Družinski vodnik zdravja

Številka 75, januar 2021

Doktor 24



Tema meseca

Bolečina

– Moja je hujša kot tvoja

Jaz sem in jaz bom!

POGOVOR

Izr. prof. dr. Damjan Osredkar, dr. med., spec. pediater

Zelo rad imam šport in počnem skoraj vse

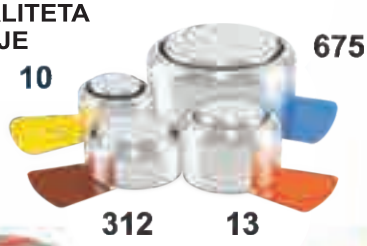
NEDELJSKI

AUDIO BM SLUŠNI CENTRI - VEČ ZA VAŠ SLUH

SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

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
- PLAČILO PO POVZETJU ALI S KARTICO
- ZAJAMČENO VISOKA KVALITETA
- DOSTAVI POŠTA SLOVENIJE
- VEDNO SVEŽE ZALOGE
- HITRA DOBAVA
- VAREN NAKUP
- VELIKI PRIHRANKI
- DARILO



Z BOLJŠIM SLUHOM VRAČAMO NASMEHE V VAŠE ŽIVLJENJE

NIZKE CENE & VISOKA KAKOVOST

Marija Pauman
Slušni akustik AUDIO BM
SVETUJE

DARILO
ZA VSAKEGA KUPCA
ČEPKI IZ PENE ZA ZAŠČITO UŠES PRED HRUPOM

NAROČITE BATERIJE NA DOM IN PRIHRANITE

POKLIČITE ZA NAROČILO
080 80 58 BREZPLAČNA ŠTEVILKA

SKENIRAJTE QR KODO IN NAROČITE
WWW.AUDIOBM.SI

SMO SPECIALISTI ZA SLUŠNE APARATE. VAŠ BOLJŠI SLUH JE NAŠA PRIORITETA.

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. V vseh 14 slušnih centrih brezplačno preverjamo sluh in strokovno svetujemo. Zagotavljamo slušne aparate z najnovejšo tehnologijo. Vabljeni.

6x NAGRAJEN DESIGN



AAA
Boniteta odličnosti
AUDIO BM d.o.o.

2020
AUDIO BM
Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

14 lokacij



AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
VEČ ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK

»Jaz sem in jaz bom« 3

POGOVOR:

Dr. Damjan Osredkar, dr. med., specialist pediater,

Zelo rad imam šport in počnem skoraj vse 4

TEMA MESECA:

Glavobol 8

»Mami, boli me ušesek!« 13

Bolečina v križu 16

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Ali ima imunski sistem letos več dela? 22

Pomanjkanje lahko pomeni katastrofo 25

Ko bi rad, pa ne gre... 30

Več gibanja, manj ocvrtih in sladkih jedi, gaziranih pijač... 33

Jedilnik sladkornega bolnika 36

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

»Jaz sem in jaz bom«

Tudi letos 4. februarja zaznamujemo svetovni dan boja proti raku, ki ga letos spremlja slogan »Jaz sem in jaz bom«. Gibanje se trudi na vseh ravneh v družbi zoperstaviti tej bolezni, letos pa še posebno, saj je to hudo bolezen nekako »zasenčila« virusna pandemija. Po podatkih Registra raka RS v je v letu 2016 za rakom zbolelo 15.072 oseb, kar prevedeno pomeni, da so vsakih 35 minut diagnosticirali raka enemu prebivalcu Slovenije. Še vedno ugotavljamo trend naraščanja rakavih bolezni, predvsem zaradi vse starejšega prebivalstva. Iz statističnih podatkov lahko razberemo, da je vzrok za smrt pri moških rak na prvem mestu, pri ženskah pa na drugem. Slovenija je bila po oceni za leto 2018 v prvi petini evropskih držav po zbolevnosti in umrljivosti za rakom.

Drage bralke in bralci, prosim vas, da se vsi obnašamo samozaščitno tako v primeru epidemije novega koronavirusa kot tudi pri vseh ukrepih, ki jih lahko storimo sami za hitro ugotavljanje in preprečevanje rakavih in predrakavih bolezni. Redno se odzivajte na vse preventivne zdravstvene programe in preglede, na katere ste povabljeni, opazujte morebitne spremembe pri sebi in najbližjih, ki morda nakazujejo na bolezen, in se takoj odpravite do zdravnika, ne glede na trenutno težko epidemiološko sliko. Skupaj zmoremo. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani zdravnik specialist za zdravljenje in diagnosticiranje otroških bolezni, prof. dr. Damjan Osredkar, dr. med., specialist pediater, predstojnik Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana. V prispevku omenja, da se na Pediatrični kliniki trudijo otrokom z redkimi genetskimi boleznimi omogočiti najnovejše oblike zdravljenja. V tej luči je Slovenija napredna. Pri nas je dovolj pametnih ljudi, ki imajo močno željo, da bi sami razvijali nove oblike zdravljenja, enako velja za nekatera podjetja. Tako bi s pravimi usmeritvami lahko postali nekakšna »Silicijeva dolina« v biotehnologiji in ne le uporabniki novih tehnologij, temveč tisti, ki bi jih iznašli. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se dr. Osredkarju v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem ter mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca so specialistke družinske medicine namenile verjetno najpogostejšemu simptomu, zaradi katerega bolniki obiščejo zdravnika – bolečini. Ta predstavlja neprijeten občutek nelagodja ali stiske, ki nastane zaradi vzdraženja bolečinskih receptorjev in predstavlja zaščitni mehanizem, da se izogne škodljivim dejavnikom, da se zmanjša telesna dejavnost ali dejavnost prizadetega dela telesa. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se zdravnicam specialistkam družinske medicine Andreji Švagelj, dr. med., Maji Miklič, dr. med., in dr. Aleksandri Visnovič Poredoš, dr. med., zahvaljujem in jim želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere ter poslanstva!

Drage bralke in bralci. Dan se že prepričljivo daljša, torej se zanesljivo in neustavljivo približujemo pomladi, ki jo vsi nestrpno pričakujemo kot neko svetlobo na koncu letošnje mračne zime, ki je bila zavita v nepredvidljivost, odrekanje, soočanje s številnimi težavami, vse zaradi pandemije, ki je zajela tudi našo prelepo deželo. Skupaj zdržimo še malo, obnašajmo se zaščitno do sebe in drugih in izkoristimo možnost zaščite s cepivom. Vse to bo vplivalo na srečni in svetlejši jutri, na upanje na lepo in toplo poletje in svetlo prihodnost tako za naše otroke kot starše. Hvala in srečno!

Vidmar Vito

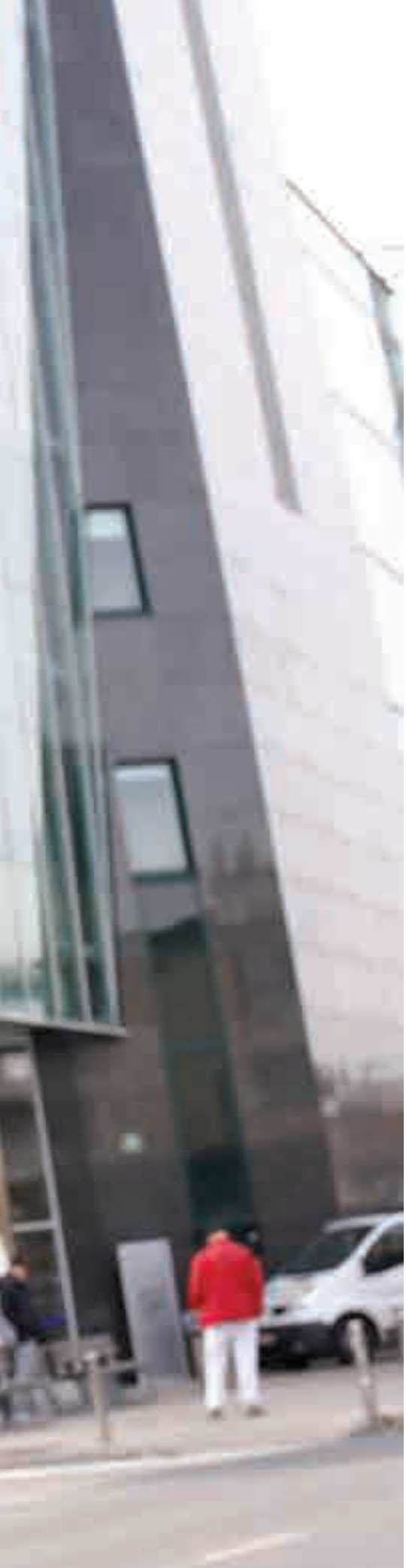


Vito Avguštin

Dr. Damjan Osredkar, dr. med., specialist pediater, predstojnik Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana

Zelo rad imam šport in počnem skoraj vse

V družini izrednega profesorja dr. Damjana Osredkarja, dr. med., specialista pediatra, predstojnika Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana, so bili pretežno fiziki in učitelji. Sam je nihal med fiziko in medicino, hkrati pa gojil skrivno ljubezen do fotografije, nad čimer njegovi predniki niso bili pretirano navdušeni. Na koncu se je odločil za medicino, predvsem zato, ker se mu je človeško telo zdelo dovolj skrivnostno, da je obetalo zanimivo pot.



Kje je bila vaša prva služba?

V Ljubljanskih mlekarnah sem pakiral sladoled – neprecenljivo dobra izkušnja za najstnika, ki je moral biti med počitnicami vsak dan ob peti uri zjutraj na delovnem mestu. Če pa ste mislili z medicino povezano službo – ta je bila pa kar v Kliničnem centru Ljubljana.

Kako je prišlo do specializacije – velikokrat je izbira namreč splet okoliščin?

Res je. Že med študijem sem se ogrel za nevrologijo in bil prepričan, da se bom ukvarjal z njo. Po drugi strani pa sem bil ob koncu študija tudi prepričan, da se s pediatrijo ne bom ukvarjal. Celo tako zelo, da sem vse, kar je bilo z njo povezano, podaril svoji sedanji sodelavki. Tri mesece pozneje sem kot mladi raziskovalec začel delati na pediatriji in takrat me je prijazno vprašala, ali želim podarjeno nazaj. V otroško nevrologijo me je pritegnil moj mentor, prof. dr. David Neubauer, pri katerem sem delal za študentsko Prešernovo nalogo. Našel sem se v obojem, tako pediatriji kot nevrologiji in predvsem v njunem prepletu.

V zadnjem času beremo tako o celičnih kot o genskih terapijah pravzaprav kot o čudežu. Mnogi so dobili v zadnjih letih novo upanje. Lahko pojasnite, v čem je revolucionarnost teh terapij?

Medicina se neprestano razvija, v zadnjem času pa smo priča velikim, tektonskim premikom. Prej neozdravljive in smrtne bolezni postajajo obvladljive. Po naključju je otroška nevrologija med prvimi vedami, ki doživljajo takšno transformacijo in spreminjanje opazujemo v središču dogajanja z rokami globoko v stvareh. Spinalna mišična atrofija (SMA) je redka, a huda genetska bolezen, saj močno zmanjša kakovost življenja bolnikov, otroci z najhujšo obliko te bolezni pa umrejo že v prvem letu življenja. Tudi na našem oddelku smo bili priča več takim žalostnim zgodbam. Z novimi zdravili, in sedaj imamo na voljo že tri, pa je naravni potek bolezni povsem spremenjen – otroci ne le preživijo kritične mejnike, temveč tudi pridobijo nove gibalne sposobosti. Še več. Če zdravimo otroke, pri katerih se prvi bolezenski znaki kljub genetski okvari še niso pokazali, se ti otroci lahko razvijajo povsem normalno in imajo možnost, da odrastejo v zdrave odrasle, ki bodo lahko živeli normalna življenja. Bolezni, ki jih lahko tako zdravimo, je vse več in ne le v otroški nevrologiji. Danes celo ni več naivno razmišljati, da se za bolnika z redko genetsko boleznijo zgradi zdravilo prav za njegovo obliko bolezni – tudi mi smo že tako daleč.

Mogoče zgolj na kratko vaš komentar, saj vedno pomislimo na najslabše, ko kdo posega v genski material …

Vsi ne pomislimo vedno na najslabše. Res je, da smo ljudje zelo inteligentna bitja, a na mnogo načinov tudi primitivna. A za preprečevanje zlorab imamo napisane zakone in skupine inteligentnih ljudi, ki znajo postaviti stvari v prave okvire. Čeprav so vsi ljudje v kameni dobi jedli ekološko, se veliko gibali in družili in jih nihče ni silil v cepljenje, je bilo življenje takrat veliko bolj naporno in nevarno, kot je zdaj, predvsem pa nihče ni živel več kot 30 let. Zame vprašanje, ali narediti korak naprej v napredku medicine ali ne, ni smiselno – seveda ga je treba narediti. Dati ljudem dostojno življenje, odlično zdravstveno oskrbo in čim boljšo izobrazbo lahko človeštvo reši pred samim seboj, kot nazorno prikaže David Attenborough v filmu Življenje na našem planetu.

