoli, peteršilj … S prekomerno toplotno ali mehansko obdelavo se iz živila izgubi tudi do polovica vitamina C. Rezanje, lupljenje in podobna mehanska obdelava prav tako zmanjšajo vsebnost vitamina v živilu. Redno uživanje priporočenih odmerkov ima večjo korist kot občasno jemanje visokih odmerkov vitamina C.

Vitamin D izboljša obrambo pred mikrobi tako, da ohranja tesne stike med celicami ter spodbudi bele krvničke (makrofage) pri odstranjevanju patogenov in tako zmanjša tveganje za pljučnico. Njegovo protivnetno delovanje zmanjša tudi verjetnost pretiranega imunskega odgovora na okužbo (citokinski vihar), ki je lahko za bolnika prav tako usoden. Vitamin D je hormon, ki nastaja pod vplivom sonca (UV-žarkov) v koži. Vnesemo ga lahko tudi s hrano. Največ ga je v ribah (tun, losos) in v jajcih.

Zaradi majhnega tveganja ob povečanju priporočene dnevnega odmerka vitamina D3 in zaradi najnovejših študij glede večje obolevnosti ter do desetkrat večje umrljivosti bolnikov v času epidemije covid-19 pri tistih, ki so imeli pomanjkanje vitamina D3, se svetuje preventivno jemanje 2000 IE za vse rizične skupine (starostniki, kadilci, ljudje z imunskimi boleznimi, rakom, črevesnimi boleznimi, boleznimi jeter, povišanim krvnim tlakom, debelostjo …).

Vitamin D3 ni zdravilo, je le mikroelement, ki deluje kot imunomodulator. Njegova zadostna količina lahko zagotovi normalno delovanje imunskega sistema. Neželeni učinki vitamina D so možni, vendar so jih opazili šele pri od pet- do desetkrat večjih dnevnih odmerkih. Previdnost je potrebna pri tistih bolnikih s povišanim kalcijem v krvi ali z ledvičnimi kamni, nadomeščanje v višjih odmerkih pa naj bo pod nadzorom zdravnika.

Česen je čebulnica, katere zdravilne sposobnosti so poznali že Egipčani. Vsebuje vitamine A, B, B1, B3, B5, B6 in C, selen, mangan, fosfor, kalij, baker in kalcij. Vključen je bil v več študijah zaradi svojega protivirusnega, protibakterijskega in protiglivičnega učinka. Da bi poudarili njegove zdravilne sposobnosti, si je prislužil naziv ruski penicilin.

Posebno pozornost so namenili hidrogen sulfidu, ki je sestavina česna, saj so dokazali, da lahko upočasni rast tumorskih celic. Redno uživanje česna naj bi zmanjšalo tveganje nastajanja krvnih strdkov, znižalo krvni tlak in raven holesterola ter izboljšalo prekrvitev organov. S tem se zmanjša tveganje srčno-žilnih bolezni in demence.

Hrana, ki pospešuje okrevanje

Med ima protimikrobno delovanje. In vitro (v celičnih kulturah) so dokazali, da večina bakterij in celo glivica Candida albicans ne uspe rasti na gojišču, ki vsebuje vsaj 40 odstotkov medu. To s pridom uporabljamo pri celjenju ran. Med se uporablja za blaženje kašlja pri vnetjih zgornjih dihal in lahko celo skrajša potek bakterijske driske ob ustreznem nadomeščanju elektrolitov. Vsebuje veliko antioksidantov, mineralov in sladkorjev, zato je odličen prehranski dodatek pri okrevanju zlasti tistih z izgubo teka.

Rdeča pesa vsebuje veliko železa, kalija, magnezija, niacina in folne kisline. Pigmenti (betalaini), ki so odgovorni za rdečo barvo, so se (in vitro in na živalskih modelih) dokazali kot snovi, ki imajo močno protivnetno in antioksidativno delovanje. V rdeči pesi karotenoidi skupaj z visokim deležem askorbinske kisline oziroma vitamina C dodatno prispevajo k boljšemu antioksidativnemu učinku. Uživanje rdeče pese dvigne raven dušikovega oksida (NO), ki deluje zaščitno na endotelij žil, jih širi in znižuje krvni tlak. Pitje soka rdeče pese pred treningom lahko izboljša fizično zmogljivost, pitje po treningu pa pospeši regeneracijo. Kot pomoč pri okrevanju in v boju proti bolezni ga popijte vsaj dvakrat na teden.

