Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 76, marec 2021



POGOVOR

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

Tema meseca

Prebavila

- manj prijetni, a bolj koristni preiskavi

Prihaja. Spomladanska utrujenost.

V tem času smo spoznali, da marsičesa v življenju ne potrebujemo

NEDELJSKI

BORIS KOPITAR SVETUJE



PREVERITE SLUH in POSKRBITE ZANJ

Rezervacija termina

080 80 58

Brezplačni telefon

ZA TEST SLUHA NAPOTNICA NI POTREBNA

14



slušnih centrov

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

Boris Kopitar bo z vami delil svojo osebno izkušnjo.

Pokličite ga na telefon 041 640 280.

NASVETI ZA IZBIRO DOBAVITELJA SLUŠNIH APARATOV

Izbira dobavitelja slušnih aparatov je pomembna dolgoročna odločitev, saj vas slušni aparati spremljajo številna leta. Da boste zadovoljni od samega začetka je zelo pomemno, da izbrani dobavitelj zagotavlja kakovostno ponudbo več kot le ene blagovne znamke slušnih aparatov in da jih lahko predhodno brezplačno testirate. Enako pomembno je, da so pri dobavitelju stalno dosegljivi usposobljeni slušni akustiki, ki bodo slušne aparate pravilno izbrali, nastavili in poskrbeli tudi za vzdrževanje ter servis. Pozorni bodite tudi na cene.

V nekaterih ORL ambulantah ob prejemu naročilnice za slušne aparate ne prejmete vseh informacij o dobaviteljih slušnih aparatov, zato niste seznanjeni z vsemi možnostmi, kam lahko greste po nove slušne aparate. AUDIO BM smo pogodbeni dobavitelj za slušne aparate in sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Prosta izbira dobavitelja je vaša pravica. Osebno se prepričajte, zakaj smo vredni vašega zaupanja. Več informacij preberite na spletni strani www.audiobm.si ali pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 80 58.



NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI VAS NE BODO RAZOČARALI
- delujejo lahko brez baterij - čez noč jih preprosto napolnite
- samodejno se prilagajajo zvočnemu okolju v katerem ste
- ne piskajo in ne šumijo ter bolj pojačajo govor, kot hrup
- z njimi lahko telefonirate na najboljši način - prostoročno
- TV poslušate brezžično - kristalno jasen zvok brez motenj

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO POSKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK:
Reden spanec – zdrava prihodnost 3

POGOVOR:
Prim. Risto angelski, dr. med., specialist interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine
V tem času smo spoznali, da marsičesa v življenju ne potrebujemo 4

TEME MESECA:
Bolečina v zgornjem delu trebuha 8
Gastroskopija – endoskopski pregled zgornjih prebavil 11
Kolonoskopija v analgosedaciji in globoki sedaciji brez bolečin 14
Helicobacter pylori – bakterija, ki živi na sluznici želodca 16

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Čudežni mineral za dobro počutje 18
Tudi vas daje spomladanska utrujenost? 22
Zdrave maščobe naše telo nujno potrebuje 26
Mraz lahko povzročijo vnetje mehurja 30
Marec je tudi čas očesnih alergij 32
Kako (p)ostati fit 36

FARMACEVT SVETUJE:
Zatekanje sluzi 34

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

Reden spanec – zdrava prihodnost

V petek, 19. marca, obeležujemo 14. svetovni dan spanja, ki letos poteka pod sloganom »Reden spanec, zdrava prihodnost«. Ta dan zaznamuje poziv vsem strokovnjakom s področja spanja k ozaveščanju širše javnosti ter razlagi pomena rednega in kakovostnega spanja z namenom doseganja optimalne kakovosti življenja in izboljšanja globalnega zdravja. Študije so dokazale, da redni in stabilni časi spanja vplivajo na boljše razpoloženje, boljše psihofizične lastnosti, višje akademske dosežke. Drage bralke in bralci, poznamo deset osnovnih nasvetov o higieni spanja, njihovo upoštevanje nas lahko privede do kakovostnejšega in bolj zdravega življenja: 1. Določite si reden čas za spanje in prebujanje. 2. Če imate navado dremati prek dneva, naj to ne bo daljše od pol ure. 3. Izogibajte se prekomernemu uživanju alkoholnih pijač in kajenju. 4. Izogibajte se uživanju kave, čajev, čokolade šest ur pred spanjem. 5. Izogibajte se težji, mastni, začinjeni ali sladki hrani štiri ure pred spanjem. 6. Poskrbite za redno telesno vadbo, vendar ne tik pred spanjem. 7. Uporabljajte udobno posteljnino. 8. Poskrbite za primerno temperaturo in dobro prezračeno spalnico. 9. Blokirajte moteč hrup in poskrbite za dobro zatemnitev spalnice. 10. Spalnico si rezervirajte za spanje in je ne uporabljajte kot pisarno, delovno ali rekreacijsko sobo. Poskusite, se vam bo obrestovalo!

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se že vrsto let uspešno in predano ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem srčno-žilnih bolezni, prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine. Dr. Angelski v obširnem prispevku razloži, da covid-19 lahko poleg pljuč v sklopu večorganskega dogajanja prizadene tudi srčno mišico, velike in male žile arterijskega in venskega sistema srca, možganov, pljuč, črevesja, mišic, ledvic, jeter in drugih organov. Sproži se intenzivno vnetno dogajanje, ki posledično ne deluje več zaščitno in protivnetno, ampak čedalje bolj škoduje organom, tako strukturno kot funkcijsko. Spominja na vrtečo se zanko, ki se čedalje bolj vrti, se zapira vase, poslabšuje stanje in se nikakor ne more ustaviti (citokinski vihar).

Temo meseca smo posvetili nekaterim gastroenterološkim boleznim, ki se nanašajo na zgornja prebavila in široko črevo. Ponovno poudarjamo, kako zelo je smiselno preventivno ravnanje vsakogar med nami, kajti z zgodnjim odkrivanjem hujših bolezni lahko uspešno in pravočasno zajezimo bolezen in jo v veliki meri tudi popolnoma pozdravimo. Jurij Bednarik, dr. med., specialist internist, gastroenterolog, v prispevku omenja za nekatere novost pri pristopu preiskave želodca, gastroskopije, ki jo lahko alternativno izvedemo s posebnim diagnostičnim instrumentom tudi skozi nos. Za izredno zanimive in poučne prispevke se specialistoma zahvaljujem in jima želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

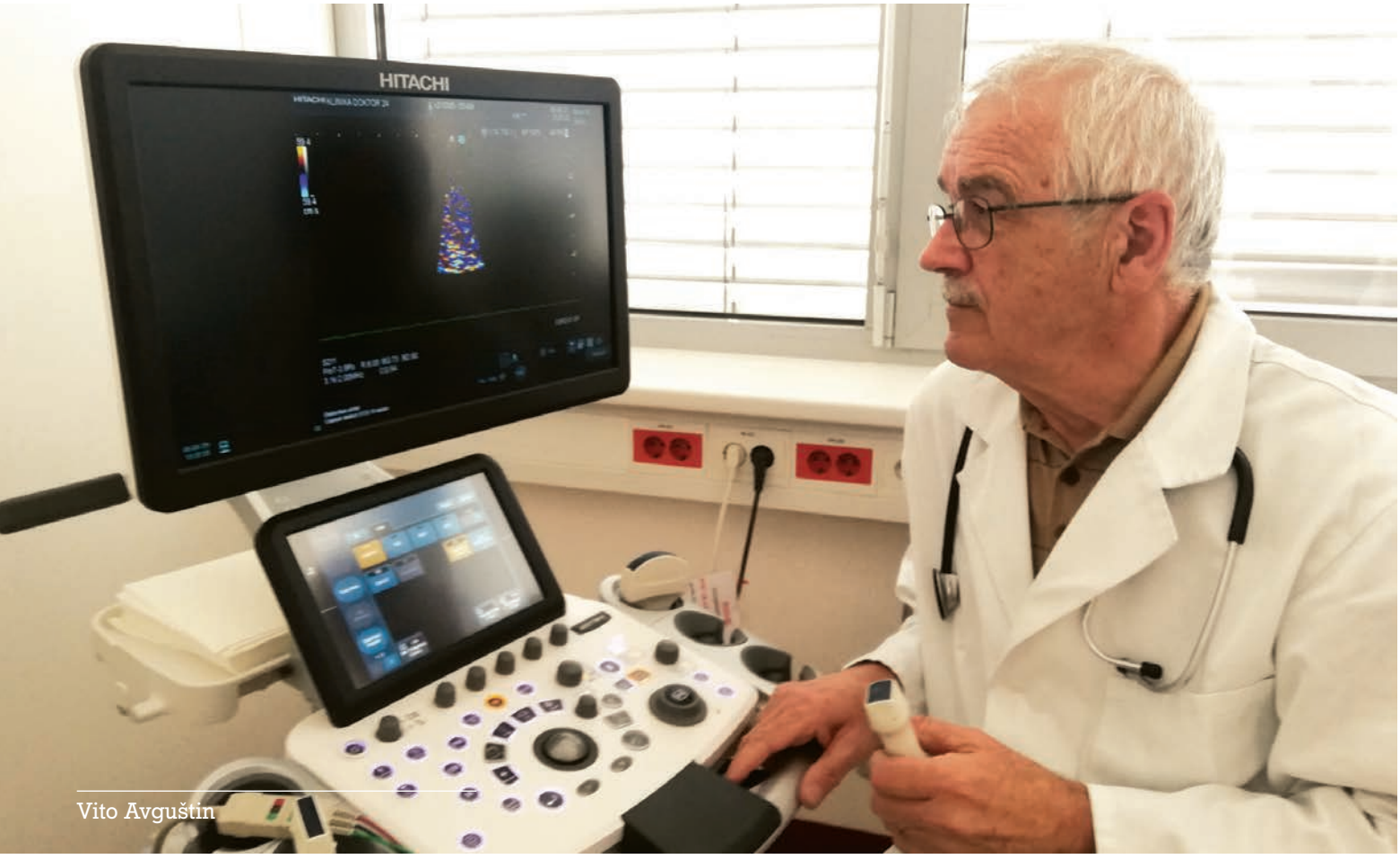
Spoštovane bralke in bralci, verjamem, da ste na različne načine že vsi nekako utrujeni zaradi pandemije, ki je še vedno med nami, vendar sem mnenja, da se bo ob upoštevanju vseh ukrepov, zlasti pa ob množičnem cepljenju, stanje lahko kmalu normaliziralo. Vse skupaj vabim k razmisleku, da se vendarle odzovete in odločite za cepljenje, kajti s tem boste pomagali sebi, svojcem, znancem, prijateljem, državi in nenazadnje vsemu svetu.