Koliko teh genskih terapij je že na voljo in za zdravljenje katerih bolezni?

V Evropi je dostopnih nekaj zdravil za različne bolezni, a število zdravil, ki so v različnih fazah preskušanja, je zelo veliko, tako lahko pričakujemo, da bomo v naslednjih letih taka zdravila uporabljali praktično na vseh področjih medicine. Na področju nevrologije, na primer, pričakujemo poleg novih zdravil za živčno-mišične bolezni tudi nove oblike zdravljenj za huntingtonovo, battenovo, celo alzheimerjevo bolezen …

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

NEVROLOG
10 % nižja cena
za pregled

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

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



So genske terapije primerne za zdravljenje le določenih bolezni?

Genske terapije so namenjene vzročnemu zdravljenju genetskih bolezni, za katere so bile izdelane, včasih celo za prav določeno mutacijo gena, ki to bolezen določa. V tem se razlikujejo od, na primer, aspirina, ki ga lahko predpišemo zoper različne težave, proti vročini ali mačku ali za preprečevanje možganske kapi.

Če prav razumem, nekatere bolezni genske terapije ustavijo, nekatere pa pozdravijo?

Vsaka genska terapija, skupaj z boleznijo, za katero je namenjena, je svoja zgodba. Dejstvo je, da z odpravo genske napake ne moremo vedno odpraviti posledic bolezni, ki so se razvile pred zdravljenjem. Genske terapije lahko bolezen zavrejo, nekatere povsem, druge v določeni meri. O popolni ozdravitvi lahko govorimo, kadar pri bolniku z neko genetsko boleznijo preprečimo razvoj vseh znakov bolezni. Tudi to je možno – kot sem omenil prej, pri SMA to lahko dosežemo, če otroke zdravimo pred pojavom prvih znakov bolezni. To pa je možno doseči na ravni celotne populacije le tako, da novorojenčke presejemo za genetske bolezni, ki jih znamo uspešno zdraviti. Zato se s kolegi na Pediatrični kliniki zelo trudimo, da bi poleg obstoječega nacionalnega presejanja novorojenčkov za presnovne bolezni omogočili tudi presejanje novorojenčkov za SMA. Na ta način bi lahko velik del bremena te bolezni v Sloveniji izkoreninili.

Kako pogosta je spinalna mišična atrofija?

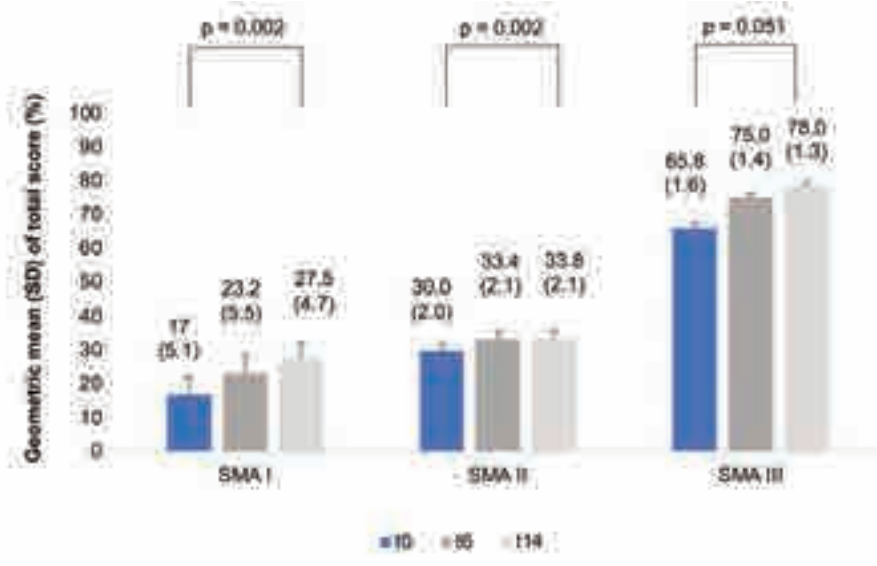
Pojavlja se približno pri enem na deset tisoč rojenih otrok, kar pomeni, da se v Sloveniji rodita približno dva otroka s to boleznijo na leto. Od tipa bolezni je odvisno, kdaj se pojavijo prvi znaki, s tem pa, kdaj jo odkrijemo. Kljub večji ozaveščenosti v zadnjem času se še prevečkrat zgodi, da nekatere milejše oblike, ki pa že puščajo posledice na otroku, prepoznamo šele v najstniškem obdobju. S presejanjem bi vse te posameznike odkrili kmalu po rojstvu.

Imamo že kakšne izkušnje z zdravljenjem, konkretne primere, ki potrjujejo učinkovitost?

Da, ravno pred nekaj dnevi so nam sprejeli v objavo članek, v katerem skupaj s češkimi kolegi poročamo o izkušnjah z zdravljenjem otrok s SMA z zdravilom nusinersen. Naše raziskave jasno kažejo, da 14-mesecev zdravljenja s tem zdravilom ne le učinkovito zavre bolezen, ampak omogoči tudi osvojitev novih gibalnih mejnikov, kar brez genskega zdravljenja ne bi bilo mogoče. Izboljšanje smo opazili pri bolnikih vseh tipov bolezni. Prepuščeni naravnemu poteku bolezni bi vsi ti bolniki izgubili gibalne mejnike ali morda celo umrli. Poleg tega pa naša študija s podatki iz »resničnega sveta« dokazuje, da je zgodnje zdravljenje bolj učinkovito kot kasnejše.

Kaj pa z dolgoročno učinkovitostjo – kakšna so pričakovanja?

Pokrajina zdravljenja SMA se z razpoložljivostjo novih zdravil zelo spreminja. V resnici podatkov o dolgoročni učinkovitosti nimamo, vsaj ne za dalj kot pet let. Šele čas bo pokazal, kako učinkovita so posamezna zdravila na dolgi rok. Se bodo pa s časom pokazale razlike med zdravili, ki jih bomo lahko s pridom uporabili pri algoritmih zdravljenja bolnikov s SMA – koga zdraviti prej in koga kasneje, s katerim zdravilom začeti zdraviti, s katerim nadaljevati, pri kom je morda potrebna kombinacija zdravil in tako dalje.



Osredkar in sodelavci, v objavi. EJPN 2020.



Posebno področje v zvezi z genskimi terapijami so cene. Bodo genske terapije dosegljive za vse?

Slovenija se je doslej izkazala za državo, ki je zelo naklonjena zdravljenju bolezni z novimi genskimi zdravili. Nekatere bolnike smo uspeli zdraviti po protokolu sočutne rabe, še preden je bilo določeno zdravilo splošno dostopno bolnikom v Sloveniji. So pa nove oblike zdravljenja lahko zelo drage. Pričakujem, da se bo z večanjem števila dostopnih genskih terapij njihova cena zmanjševala. Poleg tega bo napredek v razvoju tehnologij omogočil, da se bodo te pocenile, kar bo še dodatno znižalo ceno. Vsekakor pa je dandanes treba razmišljati tudi o ceni zdravil oziroma zdravljenj, saj se je treba odločati tako, da bo imelo čim več bolnikov korist od novih oblik zdravljenja.

Kje je tu Slovenija? Imamo namreč izjemne posameznike, strokovnjake, kot ste na primer vi.

Izjemnih posameznikov je v Sloveniji veliko, predvsem pa za vsakim od njih stoji velika ekipa, ki je zaslužna za uspeh. Od športnikov do znanstvenikov. Na primer raziskovalna skupina prof. dr. Jerale na Kemijskem inštitutu je razvila cepivo proti sars-cov-2, ki bi lahko bilo model za razvoj novih cepiv v prihodnosti, njegovi študenti biokemije pa so na tekmovanjih premagali študente najboljših svetovnih univerz. Dejstvo je, da se noben razvoj ne zgodi sam od sebe, ampak ga ustvarijo timi angažiranih posameznikov. Na Pediatrični kliniki se trudimo, da bi otrokom z redkimi genetskimi boleznimi omogočili najnovejše oblike zdravljenja, podobno tudi na nekaterih oddelkih UKCL in v drugih ustanovah. V tej luči je Slovenija napredna. Tisto, kar nam morda manjka, pa je, da bi zmogli sintezo vsega znanja in začeli sami razvijati nove oblike zdravljenja. V Sloveniji je dovolj pametnih ljudi, ki imajo močno željo, da bi sami razvijali nove oblike zdravljenja, tudi podjetja, ki so se že izkazala na tem področju, na primer BIA separations ali AciesBio in še mnogo drugih. S pravimi usmeritvami na državni ravni bi lahko postali nekakšna »Silicijeva dolina« v biotehnologiji in ne le uporabniki novih tehnologij, temveč tisti, ki bi jih iznašli in tržili. S tem v mislih smo se že pogovarjali, da bi ustanovili Center za razvoj naprednih metod zdravljenja.

Kaj vse to pomeni za prihodnost zdravljenja?

Medicina se bo vse bolj usmerjala v zgodnje prepoznavanje bolezni, preprečevanje razvoja bolezenskih znakov in zgodnje zdravljenje, s čimer se bomo ognili obravnavi ohromljujočih kasnih bolezenskih znakov. To je odlična novica bolnike, bo pa treba posodobiti naše razmišljanje o medicini. Zelo pomembna bo postala ocena, kaj s preprečitvijo razvoja bolezni pridobimo in koliko denarja s tem prihranimo, saj bomo le tako lahko opravičili uporabo dragih, a revolucionarnih zdravil.

Lahko rečete, da skrbite za svoje zdravje, se ukvarjate s športom?

Zelo rad imam šport in počnem skoraj vse, le sinhronega plavanja se še nisem lotil. V zadnjem času pa veliko igram tenis, ker je, za razliko od teka, družaben šport, poleg tega pa sem bil v njem tako slab, da že z minimalnimi napori vidim napredek.

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

Na preiskavo se lahko naročite po telefonu
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



Glavobol

Vsakdo se je že kdaj soočil z bolečinami v glavi, saj gre zagotovo za najpogostejše zdravstvene težave. Vzroki za nastanek glavobola so lahko zelo različni: včasih so posledica druge bolezni, še večkrat pa življenjskega sloga.



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

Kar 70–90 odstotkov vseh ljudi vsaj enkrat v življenju izkusi lasten glavobol. Ta se najpogosteje pojavlja med 20. in 45. letom. Zaradi širokega spektra možnosti povzročiteljev glavobola pravimo, da skoraj vsakega petega obiskovalca ambulante vsaj malce moti tudi glavobol. Zdravnikova naloga je, da čim prej natančno loči nenaden, močan glavobol od blažjega, ponavljajočega se glavobola in obenem razmišlja o kaki drugi, prikriti težavi, ki se pri bolniku kaže kot glavobol. In prav to je vrlina dobrega diagnostika.

Medicinska razdelitev glavobolov (glede na veljavna mednarodna merila) jih razvršča v tri razrede:

- **Primarni glavobol:** ne poznamo pravega organskega vzroka. Sem prištevamo migreno, tenzijski glavobol, glavobol v rafalih in druge primarne glavobole.
- **Sekundarni glavobol:** zaradi možgansko-žilnih vzrokov, zaradi možganskih tumorjev, glavobol, povezan z okužbami in visoko telesno temperaturo, glavobol, ki sledi poškodbam, glavobol zaradi dehidracije, glavobol zaradi težav z očmi, s sinusi in z ušesi, glavobol zaradi prekomerne uporabe analgetikov, kofeina, alkohola, estrogena in glavobol zaradi psihiatričnih bolezni.
- **Obrazna bolečina in nekateri drugi glavoboli.**

Tenzijski glavobol

je najpogostejši, bolniki ga opišejo kot topo, stiskajočo bolečino, ki je lahko eno- ali dvostranska in zato kot »pas« objema glavo. Bolečina običajno proti večeru postopoma izzveni, bolniki pa jo lokalizirajo v sencih, zatilju in na vrhu lobanje. Mnogi jo zamenjajo z migrenskim glavobolom, čeprav pri tenzijskem glavobolu ni siljenja na bruhanje in težav z občutljivostjo za svetlobol, lahko pa ima bolnik obe vrsti glavobola! S tovrstnim glavobolom so neredko povezane motnje spanja, depresija, bolečine v vratni hrbtenici in mišicah vratu, stresne preobremenitve…

Številni bolniki s tenzijskim glavobolom

prekomerno uživajo protibolečinska zdravila. Zdravnik ob pregledu praviloma ne najde nobenih nevroloških motenj. Če se glavobol pojavi nenadno kot **epizodni napad**, priporočamo vaje za raztegovanje in razgibavanje ter kratkotrajno protibolečinsko zdravljenje (občasno v kombinaciji z anksiolitikom). Ob **kroničnem**, dalj časa trajajočem tenzijskem glavobolu prekinemo prekomerno uporabo analgetikov in poskušamo blažiti glavobol s sproščanjem, z masažo, akupunkturo, s fizioterapijo ali po potrebi z blažjim antidepresivom, anksiolitikom ali mišičnim relaksantom.