V strnjeni obliki in malo za šalo bi lahko rekli, da je idealen jedilnik tisti, ki pogosto vključuje slovenski zajtrk, sredozemsko kosilo in vegansko večerjo. Zavedati se moramo tudi, da kratkoročno nadomeščanje hranilnih snovi nima enakega zaščitnega učinka kot redna in pravilno uravnotežena prehrana. Čudež zdravja ne leži v eni vrsti hrane, temveč se skriva v našem telesu. Imunski sistem potrebuje vsega po malem: dobro hrano, veliko gibanja, spanec, sproščanje in srečo.





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

Maščobne kisline omega 3 so bistvene za naše življenje. Naše telo jih ne more tvoriti, zato jih moramo vnesti s hrano. Živalski viri maščobnih kislin omega 3 so ribe in morski sadeži (raki, polži in školjke). Ti vsebujejo predvsem eikozapentaenojsko (EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA), ki sta znani zaradi svojih zaščitnih lastnosti za naše srce. EPK in DHK nastajata v morskem rastlinskem planktonu (fitoplanktonu), ki je hrana morskim ribam in sesalcem, in se zato kopičita v maščobah teh živali.

Maščobne kisline omega 3

Ni kaj, norma je dvakrat na teden

Maščobne kisline omega 3 so pomembne skozi vsa obdobja našega življenja. Med zadnjo tretjino nosečnosti in v prvih mesecih življenja se v možganih kopičijo velike količine eikozapentaenojske (EPA) in dokozaheksaenojske kisline (DHA), ki so nujne za normalen razvoj ostrine vida, rast in psihomotorični razvoj dojenčka. Najpogosteje maščobne kisline omega 3 primanjkuje tistim, ki uživajo predelano (hitro) hrano ter veganom in vegetarijancem. Simptomi pomanjkanja vključujejo utrujenost, slab spomin, suho kožo, težave s kardiovaskularnim sistemom, motnje razpoloženja in depresijo.

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. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Na stari celini desetkrat premalo

V Evropi zaužijemo desetkrat premalo EPA in DHA na dan. Čeprav je količina zaužitih maščob povprečnega Evropejca primerna, je razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 slabo. Idealno razmerje je 1 : 1, medtem ko naša prehrana vsebuje vse preveč nasičenih maščob živalskega izvora (meso, mleko, siri) in maščob omega 6. Slednje ponavadi zaužijemo z različnimi rastlinskimi olji, kot sta sončnično in bučno.

Kje dobimo maščobne kisline omega 3

Med ribami, ki so najpomembnejši živalski vir maščobnih kislin omega 3, jih visok delež vsebujejo predvsem tun, losos, skuša, morski pes, mečarica, slanik, sardine … Rastlinski viri maščobnih kislin omega 3 (kot so lanena semena, semena oljne kadulje – čija, orehi, alge, buče, brstični ohrovt …) vsebujejo predvsem alfalinolensko kislino (ALA). Ta pa se lahko v našem telesu pretvori v eikozapentaenojsko kislino (EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA) le v manjši meri.

Na kaj vse vplivajo maščobne kisline omega 3

NA SRCE IN OŽILJE: Omega 3 normalizira in uravnava raven maščob v krvi. Zniža trigliceride in celokupni holesterol, zniža vrednosti krvnega tlaka, ima antiaritmični (proti motnjam srčnega ritma), antitrombotični (zmanjša nevarnost krvnih strdkov), antiskleroticni (manjše tvorbe maščobnih oblog na žilah) in protivnetni učinek.