Hvala.

Vidmar Vito

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

V tem času smo spoznali, da marsičesa v življenju ne potrebujemo



Vito Avguštin

Medicinsko fakulteto je končal v Ljubljani, nato dve leti delal kot splošni zdravnik, specializacijo iz interne medicine je opravljal tri leta na klinikah UKC Ljubljana in nato eno leto na klinikah VMA v Beogradu, kjer je tudi opravil specialistični izpit. Dvoletni podiplomski študij iz kardiologije je opravil na Medicinski fakulteti v Zagrebu in nato še trimesečno izpopolnjevanje iz ehokardiografije na Texas Heart Institute v Houstonu, ZDA.

Prebral sem, da je skupno stališče Združenja kardiologov Slovenije in Združenja za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu naslednje: COVID-19 in zdravljenje z zaviralci angiotenzinskih receptorjev (ACE) ali blokatorji angiotenziskih receptorjev (ARB). Lahko to prevedete?

Omenjena zdravila že vrsto let uporabljamo za zdravljenje povišanega krvnega tlaka in so tudi ena od zdravil, ki jih kot začetna dajemo pri zdravljenju popuščanja srca. Srčno-žilne, povišan krvni tlak, srčno popuščanje in druge bolezni, povezane z aterosklerotičnim dogajanjem ter sladkorno boleznijo, so bolezni, pri katerih ima virusna bolezen covid-19 lahko slabši potek. Znano je, da bolezen v 80 % primerov poteka v blažji obliki, v 15 % huje, približno 5 % bolnikov pa potrebuje bolnišnično obravnavo. Omenjene bolezni predstavljajo poleg drugih dejavnikov tveganja pomembno verjetnost za hujši potek bolezni covid-19. Mnogi bolniki prejemajo omenjena zdravila.

V določeni strokovni literaturi, predvsem

v laični javnosti, so se začela pojavljati vprašanja o možni interakciji med delovanjem virusa sars-cov-2 in zdravili iz skupine ACE in ARB. Omenjeni virus vstopa v celice z vezavo na receptor ACE-2, na katerega se vežejo tudi omenjena zdravila. Zato naj bi zdravila z vezavo na te receptorje povečala virulenco (stopnjo zmožnosti virusa povzročiti bolezen), kar je bila ena od predpostavk kmalu po začetku pandemije. Vendar je to razmišljanje preveč enostavno, delovanje virusa in vezava na omenjane receptorje sta popolnoma drugačna od vezave omenjenih zdravil. Danes vemo o omenjenem problemu bistveno več. Ena zadnjih študij je dokazala, da je potek bolezni bistveno hujši in smrtnost bistveno večja pri skupini brez omenjenih zdravil, še posebej, če so pacienti omenjena zdravila opustili pred okužbo. Opustitev omenjenih zdravil je poslabšala predvsem ureditev zdravljenega krvnega tlaka in povzročila poslabšanje težav popuščanja srca, kar je znatno povečalo tveganje za hujši potek bolezni.

Zato sta omenjeni združenji izdali priporočilo, da ni utemeljenega razloga za opustitev zdravljenja z omenjenimi zdravili in naj jih bolniki jemljejo v skladu s smernicami kot do zdaj, kar velja tudi za vso drugo terapijo. Tudi bolniki, okuženi z virusom sars-cov-2 (asimptomatski in simptomatski), naj nadaljujejo jemanje omenjenih zdravil. Terapijo je treba opustiti le v situacijah, ko je to glede na stanje potrebno, kot je denimo znatno znižanje krvnega tlaka ali pojav zmanjšanega delovanja ledvic, kar je veljalo že pred pandemijo.

Zadnje leto je minilo v krču covida-19. Vse se vrti okoli te epidemije. Kako poteka ta bolezen, ali lahko takoj prizadene poleg pljuč tudi srce in ožilje?

Pri blagem poteku bolezni, ki traja do sedem dni, so prisotni blagi simptomi, ni znakov pljučnice, zasičenost krvi s kisikom je v mejah normale.

Zmerno huda oblika bolezni, ki traja 7–14 dni, se kaže z motnjami v dihanju, prisotna je pljučnica, znižana je zasičenost s kisikom, bolniki lahko poleg druge terapije potrebujejo masko za dovajanje kisika.

Huda oblika bolezni, ki traja več kot 14 dni ali se pojavi po kratkotrajnem izboljšanju, lahko povzroči prizadetost številnih organov (multisistemsko prizadetost). Kaže se v hudi prizadetosti pljuč z močno oslabljeno funkcijo, ki zahteva poleg druge terapije uporabo ventilatorja.

Katere organe prizadene covid-19 pri hujši obliki bolezni?

Poleg pljuč lahko v sklopu večorganskega dogajanja covid-19 prizadene še srčno mišico, velike in male žile arterijskega in venskega sistema srca, možganov, pljuč, črevesja, mišic, ledvic, jeter in drugih organov.

Sproži se intenzivno vnetno dogajanje, ki posledično ne deluje več zaščitno in protivnetno, ampak čedalje bolj škoduje organom, tako strukturno kot funkcijsko. Spominja na vrtečo se zanko, ki se čedalje bolj vrti, se zapira vase, poslabšuje stanje in se nikakor ne more ustaviti (citokinski vihar).

Ali so pri prizadetosti srca posebnosti, ki jih pri drugih organih na vidimo?

Pri srcu se lahko pojavi vnetje srčne mišice, popuščanje črpalne sposobnost srca (srčna insuficienca), srčni infarkt, pospešen potek ateroskleroze na notranji ovojnici arterij srca. Maščobne obloge na notranji ovojnici (lehe) so nestabilne in lahko njihov pokrov bistveno hitreje poči in posledično vodi v infarkt določenega predela srca. Ta zadnja oblika se lahko pojavi tudi pri mlajših osebah. Popuščanje črpalne sposobnosti srca vodi v hudo obliko srčnega (kardiogenega) šoka. Pojavljajo se različne oblike motenj srčnega ritma, kar še bolj zapira začarani krog.

Opažamo tudi pojav posebnega obolenja srčne mišice, ki se pojavlja kot posledica delovanja ogromnega in vseobsegajočega stresa – pojavi se stresna kardiomiopatija (sindrom takotsubo), kjer so žile srčne mišice normalno pretočne, ni videti oblog ali strdkov, vendar se določeni deli srca značilno ne gibljejo, kar pospešuje hitrejši razvoj popuščanja.

Veliko se govori, da se pri bolnikih s covidom-19 tvorijo strdki, kaj to pomeni in zakaj so nevarni?

Bolezen covid-19 poleg številnih vplivov na vnetni proces in metabolne poti vpliva tudi na proces strjevanja krvi. Poveča se nagnjenost k strjevanju krvi (koagulacija) v venoznem in arterijskem sistemu, tako v velikih kot v majhnih žilah. Aktivacija strjevanja se kaže z laboratorijsko dokazanimi spremembami, kar je v veliko pomoč pri diagnostiki in ob okvari delovanja določenih organov. Tako lahko strdek v velikih arterijah srca povzroči s strdkom pogojen nastanek srčnega infarkta, pojavi se lahko možganski infarkt ali pa se zamašijo velike arterije drugih organov (deli črevesja, spodnje okončine in drugo).

V venoznem sistemu so pomembni predvsem veliki strdki v venah spodnjih okončin, katerih del ali celota lahko potuje v pljuča in povzroči akutno zamašitev pljučnih žil (pljučna embolija).

Zadnje študije z obdukcijo in histološko obdelavo pljuč so pokazale prisotnost strdkov tudi v drobnih žilah (mikroembolija), kar je pomembno pri pojavljanju kasnejših posledic delovanja pljuč s pojavljanjem težkega dihanja pri naporu.

Bolniki s takimi zapleti potrebujejo redno terapijo, ki preprečuje tvorbo strdkov (antikoagulantna terapija).

V začetku pandemije so opazili, da je bilo število obravnav akutnih srčnih zapletov manjše kot prejšnja leta. Koliko je v tem resnice – in če ni tako, zakaj?

Res so opazili, da je bilo število obravnav bolnikov z akutnimi dogajanji na srcu manjše, tako srčnih infarktov, možganskih kapi in drugih težkih stanj. Vendar so ugotovili, da se taki bolniki niso javljali na pregled, ker je bila večina v strahu pred eventualno okužbo med čakanjem na pregled ali med eventualno hospitalizacijo. Takrat so predsednik Evropskega kardiološkega združenja (ESC) in Slovensko združenje kardiologov (SZK) opozorili javnost na omenjeni pereči problem. Bolniki niso hodili na kontrolne preglede zaradi popuščanja srca, kar je stanje samo poslabševalo.

Problem je bil tudi in je še vedno v manjši možni dostopnosti kontrolnih pregledov, kar pa ne velja za akutne obravnave. Ponovno je treba opozoriti, da se pri akutni možganski kapi strdek v možganih lahko raztopi štiri in pol ure po akutnem dogodku (tromboliza). S klicem na 112 se klic veže na enega od centrov v Sloveniji, kjer to izvajajo 24 ur na dan. Opozoriti je treba na hitro orientacijo in zaznavo eventualne možganske akutne kapi z opredeljevanjem besede GROM, ki pomeni opredeljevanje govora, gibanje roke oziroma okončin, obraza in minut, ki so pomembne za čimprejšnjo napotitev.