Migreno

opredeljujemo kot prehodno hudo bolečino na eni strani glave. Prizadene 10 % populacije, v glavnem tiste, ki so v aktivni delovni dobi. Pri ženskah se pojavlja trikrat pogosteje kot pri moških. Bolniki jo opisujejo kot enostransko, utripajočo, močno bolečino, ki se lahko širi na obe strani glave. Fizična aktivnost bolečino dodatno poslabša in neredko jo spremlja bruhanje, občutljivost na zvok, vonjave in svetlobo. Tudi hormonske spremembe (menstruacija), stres, motnje ritma spanja in budnosti, vremenske spremembe, izpustitev obroka (zajtrka), nekatere vrste zdravil, hrane in pijače (čokolada, rdeče vino, določeni siri in oreščki) pogosteje povzročajo migrenske napade pri občutljivih osebah. PRED »pravim« migrenskim napadom ima okoli 15 % bolnikov tako imenovano **avro** (ki lahko traja od nekaj minut do ure) in šele tej sledi glavobol, slabost in bruhanje. Avra se pretežno izraža vidno, ko se pojavijo svetleče strele, pike, nejasen vid, temne sence ali izpad polovice vidnega polja. Pri nekaterih bolnikih se kaže avra kot občutek mravljinčenja po eni polovici telesa, kot govorna motnja, celo kot ohromelost ene polovice telesa, pri redkih kot zmedenost. Migrena je resna onesposabljajoča bolezen, ki pomembno posega v življenja milijonov ljudi po svetu, saj vpliva na njihovo dobro počutje, družinsko in socialno življenje ter delovno ustvarjalnost. Med posameznimi napadi zdravnik običajno ne opazi nevroloških znakov bolezni!

V času migrenskega napada naj bolnik počiva v tihem in temnem prostoru. Bolnik naj osebnemu zdravniku opiše vrsto migrenskega napada. V primeru bruhanja naj bolnik uživa zdravila v obliki svečk ali nosnih pršil, ne pa v obliki tablet, ker jih bo izbruhal (zdravilna učinkovina ne bo učinkovala). Zdravljenje migrene je stopenjsko in poskušamo ga prilagoditi vsakemu bolniku posebej. Sodelovanje, zaupanje in iskren pogovor z osebnim zdravnikom so nujni pogoji za lajšanje težav.



Dandanes imamo na voljo širok spekter zdravil, od nesteroidnih antirevmatikov do triptanov (imigran, sumigra, zomig, frotan …) za hujše ali daljše migrenske napade, v nosečnosti (v začetku nosečnosti) pa lahko uporabljate le naproksen, sicer sta ves čas nosečnosti dovoljena paracetamol (lekadol, daleron, panadol) in dodatek magnezija. Ob pogostejših napadih migrene (večkrat na mesec) priporočamo preventivno zdravljenje.

Bolnikom priporočamo redno vodenje dnevnika glavobola, saj bodo ob morebitni napotitvi bolnika k specialistu nevrologu (v ambulanto za zdravljenje glavobola) samo

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

PROTIBOLEČINSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za AKUPUNKTURO

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



tako lahko natančno opisali povzročilne dejavnike in jakost/trajanje migrene.

Sekundarni glavoboli

Na sekundarne glavobole moramo pomisliti, kadar se glavobol pojavi na novo ali če se razlikuje od običajnega glavobola, ki ga že poznamo. Pomembno je, da se pri diagnozi glavobola osredotočimo na opozorilne znake, na primer, ko gre za nov začetek ali spremembo znanega glavobola pri bolnikih, starejših od 50 let; nenaden glavobol, ki v kratkem času doseže maksimalno jakost (od 1 sekunde do 5 minut); žariščne nevrološke znake, na primer ohromelost udov in avro, ki traja manj kot 5 minut ali več kot 1 uro; nežariščne nevrološke znake, kot je zmedenost; spremembo frekvence glavobolov; pridružene znake ob glavobolu, ki ga spremeni položaj telesa; nočne glavobole, ki bolnika zbujajo; glavobole, ki jih povzroča telesna dejavnost ali na primer kašelj, smeh, pretegovanje; pri bolnikih z dejavniki tveganja za trombozo možganskih ven otrdelost tilnika; zvišano telesno temperaturo ali nov glavobol pri bolnikih z anamnezo raka.

Glavobol ob gripi in prehladu

predstavlja eno od vrst sekundarnega glavobola in ga lahko povzroča zvišana telesna temperatura, zapora sinusov zaradi goste sluzi (obnosni, čelni sinusi) ali zaradi okužbe sinusov z virusi, bakterijami ali glivami. Pri taki vrsti glavobola uporabljamo dekongestive in »mehčalce« sluzi, saj olajšajo izločanje sluzi, blage analgetike (paracetamol ali aspirin), obenem pa svetujemo tople napitke, počitek in ob normalni telesni temperaturi še obisk savne. Če glavobol traja več dni, če se stopnjuje in ga spremlja še boleče premikanje glave navzdol, obrazna bolečina, gnojni izcedek iz nosu, kašelj, obiščite zdravnika, saj boste verjetno potrebovali antibiotik.

Glavobol zaradi bolečine v vratu

ali cervikogeni glavobol je povezan z boleznimi vratne hrbtenice. Povezava z migreno in glavobolom tenzijskega tipa je nejasna. Vzrok za 14 do 18 odstotkov kroničnih glavobolov je mišično-skeletna funkcionalna motnja ali okvara vratne hrbtenice. Tovrstni glavobol se pojavlja po eni ali obeh straneh vratu in zatilju ter lahko izžareva v različne predele glave ali obraz ali oboje hkrati. Bolečina lahko omejuje gibanje vratu ali spremeni njegovo držo in je povezana s prisiljeno držo, omejeno gibljivostjo, povečanim mišičnim tonusom in občutljivostjo vratnih mišic.

Okus, ki vedno očara

Več kot fer. HOFER.

Kaj ustvari popoln, nepozaben okus jedi? Z izvrstnimi sestavinami ob dobrem receptu lahko z malo truda vsak kuhar ustvari mojstrovino, ki je vaše brbončice ne bodo pozabile.

Pot do vrhunske mojstrovine na vašem krožniku se začne na kmetijah, kjer so vse sestavine pridelane na okolju prijazen način, skladno z načeli trajnostnega kmetovanja in brez uporabe škodljivih pesticidov – za svež, poln okus.

Visokokakovostni izdelki linije NATUR AKTIV so dostopni v redni ponudbi vseh trgovin HOFER po Sloveniji in so tako vedno na voljo za pripravo zdravega in hitrega obroka.



BIO kakovost in HOFER CENA,–

HOFER trgovina d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica

Jabolčna pita z malinami v kozarčku

Čas priprave: 120 min | **Porcije:** 2 | **Stopnja zahtevnosti:** enostavno

SESTAVINE ZA MALINOVO GLAZURO:

- 1 ½ skodelice malin (lahko tudi zamrznjenih)
- 2 žlici agavinega sirupa
- 1 žlička vaniljevega pudinga (ali koruznega škroba)
- 1 žlička vode

SESTAVINE ZA JABOLČNI NADEV:

- 1 žlica rastlinske margarine
- srednje veliki **BIO JABOLKI NATUR AKTIV**, narezani na majhne kocke
- 1/3 skodelice **BIO KOKOSOVEGA SLADKORJA NATUR AKTIV**
- ščepec cimeta
- 100 ml **BIO RIŽEVEGA NAPITKA NATUR AKTIV**
- 1 žlička vaniljevega pudinga ali koruznega škroba
- 1 **BIO LIMONA NATUR AKTIV**

SESTAVINE ZA BANANIN NADEV Z ARAŠIDOVIM MASLOM:

- 1 srednje velika **BIO BANANA NATUR AKTIV**
- 4 žlice arašidovega masla

OSTALE SESTAVINE:

- piškoti
- rastlinska smetana za stepanje

PRIPRAVA MALINOVE GLAZURE:

Maline pokuhajte z agavinim sirupom. Koruzni škrob zmešajte z vodo, nato ga dodajte v maline in pokuhajte, da se zgosti. Nadevajte v dva steklena kozarčka in ohladite v zamrzovalniku ali hladilniku.

PRIPRAVA JABOLČNEGA NADEVA:

Na margarini pokuhajte jabolka, dodajte kokosov sladkor, cimet in rižev napitek. Vse skupaj naj traja približno 5 minut. Puding ali koruzni škrob zmešajte z malo vode,



nato pa vmešajte v jabolka in kuhajte še minuto, da se lepo zgosti. Dodajte še malo limonovega soka in nadevajte na malinovo glazuro ter ohladite.

PRIPRAVA BANANINEGA NADEVA:

V mešalniku do gladkega zmešajte banane in arašidovo maslo. Nadev dodajte na jabolčno plast. Lonček okrasite z mletimi piškoti in stepeno smetano.

Avtorica recepta: @Barbarella

Z ročnim pregledom lahko ugotovimo mobilnost sklepov, otrdelost mišic in omejeno gibljivost vratu. V hujših primerih lahko z laboratorijsko in slikovno diagnostiko ugotovimo anatomske okvare hrbtenjače in živčnih korenin. Pri vseh bolnikih z glavobolom je treba pregledati vrat in oceniti njegovo držo, preveriti obseg gibljivosti, mišični tonus in mišično občutljivost.

Glavobol po prometni poškodbi

– po zanihanju glave, kjer so prisotne tudi bolečine v vratni hrbtenici in se širijo po zadnjem delu glave navzgor. Tovrstni glavobol se pojavi po prometni nesreči. Sprva se pojavlja že zjutraj, najhujši je 2.–3. dan po poškodbi, traja pa lahko še več tednov po poškodbi, tako da veliko bolnikov zmotno misli, da je z njimi kaj resneje narobe! Sčasoma tovrsten glavobol popolnoma izzveni. Premikanje glave, še posebej pogled v strop, bolečine okrepi. Bolečino blažimo s toplimi obkladki, hladne obloge jo okrepijo. Zdravnik vam bo predpisal fizioterapijo ali vam svetoval akupunkturo. V začetno pomoč vam bodo tablete proti bolečini.

Anevrizme

so izbokline, ki zaradi oslabelosti žilne stene nastanejo na arterijah. Podobne so balončkom, ki se polnijo s krvjo in lahko počijo. Posledica razpoka možganske anevrizme je krvavitev v možganske ovojnice, ki jo imenujemo subarahnoidna krvavitev. Ob tem se običajno pojavi nenaden, eksploziven glavobol, ki je zelo intenziven, difuzen in ga bolniki opisujejo kot »najhujši glavobol v življenju«. Lahko se pojavi med dnevnim počitkom ali ob fizičnem naporu. Mnogi dodatni simptomi, kot so preobčutljivost za svetlobo, slabost, bruhanje in izguba zavesti, so posledica zvišanega znotrajlobanjskega tlaka. Očesno krvavitev najdemo običajno v povezavi z anevrizmami sprednjega možganskega krvnega obtoka. Gre za nujno zdravstveno stanje, ki zahteva takojšen obisk pri zdravniku.

Samopomoč kot oblika (začetnega) zdravljenja glavobola

Ob vsakodnevnem delu v ambulanti opažamo, da bolniki ne poznajo v zadostni meri tako imenovane samopomoči in se ob glavobolu zelo prestrašijo.

Navodila ob glavobolu:

Zdrav način življenja je temelj za preprečevanje glavobola, z izbiro zdrave in raznolike hrane ter rednim zajtrkom, ob zadostnem vnosu tekočin ter zadostni fizični aktivnosti (Pozor! Prekomerna in izčrpavajoča fizična aktivnost lahko vodi do glavobola!), kot so hoja, plavanje, kolesarjenje. Potrebna sta dovoljšen spanec in sprostitev pred spanjem, zvečer ne uživajte kofeinskih napitkov.

Stres in glavobol sta zelo povezana. Poenostavite si življenje in namesto da zapolnjujete dneve z več in več dejavnostmi, poskušajte kakšno izpustiti. Počivajte. Že samo kratek sprehod vam bo olajšal glavobol. Uporabite tehnike sproščanja. Ne obremenjujte se s stvarmi, na katere ne morete vplivati!

Prisilna pisarniška drža in dolgo sedenje povzročita napetost v mišicah in ta lahko vodi v glavobol. Bolečo mišico nežno zmasirajte s koščkom ledu in zatem grejte z vročo brisačo. Pomagata tudi vroča prha in masaža.

Bolniki z migreno imejte vedno s seboj tablete proti tej tegobi (v službenem predalu, v torbici, med športno opremo). Pravočasno preglejte, ali imate tabletko »na zalogi«. Ni hujšega od migrene v nedeljo popoldne ali na dopustu. Zdravila za pomiritev migrene morate vzeti takoj, ko začutite »tiste migrenske znake« ali po avri, če imate migreno z avro! Nikakor pa ne pred pojavom avre.