NA MOŽGANE IN POČUTJE: Maščobne kisline omega 3 (DHA) lahko vplivajo na vedenje in kognitivno sposobnost otrok in odraslih. Starejše osebe z višjimi ravnmi maščobnih kislin omega 3 manj pogosto zbolevajo za alzheimerjevo boleznijo, njihove spominske sposobnosti so boljše in kognitivni upad počasnejši. Nekatere študije so poka-

zale, da dodajanje maščobnih kislin omega 3 lahko popravi simptome depresije in tesnobe ter izboljša spanec.

PRI VNETNIH IMUNSKIH BOLEZNIH: Zaradi svojega protivnetnega delovanja uspešno umirjajo simptome pri revmatoidnem artritisu. Zmanjšajo okorelost in bolečino ter lahko celo izboljšajo delovanje protivnetnih zdravil. Omilijo težave s kožnimi ekcemi in luskavico (psoriazo) ter so koristne pri umirjanju vnetnih črevesnih boleznih (chronova bolezen …). Proučujejo tudi dobrobiti pri lupusu (SLE) in astmi.

ZA OČESNE BOLEZNI: Priporočajo jih oftalmologi pri degeneraciji rumene pege (degeneracija makule).

NA ZMANJŠANJE UMRLJIVOSTI: Poleg zmanjšanja celokupne umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni zmanjšajo tudi umrljivost in delno upočasnijo napredovanje raka dojk in črevesja.

ZA KOŽO: Upočasnijo staranje in razgradnjo kolagena, zmanjšajo hiperkeratinizacijo in nastanek aken.

ZA OTROKE: Fetus in doječi otroci dobijo vse maščobne kisline omega 3 od mame. Sprva prek popkovnice, pozneje prek njenega mleka. Če mamina prehrana ne vsebuje zadosti maščobnih kislin omega 3, lahko to vpliva na razvoj otrokovih možganov in poveča možnost težav z vidom.

Lahko pomanjkanje nadomestimo s prehranskimi dopolnili?

Za tiste, ki ne marajo rib oziroma ne zaužijejo zadosti maščobnih kislin omega 3, obstaja možnost nadomeščanja s prehranskimi dopolnili. Zaradi zaščitnega ovoja kapsule nimajo vonja po ribah. Pri proizvodnji prehranskih dopolnil z maščobnimi kislinami omega 3 uporabljajo tudi alge, laneno in krilovo olje. Krili (Euphausia superba) so rakcem podobne morske živali, ki živijo na Antarktiki. Ti vsebujejo poleg maščobnih kislin omega 3 še obilo fosfolipidov, ki z vezavo omogočijo boljšo absorpcijo. Pri prehranskih dopolnilih sta izjemno pomembni čistost in stabilnost.

V sekundarni preventivi srčno-žilnih obolenj priporočamo dodatek 1 g EPA in DHA na dan. Za bolnike s povišanimi maščobami v krvi (hipertrigliceridemijo) 2–4 g/dan. Najpogostejši stranski učinek so prebavne težave (spahovanje, driska in plini). Bolniki, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi in nesteroidne antirevmatike (protibolečinska zdravila), naj se glede jemanja posvetujejo z izbranim zdravnikom. Zavedati se moramo tudi, da kratkoročno nadomeščanje maščobnih kislin omega 3 nima enakega zaščitnega učinka kot redna in pravilno uravnovešena prehrana.

Sredozemska dieta

Žal zaradi onesnaženosti morja tudi večje plenilske ribe niso več najprimernejše za našo prehrano. Vsebujejo namreč vse več živega srebra in drugih težkih kovin. Boljša izbira so manjše ribe (denimo sardine) ali divji aljaški losos. Hranjenje krav in piščancev z maščobnimi kislinami omega 3 lahko z njimi obogati mleko in jajca, sicer pa je med vsemi dietami najbližje priporočilom sredozemska dieta. Ribe vsaj dvakrat na teden, polnozrnata živila, sveže sadje in zelenjava, oljčno olje, česen in zmerno uživanje vina so osnovna pravila. Na jedi lahko dodate še žlico repičnega ali lanenega olja, pest orehov ali mletih lanenih semen in jed bo popolna. Dober tek!