Podobno je pri pojavu akutne bolečine v prsnem košu, kjer lahko akutno zamašeno srčno žilo odpremo in eventualno vstavimo opornico (stent) v nekaj urah po pojavu akutne bolečine, ki je opredeljena kot posledica razvijajočega se infarkta. V Sloveniji so natančno izdelane hitre poti za take bolnike, in sicer od mesta nastopa bolečine mimo vseh zdravstvenih ustanov direktno v laboratorij, kjer takega bolnika že čakajo po predhodnem dogovoru. Časovno trajanje celotnega postopka se redno spremlja zaradi izboljševanja ukrepanja oziroma skrajševanja nujno potrebnega porablje-

nega časa za transport. Slovenija je po številu takšnih takojšnjih obravnav bolnikov z akutnim srčnim dogajanjem, ki zahteva slikanje žil srca (koronarografija), na vrhu v EU.

Čedalje bolj se znižujejo vrednosti maščob v krvi, kar naj bi zagotavljalo zaščito pred boleznimi srca in ožilja. Na prvi pogled se zdi, da se stremi k čim večji prodaji teh zdravil, saj je znano, da je promet njimi zelo velik. Kakšno je vaše mnenje o tem problemu?

Številne študije so dokazale, da povečane maščobe v krvi povečujejo verjetnost za razvoj bolezni srca in ožilja. V novih smernicah za zdravljenje povečanih maščob v krvi je priporočilo, kako zniževati LDL holesterol glede na izračunano verjetnost za razvoj omenjenih obolenj. LDL holesterol je pomemben, ker vrača odvečni holesterol nazaj v jetra, prek katerih se izloča v prebavni trakt. Bolniki, ki so preboleli srčni infarkt, možgansko kap, bolniki z zapleti na arterijah nog, vidno oblogo (leho) na notranji ovojnici vratnih ali drugih arterij imajo zelo veliko verjetnost za razvoj teh bolezni.

Pri takih svetujemo, naj bo vrednost LDL holesterola 1,4 in manj. To vrednost je zelo težko ali nemogoče doseči z dieto, saj zelo stroga dieta zniža vrednost tega holesterola za 10 do 15 %. Tu se sedaj postavlja vprašanje, od kod in zakaj je priporočena tako nizka vrednost, čeprav so normalne vrednosti za celokupno populacijo pod 3,3. Številne študije so ugotovile, da pod omenjeno vrednostjo ni več srčno žilnih zapletov. Imamo številna zdravila (statini), ki omogočajo zniževanje do omenjene vrednosti ali – če je treba – tudi nižje. Če bolniki statinov ne prenašajo ali z visokimi odmerki ne dosežemo želenega učinka, so na voljo najnovejša zdravila iz skupine PCSK9, katerih jemanje odobri posebna komisija.



Zato je smiselno preventivno opraviti UZ vratnih arterij, saj je preiskava razmeroma enostavna in hitro izvedljiva. Če UZ pokaže obloge na notranji ovojnici teh arterij, je s tem potrjena tudi zelo visoka verjetnost za razvoj bolezni srca in ožilja, kar zahteva bistveno drugačen pristop glede povečanih maščob v krvi. Podobno velja za obloge drugih arterij.

Bolniki jemljejo številne preparate za zniževanje povečanih maščob, ki pa nimajo dokazanih učinkov. Njihovo delovanje lahko preverjamo tudi sami. Če spadamo v skupino visoko rizičnih bolnikov in LDL holesterol ob jemanju omenjenih preparatov ni 1,4 ali manj, potem jemanje ni smiselno.

V časopisih in javnih medijih se sedaj veliko govori o naraščanju števila bolnikov s kasnimi posledicami po prebolelem covidu-19. Ali nam lahko opredelite stanje pri srčno-žilnih bolnikih, s katerimi se pretežno ukvarjate?

Posledice so v večini primerov odvisne od teže prebolele bolezni, starosti bolnika, že prisotnih obolenj srca in ožilja ter drugih bolezni pred covidom-19. Že prisotni dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja poslabšujejo in pospešujejo pojav komplikacij in povečujejo smrtnost. Vendar se moramo zavedati, da so v povedanem lahko številne izjeme.

Na Pediatrični kliniki zdravijo kar nekaj otrok z multisistemsko prizadetostjo številnih organov po prebolelem covidu-19.

O številnih zapletih sem že precej povedal na začetku, povedati moram še o zapletu, ki sem ga opazil pri kar nekaj bolnikih. Ti lahko še dolgo časa navajajo občutek utrujenosti, ki se lahko poveča že pri manjšem naporu, je pa zelo moteč tudi v mirovanju in zelo moti izvajanje običajnih aktivnosti. Bolniki se lahko že pri manjšem naporu zadihajo, pojavlja se lahko bolečina v prsih, močno in zelo pospešeno

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

ULTRAZVOK SRCA in OBREMENITVENO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za UZ srca in obremenitveno testiranje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

bitje srca, ki je lahko tudi neritmično. Težave se običajno pojavljajo določen čas po prebolelem covidu-19. Prehodno se lahko po bolezni počutijo bolje, vendar tudi tu ni pravila. Opisano stanje se lahko pojavlja tudi pri mladih, ki so bili pred boleznijo covid-19 aktivni rekreativci ali so se ukvarjali z različnimi tekmovalnimi športi.

V takem stanju je treba razmišljati o še vedno aktivnem vnetju srčne mišice (miokarditis), ki se je lahko pojavilo po preboleli prvi fazi bolezni. Pred kratkim je bil opisan primer bolnika, kjer se je covid-19 manifestiral samo s sliko vnetja srčne mišice. Misliti moramo tudi na pozne, lahko celo trajne posledice na pljučih.

Kaj svetujete takim bolnikom, kdaj se lahko začnejo normalno gibati, ukvarjati z rekreativno fizično aktivnostjo, tekmovalnim športom in navsezadnje, kdaj lahko začnejo normalno delati?

Združenje za medicino športa Slovenije in Sekcija za športno kardiologijo pri Združenju kardiologov Slovenije so izdelali smernice za vračanje oseb po preboleli bolezni covid-19 na raven prejšnje fizične aktivnosti. V teh smernicah so opredeljeni postopki, ki jih je treba izvajati za ponovno fizično aktivnost športnikov in rekreativcev, vendar so te smernice lahko koristne tudi za vse druge osebe po preboleli bolezni.

V primeru težav po preboleli bolezni je potreben pregled pri specialistu družinske medicine, ki bo bolnika napotil k pulmologu in nato še h kardiologu, da bosta opredelila morfološke in funkcionalne spremembe. Zelo težko je opredeliti, kdaj lahko nekomu svetujemo ponovno rekreativno fizično aktivnost, pa vendar je po vnetju srčne mišice treba počakati vsaj 8–12 tednov. Fizične napore je treba začeti izvajati postopoma, merilo naj bo le do stopnje, ko pojav težav ni moteč. V primeru povečanja zadihanosti pri manjših naporih je potreben takojšnji pregled pri pulmologu.

Omenjeno velja predvsem za stanja po preboleli lažji ali eventualno zmerni obliki. Po preboleli težji obliki bolezni je zmanjšana mišična masa, tudi moč preostalih mišic je lahko močno oslabljena, še posebej če so bili bolniki na ventilatorju. Stanje je seveda mnogo bolj kompleksno po preboleli bolezni z multisistemsko prizadetostjo. Taki bolniki potrebujejo ponavadi najprej bolnišnično rehabilitacijo.

Kako je z bolniškim staležem po prebolelem covidu-19?

Pri bolniku, ki je prebolel covid-19 s posledičnim vnetjem srčne mišice in ima po 12 tednih izrazito pospešeno bitje srca pri zelo nizki stopnji obremenitvenega testiranja, ki se še dolgo časa ne normalizira, in ima poleg tega še vedno določene funkcionalne spremembe, vidne na UZ srca, svetujemo zelo previdno fizično aktivnost, taka oseba še naprej potrebuje bolniški stalež.



Za večje zahteve glede športne aktivnosti lahko opravi pregled pri specialistu za medicino dela in športa, ki je usmerjen v športno medicino, ali pri kardiologu, ki se poglobljeno ukvarja s športno kardiologijo.

Kako lažje prenašati obremenitve, ki nam jih nalaga epidemija covida-19?

Forum, ki je posvečen srčnim bolnikom pri Evropskem združenju kardiologov (ESC), je izdal navodila za lažje psihično premagovanje situacije, v kateri se vsi nahajamo. Forum svetuje pitje zadostne količine vode. Nadalje svetuje, da si v miru vzamemo čas za čaj ali kavo. Čim več se moramo gibati zunaj in tudi doma, morda s telovadbo prek interneta. Zadnje smernice evropskega združenja kardiologov za športno kardiologijo in fizično aktivnost priporočajo pri zdravih ljudeh najmanj 150 minut zmerne fizične aktivnosti v petih dneh, nekoliko bolj intenzivno pa 75 minut v treh dneh.

Bolj intenzivna fizična aktivnost, ki je časovno podvojena, naj bo 300 minut v petih dneh in intenzivna aerobna aktivnost 150 minut v treh dneh. Svetujemo tudi vzdrževanje socialnih stikov v času epidemije; glede na omejitve tudi virtualno. Izogibajmo se množici negativnih informacij, s katerimi nas mediji dnevno bombardirajo. Od časa do časa se osredotočimo na globino in ritem dihanja. Prehranjujmo se dobro, redno in zdravo. Vsakodnevne zadolžitve opravljajmo redno, premišljeno, počasi, ne prelagajmo jih, pa čeprav gre le za čiščenje in pospravljanje.

V tem času smo spoznali, da marsičesa v življenju ne potrebujemo. Pomembne so druge vrednote, na katere smo ob hitenju pozabili ali pa se nam niso zdele pomembne. Vsi smo ponovno spoznali pomen zdravja, predvsem možnost, da lahko nanj vplivamo v pretežni meri sami.

Ali ste se cepili zoper sars-cov-2?

Ker delam v zdravstvu, sem se že cepil po protokolu – dvakrat. Ob cepljenju nisem imel nobenih težav. Opravil sem analizo krvi na prisotnost protiteles, ki je pozitivna. Svetujem vsem, da se cepijo, predvsem zaradi eventualnih posledic, ki so lahko zelo hude in lahko za dolgo časa zmanjšajo kakovost življenja. Nekaj smo o posledicah povedali, vendar marsičesa še ne vemo, praktično vsakodnevno dobivamo informacije o novih in novih dognanjih. Zdi se, da ta bolezen odkriva področja medicine, ki nam doslej še niso bila znana.