Doktor svetuje

Glavobol v večini primerov ne pomeni resne bolezni. V nekaterih primerih pa morate vendarle čim prej poiskati zdravniško pomoč!

- ***Previdnost velja pri glavobolih, ki se postopno slabšajo in vedno bolj onemogočajo kakovost življenja. Takrat obiščite zdravnika.***
- ***Zdravnik bo želel vedeti:***
- ***Kdaj se glavobol pojavi, ob kakšni aktivnostih, tudi ponoči?***
- ***Kakšen je glavobol? Tiščoč, oster, pekoč? Na katerem mestu je, kam se širi?***
- ***Kako dolgo traja in kaj ga sproži ali omili?***
- ***Kako pogosti so glavoboli, so zmeraj isti, so sedaj pogostejši, se spreminjajo?***
- ***Ali vam zdravila proti bolečini pomagajo?***
- ***Če se glavobolu pridružijo še: ponavljajoče se bruhanje s slabostjo, nevrološki izpadi (izpadi vidnega polja, trd tilnik, otrplost, nenadna motnja govora), napad zvečanega očesnega pritiska, epizode nezavesti ob glavobolu …, takoj obiščite zdravnika!***

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

»Mami, boli me ušesek!«

Bolečina v predelu ušes je lahko zelo huda, po nekaterih podatkih je celo ena najhujših bolečin v telesu nasploh. Najpogostejši vzrok je vnetje ušesa, to pa je posebej pogosto pri majhnih (in malo večjih) otrocih. Ponavadi je posledica prehlada in zamašenega noska, ko se srednje uho ne more dovolj dobro »zračiti«, ko je komunikacija med srednjim ušesom in nosom nezadostna. Pa poglejmo nekaj anatomskih osnov.



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



Vloga srednjega ušesa in povezava z nosom

Uho je sestavljeno iz zunanjega dela (sluhovod), srednjega ušesa, v katerem so koščice, ki v ušesu zaznajo tresljaje bobniča zaradi valovanja zraka in jih prenesejo do notranjega ušesa, ki skrbi za sluh in ravnotežje. Srednje uho je s tanko cevko, ki jo imenujemo evstahijeva cev, povezano z zgornjimi dihali, z nosno votlino.





Zakaj nastane vnetje srednjega ušesa

V srednjem ušesu celice tvorijo tekočino, ki ima funkcijo varovanja ušesa pred okužbo. Če je stanje normalno, tekočina odteka skozi evstahijevo cev prek nosne votline v žrelo. Če pa oteče tudi evstahijeva cev, se tekočina nabira v srednjem ušesu, kar povzroči vnetje in okužbo. Evstahijeva cev je pri otrocih krajša kot pri odraslih in leži vodoravno, zato je možnost okužb večja in hitrejša, saj ima slabša prehodnost hitrejše posledice.

Simptomi

Kadar gre za vnetje srednjega ušesa, je prisotna ostra, nenadna bolečina, lahko tudi topa, stalna bolečina. Pri otrocih, predvsem majhnih, takega opisa seveda ne boste slišali, rekli bodo le, da jih boli uho oziroma bodo to kazali tako, da se bodo vlekli za uhelj, zavračali dotike obolelega ušesa. Večinoma je povišana telesna temperatura, lahko se pojavi mrzlica, pogosto je sočasno prisoten občutek napetosti v ušesu. Izjemno moteča je izguba sluha, ki lahko traja tudi nekaj tednov.

Zdravljenje

Cilj zdravljenja je čim hitreje pozdraviti vnetje in okužbo, da ne nastopijo hujši zapleti. Jasno, da želimo tudi zmanjšati bolečino (zdravila proti bolečini) in omogočiti, da se vnetje čim prej pozdravi. Vedno najprej poskusimo z nosnimi dekongestivi, ki zmanjšajo oteklino evstahijeve cevi, ter z rednim čiščenjem nosa. Če je vnetje bakterijsko (ob vročini in klinični sliki, ki kaže na to), dodamo še antibiotike.

Kaj lahko storimo sami?

Mnogo ljudi prisega na uporabo zelišč, kot so netresk, janeževo olje, parafinsko olje, švedska grenčica, česen. Vendar je uporaba vse prej kot priporočljiva, saj lahko vodi do zapletov in predrtja bobniča.

Daleč največ in najpomembnejše, kar lahko naredite sami, je, da skrbite za prehoden nos. Zdrav nos je ključ do zdravih ušes. Zato je treba čistiti in izpihovati nos. Na pravilen način – zatisnemo eno nosnico in drugo izpihamo ter ponovimo še z drugo nosnico. Sočasno se priporoča izpiranje s fiziološko raztopino. Pri majhnih otrocih lahko uporabite različne aspiratorje, a previdno – s preveč agresivnim čiščenjem lahko poškodujete nežne organe.

Ob prehladu, ko začne boleti uho, lahko sami takoj poskusite s katerim od dekongestivov, ki so na voljo v lekarni brez recepta. Pozor, dekongestivi lahko na daljši rok okvarijo nosno sluznico, zato sta potrebni previdnost in striktna časovna omejitev uporabe, največ 3–4 dni. Če bo potrebno daljše zdravljenje, vam bo zdravnik predpisal drugo zdravilo, ki bo prav tako poskrbelo za zmanjšanje otekline. Torej če v nekaj dneh ni izboljšanja, če analgetiki in dekongestivi ne pomagajo dovolj ali če se pojavi vročina, je potreben pregled pri zdravniku.

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

NEVROLOG
10 % nižja cena
za pregled

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

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

medex



Ni pomembno samo, kaj daš nase.

Pomembno je tudi, kaj daš vase.

Pomagajte svojemu imunskemu sistemu ohraniti moč in ga postavite nazaj na noge.

Napolnite ga z Gelée royale matičnim mlečkom z vitamini.

POMAGAJ IMUNSKEMU SISTEMU



Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema.

www.medex.si



Bolečina v križu

Bolečina v križu je eden od petih najpogostejših razlogov za obisk zdravnika in zelo pogost razlog za izostanek z dela. Je tudi vodilni razlog za invalidnost.



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

Najpogosteje se težave začnejo med 30. in 40. letom pri obeh spolih. Ponovno se nekoliko pogosteje pojavljajo po 60. letu.

Kar 80 odstotkov populacije bo enkrat v življenju imelo bolečino v križu. Žal pa se bolečina v križu lahko ponavlja. Celo pri 50 odstotkov bolnikov z bolečino v križu se bo bolečina ponovila znotraj enega leta. A zelo majhen odstotek teh bolnikov bo imel kronično bolečino v križu (bolečina, ki traja več kot 12 tednov).

Vzroki za bolečino v križu

Bolečina v križu je največkrat posledica starostne obrabe hrbtenice (degeneracije) in je povezana z življenjskimi navadami in delom, ki ga opravljamo.

Bolečina v križu je lahko omejena na križ in je topa ali pa seva iz križa po eni ali po obeh nogah navzdol in je zbadajoča in pekoča.

Nateg mišic ali tetiv v predelu križa zaradi ponavljajočega dvigovanja bremen ali nenadnega giba povzroči boleč mišični krč. Pri posameznikih v slabi fizični kondiciji je pri ponavljajoči se obremenitvi hrbta večja nevarnost za nastanek tope bolečine v križu.

Obraba medvretenčne ploščice lahko povzroči izbočenje ali zdrs jedra medvretenčne ploščice (hernija diska) v kanal, kjer potekajo živci. Stisnjenje živca povzroči bolečino v križu, ki seva vzdolž noge in povzroča občutek odrevenelosti in mravljinčenja. Išias je bolečina, ki se širi prek ritnice po zadnjem delu noge vse do stopala zaradi utesnitve ishiadičnega živca.



Kajenje pospešuje degeneracijo hrbtenice. Bolj pogoste bolečine v križu pri kadilcih pripisujejo pogostemu kašljanju, ki lahko vodi v poškodbo medvretenčnih ploščic. Tveganje za bolečino v križu povečuje število dnevno pokajenih cigaret. Kajenje poveča tudi tveganje za osteoporozo.

Zoženje hrbteničnega kanala (spinalna stenoza) je posledica starostnih in obrabnih procesov na hrbtenici, ki pospešujejo nastanek kostnih izrastkov. Izrastki lahko pritiskajo na živčne korenine in ožijo hrbtenični kanal. Bolečine se navadno pojavljajo ob hoji in stoji, pri sedenju pa popustijo.

Osteoporoza je zaradi poroznosti kosti lahko vzrok za boleče zlome vretenc že ob minimalni zunanji sili.

Poškodba, vnetje ali tumor hrbtenice in okolnih struktur lahko povzročijo bolečino v križu. Prav tako **sistemske in revmatske vnetne bolezni in sindrom fibromialgije**.

Preprečevanje bolečine v križu

Redna aerobna vadba, ki ni sunkovita in ne obremenjuje hrbta, poveča moč in vzdržljivost hrbtnih mišic. Hoja, kolesarjenje in plavanje so dobra izbira.

Vsakodnevne vaje za trebušno in hrbtno muskulaturo za boljšo moč in prožnost križa.

Vzdrževanje primerne telesne teže.

Vaša PRVA izbira!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



Koristne lastnosti kurkumina v KurkuFitu:

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





Da bodo vaša kolena kot nova.

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

NaturaMedica™
z vami že 16 let

Prenehanje kajenja. Kajenje pospešuje degeneracijo hrbtenice. Bolj pogoste bolečine v križu pri kadilcih pripisujejo pogostemu kašljanju, ki lahko vodi v poškodbo medvretenčnih ploščic. Tveganje za bolečino v križu povečuje število dnevno pokajenih cigaret. Kajenje poveča tudi tveganje za osteoporozo.

Pravilna drža telesa. Vzdrževati je treba nevtralno pozicijo medenice. Pri daljšem stanju postavite eno nogo na nižjo pručko, da se razbremeni hrbet. Nogi izmenjujte.

Izogibanje gibom, ki obremenjujejo hrbet.

Primeren stol za sedenje je vrtljiv stol z dobro oporo za križ in naslonjali za roke. Pogosto je treba spremeniti svoj položaj, vsaj na vsake pol ure. Uporabo žoge za sedenje med pisarniškim delom se odsvetuje, saj vzdrževanje ravnotežja na žogi lahko vodi do utrujenosti in nelagodja v križu.

Izogibanje dvigovanju težkih bremen. Bremena dvigujte s pomočjo nog z ravnim hrbtom in pokrčenimi koleni. Breme je ob tem treba držati čim bližje telesu.

Na tržišču je veliko izdelkov, ki obljubljajo omilitev in preprečevanje bolečine v križu. Trenutno ni dokazov, da to omogočajo posebni čevlji, vložki za čevlje, podporniki za križ, posebno pohištvo ali določen tip vzmetnice.



Kar 80 odstotkov populacije bo enkrat v življenju imelo bolečino v križu. Žal pa se bolečina v križu lahko ponavlja. Celo pri 50 odstotkov bolnikov z bolečino v križu se bo bolečina ponovila znotraj enega leta. A zelo majhen odstotek teh bolnikov bo imel kronično bolečino v križu (bolečina, ki traja več kot 12 tednov).

Diagnoza bolečine v križu

Anamneza in klinični pregled

- **Slikovne preiskave** Rentgenska slika za prikaz položaja vretenc, artritisa ali morebitnega zloma. Preiskava MR ali CT za prikaz okvare medvretenčnih ploščic, sprememb na kosteh, mišicah, tetivah, žilah in živcih.
- **Krvne preiskave** za izključitev vnetja.
- **Elektromiografija (EMG)** je preiskava, s katero lahko ugotovimo utesnitev živca zaradi izbočene medvretenčne ploščice ali zoženja hrbteničnega kanala.
- **Scintigrafija skeleta** je nuklearna slikovna preiskava, ki se jo uporablja pri nepojasnjeni bolečini v križu.

Zdravljenje

Bolečina v križu pogosto izzveni spontano ali po konservativnem zdravljenju. Pri večini se bolečina pomembno zmanjša v štirinajstih dneh in izzveni v 4–6 tednih. Operativni poseg je za ozdravitev redko potreben.

Kadar bolečine niso prehude, si lahko pomagamo sami – najprej s hlajenjem in kasneje

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

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

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

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

Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

Dostava tudi na dom.

1 kapsula na dan. Naravno. Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.bolec-hrbet.si

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko dozirano

Dostava tudi na dom.

Arthronal je edinstven v sestavi.

Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.

Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.arthronal.com

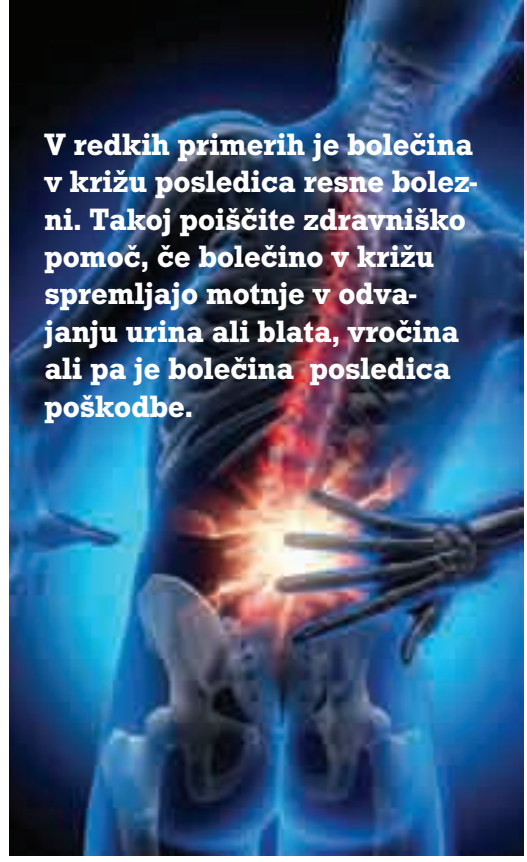
z gretjem obolelega področja, z blažjimi protibolečinskimi zdravili brez recepta in nadaljevanjem vsakodnevnih aktivnosti. Obenem je treba opustiti aktivnosti, ki okrepijo bolečino, kot so prepogibanje, sklanjanje, delo v prisilni drži. Ob bolečini v križu se izogibajte ležanju in pretiranemu počitku, saj to oslabi mišice in poslabša bolečino v križu. Ob bolečini v križu se svetuje gibanje, saj pripomore k hitrejšemu okrevanju.

Obisk pri zdravniku se svetuje, kadar bolečina v križu vztraja več kot štirinajst dni, kadar je po jakosti huda in se ne izboljša po počitku, seva vzdolž ene ali obeh nog, še posebej pod koleno, kadar pride do mišične oslabelosti v nogah ali če jo spremlja nepojasnjeno hujšanje.

Možnosti zdravljenja

Protibolečinska zdravila (nesteroidni analgetiki, opioidni analgetiki), mišični relaksanti in nekatera zdravila iz skupine antidepresivov.

- **Fizikalna terapija** ima protibolečinski učinek, izboljša držo telesa ter okrepi trebušne in hrbtne mišice. **Operacija**, kadar konservativne metode zdravljenja niso učinkovite in je bolečina stalna in omejujoča.
- **Epiduralna blokada** je injiciranje protivnetnega in protibolečinskega zdravila v prostor okrog hrbtenjače.
- **Radiofrekvenčna nevrotomija** je poseg, kjer prek igle dovajajo radijske valove v boleče področje in uničijo okolne živce, ki so vključeni v dovajanje bolečinskih signalov do možganov.
- **Implantacija živčnega stimulatorja** – to je naprava, ki jo vstavijo pod kožo, da dovaja električne signale do določenih živcev in s tem blokira bolečinske signale.
- **Akupunktura**.
- **Manualna terapija** bolečih miofascialnih sprožilnih točk.



V redkih primerih je bolečina v križu posledica resne bolezni. Takoj poiščite zdravniško pomoč, če bolečino v križu spremljajo motnje v odvajanju urina ali blata, vročina ali pa je bolečina posledica poškodbe.



Obisk pri zdravniku se svetuje, kadar bolečina v križu vztraja več kot štirinajst dni, kadar je po jakosti huda in se ne izboljša po počitku, seva vzdolž ene ali obeh nog, še posebej pod koleno, kadar pride do mišične oslabelosti v nogah ali če jo spremlja nepojasnjeno hujšanje.



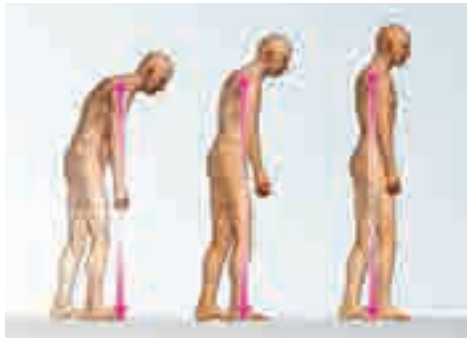
Spinomed® - ostanite aktivni

Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

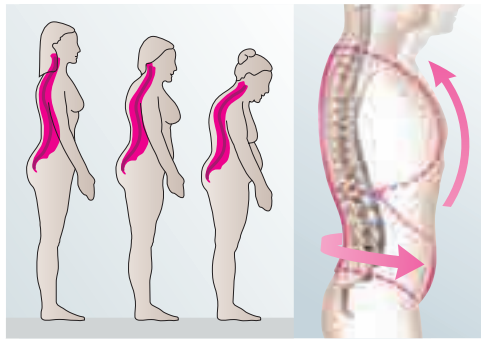
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).

Opornica **Spinomed** se namesti kot nahrbtnik. Na voljo sta tudi različici **Spinomed active**, oziroma **Spinomed active for men**, kjer je hrbtna letev nameščena v »body«.



Ukrivljenost hrbtenice je vidni znak **osteoporoze**, ki jo lahko z uporabo opornice **Spinomed** in njenim učinkom **biofeedback**-a postopoma zmanjšamo.



Težišče telesa se pri sključeni drži pomakne naprej in že najmanjša nerodnost lahko povzroči padec.

Spinomed *je* **medicinsko testirana opornica**, *kar je razvidno iz spodaj navedene študije:*
Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Effects of a new spinal orthosis on posture, trunk strength, and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis: a randomized trial. Am J Phys Med Rehabil. 2004;83(3):177-186

Ali vas pogosto boli v križu? Ortopedske opornice so ena od rešitev!

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših in skoraj vsakdo, si je že kdaj »nategnil križ«. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu si lahko pomagate **z opornicami nemškega podjetja medi. Široka izbira modelov, kvaliteta materialov in izdelave ter izbira velikosti** so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja medi.



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E+motion®



Lumbamed® facet

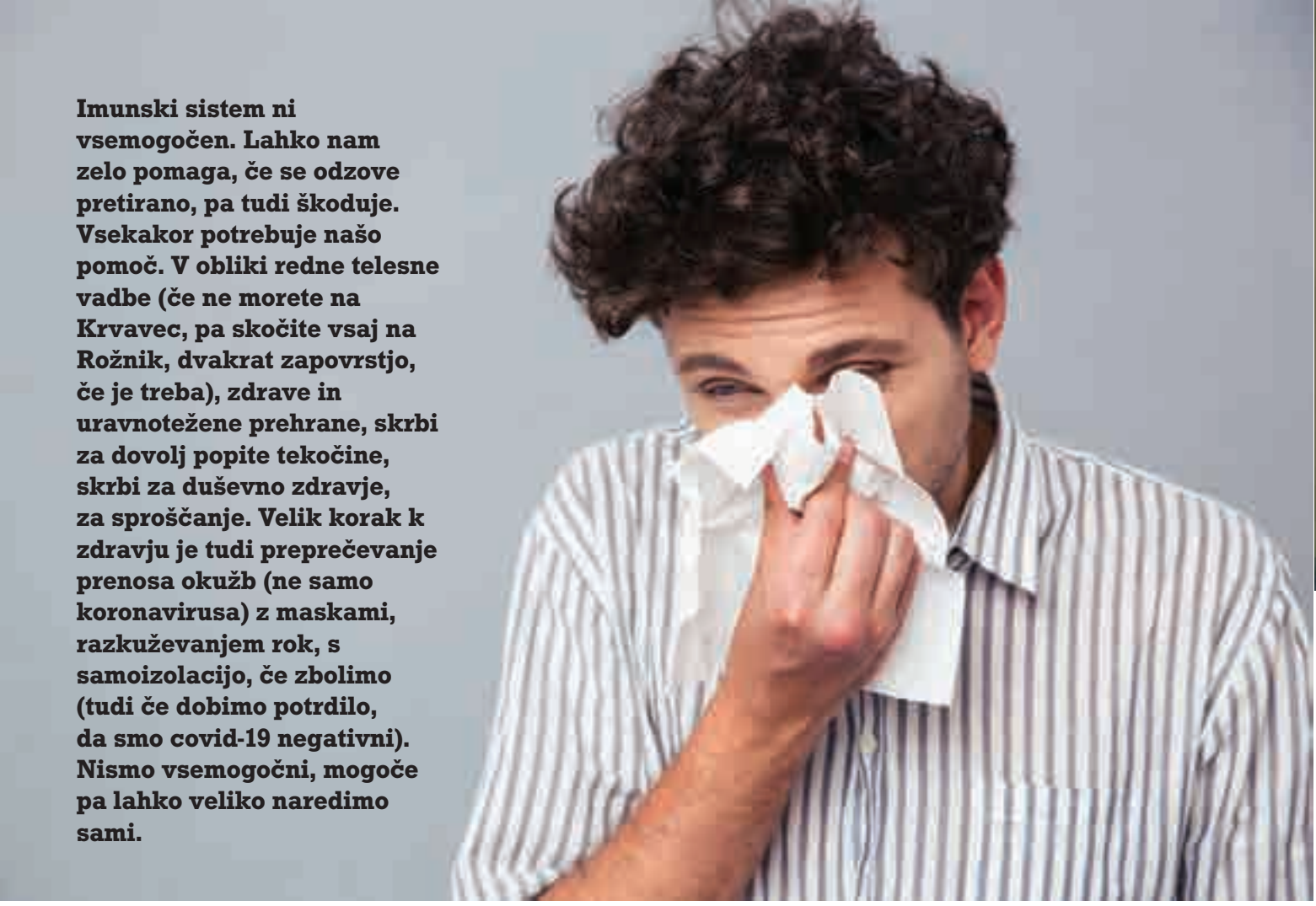
Izdelke **medi** lahko naročite tudi preko spleta na **www.mitral.si**.
Za vsa vprašanja smo vam na voljo na telefonski številki **059 042 516** ali na **trgovina@mitral.si**.

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



Imunski sistem ni vsemogočen. Lahko nam zelo pomaga, če se odzove pretirano, pa tudi škoduje. Vsekakor potrebuje našo pomoč. V obliki redne telesne vadbe (če ne morete na Krvavec, pa skočite vsaj na Rožnik, dvakrat zapovrstjo, če je treba), zdrave in uravnotežene prehrane, skrbi za dovolj popite tekočine, skrbi za duševno zdravje, za sproščanje. Velik korak k zdravju je tudi preprečevanje prenosa okužb (ne samo koronavirusa) z maskami, razkuževanjem rok, s samoizolacijo, če zbolimo (tudi če dobimo potrdilo, da smo covid-19 negativni). Nismo vsemogočni, mogoče pa lahko veliko naredimo sami.

Ali ima imunski sistem letos več dela?

Lanska jesen in letošnja zima sta drugačni. Med nami je nov virus, ki terja visoke davke, take in drugačne. Pred njim se poskušamo karseda učinkovito zaščititi in biti čim bolj pripravljeni na njegov napad.



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

Letos so vsako kašljanje, smrkanje, sploh pa vročina deležni velike pozornosti … Kaj pa vsa tista obolenja dihal, ki niso covid19? Je naš imunski sistem bolj na udaru? Ali se zaradi vseh ukrepov, ki se jih bolj ali manj držimo, imunskemu sistemu lažje?

Odgovor gotovo ni enostaven ali enoznačen… Dejstvo je, da imajo ukrepi glede na način prenosa respiratornih virusov (kapljično z izločki dihal) vpliv tudi na vsa druga respiratorna obolenja – nosimo maske, razkužujemo si roke, omejujemo druženja. Dejstvo je tudi, da vsaj večina skrbi za primeren vnos vitamina D (in drugih vitaminov), ki se je dokazano izkazal za pomoč pri prebolevanju covida-19 in po logiki izboljšanja delovanja imunskega sistema tudi drugih obolenj. Res pa je tudi, da smo doma. Da so možnosti rekreacije omejene (in gibanje je pomemben del zdravega telesa ter imunskega sistema), da celotna situacija ne vpliva ravno najugodneje na psiho (ki ima veliko vlogo v delovanju obrambnega sistema) … Naš imunski sistem je tako deležen veliko pomoči, kar nekaj pa je tudi neugodnih vplivov.

Pa ponovimo na hitro o drugih obolenjih, ki nas sicer pestijo poleg zloglasnega covida-19 in imajo lahko podobno klinično sliko.

Najpogostejša okužba dihal je prehlad

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki

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

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

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

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



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

prizadene dihala otrok in odraslih, povzročajo jo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko, med njimi pa sta tudi virus gripe in novi covid-19. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala, in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se denimo virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat.

Nekje 1–3 dni po stiku s kužnimi delci, po nekaterih podatkih lahko tudi pozneje, se v primeru novega koronavirusa pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (faringitis). Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad, tudi v hujši obliki gripe (ne velja pa to, po do zdaj znanih podatkih, za covid-19), traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem do dveh tednih.

Kako lajšamo težave

Specifičnega zdravila za prehlad niti za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.

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

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

Virusi ali bakterijska okužba?

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

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 16 let



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

Okužbe sapnika in manjših dihalnih poti

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

Do dve leti stari otroci in bronhiolitis

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

Pljučnica

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

Okrepite svoj imunski sistem!