Brez okusa po ribah in spahovanja.

Mehke pastile - 44 % večja absorpcija.

Dovolj že 1-2 mehki pastili na dan.

OMEGAStrong® ne vsebuje glutena, laktoze, umetnih barvil in sladkorja.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA **www.arspharmae.com**, 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).

ARS PHARMAE



Probiotiki

Niso vse bakterije škodljive

Probiotike najdemo predvsem v mlečnih izdelkih, njihovo uživanje pa je varno v količinah, v katerih se običajno nahajajo v hrani. Gre za dobre bakterije, ki so bodisi enake bodisi zelo podobne tistim, ki so že prisotne v našem telesu.



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

Izraz probiotik izhaja iz latinskega predloga pro (za) in grške besede bios (življenje), torej »za življenje«.

V prebavilih se nahaja več bakterij, kot je število celic v človeškem telesu, a niso vse dobre za nas. Raziskave kažejo, da lahko, tudi zaradi neustrezne prehrane, porušeno razmerje med »dobrimi« in »slabimi« mikroorganizmi v prid slednjim privede do različnih bolezni. Neravnovesje lahko povzroči pridobivanje telesne teže, zaprtje ali drisko, kožne bolezni in številna kronična obolenja.

Kakšne učinke imajo probiotiki na naše zdravje?

Izbira pravilnega tipa in količine probiotika naj bi imela številne blagodejne učinke:

- krepitev imunskega sistema,
- pomoč pri uravnavanju telesne teže,
- preprečevanje zaprtja,
- povečanje absorpcije mineralov,
- preprečevanje potovalne driske in z antibiotiki povzročene driske,
- zmanjševanje rasti patogenih bakterij (E. Coli, Clostridium difficile),
- zmanjševanje vaginalnih okužb,
- lajšanje težav pri sindromu preobčutljivega črevesja, vnetnih črevesnih bolezni in pri ljudeh z laktozno intoleranco.

Kako pa probiotiki sploh delujejo?

Za pozitiven učinek probiotikov morajo biti te bakterije odporne proti želodčni kislini in encimom, v čim večjem številu morajo prispeti na cilj, torej v debelo črevo, in preživeti. Ne smejo biti toksične ali tvoriti strupov oziroma toksinov in sposobne morajo biti rasti v anaerobnem okolju. Vse te lastnosti imajo mlečnokislinske bakterije, ki povzročajo mlečnokislinsko vrenje. Gre za proces razgradnje ogljikovih hidratov ob odsotnosti kisika. Sladkorje pretvarjajo v mlečno kislino in tako z nižanjem pH v črevesju onemogočajo rast patogenih bakterij. Najbolj proučena seva med laktobakterijami sta Lactobacillus acidophilus in L. bulgaricus, med bifidobakterijami pa Bifidobacterium bifidum.

Da bi probiotična dopolnila lahko nadomestila telesu naravno floro, za zdaj še ni dokazano. Ko prenehamo jemati probiotične dodatke, vnesene bakterije v blatu namreč izginejo v nekaj dneh.

Kje najdemo probiotike?

Prisotni so v probiotičnih jogurtih, sirih, kefirju, fermentiranem mleku, kislem zelju. Najpogosteje prisotne koristne bakterije v probiotičnih mlečnih izdelkih so mlečno-kislinske bakterije iz rodu laktobacilov, bifidobakterij, streptokokov in enterokokov. Vendar je treba vedeti, da niso vsi probiotiki enaki in da nimajo vsi enakih učinkov v našem telesu. Na tržišču je tudi veliko različnih prehranskih dopolnil v obliki kapsul, praškov, tablet, ki vsebujejo probiotične kulture. Zato je potrebno poznavanje delovanja probiotikov, ustrezne količine za ugoden učinek na zdravje in tudi morebitnih nevarnosti.