Ali kljub vsemu še vedno najdete čas za branje knjig?

Še vedno z velikim veseljem vzamem dobro knjigo. V zadnjem času sem prebral dve zelo zanimivi, in sicer izredno delo Draga Jančarja: Katarina, pav in jezuit ter delo Iva Svetine: Malabar. Na mizi me že čaka delo Draga Jančarja: In ljubezen tudi.



Bolečina v zgornjem delu trebuha

Bolečina v zgornjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Pogosti vzroki za bolečino v zgornjem delu trebuha so gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) ter razjeda na želodcu in dvanajstniku. Poleg bolečine so znaki razjede še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga.



mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist, spec. gastroenterolog

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

Vzrok nastanka razjede

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. To je ena najpogostejših okužb in je razširjena po vsem svetu. Zaradi izboljšanja higienskih razmer in odkritja uspešnega zdravljenja okužbe se je njena razširjenost v zadnjem desetletju zmanjšala. Danes je okužba v razvitih delih sveta manj pogosta, drugod po svetu je okuženih do 80 odstotkov ljudi. Večina okuženih nima nikakršnih bolezenskih težav, zato niti ne ve, da je okužena. Pri približno petini okuženih pa Helicobacter pylori povzroči resne bolezni, kot so razjeda želodca in dvanajstnika, kronično vnetje želodčne sluznice ter limfom in rak želodca.

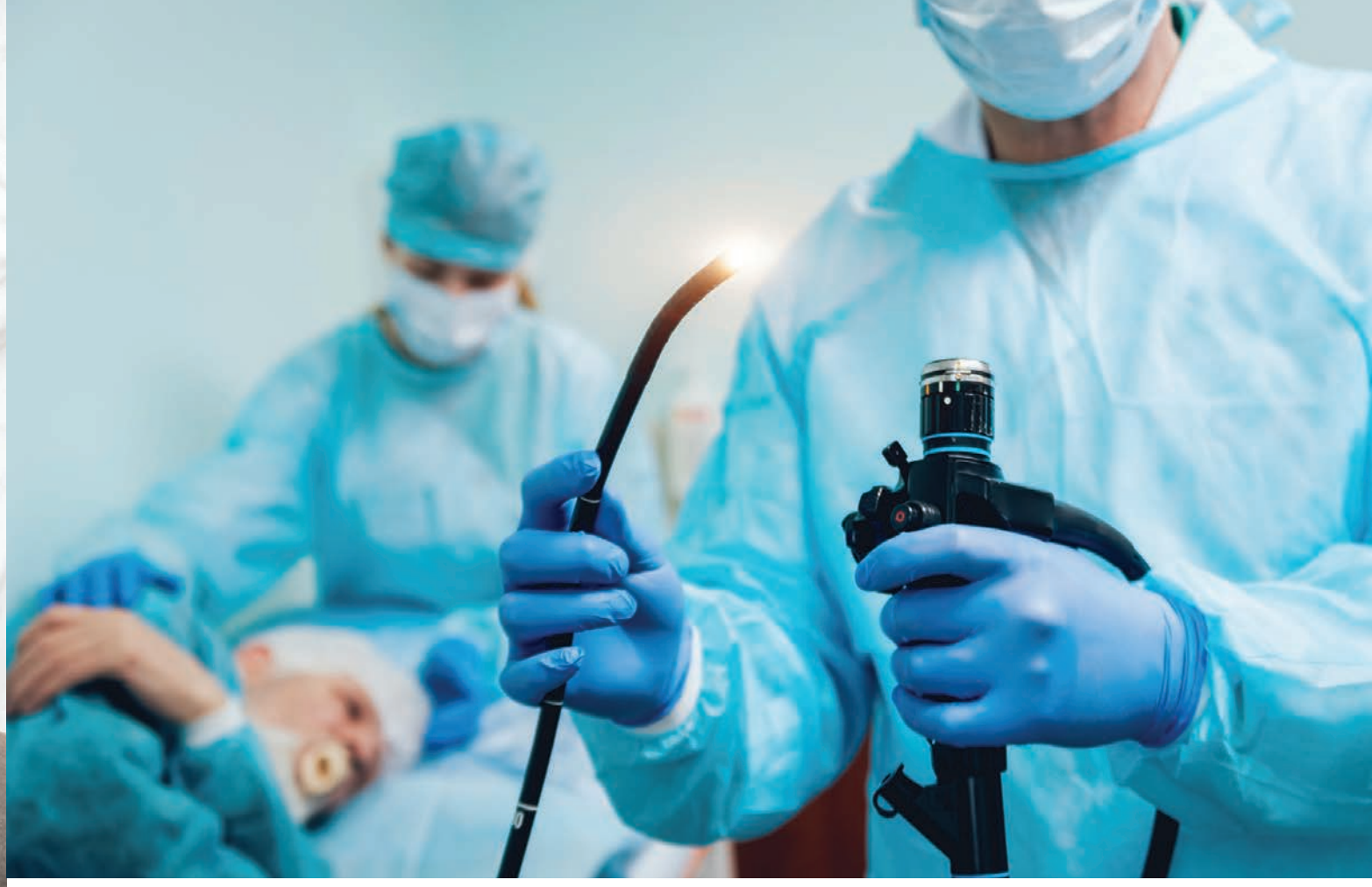
V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogosta tudi v odrasli dobi. Verjetno se prenaša od človeka do človeka predvsem z umazanimi rokami. Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec želodčne sluznice lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Rezultat testa lahko odčitamo najkasneje v 24 urah. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali po razrasti bakterije iz koščka v posebnih gojiščih. Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi. Neinvazivne metode so namenjene predvsem za preverjanje uspešnosti zdravljenja okužbe. Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori zdravimo s tritirno terapijo. Priporočeno je desetdnevno zdravljenje z zaviralcem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline, in z dvema antibiotikoma.

Razjedo želodca in dvanajstnika povzročajo tudi nekateri agresivni dejavniki, ki škodljivo vplivajo na sluznico. To so predvsem nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje tako imenovana nesteroidna protivnetna zdravila, s katerimi bolniki lajšajo bolečine v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino. Vzrok razjede sta lahko tudi nepravilna prehrana in pretirano uživanje alkoholnih pijač.

Zaplet razjede

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominjajo na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti ali celo omedli. Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu – opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve – s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop

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.



uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki preprečuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče ustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Zdravljenje razjede

Razjedo želodca in dvanajstnika odkrijemo z gastroskopijo. Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta ter pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Svetilka osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu. Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika konico endoskopa ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi. Če ugotovi razjedo, bolniku predpiše zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Predlaga tudi redno in uravnoteženo prehrano ter opustitev razvad, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav.

To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine bolj pogosto in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo. Nastale spremembe povečajo možnosti za nastanek raka požiralnika.

Kako ugotovimo GERB?

Zdravnik lahko že iz pogovora o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Včasih se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno – rakavo bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Kako zdravimo GERB?

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

Kdaj je potrebna gastroskopija?

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so:

- ponavljajoča se bolečina v zgornjem delu trebuha,
- nehotena izguba telesne teže,
- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- slabokrvnost,
- trdovratno bruhanje,
- tipna masa v trebuhu,
- povečane lokalne bezgavke.

Zato vsem, ki imajo tovrstne težave, svetujemo pregled pri osebnem zdravniku ali pri gastroenterologu, ki bo opravil preiskavo.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Gastroskopija – endoskopski pregled zgornjih prebavil

Opravimo jo z endoskopom skozi usta, lahko pa na lažji način poseben tanjši endoskop uvedemo skozi nos.



Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist, gastroenterolog

Kaj je gastroskopija

Gastroskopija je diagnostična preiskava, pri kateri s posebnim medicinskim instrumentom gastroskopom pregledamo notranjost požiralnika, želodca in dvanajstnika. Pri preiskavi si natačno ogledamo videz sluznice zgornjih prebavil. Hkrati lahko tudi odvzamemo vzorce tkiva za histopatološko preiskavo (specialist patolog pregleda tkivo pod mikroskopom). Lahko opravimo tudi polipektomijo, to je odstranitev izrastkov ali polipov.

Kdaj se odločamo zanjo

Gastroskopija velja za zelo zanesljivo diagnostično preiskavo, pri kateri lahko odkrijemo pomembne predrakave in rakave spremembe na sluznici zgornjih prebavil in tudi druge bolezenske spremembe, kot so razjeda želodca in dvanajstnika, vnetne spremembe ter prisotnost bakterije Helicobacter pylori. Preiskavo opravljamo v primeru nejasnih bolečin v zgornjem delu trebuha, pogostega bruhanja, motenj pri požiranju, sumu na krvavitev iz zgornjega prebavnega trakta ter diagnostiko najdb pri drugih slikovnih metodah.

Kako poteka preiskava

Za dobro preglednost je nujno da ste tešči. Vsaj 6 ur pred preiskavo ne smete jesti, popijete lahko le manjšo količino vode. Gastroskopija traja povprečno 20 minut. Pred preiskavo praviloma lokalno anesteziramo sluznico žrela. Med gastroskopijo boste ležali na levem boku. Prek gastroskopa, ki ga uvedemo skozi usta, spremljamo in ocenjujemo sluznico zgornjih prebavil. Med preiskavo zaradi boljše preglednosti skozi instrument

S-biotik Forte
Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Se odpravljate na potovanje?
Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami koristnih mikroorganizmov iz kar 7 različnih skupin.
Vsebuje tudi prebiotike (FOS), ki dodatno pospešijo razrast dobrih mikrobov v črevesju. S-biotik Forte je zelo preprost za uporabo, saj zadostuje samo 1 kapsula dnevno. Mikroorganizmi so stabilni pri sobni temperaturi in zelo odporni proti želodčni kislini in žolčnim solem. Za samo 12,95 evra.


NaturaMedica
z vami že 16 let
V lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si, 03/56 30 022, 040/214 620.

vpihujemo manjšo količino zraka, zato boste lahko občutili napihnjenost in tiščanje v zgornjem delu trebuha. Pomembno je, da med gastroskopijo ne požirate. Če med preiskavo ugotovimo spremembe na sluznici, uvedemo preko instrumenta kleščice in odvzamemo delček sluznice ter ga pošljemo na histopatološko preiskavo. Kadar naletimo na polipe, jih z zanko in s pomočjo električnega toka odrežemo. V primeru, da je polip velik in varna endoskopska odstranitev ni mogoča, svetujemo operacijo in kirurško odstanitev polipa. Odvzem koščka sluznice in odstranitev polipa praviloma nista boleča. Po opravljeni preiskavi vas bomo seznanili z izsledki preiskave.