✓ Echinaforce poveča imunsko odpornost
✓ Izboljša obrambo pred virusi
✓ Zmanjša pojavnost zapletov pri okužbi dihal



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

farmedica.si, avogel.si



Vitamini skupine B in folna kislina

Pomanjkanje lahko pomeni katastrofo

Vitamini skupine B opravljajo številne pomembne naloge v našem telesu. Med drugim uravnavajo razpoloženje in miselne sposobnosti, pomembno vplivajo na rast in obnovo celic ter na kakovost spanca. Pri presnovi v živčevju so pomembni, saj prenašajo živčne dražljaje.



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

Pomagajo ohranjati zdravo telesno in duševno stanje. Eden najpomembnejših in najkompleksnejših vitaminov v našem telesu je vsekakor B12. Tesno je povezan s folno kislino (vitamin B9), s katero se pri delovanju dopolnjujeta. Njuno pomanjkanje se med drugim lahko kaže tudi s simptomi depresije, razdražljivosti, celo demence. Kje se nahajata, kakšne naloge opravljata in kako preprečiti oziroma popraviti njuno pomanjkanje?

Vitamini skupine B oziroma B-kompleksa

Vitamini so nujno potrebni za normalno delovanje našega organizma. So pomemben sestavni del človeške prehrane, saj si jih telo ne more ustvarjati samo.

Med vitamine skupine B prištevamo B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotenska kislina), B6 (piridoksin), B7 (biotin), B9 (folna kislina) in B12 (kobalamin).

Pomembni so za delovanje mišic, živčevja in srca. Uravnavajo presnovne procese ter prebavo. Zaradi vitaminov B-kompleksa smo





polni energije, telo z njihovo pomočjo proizvaja hormon sreče in se prilagaja hitremu tempu življenja s hitro obnovo celic. Za preprečevanje slabokrvnosti sta poleg zadostnega vnosa železa pomembna tudi vitamin B12 in folna kislina.

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

Večje količine sladkorja v prehrani močno poškodujejo in spremenijo črevesno floro, zato črevesne bakterije ne ustvarjajo več lastnih vitaminov skupine B. Sovražniki teh vitaminov so tudi črna kava, pravi čaj in alkohol. Do pomanjkanja lahko vodi tudi nekakovostna sodobna prehrana.

Naloge vitamina B12 in vzroki njegovega pomanjkanja

Strukturno največji in najkompleksnejši med 8 vitamini skupine B je B12 ali kobalamin. Nahaja se v vsaki celici našega telesa, kjer ima številne funkcije kot sestavni faktor v sintezi DNK in kot ključen element pri ustvarjanju energije. Sestavljen je iz vitamerov, v središču katerih najdemo atom kobalta. V vodi je dobro topen. V naravi obstaja zelo malo organizmov, ki so sploh sposobni sintetizirati tako kompleksno molekulo, kot je kobalamin. Takšno sposobnost imajo na primer določene bakterije.

Naloge vitamina B12:

- prispeva k delovanju živčnega sistema,
- ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk,
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju,
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema,
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi,
- prispeva k presnovi homocisteina,
- ima vlogo pri delitvi celic.

Vitamin B12 (kobalamin) se nahaja v hrani živalskega izvora – v mesu, mleku, jajcih, siru in ribah. Za absorpcijo v končnem delu tankega črevesja se mora najprej vezati s proteinom v želodcu in nato z intrinzičnim faktorjem v dvanajstniku. Ker je proces zahteven, lahko napaka na kateri koli od stopenj privede do težav.

Uživanje polne in uravnotežene prehrane je že samo po sebi zelo pomembno za ohranjanje normalne ravni vitamina B12 v telesu.

Zato je pomanjkanje vitamina B12 pogosto pri vegetarijancih in veganih, starejših osebah, alkoholikih in socialno ogroženih.

Do pomanjkanja vitamina B12 lahko pride bodisi zaradi slabe absorpcije vitamina B12 iz želodca ali tankega črevesja, bodisi zaradi premajhnega vnosa s hrano ali pa zaradi povečane potrebe po vitaminu B12.

Znaki pomanjkanja vitamina B12 so zlasti pogosti pri starejših od 60 let, saj je pri njih zmanjšano izločanje želodčne kisline. Pri pomanjkanju želodčne kisline se vitamin B12 kljub zadostnemu zaužitju s hrano ne absorbira optimalno in lahko pride do pomanjkanja. Vitamin B12 v hrani je namreč lahko vezan na beljakovine in prav želodčna kislina je tista, ki loči vitamin B12 od beljakovin, s čimer je omogočena njegova absorpcija. Ob tej vrsti pomanjkanja, ki je eden najpogostejših razlogov deficience vitamina B12 pri starejših od 60 let, se običajno svetuje prehranska dopolnila, kjer vitamin B12 ni vezan na beljakovine (kot je to primer v hrani) in ni potrebe, da bi ga morala želodčna kislina ločiti od beljakovin.



Kako se kaže pomanjkanje vitamina B12

Pri pomanjkanju vitamina B12 so lahko prisotni izčrpanost, glavoboli, slabši spomin,



Številka 1
za zmanjšanje 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.
*QUDAL 2020/2021

www.arspharmae.com

ARS PHARMAE



splošno pomanjkanje energije, vrtoglavica, vnetje jezika, driska, bledica, izguba teka, slabosti in neredne menstruacije pri ženskah.

Prisotne so lahko psihiatrične težave, kot so razdražljivost, depresija, apatija, halucinacije, psihoza, osebnostne spremembe, poporodna depresija/psihoza.

Pomanjkanje vitamina B12 lahko vpliva na delovanje srca in privede do nevroloških težav. Nevrološki simptomi zajemajo parestezije (odrevenelost, mravljinčenje, ščemenje, pekoč občutek), težave z ravnotežjem in koordinacijo (ataksija), motnje vida, negotovo oziroma nenormalno hojo, tresenje (tremor), izgubo spomina, zmedenost oziroma dezorientiranost, pozabljivost ali celo demenco.

Pojavi se lahko slabokrvnost (anemija) ali pancitopenija (pomanjkanje vseh vrst celic).

Raziskave so pokazale vpliv pomanjkanja B12 na plodnost, pri manjših otrocih pa lahko tovrstno pomanjkanje vpliva na razvoj.

Simptomi pomanjkanja nastanejo počasi. Nevrološki znaki se lahko pojavijo še pred pojavom slabokrvnosti. Demielinizacija (propad ovojnic živcev) in nato propad samih živcev (perifernih, hrbtenjača in mali možgani) lahko pustita nepopravljive posledice.

Folna kislina ali vitamin B9

Sodeluje pri sintezi aminokislin, nastajanju krvi, razvoju materinega tkiva med nosečnostjo, prispeva k presnovi homocisteina. Sodeluje pri nastajanju serotonina (hormona sreče) ter noradrenalina in dopamina, ki sta odgovorna za prenos živčnih dražljajev. Prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, delovanju imunskega sistema, k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri delitvi celic. Zadosten vnos folne kisline pred nosečnostjo in med njo zmanjša možnosti za razvoj prirojenih razvojnih bolezni ploda. Ob pomanjkanju folne kisline lahko namreč pride do napak pri zapiranju nevralne cevi pri plodu v prvih tednih nosečnosti.

Povečane potrebe po folni kislini se kažejo v nosečnosti, pri dojenju, alkoholizmu, hemolitični anemiji, po gastrektomiji, pri kronični hemodializi, črevesnih boleznih, malabsorbcijskih sindromih.

Zadostno uživanje folne kisline je pomembno za normalno krvno sliko. Pomanjkanje se izraža predvsem v slabokrvnosti, nenormalnih belih krvničkah, megaloblastni anemiji, lahko pride tudi do ateroskleroze in tromboz. Folna kislina je v tesni povezavi tudi z železom in vitaminom B12, ki sta prav tako pomembna za dobro kri. Pomanjkanje pogosto spremljajo depresija, nespečnost, pozabljivost, razdražljivost in celo demenca.

Vitamini skupine B in depresija

Pomanjkanje vitaminov skupine B lahko vodi v mnoge zdravstvene težave, tudi duševne. Folna kislina in vitamin B12 sodelujeta pri nastanku tistih kemičnih snovi v možganih, ki ustvarjajo dobro razpoloženje in omogočajo normalno delovanje možganov. Pri depresivnih ljudeh so lahko koncentracije teh dveh vitaminov v krvi pogosto zmanjšane. Simptomi depresije, kot so brezvoljnost, utrujenost in glavobol, se po njunem nadomeščanju lahko izboljšajo. Vendar se je treba zavedati, da nobeno prehransko dopolnilo ne more nadomestiti ustaljenega zdravljenja de-

presije, in sicer zdravljenja z antidepresivi in psihoterapije.

Kje se vitamini skupine B nahajajo in kako jih lahko nadomeščamo

Najdemo jih predvsem v kvasu, mleku, mesu, stročnicah, neolupljenih zrnih žit, sadju in zelenjavi. Vitamine skupine B vsebuje sveža in nepredelana hrana, denimo puranje meso, tunina, jetra in nekatere druge vrste mesa, tudi zelenjava in sadje, kot so banane, leča, krompir, feferoni, fižol, ter kvas. Dobro preskrbo z vitamini skupine B običajno zagotavlja polnovredna hrana, torej polnozrnati izdelki.



Vitamine B-kompleksa lahko ob pomanjkanju ali večjih potrebah nadomestimo s tabletami, kapsulami ali sirupi, z zdravili ali prehranskimi dopolnili, ki so v lekarnah na voljo brez recepta ali vam jih zdravnik predpiše na recept, kot denimo pri otrocih in nosečnicah.

Največ vitamina B12 človek pridobi iz prehrane, in sicer iz hrane živalskega izvora – mesa, mleka, jajc, sira in rib. Glede na vsebnost vitamina B12 prednjačijo rakci in goveja jetra. Ker se vitamin B12 koncentrira v živalskih jetrih, so ta dober naravni vir za njegovo nadomeščanje. Najdemo ga tudi v ledvicah, školjkah, skušah in slanikih, jajcih in mesu. Pri tem je vredno omeniti, da je biološka razpoložljivost vitamina B12 iz različnih virov različna. Vitamin B12 se v živilih nahaja v vezani obliki, ki prispeva k nižji biološki razpoložljivosti. V prehranskih dopolnilih z vitaminom B12 pa se ta nahaja v prosti obliki in ima zaradi tega neprimerno višjo biološko razpoložljivost.

Na dan potrebujemo približno 3 mikrograme vitamina B12. Potrebe se povečajo v nosečnosti (3,5 mikrogrami na dan) in pri dojenju (4 mikrogrami). Zaloge v jetrih zadostujejo za od štiri do pet mesecev. Ker je vitamin vodotopen, ga ne moremo zaužiti preveč, saj se presežek izloči z urinom.

V primeru pomanjkanja je smiselno začeti uživati hrano, bogato z vitaminom B12, ali prehranska dopolnila, ki vsebujejo B12. Pomanjkanje vitamina B12, ki nastane zaradi zmanjšane absorpcije, je možno nadomeščati z injekcijami vitamina B12.

Največ folne kisline je v jetrih, ledvicah, zeleni zelenjavi, kvasu in orehih. Posebno dobri viri so pšenični kalčki in soja, najdemo pa jo tudi v mleku in mlečnih izdelkih, fižolu, polnozrnati moki, jajcih, mesu. Odrasli potrebujejo 400 mikrogramov folne kisline na dan. Varnega vnosa folata, ki je naravno prisoten v živilih, ne moremo prekoračiti. Zgornja meja vnosa folne kisline s prehranskimi dodatki pa je 1000 mikrogramov.

Priporočen dnevni odmerek folne kisline za nosečnice in doječe matere je 600 mikrogramov, bodoče matere pa naj folno kislino dodajajo hrani že nekaj časa pred načrtovano nosečnostjo, in sicer vsaj tri mesece prej, nadaljujejo pa naj vsaj do osmega tedna nosečnosti oziroma po navodilu svojega zdravnika. Folno kislino se najpogosteje uživa peroralno v obliki tablet.



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



Zaprtje

Ko bi rad, pa ne gre...

Pomemben del zdravja in ravnovesja v organizmu je redno odvajanje blata. Včasih pa ne gre tako, kot bi moralo iti.



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

Vsakdo je že kdaj občutil neprijetne težave, ko ni mogel normalno, tako po pogostosti kot po konsistenci, odvajati blata. Ljudje se med seboj po tem razlikujemo, zato ni splošnega pravila, kaj je normalno in kaj predstavlja težavo. Vsak zase najbolje ve in čuti … Zaprtje ne pomeni, da blata ne odvajamo vsak dan, razen seveda v primeru, ko sicer hodimo na stranišče redno, na primer vsako jutro po drugi kavi, nato pa se kar naenkrat zgodi, da nam tudi tretja kava tretji dan ne pomaga …

Pri zaprtju gre lahko dobesedno za zaprtje, kar pomeni, da blata dalj časa, lahko nekaj dni, sploh ne odvajamo. Lahko gre za mučno in včasih boleče odvajanje majhnih količin zelo trdega blata, pa čeprav je to vsakodnevno, sploh če ga spremljajo napenjanje in občutki nepopolne izpraznitve.