Izjemnega pomena je število bakterij v živilu, ki mora biti čim večje. Vse bakterije namreč nikakor ne preživijo zahtevne poti do črevesja, še posebej zaradi želodčne kisline. Na jogurtih je pogosto zapisano število živih bakterij, ki so ji med proizvodnjo dodali v živilo, seveda pa se s časom to število zmanjšuje. Za različne seve veljajo različna priporočila, ki se gibljejo med 105 in 1010 kolonijskih enot, torej živih bakterij.

Varnost probiotikov

Probiotiki so varni v količinah, v katerih se običajno nahajajo v hrani. Večina zdravih odraslih lahko varno vključi hrano ali prehranske dodatke, ki vsebujejo probiotike, v svojo prehrano. Pri nekaterih lahko pride do pojava flatulence (vetrov), ki pa običajno izzveni v nekaj dneh.

Seveda lahko prihaja tudi do interakcij z drugimi zdravili. Pri zdravljenju z antibiotiki probiotikov ne smemo jemati istočasno, temveč z vsaj dvournim zamikom. Antibiotiki namreč uničujejo bakterije in bi ob sočasnem zaužitju probiotika uničili tudi dobre bakterije.

Moramo pa se zavedati, da gre za žive bakterije, zato je treba z nadaljnjimi raziskavami izključiti morebitno patogenost, varnost uporabe pri otrocih, imunsko oslabljenih bolnikih in pri starejših. Problem bi lahko bila tudi



prisotnost nekaterih bakterij, ki so lahko nevarne, na primer nekateri sevi enterokokov, ki so lahko patogeni in lahko povzročajo tudi odpornost proti antibiotikom. V posebnih primerih, na primer pri kritično bolnih ljudeh, so probiotiki lahko tudi škodljivi.

S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro?

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

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



NaturaMedica
z vami že 15 let

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

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



Doktor odgovarja

Spoštovani!

Že dva tedna pri sebi opažam težave z rdečico na obrazu, do slednje pride, ko sem pod stresom, pogosto se pojavijo tudi akne. Naj povem, da mi delo in šolanje otroka od doma ter gospodinjstvo predstavljajo velik izziv, pogosto sem utrujena in brez energije. Do sedaj sem preizkusila že kar nekaj krem, ustrezajo mi mastne, a so me nekatere vseeno dražile. Kaj priporočate?

Hvaležna bom za vaš odgovor,

Sonja iz Mavčič

Spoštovani!

Težave, ki jih opisujete, imajo lahko več razlogov. Prav gotovo je stres eden od dejavnikov, ki vplivajo posredno tudi na stanje kože. Vzrok je lahko tudi hormonski (akne), rdečica bi lahko bila spremljevalka visokega krvnega tlaka. Vse pa se lahko zgodi zaradi povečanega stresa, ki smo mu v trenutni situaciji izpostavljeni.

Najbrž ste že ugotovili, da odgovor in rešitev ne bo nujno le prava krema. Vsekakor pomaga prava nega kože, zdaj v zimskih dneh, ko je zrak zunaj mrzel, notri pa suh, koža potrebuje drugačno nego kot poleti. Dobro je, da je dovolj mastna in da ima čim manj dodatkov, parfumov in podobnega. Konkretno bi vam svetovala kremo z oljčnim oljem, ki vam jo lahko pripravijo v lekarni, ali pa izberite kakšno za občutljivo kožo.

Stresa pa se ne da namazati … Tega se boste morali lotiti drugače. Poskusite si vzeti vsaj nekaj časa zase, za sprehod, za vaje doma, za knjigo, za kopel. In verjemite, da vse mine, tako bo tudi to.

Vse dobro!

Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Rozacea je pogosto kronično obolenje kože, ki jo spremlja pekoč občutek, rdečica, zbadanje.



Zdravniki priporočajo
Cetaphil PRO Rednes Control
izdelke za obvladovanje težav z rozaceo



Ciljana nega pri obvladovanju težav z rozaceo:

- Nežno čiščenje
- Uporaba dnevne kreme z SPF
- Vlaženje, da se umiri draženje in pomiri rdečico

Zastopnik za Slovenijo:
Medical Intertrade d.o.o., Brodišče 12, 1236 Trzin, Slovenija.
Cetaphil izdelki so na voljo v lekarnah.