Kako je z jemanjem redne terapije pred preiskavo

Zdravila, ki jih redno jemljete, lahko na dan preiskave vzamete z malo vode. Če ste sladkorni bolnik in se zdravite z inzulinom, boste morda na dan preiskave, ko ne boste jedli, potrebovali manj inzulina. O odmerku inzulina se posvetujte s svojim zdravnikom.

Ali je gastroskopija lahko tudi nevarna

Gastroskopija je varna, vendar jo, tako kot druge posege v telo, lahko spremljajo zapleti. Odstranitev polipa ali delčka sluznice lahko sproži manjšo krvavitev, ki običajno mine sama. Včasih, predvsem pri odstanitvi velikih



polipov, je lahko krvavitev iz rezne ploskve večja in jo je treba ustaviti. Na mesto krvavitve vbrizgamo zdravilo adrenalin in aplciramo posebno kovinsko sponko. Zelo redko je pri hujših krvavitvah potrebna transfuzija krvi ali celo operacija. Prav tako zelo redko pride do poškodbe ali celo predrtja stene zgornjih prebavil. Tudi v tem primeru je zdravljenje operativno.

Po zaključeni preiskavi

Po preiskavi boste lahko občutili kratkotrajno napihnjenost ali tiščanje v zgornjem delu trebuha, ki bosta minila sama. Lahko jeste kot običajno. Če vam bomo opravili polipektomijo, svetujemo, da vsaj en dan po preiskavi počivate doma. Opazujte blato zaradi možne krvavitve (črno blato!), ki se lahko pojavi tudi nekaj dni po posegu. Če opazite večjo krvavitev iz črevesa, bruhate svežo kri ali črnikasto želodčno vsebino, imate močno bolečino ali povišano telesno temperaturo z mrzlico, se morate nemudoma odpraviti v področno urgentno zdravstveno ustanovo. V tem primeru vzemite izvid gastroskopije s seboj.

NOVOST – NAZALNA GASTROSKOPIJA

Bolniki, ki imajo zelo izrazit žrelni refleks, gastroskopijo običajno zelo težko prenašajo. Podobno je pri bolnikih, ki imajo »kilo požiralnika«.

V takem primeru lahko namesto klasične gastroskopije naredimo preiskavo skozi nos. Uporabimo poseben endoskop, ki se imenuje nazalni gastroskop. Premer endoskopa je samo 4,9 mm. Ker endoskop uvedeno skozi nos, ta ni v stiku z sluznico žrela – prav to namreč pri mnogih bolnikih predstavlja veliko težavo. Če nosna votlina zaradi anatomskih vzrokov ni prehodna, preiskavo opravimo klasično skozi usta. Tudi v tem primeru je preiskava bistveno lažja za pacienta.

Preiskava z nazalnim endoskopom je priporočljiva tudi v primeru zožitev na zgornjih prebavilih, kjer preiskava s standardnim endoskopom ni možna.

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

IZBRAN® PRODUKT TRGOVSKE ZNAMKE LETA

2021

IZBIRA KUPCEV

ODLIČNOST ZA

SPAR

NAJVEČ

IZBRANIH PRODUKTOV LETA NAJDETE PRI NAS

Vsako leto potrošniki sodelujejo v neodvisni nacionalno reprezentativni raziskavi, v kateri na podlagi inovativnosti, atraktivnosti in nakupne namere ocenjujejo izdelke v različnih kategorijah. Najboljši izdelki prejmejo naziv **Izbran produkt leta**.

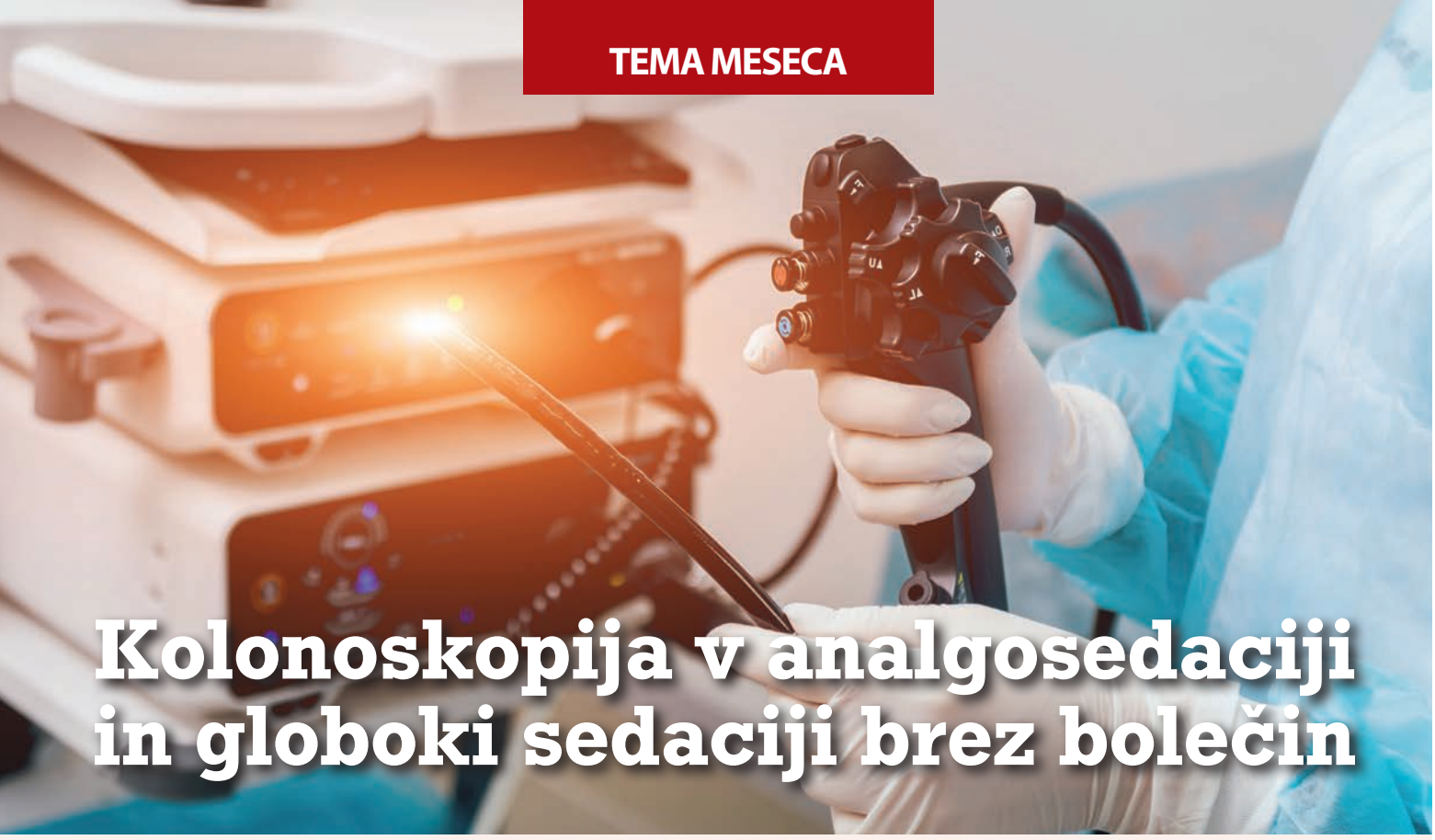
Letos je ta laskav naziv pridobilo kar **sedem skupin** izdelkov Sparovih trgovskih znamk – spoznajte vse! **Več na www.spar.si.**



SPAR

INTERSPAR

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



Kolonoskopija v analgosedaciji in globoki sedaciji brez bolečin

Ker je kolonoskopija lahko neprijetna in včasih boleča, jo lahko opravimo na prijaznejši način. Pregled opravimo s pomočjo zdravil v analgosedaciji ali globoki sedaciji brez bolečin.



mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist, spec. gastroenterolog

Kolonoskopija je najpomembnejša in nepogrešljiva diagnostična metoda pri odkrivanju bolezenskih sprememb na debelem črevesju in danki. S kolonoskopom natančno pregledamo črevesno sluznico in hkrati po potrebi tudi odvzamemo vzorce tkiva za histološko preiskavo. Kadar odkrijemo polipe, jih lahko med preiskavo tudi odstranimo s kleščicami ali zanko.

Bolečine pri kolonoskopiji

Čeprav kolonoskopija večinoma poteka brez bolečin, se preiskave veliko ljudi boji. Vsaj tretjina ljudi ima zadržke pred preiskavo zaradi strahu. Včasih je lahko vzrok neprijetna izkušnja v preteklosti, zelo pogosto pa ljudi prestrašijo neutemeljene govorice.

Preiskava je zaradi dolge predpriprave, občutka pretakanja in napihnjenosti res lahko neprijetna, vendar večina ljudi opisuje le blago moteče občutke po posegu.

V nekaterih primerih lahko kolonoskopija poteka dalj časa in je bolj zahtevna. Težje jo prenašajo ženske, saj jih je bolj strah in imajo pogosto daljše črevo. Preiskava je lahko težja pri ljudeh, ki so bili operirani v trebuhu, so zelo suhi, imajo pridružene bolezni ali posebne potrebe, so zelo prestrašeni in tesnobni. Med preiskavo velikokrat pomaga že mirno govorjenje medicinske sestre, ki preusmeri misli od bolečine, pomaga tudi predhodno opozorilo, da se lahko pojavi bolečina, sproščeno in udobno okolje, pomirjujoča glasba, dihalne tehnike, sprememba položaja preiskovanca. Vse to sodi v sklop tehnik za obvladovanje, lajšanje in sproščanje bolečine brez zdravil, ki zmanjšujejo pacientovo čustveno napetost, mu omogočijo občutek nadzora in naredijo preiskavo znosnejšo.