Kaj vpliva na hitrost prebave in črevesne peristaltike, gibanja črevesja? Na prvem mestu je hrana, zato je pomembno, da vsakodnevno zaužijemo zadostno količino čistih netopnih vlaknin. Na drugem mestu je zagotovo vnos tekočine v telo. Nekateri potrebujejo več tekočine, drugi manj, odvisno je tudi od naše telesne aktivnosti in zunanjih temperatur. Ob hrani je je vsakodnevno priporočljivo spiti še vsaj liter in pol – to seveda velja za ljudi, ki nimajo bolezni, ki zahtevajo količinske omejitve vnosa tekočin (srčno popuščanje …). Na hitrost našega iztrebljanja močno vpliva tudi gibanje.

Kaj so vzroki za težave?

Lahko je sprememba ritma in načina življenja. Na primer na potovanjih smo običajno prisiljeni spremeniti ustaljeni ritem in način prehranjevanja. Zato je treba poskrbeti za primerno prehrano in ne pozabimo na gibanje! Če ne gre drugače, si lahko pomagamo tudi s pripravki proti zaprtju, ki jih dobimo v lekarni brez recepta.

Pozorni bodimo tudi pri jemanju zdravil. Nekatera vplivajo na slabše gibanje črevesja (peristaltiko) ter dodatno zvišujejo tonus notranje mišice zapiralke in motijo odvajanje blata. Pri občutljivih osebah lahko nekatera prehranska dopolnila povzročajo krče ali driske, saj delujejo na določene receptorje, ki so prisotni v sluznici črevesja. Pomembno je, da posamezniki, ki hkrati jemljejo več vrst zdravil, preverijo navodila, v katerih so opisani morebitni stranski učinki. Pred jemanjem določenega zdravila in po njem je priporočljivo tudi spremljanje vseh pojavov v telesu, saj so lahko reakcije zelo individualne. Previdnost pa velja tudi pri prehranskih dopolnilih.

Tudi uživanje alkohola in kave ter napitkov, ki vsebujejo kofein, lahko povzroči blago dehidracijo in posledično izsušitev blata. Tukaj se ponuja pomislek glede tiste druge jutranje kave … Razlog za »delovanje« je bolj v ritmu in zaužitju tekočine, ki požene prebavno cev, kot v sami popiti kavi (lahko bi bil tudi čaj ali voda).



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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

Zaprtje lahko povzročijo tudi bolezni – moteno delovanje ščitnice (ko ta deluje premalo), depresija … Tudi po trebušnih operacijah, ko je prisotna bolečina v predelu trebuha in/ali zadnjika, se lahko posledično pojavi zaprtje, ker zaradi bolečin in neprijetnih občutkov blato zadržujemo. To postane trdo in vstopimo v začaran krog. Zato je treba po takih posegih, pa tudi po porodu, temeljito skrbeti za odvajanje mehkega blata, ki ne bo boleče.

Pri majhnih otrocih je treba posebej paziti na redno in mehko odvajanje blata, saj lahko že tudi enkratna izkušnja bolečega odvajanja trdega blata povzroči zadrževanje, kar lahko vodi v resne težave. Če ima vaš otrok težave, se lahko posvetujete s pediatrom, gastroenterologi pa sicer svetujejo uporabo sredstev za mehčanje blata (v obliki praškov ali dopolnil brez sladkorja …), ki s pravilno uporabo in doziranjem odrešijo otroka bolečin in travmatskih izkušenj. Nujno pa je seveda pitje zadostnih količin tekočin, po možnosti kar vode ali čaja.

Kaj pa anatomski vzroki?

Najpogostejši poziv, refleks k odvajanju naše telo odda takrat, ko pride blato v danko pred notranjo mišico zapiralko in se stene danke razširijo. Ta poziv lahko zavestno zadržimo, saj je mišica pod našo zavestno kontrolo. Vendar čutimo potrebo po odvajanju …

Če pa se stena danke preveč razširi, postane neobčutljiva in ne dobimo več poziva k odvajanju. To se pogosto zgodi pri starejših ljudeh, pri katerih je elastičnost tkiva zmanjšana, mišice medeničnega dna oslabljene, pogoste pa so tudi okvare hrbtenice. Kadar občutljivost stene danke oslabi in ne dobimo več poziva, ne moremo več iztrebljati ali pa celo nimamo moči iztrebljanja.

Kdaj k zdravniku?

Če blata ne odvajate, kot ste navajeni; recimo, da ste prej hodili na blato redno vsako jutro, nato pa dva ali tri dni ne, je potrebna

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
z vami že 16 let

SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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

pozornost. Najprej je smiselno preveriti in prilagoditi vnos tekočine, kakovost prehrane, iti vsaj dva kroga okoli hiše. Dodajte kakšen kozarec ali dva znane pijače z magnezijem, počakajte še kakšen dan. Če še ne gre, se lahko glede uporabe odvajal posvetujete s farmacevtom v lekarni ali pa z osebnim zdravnikom.

Če z vsemi opisanimi koraki zaprtja ne odpravimo, je potreben specialistični pregled pri zdravniku, ki opravi določene preiskave. Predvsem se pregled pri gastroenterologu priporoča po 50. letu, saj v tem starostnem obdobju narašča malignom črevesja. Specialisti priporočajo, da se k zdravniku odpravimo tudi takrat, ko se način odvajanja spremeni brez jasnega vzroka in se po treh tednih ne uredi. Prav tako takrat, ko se pojavijo alarmni znaki, na primer hujšanje, kri na blatu ali se izmenjujeta driska in zaprtje.

Preiskave

S kolonoskopijo se pregleda celotno črevo in izključi vnetje, polipe, rak debelega črevesja ter zožitve. Pri sumu na motnje sfinktra je treba bolnika napotiti k proktologu, ki lahko pacienta po pregledu napoti še na dodatne preiskave (anorektalno manometrijo). Z endoskopskim ultrazvokom se lahko dokažejo poškodbe mišic medeničnega dna, zlasti pri ženskah po porodih. Po presoji proktologa je možna tudi kirurška terapija. V veliki meri pomaga »feedback šola odvajanja«, v kateri se s spremljanjem aktivnosti mišice medeničnega dna naučimo pravilne rabe mišic za iztrebljanje.

Kaj pa odvajala?

Daljšega jemanja odvajalnih sredstev pri zaprtju ne priporočamo, ker lahko povzročajo driske, posledično pa se črevo refleksno odzove z zaprtjem. Ustvari se začaran krog in zato moramo čedalje pogosteje posegati po odvajalih. Kirurgi proktologi, ki se veliko ukvarjajo z boleznimi anusa, pogosto svetujejo (samo)klistiranje, predvsem pri skrajnih, trdovratnih in dolgotrajnih zaprtjih, če oseba ne odvaja več kot teden ali ima zaradi zaprtja bolečine. Pri tem previdnost ni odveč, saj je lahko vzrok za zaprtje v zožitvah ali zarastlinah po predhodnih operacijah v trebuhu, kar se lahko vidi pri kolonoskopiji.



Pri dolgotrajnem zaprtju je priporočljivo redno pitje mineralne vode z magnezijem, kot mehčalo blata se lahko uporablja tudi različne sirupe (laktuloza) ali praške. Priporočamo tudi glicerinske svečke, s katerimi se zmehča zasušeno blato (čep). Na trgu so dostopne tudi svečke, ki v kratkem času spodbudijo peristaltiko in tako privedejo do odvajanja blata.

Tudi pri zaprtju velja – največ boste naredili sami!



MacroBalans

- brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja npr. s sokom
- brez bolečin, driske, napenjanja
- ne povzroča navajenosti
- iz telesa se v celoti izloči z blatom

Brez recepta v vaši lekarni!

MADE IN FINLAND

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, ki se v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.

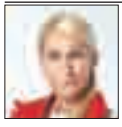
Vitabalans
www.vitabalans.si



Holesterol

Več gibanja, manj ocvrtih in sladkih jedi, gaziranih pijač...

Stanje povišane ravni maščob v krvi (hiperlipidemija) je povezano z večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Različni maščobni delci različno vplivajo na potek ateroskleroze (poapnevanja žil), zato je dobro poznati njihovo funkcijo, dejavnike tveganja, posledice bolezni in se seznaniti z možnostmi zdravljenja



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

Holesterol je nujno potreben gradnik celičnih membran v našem telesu. Ohranja membrano celic prožno, sodeluje pri transportu snovi in signalizaciji med celicami ter na ta način zagotavlja normalno delovanje vsake celice. V telesu služi tudi kot prekurzor (predhodnik) nekaterih hormonov, sestavina žolčnih kislin in vitamina D. Telo vzdržuje njegovo stalno koncentracijo na dva načina. Večino ga tvorimo sami (v jetrih), delno pa ga vnesemo v telo s hrano živalskega izvora. Njegova sinteza je v negativni povratni zanki s količino holesterola, ki ga zaužijemo.

Ker so vse maščobe v krvi netopne, se po telesu prenašajo vezane na beljakovine v obli-

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

NOVOST

Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).



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

Vrhunska kakovost Q10

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

NaturaMedica™
z vami že 16 let



ki lipoproteinov. Dve tretjini holesterola se prenaša z lipoproteini majhne gostote (LDL), ki se s časom odlagajo v stene žil (arterij). Žile tako postanejo trše in ožje. Mešanica maščob in kalcija v steni žil tvori ateromatozni plak, ki lahko žilo dokončno zamaši in povzroči denimo srčni infarkt ali možgansko kap.

Obratno lipoproteini velike gostote (HDL), v katerih prevladujejo beljakovine, odnašajo odvečni holesterol nazaj v jetra.

Delce poenostavljeno imenujemo, glede na funkcijo, »slab« (LDL) in »dober« (HDL) holesterol. Prvi aterosklerozo povzroča, drugi nas pred njo ščiti.

Trigliceridi (TAG)

Trigliceridi so vrsta krvnih maščob, ki nastane po zaužitju hrane. Vse odvečne kalorije se v telesu spremenijo v trigliceride, ki služijo kot zaloga energije. V krvi se prenašajo v obliki lipoproteinov z zelo nizko gostoto (VLDL) in ti delci ne sodelujejo direktno v procesu aterogeneze, lahko pa njihova povišana raven vodi v akutno vnetje trebušne slinavke.

Pogosto se zvišana raven TAG pojavlja skupaj z metabolnim sindromom. O metabolnem sindromu govorimo, kadar pri bolniku ugotovimo povečan obseg pasu (pri moških nad 102 cm, pri ženskah nad 88 cm), povišan krvni tlak, povišane TAG, znižan HDL in povišana raven krvnega sladkorja. Metabolni sindrom je sam po sebi dodaten dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni.

Vzroki in diagnostika

Hiperlipidemija je največkrat posledica telesne neaktivnosti, debelosti in nezdrave prehrane. Občasno je lahko tudi posledica nekaterih drugih bolezni (zmanjšanega delovanja ščitnice, sladkorne bolezni, ledvične ali kronične jetrne bolezni, genetske motnje metabolizma maščob …) ali jemanja nekaterih zdravil (kortikosteroidov, kontracepcijskih tablet, diuretikov, zdravil za srce – betablokatorjev …).

Diagnozo postavimo s pregledom krvi (lipidogramom). Priporočena vrednost celokupnega holesterola je do 5 mmol/l, LDL do 3 mmol/l, HDL nad 1 mmol/l ter trigliceridov do 2 mmol/l. Pri zvišanih vrednostih uvedemo dieto. Če to ne zadostuje, se odločimo za zdravljenje z zdravili.

Zdravljenje

DIETA:

Največji vpliv na raven maščob v krvi ima prehrana. Glavni izvor holesterola v hrani so jajca (rumenjaki), rdeče meso, drobovina (jetra, ledvice) in maslo. Razlog za povišane trigliceride pa je zlasti hrana, bogata z eno-

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



stavnimi ogljikovimi hidrati (sladkorji), kot je hitra prehrana. Pretežno ocvrte in sladke jedi iz bele moke, gazirane pijače in prigrizki predstavljajo vnos nepotrebnih kalorij, ki vodijo v dvig ravni tako holesterola kot TAG.

Učinkovitost diete je odvisna od začetne ravni lipidov, strogosti omejitve vnosa živil in doslednosti. Pri kuhanju in pripravi hrane svetujemo uporabo nenasičenih maščob (oljčnega olja in maščobnih kislin omega 3) in kompleksnih ogljikohidratov (polnozrnata živila). Odločite se za sredozemsko dieto, ki vključuje ribe (tun, losos …), oreščke in prehrano, bogato z vlakninami, saj te zmanjšajo absorpcijo maščob ob obroku. Dnevni vnos vlaknin naj doseže 35 g.