Dermatološko kozmetiko
Cetaphil® so zasnovali dermatologi.



Sladkor

Grenke resnice o sladkorju

Edini okus, na katerega se ni treba privaditi in je všečen že prvič, je sladkor. Ja, rojeni smo z ljubeznijo do sladkega! Evolucijsko je bilo namreč smiselno s čim manj napora pridobiti čim več energije.



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

Uživanje zrelih sadežev, bogatih s sladkorjem, je posameznika večplastno nagradilo. Poleg rezerve energije se je ob zaužitju sproščal še hormon sreče. Nekatere študije so dokazale celo, da lahko uživanje sladkorja zmanjša zaznavanje bolečine. To je torej nekakšen tolažilni mehanizem, ki ga lahko hitro zlorabimo.

Koliko sladkorja na dan še ne škoduje

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.

Podobni učinki kot pri zasvojencih

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 …). Ugotovili 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 čeprav ga uživate preveč in veste, da vam škodi, ga še vedno uživate v enaki meri.

Vnetje zaradi sladkorja

Po obrokih, bogatih s sladkorjem in maščobami, so vrednosti krvnega sladkorja po-

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica
z vami že 15 let

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



Zanimivost: Če vsak dan popijete le eno sladko pijačo (okvirno 250 kcal) več, kot so vaše potrebe, je to v enem letu enako 91.250 kcal, kar je enako enajstim kilogramom maščobe.

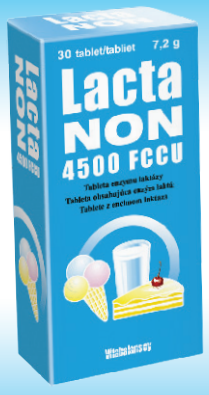
višane vse od 5 do 8 ur po jedi. V tem času so pri testirancih namerili povišane vrednosti nekaterih vnetnih proteinov (IL-1, IL-6, CRP, TNF …), kar kaže, da se je telo branilo pred nastajajočo škodo.

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 z nenormalnimi izvidi jetrnih encimov (hepatopatija) oziroma z ultrazvočno spremenjenim videzom 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.



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



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 posledične 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.

Kje vse se skriva sladkor

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

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

Večje težave z aknami in glivičnim vnetjem, odvečnimi kilogrami ...

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.

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

AMBULANTA
ZA ŽILNE BOLEZNI
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu

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. januarja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

NA KRATKO



NARAVNE pastile za grlo za hitro olajšanje

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 posebej v zimskih mesecih oslabi.
Pastile za grlo Igazym vsebujejo aktivna protitelesa iz kolostruma (prvo mleko krav) in protimikrobni encim lizocim, so brez umetnih sladil. Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice. 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!

Igazym pastile za grlo 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

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 in sladkor

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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Opažam, da imam zadnja leta v zimskem času več težav s psihičnim počutjem, saj sem brez energije in zjutraj težko vstanem. Prav tako sem brezvoljen. Težave se izboljšajo na sončne dni. Na radiu sem enkrat poslušal o praznični depresiji. Zanima me če je možno, da gre za to? Kako se ta bolezen kaže in kaj lahko naredim, da se stanje izboljša? Vnaprej hvala za odgovor.

Lep pozdrav, Mario

Sezonska afektivna motnja (SAM) je vrsta klinične depresije, katere pojavnost je odvisna od letnega časa. Znana je tudi pod imenom sezonska depresija ali zimska depresija, saj najpogosteje nastopi pozno jeseni in traja vso zimo, medtem ko se spomladi in poleti stanje izboljša. Za SAM trpi od 3 do 15 % ljudi, odvisno od zemljepisne lege, pridruženih bolezni in drugih dejavnikov. Pojavnost s starostjo narašča. Po navadi se pojavi med 20. in 30. letom starosti, nekatere študije so pokazale večjo pojavnost pri ženskah.