Zmanjševanje bolečine s pomočjo zdravil

Najboljša metoda, da pregled opravimo povsem brez bolečin in neprijetnih občutkov, je kolonoskopija v analgosedaciji in globoki sedaciji.

Kolonoskopija v analgosedaciji pomeni, da preiskovanca s pomočjo zdravil, ki jih vbrizgamo v žilo pred preiskavo, pomirimo, blago uspavamo in ublažimo bolečine. Med analgosedacijo je preiskovanec nekoliko omotičen, vendar buden in se z njim lahko pogovarjamo. Redno spremljamo dihanje, krvni tlak, srčno frekvenco in količino kisika v krvi. V primeru prehodne upočasnitve dihanja lahko dovajamo kisik prek nosnega katetra. Po končani preiskavi preiskovanec ostane vsaj še eno uro v sobi za prebujanje. Domov gre

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

lahko v spremstvu odrasle osebe. Ker zdravila, ki jih uporabljamo med analgosedacijo, podaljšajo reakcijski čas, po preiskavi ne sme 24 ur voziti avtomobila ali uživati alkoholnih pijač. Priporočljivo je, da si na dan preiskave vzame čas za počitek in se ne vrača na delo.

Kolonoskopija v globoki sedaciji je preiskava v kratki anesteziji v prisotnosti anestezista. Pred preiskavo v žilo vbrizgamo učinkovine, s katerimi preiskovanca najprej pomirimo in ublažimo bolečine, potem pa ga še uspavamo. Med preiskavo preiskovanec spi. Zaradi zdravil nima neprijetnih spominov na preiskavo, spominja se je le medlo, večinoma pa sploh ne. Anestezijo vodi zdravnik specialist anesteziolog. Zapleti so redki: lahko pride do začasne in prehodne upočasnitve dihanja ali bitja srca, občasno tudi do prehodnega prenehanja spontanega dihanja. Zato med anestezijo redno spremljamo dihanje, krvni tlak, srčno frekvenco in količino kisika v krvi. Med preiskavo v anesteziji ves čas dovajamo kisik prek obrazne maske. Anestezija je varna za večino ljudi. Zapleti so redki, če se pojavijo, jih anesteziolog pravočasno ugotovi in zdravi, saj bolnika ves čas nadzoruje s pomočjo sodobnih aparatur. Pod strokovnim nadzorom je preiskovanec vsaj še eno uro po preiskavi v prebujevalnici. Domov gre lahko v spremstvu odrasle osebe. Ker zdravila, ki jih uporabljamo med anestezijo, podaljšajo reakcijski čas tudi v budnem stanju, tudi po preiskavi v anesteziji ne sme voziti avtomobila ali uživati alkoholnih pijač. Priporočljivo je, da si na dan preiskave vzame čas za počitek in se ne vrača na delo.

Zdravila, ki jih redno jemljete

Večino zdravil, ki jih redno jemljete, lahko na dan preiskave vzamete z vodo, kot običajno. Nekaj dni pred preiskavo je treba prenehati jemati pripravke železa. Če ste sladkorni bolnik in se zdravite z inzulinom, boste na dan preiskave zaradi čiščenja in priprave na kolonoskopijo potrebovali manj inzulina. O odmerku inzulina se posvetujte s svojim zdravnikom. Če jemljete zdravila za redčenje krvi, se teden dni pred predvideno preiskavo oglasite v antitrombotični ambulanti zaradi prilagoditve odmerka.

Po zaključeni preiskavi

Po opravljeni preiskavi vas zdravnik seznani z izsledki preiskave in vam razloži morebitno nadaljnje ukrepanje. Še nekaj ur po pregledu imajo preiskovanci lahko občutek napihnjenosti, nelagodnosti. Težave po odvajanju vetrov minejo. Po preiskavi priporočamo zmerno hojo ter manjše obroke lahke prehrane, ki ne napenja. Če med preiskavo odstranimo polip, je potreben nekajdnevni počitek.

Doktor svetuje

Kolonoskopija v analgosedaciji ali globoki sedaciji je primerna za vse, ki vas je strah preiskave, in tudi za vse tiste, ki ste imeli v preteklosti bolečo preiskavo. Primerna je tudi za preiskovance, pri katerih se pričakuje težjo preiskavo, denimo pri predhodnih operacijah v trebuhu, ginekoloških operacijah … Med preiskavo v analgosedaciji je preiskovanec omotičen, vendar buden, pri globoki sedaciji pa sodeluje anestezist in preiskovanec med preiskavo spi. V obeh primerih je pregled neboleč.

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

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

Slušni aparati z najnovejšo tehnologijo



Odstranjevanje šumov

Bluetooth povezava

Preprosta uporaba

Preizkusite **brezplačno** slušne aparate v svojem domačem okolju!

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

neuroth.com

// SLUŠNI APARATI // SVETOVANJE // ZAŠČITA SLUHA

NEUROTH

Helicobacter pylori – bakterija, ki živi na sluznici želodca

Ker je kolonoskopija lahko neprijetna in včasih boleča, jo lahko opravimo na prijaznejši način. Pregled opravimo s pomočjo zdravil v analgosedaciji ali globoki sedaciji brez bolečin.



Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist, gastroenterolog

Kaj je Helicobacter pylori

Helicobacter pylori je gram negativna spiralna bakterija. Na enem koncu ima do šest bičkov, ki ji omogočajo premikanje. Z encimom ureazo nevtralizira kislost v svojem neposrednem okolju, kar ji omogoča preživetje v kislem okolju želodca. Bakterijo Helicobacter pylori so odkrili v želodčni sluznici, v poškodovani sluznici ustne votline, v zobnih oblogah, slini in celo v blatu.

Kako se prenaša

Način prenosa okužbe ni popolnoma pojasnjen. Verjetno se prenaša s človeka na človeka predvsem z umazanimi rokami, lahko pa tudi s slino.

Pogostost okužbe je večja v državah s slabšimi socialno-higienskimi razmerami. V slabih razmerah je tveganje za prenos okužbe veliko večje. V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogostejša v odrasli dobi.

Katere bolezni so povezane z okužbo s to bakterijo

Bakterija Helicobacter pylori povzroča vnetje želodčne sluznice ter razjede v želodcu in dvanajstniku, ima pa tudi pomembno vlogo pri razvoju nekaterih vrst želodčnega raka. Večina okuženih nima posebnih simptomov. Baketrija Helicobacter pylori ima pomembno vlogo pri kožni bolezni rozacei.

Kateri so najpogostejši simptomi okužbe

Najpogostejši simptom je bolečina v zgornjem delu trebuha, nekateri bolniki pa se pritožujejo tudi zaradi zgage, občutka napihnjenosti in slabosti. Pri razjedi se lahko pojavi krvavitev, kar se kaže kot črno blato.

Kako odkrivamo okužbo

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami. Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec želodčne sluznice lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali razrastu bakterije Helicobacter pylori iz koščka v posebnih gojiščih.

Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku. Bakterijo oziroma delce bakterije lahko določamo tudi v blatu.

Kako zdravimo okužbo s to bakterijo

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori zdravimo s trotirno terapijo. Priporočeno je štirinajstdnevno zdravljenje z zdravilom, ki zavira izločanje želodčne kisline, in z dvema antibiotikoma. Uspeh zdravljenja preverjamo z urea dihalnim testom ali testom blata na antigen HP.

V primeru neuspešnega zdravljenja (odpornost bakterij proti določenim antibiotikom) lahko terapijo ponovimo. Izbor antibiotikov je pogosto odvisen od dodatnih mikrobioloških preiskav.

Urea dihalni test

Bakterija Helicobacter pylori izloča encim ureazo, ki razgrajuje na želodčni sluznici prisotno sečnino na ogljikov dioksid in amoniak. Ta reakcija omogoča bakteriji, da s pomočjo izločenega amoniaka zmanjša kislost svoje okolice in lažje preživi.

Bistvo preiskave je, da preiskovalec popije tekočino z z izotopom 13C označeno sečnino, ki jo bakterije razgradijo na 13C označeni ogljikov dioksid in amonijak. Nastali 13C označeni ogljikov dioksid preiskovanec izloči in ga lahko zaznamo in izmerimo v izdihanem zraku.

Kako in kdaj uporabimo urea dihalni test

Preiskavo se lahko opravi najmanj 4 tedne po končanem zdravljenju z antibiotiki in najmanj dva tedna po končanem zdravljenju z zaviralci protonske črpalke, saj lahko omenjena zdravila vplivajo na rezultate preiskave.

Pred preiskavo morate biti tešči vsaj 6 ur, zato je najbolje, da se preiskavo opravi zjutraj. Če menite, da tega ne bi zmogli, če ste sladkorni bolnik ali če imate kakršne koli težave s prebavili ali motnje presnove, se posvetujte z zdravnikom.

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

Urea dihalni test okužbe z bakterijo Helicobater pylori
10 % nižja cena
za testiranje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

OSLABLJEN IMUNSKI SISTEM,
DOLGOTRAJNA IZČRPANOST,
POČASNO OKREVANJE?

Recovenol®
recovery support

Za aktivacijo imunskega sistema.

Inovativen 4-komponentni mehanizem delovanja

- za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- pri oslabljeni imunski odpornosti
- za zmanjšanje dolgotrajne fizične izčrpanosti

Sestavine potrjene s številnimi študijami.



vitamini in minerali
A, B2, B6, B9, B12, D, E, cink, selen. Pomembni pri delovanju imunskega in živčnega sistema, pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

nukleotidi
Nizkomulekolarne spojine, ki v telesu sodelujejo pri številnih biokemičnih procesih. Pridobljeni s standardiziranim in visoko kontroliranim procesom.

beta-glukan
Že več kot 50 let najbolj preučevana naravna podpora imunskemu sistemu. Beta-glukan je koristen za dobro delovanje organizma.

kompleks izvlečkov in S. cerevisiae
Zdravju koristni sadeži, zelenjava, zelišča in fermentat S. cerevisiae s pozitivnim vplivom na človeško telo.

Premium izdelek s patentiranimi učinkovinami.

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.recovenol.eu

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

medicinalis+

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Že 10 let prodajna uspešnica

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Lyprinol®



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

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

92 % zadovoljnih strank

100% NARAVNO



strokovno svetovanje:
080 50 02
www.lyprinol.eu

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

medicinalis+

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



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

Magnezij

Čudežni mineral za dobro počutje

Magnezij je za človeško telo in zdravje nujno potreben mineral, saj sodeluje pri številnih procesih v našem telesu.