TELESNA AKTIVNOST IN RAZVADE:

Pol ure zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan zagotovi porabo kalorij in zmanjšanje telesne teže, tako boste znižali raven celokupnega holesterola in dvignili raven HDL. Indeks telesne teže je treba vzdrževati med 20 in 25 kg/m2.

Svetujemo opustitev kajenja, alkohola (dviguje TAG) in kontrolo drugih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni (krvnega tlaka. ...).

ZDRAVILA:

Kadar z dieto in povečano telesno aktivnostjo ne dosežemo ciljnih vrednosti krvnih maščob, uvedemo zdravila. Pri osebah z večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni in pri tistih z dedno obliko motnje metabolizma krvnih maščob začnemo zdravljenje že pri nižjih vrednostih ravni maščob. Po uvedbi zdravil opravimo kontrolo lipidograma po približno 6 tednih (pozneje 1–2x na leto).

Običajno je zdravljenje vseživljenjsko. Kadar se kot stranski učinek zdravil (statinov in fibratov) pojavijo bolečine v mišicah, povišan krvni sladkor, patološki jetrni ali ledvični testi, je treba zdravilo zamenjati oziroma zdravljenje prekiniti. Z znižanjem celokupnega holesterola in ravni LDL na želeno vrednost dosežemo stabilizacijo vnetnih aterosklerotičnih plakov v žilnih stenah. S tem zavremo napredovanje ateroskleroze in uspešno zmanjšamo nevarnost srčno-žilnih bolezni.

NA KRATKO



Učinkovita zaščita pred virusi

Nasaleze Cold ustavi in deaktivira viruse in bakterije, ki jih vdihnemo skozi nos. S tem lahko preprečimo prehlad ali gripo oziroma skrajšamo trajanje. Deluje že v 2 minutah.
Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle, otroke, športnike, nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si**





Jedilnik sladkornega bolnika

Glukoza je nujno potrebna za normalno delovanje naših organov, v telo jo vnašamo z zaužito hrano. Je nekakšno gorivo, ki ga telo potrebuje za svoje delovanje, zato je treba v krvi stalno vzdrževati njeno zadostno raven.



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

Problem pa nastane, ko je glukoze v krvi preveč.

Insulin je hormon, ki ga trebušna slinavka izloča v krvni obtok, s katerim potuje po telesu in deluje na celice v različnih tkivih. Omogoča prevzem glukoze iz krvi v celice in tako znižuje raven glukoze v krvi, sodeluje pa tudi pri presnovi beljakovin in maščob. Ko ne jemo, se insulin izloča v majhnih količinah, po obrokih hrane pa se zaradi porasta glukoze v krvi začne izločati obilneje, odvisno od sestave in obsega obroka. Tako je omogočen hiter prevzem razpoložljive glukoze v celice. Raven insulina v krvi je pri zdravem človeku zvišana toliko časa, dokler se raven glukoze v krvi ponovno ne normalizira. Pri bolniku s sladkorno boleznijo pa učinek insulina ni zadosten, zato je krvni sladkor previsok, kar dolgoročno vodi v razvoj kroničnih okvar.

Raven sladkorja v krvi se ves čas spreminja in je odvisna od vrste in količine zaužite hrane in pijače, telesne dejavnosti, prisotnosti akutne bolezni, stresa, odmerkov insulina ali drugih antihiperglikemičnih zdravil.

Poznamo sladkorno bolezen tipa 1 in tipa 2, nosečnostno sladkorno bolezen in druge.

Prehrana pri sladkorni bolezni

Priporočljiva hrana je tista, ki pomaga pri urejanju krvnega sladkorja. Več kot 80 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo ima čezmerno telesno težo oziroma je pri njih prisotna debelost, zato je priporočljivo, da bolniki skušajo izgubiti 5–10 odstotkov telesne teže v šestih mesecih. Zmanjšanje telesne teže ugodno vpliva na krvni sladkor, zato je treba telesno težo pozorno spremljati med zdravljenjem sladkorne bolezni. O ciljih se je treba dogovoriti z zdravnikom ali medicinsko sestro. Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot z dieto in je povsem primerna tudi za druge, zdrave družinske člane.

Ogljikovi hidrati so sicer najboljši vir energije, a se hitro spremenijo v glukozo. Če jih je preveč, to povzroči nihanje krvnega sladkorja. Uravnavamo ga z dodajanjem vlaknin in beljakovin. Sladkorni bolniki naj uživajo živila, ki imajo nizek glikemični indeks – GI (glukoza ima glikemični indeks 100), kar pomeni, da se počasneje spreminjajo v glukozo, denimo rženi, polnozrnati kruh, navadni jogurt, proso, ajda, rjavi riž, čičerika, stročnice, rjavi fižol, leča, jabolka in hruške.

Za bolnike s sladkorno boleznijo se priporoča zdrava prehrana, ki vključuje le nekaj dodatnih pravil. Odsvetuje se uživanje sladkorja,



sladkih živil, bele moke in zelo mastnih živil. Vsak obrok mora vsebovati tudi zelenjavo ali sadje. S pravilno prehrano vplivamo na štiri izredno pomembne dejavnike za zdravje, in sicer na znižanje sladkorja v krvi in zmanjšanje njegovega porasta po obroku, zmanjšanje ravni maščob (holesterola in trigliceridov) v krvi, znižanje krvnega tlaka in uravnavanje telesne teže.

Veliko diabetikov ima metabolni sindrom, kar pomeni, da ima bolnik hkrati s sladkorjem povišan tudi krvni tlak in maščobe, zato je treba paziti tudi na vnos soli in nasičenih maščob. Večinoma se lahko s spremembo življenjskega stila in zmanjšanjem prevelike telesne teže krvni sladkor uravna zelo dobro.

Kako načrtovati obroke?

Načrtovanje dnevnih obrokov sladkornih bolnikov mora temeljiti na načelih zdravega prehranjevanja:

Hrana naj vsebuje veliko vlaknin: sveža in zamrznjena zelenjava vseh vrst, surovo in neolupljeno sadje (jabolka, hruške, kutine), jagodičje vseh vrst (borovnice, maline, robidnice, jagode), bob, fižol, leča, suhi grah, čičerika ter živila z oznako »vir prehranske vlaknine« ali »visoka vsebnost prehranske vlaknine«.

Uživajte živila, ki se prebavljajo počasi: ajdova kaša, ješprenj, prosena kaša, polnozrnati, graham, rženi, ovseni in ajdov kruh, polnozrnato pecivo, ječmenovi, ovseni, proseni, polnozrnati, pšenični in rženi kosmiči in doma narejene mešanice teh kosmičev s suhim sadjem, z orehi, lešniki in mandlji, pšenični drobljenec, pšenična polnozrnata in črna moka, ržena polnozrnata moka, ajdova moka, koruzni zdrob, krompir v oblicah ali kuhan in ohlajen krompir, testenine (kuhane na zob), rjavi riž, soja v zrnju in kosmičih.

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 16 let

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



Sladkorna bolezen je skupina presnovnih bolezni, katerim je skupen kronično visok sladkor v krvi (hiperglikemija), ki nastane zaradi pomanjkljivega izločanja insulina, njegovega pomanjkljivega delovanja ali obojega. Posledica je motena presnova ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Zaradi tega prihaja do okvar, motenega delovanja ali odpovedi različnih organov (oči, ledvic, živčevja, srca, možganov in ožilja). S prilagojenim življenjskim slogom (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost) in redno terapijo je mogoče raven glukoze v krvi vzdrževati v ciljnem območju in tako učinkovito preprečevati pojav zapletov zaradi visokih vrednosti sladkorja v krvi.

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

AMBULANTA ZA ŽILNE BOLEZNI

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

- Priporočena so živila z malo maščobe: posneto mleko ali pinjenec (<1 % maščobe), jajčni beljak.
- Izbirajte nesladkane pijače: voda, mineralna voda, nesladkan čaj, kava.
- Uživajte čiste zelenjavne in goveje posnete juhe.
- Uporabljate lahko začimbe in dišave.
- Vsakodnevno zaužijte 4–5 obrokov, ki morajo biti enakomerno razdeljeni, da ni presnova naenkrat preveč obremenjena. Jesti je treba na 2,5 do 4 ure.
- Cvrtje se popolnoma odsvetuje.
- Hrana naj bo čim bolj sveža, pretežno pripravljena doma, priporočeno je njeno zmerno uživanje.
- Ne pustite se zavesti napisom, kot so »zdravo«, »brez holesterola«, »brez maščob« …
- Odsvetuje se uživanje sladkih pijač, sadnih jogurtov, izdelkov z dodanim sladkorjem (koruzni kosmiči, sladice ...).
- Količina kuhinjske soli naj bo omejena na 6 g na dan, kar velja tudi za zdrave ljudi. Zato dosoljevanje za mizo ni dovoljeno. Za bolnike z visokim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo je omejitev strožja, in sicer na 3 g kuhinjske soli na dan. Pri taki omejitvi smejo bolniki uporabljati malo ali nič soli, obenem se morajo izogibati hrani, ki vsebuje veliko natrija (konzervirana zelenjava, kislo zelje, suhomesnati izdelki, jušni koncentrati …).
- Običajni sladkor ni prepovedan, vendar se ga sme zaužiti samo v sklopu večjega obroka. Če zaužijemo sladkano pijačo, sok ali sladico kot samostojni obrok, je porast sladkorja prevelik. Enako velja za sadne sokove. Če ne zaužijemo sladkorja drugače, ga lahko na dan do dve žlici.

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

Udobje iz naslanjača

Mnogi že veste, da je ob zdravstvenih težavah kljub plačevanju vseh prispevkov težko priti do specialističnih pregledov, preiskav, diagnoze in zdravljenja.

Postanite uporabnik Doktor 24 Asistence!

Kaj pridobite kot uporabnik storitev Doktor 24 Asistence?

- dežurni zdravnik na brezplačni številki 080 8112 – vsak dan cel dan
- zdravniški obiski na vašem domu – vsak dan cel dan
- specialistični pregledi in preiskave – takoj in brez napotnice
- brez omejitev glede starosti ali zdravstvenega stanja
- preventivni pregledi
- dodatni paketi (MR, ZOBJE, FIZIOTERAPIJA ...)
- in druge ugodnosti.

Kakšen bo vaš mesečni strošek za vse te storitve in ugodnosti?

Mesečni strošek znaša od **5 € do 29,75 €!**

Ali potrebujte napotnico?

Ne, za specialistične preglede ne potrebujete napotnice!

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?

Ne, sodelujemo z več kot 500 zdravniki specialisti v okoli 50 uglednih zdravstvenih ustanovah v različnih krajih Slovenije.

Ali je smiselno postati uporabnik Doktor 24 Asistence, čeprav se počutite zdravi?

Seveda, saj bolezen in nesreča ne počivata. S pravočasnimi in preventivnimi pregledi lahko pri sebi ali svojih najbližjih preprečite ali pravočasno odkrijete bolezen ter obvarujete vaše največje bogastvo: zdravje in življenje.

Le en klic vas loči od zdravnika

ZDRAVNIŠKA LINIJA in OBISK zdravnika na vašem domu – 24 ur, vsak dan

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

Takoj, ko to potrebujete!

Dan in noč, ob nedeljah in praznicnih dneh – obisk zdravnika na vašem domu

Storitev, ki jo lahko koristite takoj!

ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur je **5 €** mesečno.

Paket SPECIALIST z OBISKOM od 1**2,75 €** (Osnovni) do **29,75 €** (Plus+)

Dopolnilni paketi (MR/CT, Zobje, Fizioterapija) po **6 €**

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite pristopnico v reviji in jo pošljete na naš naslov.

www.facebook.com/doktor24si

Na vprašanja vam bomo z veseljem odgovorili preko e-pošte asistenca@doktor24.si, vse informacije lahko dobite ali pristop uredite tudi na www.doktor24.si , lahko pa nas pokličete na 0820 08240 .

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite pristopnico na zadnji strani revije in jo pošljete na naš naslov.

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Izžrebanci nagradne križanke KOLEDAR 2020

Med pravočasno poslanimi in pravilno rešenimi križankami smo izžrebali tri prejemnike bona v vrednosti 100 €: Irena Mihelič – Ljubljana, Fjodor Šebenik – Ljubljana, Dragica Kunc – Godovič.

Naroči svoj koledar in sodeluj v nagradnem žrebanju za 3 nagrade po 100 €

Prvim 20, ki boste poslali sporočilo na asistenca@doktor24.si, bomo poslali KOLEDAR 2021 z novo nagradno križanko.

Prav tako bomo vsem, ki boste tokratno pristopnico poslali do 31. marca 2021, ob kartici priložili KOLEDAR 2021.



Vsi, ki boste izpolnjeno pristopnico poslali do 28. februarja 2021, boste lahko izbrali

BREZPLAČNO

HITRI TEST za SARS-CoV-2

ali

TEST na protitelesa SARS-CoV-2

Ugodnosti veljajo za novo sklenjene pogodbe, podpisane na izpolnjeni spodnji pristopni izjavi, poslani najkasneje do 28.2.2021 za 1 izbrani TEST, ali do 31.3.2021 za KOLEDAR.

Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)