Vzrok za nastanek SAM še ni točno znan, najverjetneje pa gre za kombinacijo več dejavnikov.

Simptomi in znaki SAM so precej podobni depresiji, za razliko od depresije so za SAM značilni povečan tek, pridobivanje telesne teže in povečana potreba po spancu, kar se kaže kot težje jutranje prebujanje ter daljši spanec. Osebe s SAM so žalostne in brezvoljne, značilna je izguba občutka ugodja in interesov. Pogosto so prisotni občutki manjvrednosti in krivde, tesnoba, nemir, utrujenost, pomanjkanje energije in upočasnitev miselnih procesov. Še posebej je pomembno poudariti sezonski vzorec nastopa in izboljšanja SAM v poletnih mesecih.

Pri blagih simptomih si lahko pomagamo sami, predvsem z zdravim življenjskim slogom. Kavo in druge energijske pijače uživajte le zjutraj. V popoldanskem in večernem času se izogibajte alkoholu. Odsvetuje se kajenje, še posebej zvečer. Prebujajte se vedno ob istem času in spite le toliko časa, da se počutite spočito. Spalnica naj bo temna, hladna in tiha. Večkrat na teden izvajajte telesno dejavnost, vendar ne v večernem času. Prav tako se priporoča bivanje na dnevni svetlobi. Pred spanjem ne uporabljajte naprav, ki sevajo modro svetlobo. Nekatere študije so pokazale, da blage simptome SAM lahko ublaži tudi uživanje zdravilne rastline šentjanževke. Pred uporabo šentjanževke se morate posvetovati z magistrom farmacije, saj lahko vpliva na delovanje drugih zdravil. Pri nemiru si lahko pomagamo z zdravilom rastlinskega izvora, ki vsebuje baldrijan.

Simptomi SAM lahko sovpadajo tudi z drugimi bolezni, kot je na primer hipotiroza, zato mora diagnozo bolezni vedno postaviti zdravnik. V primeru hujših simptomov, ko je vsakodnevno funkcioniranje onemogočeno, je nujno obiskati zdravnika. Ta lahko predpiše zdravljenje z antidepresivi, ki so učinkoviti pri lajšanju SAM, ali svetlobno terapijo, ki prav tako dokazano učinkuje pri lajšanju simptomov SAM, če se jo uporablja pod nadzorom zdravnika.

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.**

ZDRAVO
2021

Razvajajte sebe in svoje najdražje!



Najboljše zdravilo za velike skrbi so drobne radosti. Nasmeh, dotik, toplo ognjišče, skodelica čaja... Naj bo novo leto pot dobre volje, ljubezni in zdravja.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Lekarna Ljubljana

www.lekarnaljubljana.si

medex

Družina, ki vedno stoji ob strani vašemu imunskemu sistemu.

Medexovi izdelki z **vitaminom D**.



*Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema.

www.medex.si

Lek d. d.



Prejemniki Novartisovih nagrad za izjemne dosežke na področju raziskav in razvoja (z leve): dr. Drago Kuzman, mag. Nejc Golob, dr. Biljana Janković, dr. Andrej Kocijan in dr. Rok Grahek

Naša skupna strast. Prebojne inovacije.

Ekipe naših znanstvenikov in strokovnjakov uvajajo pionirske pristope v razvoj in proizvodnjo zdravil za dostopno zdravljenje.

Novartis je vodilni ponudnik zdravil v Sloveniji, kjer delujejo Lek, Novartis Pharma Services in Sandoz. Z vrhunskimi odkritji in odličnimi proizvodnimi procesi nam vsak dan uspeva, da so bolnikom doma in po vsem svetu na voljo najnovejša inovativna in zahtevna generična zdravila.

Smo Novartis.
Soustvarjamo medicino.

NAJUGLEDNEJŠI DELODAJALEC - 2019 -

POLNI CERTIFIKAT Družini prijazno podjetje

AMBASADOR KORPORATIVNE INTEGRITETE

NOVARTIS | Reimagining Medicine

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