Magnezij v našem telesu sodeluje pri uravnavanju delovanja mišic in živčevja, pri gradnji kosti in presnovi beljakovin, pri uravnavanju krvnega sladkorja in krvnega tlaka, pri izgorevanju ogljikovih hidratov in maščob, sodeluje pri delitvi celic ter prenaša sporočila med živci ter mišicami.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Pomanjkanje magnezija

Absorpcija magnezija poteka večinoma v predelu tankega črevesja, nato vstopa v plazmo, kjer je večinoma v ionski obliki, nekaj pa je vezanega tudi na beljakovine. Organske magnezijeve soli (magnezijev laktat, glukonat, aspartat, citrat) se nekoliko bolje absorbirajo kot anorganske (magnezijev karbonat in oksid), kar vpliva na njegovo biorazpoložljivost.

Pri zdravih ljudeh ob premajhnem vnosu s hrano ledvice pomagajo pri zadrževanju magnezija v telesu tako, da zmanjšajo njegovo izgubo z urinom, zato je pri njih pomanjkanje magnezija redko.

Dolgotrajni premajhni vnosi magnezija pa lahko vodijo v njegovo pomanjkanje. Nekatere bolezni in zdravila lahko zmanjšajo absorpcijo magnezija ali pa povečajo njegovo izločanje iz telesa. Pomanjkanje magnezija se pojavlja zlasti pri nepravilni prehrani, driski, bruhanju, prepogosti uporabi odvajal, raznih kroničnih obolenjih …

Največ ga je v kosteh. Pri začasnih pomanjkanjih magnezija zaradi nizkega vnosa s hrano ga organizem porablja iz kosti, zato lahko pri dolgotrajnem pomanjkanju magnezija v prehrani pride do nastanka osteoporoze.

Priporočeni dnevni odmerki magnezija

Moški potrebujejo zaradi večje mase skeleta večje količine magnezija kot ženske. Dnevne potrebe za otroke do 4. leta znašajo 80 mg, do 15. leta 120 do 310 mg. Za odrasle in mladino, starejšo od 16 let, se priporoča 300 do 400 mg magnezija na dan. Med nosečnostjo in dojenjem je potreba po magneziju nekoliko povečana, zato se za nosečnice priporoča 310 mg, za doječe matere pa 390 mg na dan.

Priporočene količine magnezija lahko dobimo z uživanjem raznolike prehrane, ki naj jo sestavljajo stročnice, oreščki, semena, polnozrnati izdelki, zelena listnata zelenjava (špinača, rukola …), mlečni izdelki (mleko, jogurti …), z magnezijem obogateni kosmiči, alge, suho sadje. Na primer 100 gramov banane vsebuje okoli 30 mg magnezija, 100 gramov orehov 144 mg, 100 gramov polnozrnate pšenične moke pa 103 mg tega minerala.

Povečane količine dnevno zaužitega magnezija se priporoča pri sladkornih bolnikih

(ti z urinom izgubljajo večje količine tega minerala), alkoholikih, starejših s pomanjkljivo prehrano in premajhnim vnosom tekočin, srčnih bolnikih, športnikih, ljudeh s črevesnimi obolenji (celiakija, crohnova bolezen), tistih, ki uživajo določena zdravila (aminoglikozidi, digoksin, oralni kontraceptivi, diuretiki, ciklosporin, cisplatin, odvajala, glukokortikoidi …).

Simptomi pomanjkanja magnezija:

- izguba apetita,
- slabost, bruhanje,
- utrujenost,
- glavobol,
- mravljinci,
- mišični krči, odrevenelost mišic,
- motnje srčnega ritma,
- osebnostne spremembe (depresija, razdražljivost, nemir)

Vloga magnezija pri delovanju mišic

Zelo pomembna elektrolita za normalno delovanje mišic sta kalcij in magnezij, ki sta tesna sodelavca. Živci prenašajo signale iz možganov do mišičnih celic, ki gibe izvedejo, ko za to prejmejo signal iz možganov. Kalcij ima vlogo aktivatorja in skrbi za napenjanje mišic, magnezij pa zmanjšuje vzdraženost mišičnih celic in tako deluje sproščujoče. Pri pomanjkanju magnezija zato pride do mišičnih krčev, napetosti v mišicah in mravljinčenja v prstih, povečano pa je tudi tveganje za nateg in pretrganje mišičnih vlaken.

Pomanjkanje magnezija in žolčni kamni

Pojav žolčnih kamnov raziskave povezujejo tudi s pomanjkanjem magnezija. Do tega naj bi prišlo zaradi porasta krvnih maščob in inzulinske rezistence, kar naj bi bilo povezano s pomanjkanjem magnezija. Kronično povečano izločanje inzulina, ki je značilno za inzulinsko rezistenco, lahko poveča nasičenost žolča s holesterolom in s tem pospeši nastanek žolčnih kamnov.

Torej med doslej poznane dejavnike tveganja za nastanek žolčnih kamnov (debelost, hitro hujšanje, ponavljajoče se hujšanje in pridobivanje teže …) lahko prištejemo še pomanjkanje magnezija.

Vpliv magnezija na nekatere bolezni

Ljudje z migrenskimi glavoboli imajo včasih nizke vrednosti magnezija v krvi in tkivih. Zadostne količine magnezija naj bi po študijah sodeč lahko nekoliko pripomogle k zmanjšanju pogostnosti migrenskih napadov.

Študije kažejo, da naj bi imeli ljudje, ki uživajo več magnezija s prehrano, nižje tveganje za razvoj nekaterih srčnih obolenj in kapi, saj magnezij v manjši meri vpliva na zniževanje krvnega tlaka.

Prehrana, bogata z magnezijem, zmanjšuje tveganje razvoja sladkorne bolezni tipa 2. Magnezij pomaga pri razgradnji sladkorjev in zmanjša tveganje za razvoj inzulinske rezistence (stanja, ki vodi v diabetes).

Magnezij je skupaj s kalcijem zelo pomemben za zdrave in močne kosti. Ljudje z višjim vnosom magnezija imajo višjo kostno gostoto, kar je pomembno pri zmanjšanju tveganja za zlome kosti in osteoporozo. Dolgotrajno pomanjkljiva oskrba magnezija s prehrano neposredno prispeva k nastanku osteoporoze.

Magnezij je zelo pomemben tudi v stresnih situacijah. Ljudje s pomanjkanjem magnezija so namreč bolj dovzetni za stres. Zadostne količine so zato pomembne za lažje premagovanje vsakodnevnih izzivov, odženejo pa lahko tudi marsikateri glavobol.

Magnezijevi nadomestki

Magnezij je na tržišču prisoten v obliki prehranskih dopolnil (tablet, šumečih tablet, praškov …).

Ker pomanjkanje magnezija vpliva tudi na nastanek osteoporoze, so na trgu na voljo že kombinirani pripravki z magnezijem in kalcijem v najugodnejšem razmerju.

Dnevni odmerki magnezija do 400 mg ne predstavljajo tveganja za zdravje. Visoki odmerki magnezija pa povzročajo drisko, šibkost mišic, oteženo dihanje, zelo nizek krvni tlak, nereden srčni utrip, slabost, izgubo apetita. Še posebej so lahko nevarni pri ljudeh z oslabljeno ledvično funkcijo, ki naj se pred njihovo uporabo posvetujejo z zdravnikom.





Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

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 €!

Postanite uporabnik Doktor 24 Asistence!

Ker je to udobna in zdrava odločitev.

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

PRISTOPNA IZJAVA

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

zgb2020 02

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

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

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava ☐ FIZIOTERAPIJA

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Zakaj se odločiti za Doktor 24 Asistenco

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Ker se ob pregledu storitev marsikomu porajajo vprašanja glede pristopa v Doktor 24 Asistenco, smo za vas zbrali izkušnje uporabnikov in odgovorili na nekaj bolj pogostih vprašanj.

Doktor 24 Asistenca je edinstvena storitev, ki vam nudi nasvet zdravnika po telefonu, obisk zdravnika na domu kadarkoli, preglede pri specialistih – hitro, brez napotnice, brez omejitev in doplačil.

Vi sprašujete, mi odgovarjamo

Zakaj bi plačeval Asistenco, če se lahko sproti naročim k specialistu samoplačniško?

Naši uporabniki opravljajo specialistične preglede brezplačno, poleg specialističnih pregledov in diagnostičnih postopkov pa lahko, ne glede na izbran paket, brez doplačil in neomejeno koristijo tudi nasvet zdravnika po telefonu, vsak dan cel dan, glede na paket pa tudi možnost obiska zdravnika na domu 24/7. Po želji lahko poleg osnovnega izberejo tudi dodatne pakete z različno vsebino brezplačnih preiskav: MR/CT, fizioterapijo, RTG in ugodnosti pri zobozdravniku.

Ali za pregled rabim napotnico?

Ne, napotnica ni potrebna, za pregled se odločite po svoji želji ali potrebi.

Koliko časa moram čakati, da lahko koristim vaše storitve po tem, ko pošljem pristopno izjavo?

Ni potrebno čakati! Praviloma začnete prvi dan v naslednjem mesecu od prejema vaše podpisane pristopne izjave, če pa želite, se lahko takoj naročite na pregled k specialistu ali pa pokličete zdravnika za nasvet ali obisk na domu.

Ob pregledu storitev, ki jih nudite, na seznamu nisem opazila pediatra. Ali lahko vseeno vključim tudi svoje otroke?

V primeru, da se vključita dve odrasli osebi, lahko ob izbiri paketa z obiskom Plus, brezplačno vpišete tudi otroke do 15.leta starosti ter tako za njih koristite nasvet zdravnika po telefonu in obisk zdravnika na domu.

Kaj pa v primeru, da se slabo počutim sredi noči ali pa za vikend, ko zdravniki ne delajo?

Naš klicni center je odprt ves dan in vso noč, 24/7. Vedno imamo na voljo dežurne zdravnike, ki se bodo na vaš klic odzvali tudi sredi noči, za vikend ali ob praznikih.

Vidim, da imate naslov v Ljubljani, jaz pa sem iz drugega konca Slovenije. Ali se vseeno lahko vključim?

Naš sedež je res v Ljubljani, a imamo zares široko mrežo izvajalcev po vsej Sloveniji, zato se lahko brez skrbi vključite in ob naročanju na pregled navedete kraj bivanja, naši svetovalci pa vam bodo priporočili vam najbližjega izvajalca. Do 24 urnega svetovanja zdravnika so upravičeni vsi, storitev obiska zdravnika na domu pa izvajamo v Ljubljani in okolici (15km).

Pa res lahko po telefonu pomagate?

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

Kaj pa lahko sploh naredi zdravnik ob obisku na domu?

S pravočasno zdravniško oskrbo lahko preprečite poslabšanje svojega zdravja, se izognete nepotrebnim obiskom ambulante, zato ob izbiri ustreznega paketa zagotavljamo poleg zdravniškega svetovanja po telefonu tudi zdravniško pomoč v obliki zdravniškega pregleda na domu (v primeru, ko niste življenjsko ogroženi). Pokličete nas lahko na brezplačno telefonsko številko 080 8112 in odzvali se bomo v najkrajšem možnem času (ali po dogovoru). Pri vas se bosta s sodobno opremljenim reševalnim vozilom oglasila zdravnik in zdravstveni tehnik. S seboj bosta imela vso ustrezno opremo, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina. Tako vam bo lahko zdravnik ob indikaciji tudi že izročil ustrezna zdravila.

Z nami ste delili izkušnje

»V Asistenco sem se včlanil, ker sem imel zdravstvene težave in sem preko njih prišel zelo hitro na vrsto. Zaradi članstva mi tudi nadaljnjih pregledov ni treba plačati. Brez Asistence bi čakal na termin pri specialistu skoraj eno leto, samoplačniških pregledov pa si ne bi mogel privoščiti.«

»Najprej sem vpisal svoja starša, zdaj pa tudi naju z ženo in otroka. Ker sta starša že v letih in imata temu primerno pogoste zdravstvene težave, je Asistenca olajšala življenje njima in meni. Ker ne vozita, sem ju do osebnega zdravnika peljal jaz in si moral včasih tudi vzeti dopust v službi, zdaj pa je včasih dovolj, da lahko pokličeta zdravnika na dom. Mislim, da še nikoli nismo imeli tako hitro urejenih zdravstvenih težav.«

»Smo mlada družinica in nikoli se mi ni zdelo, da že rabim dodatno kaj plačevati za zdravstvene storitve, dokler nisem pri sorodnici doživela, da je zaradi bolnega otroka poklicala »neko« Asistenco (za katero do takrat sploh nisem slišala!) in zdelo se mi je nadvse imenitno, da ji ni bilo treba z otroki – en zdrav, drug bolan – v ambulanto, med verjetno kup drugih bolnih otrok. Meni se to res zdi neprecenljivo, da lahko z bolnim otrokom počakam doma. »

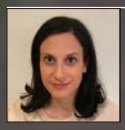
»Zato je že nasvet po telefonu zlata vreden!«

»Z ženo sva se včlanila zaradi že znanih diagnoz in posledično obiskov različnih zdravnikov. Pika na i pri odločitvi pa je bilo to, da je najin sin ob prihodu v vrtec tudi pogosto zbolel, ker pa nisva zdravnika, nama je kar nekaj živcev prihranila že možnost poklicati zdravnika za nasvet po telefonu. Zdravnik nama je po telefonu svetoval glede tega ali je sploh potrebno otroka peljati k osebnemu zdravniku in nama dal nasvet glede lajšanja simptomov in izbire zdravil.«

»Sicer nisem vključen v Asistenco, sem pa pred leti iskal variante, kako brez skrbi na dopust ob tem, da moja starša, s katerima živim na istem naslovu, nista več v odlični kondiciji in je verjetnost, da se kaj zgodi, vsak dan večja. Ob guglanju sem naletel na podatek o »hišnem zdravniku«, v nekaj dneh sem uredil vse potrebno za podpis pogodbe, plačal za celo leto naprej in ne vem, a sta bolj brez skrbi zdaj starša ali jaz. Tudi če ne rabim, se počutim bolj varno, ker vem, da imamo možnost poklicati kadarkoli. Saj veste, ko si na dopustu, se najraje se pripeti kakšna smola – tebi, ali pa komu doma, zato je že nasvet po telefonu zlata vreden.«

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Zora Golob Laposa, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Utrujenost

Tudi vas daje spomladanska utrujenost?

Zunaj sije sonce, dnevi se daljšajo. Razcvetajoča pomlad nas vabi ven, v naravo! Toda kaj, če se ne čutimo polni energije? Zunanji svet se prebuja, mi pa razmišljamo le o spancu. Poznate spomladansko utrujenost?

Nemoč v uživanju lepote pomladi po dolgi in mrzli zimi? Pomanjkanje energije, brezvoljnost, izčrpanost so znaki spomladanske utrujenosti, ki se navadno začne v marcu in lahko traja do konca aprila.

Vzroke pripisujemo kombinaciji nihanja zunanje temperature ter motenega hormonskega raznovesja. Za pomlad je značilen dvig temperature predvsem prek dneva, medtem ko so noči še zelo hladne. Ravno tako temperatura pogosto močno niha iz dneva v dan. Hitro prilagajanje na toplotne spremembe je za naše telo stresno in izčrpljujoče. Telo se na segrevanje odzove z razširitvijo žil in padcem krvnega tlaka, kar povzroči še dodatno utrujenost. Med krivce za slabše počutje lahko pripišemo še hormonske spremembe. Serotonin, hormon sreče, ki si ga na zalogo naberemo predvsem med poletjem, prek zime postopoma skopni. S tem da prostor melatoninu, spalnemu hormonu, ki ga v dolgih zimskih nočeh naše telo proizvede več. Ni čudno, da smo spomladi zaspani ter brez pravega navdušenja zremo v svet.

K pojavu spomladanske utrujenosti pa veliko pripomoremo tudi sami. Med zimsko





Številka 1 za utrujenost.*

Tudi spomladansko!

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

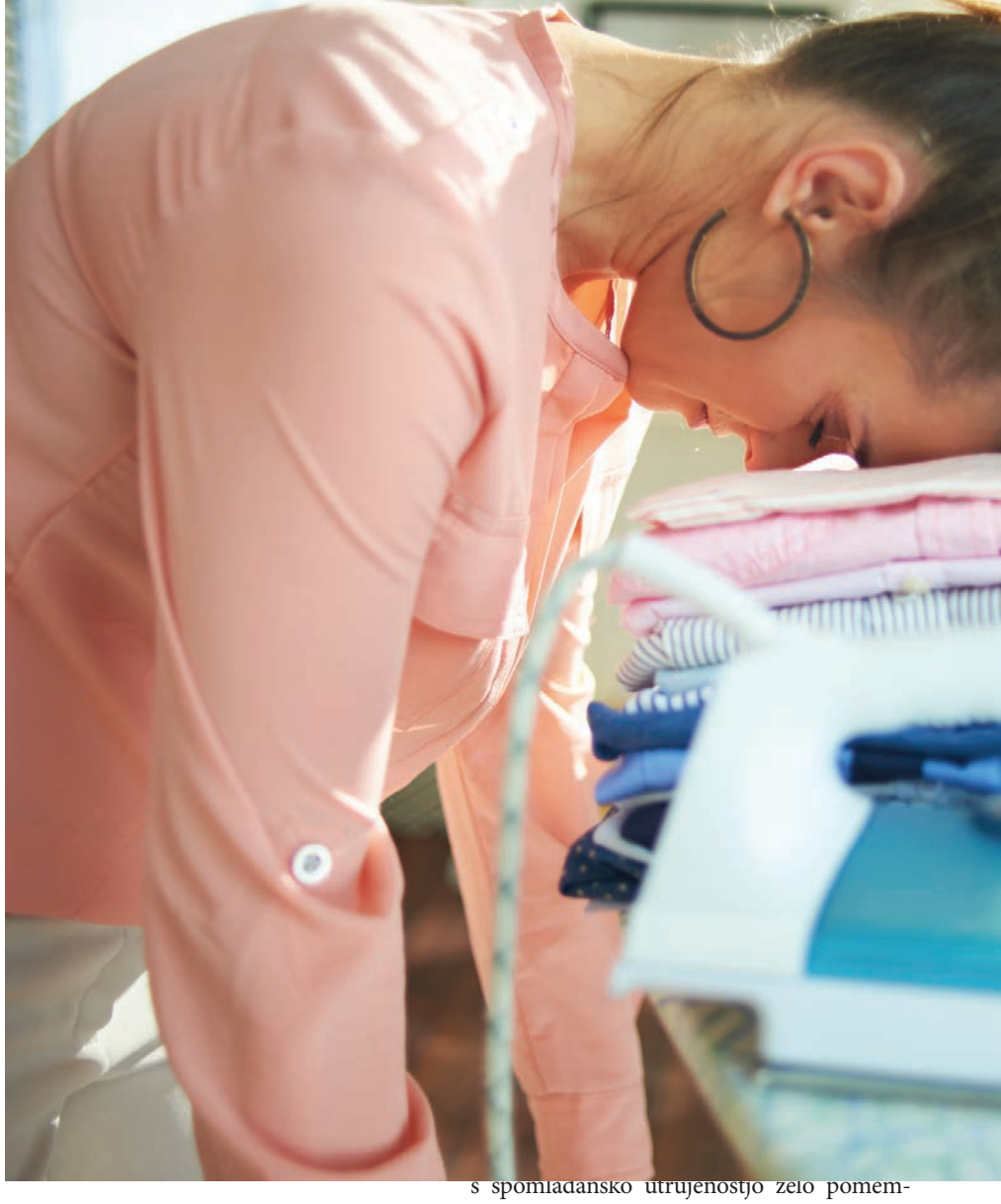
Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Železo prispeva k sproščanju energije pri presnovi. *QUDAL 2020/2021

ARS PHARMAE



D-max – vitamin D za vso družino

Poskrbite, da vi in vaša družina tudi v zimskem času zaužijete dovolj vitamina D, ki prispeva k delovanju imunskega sistema. Družina D-max finskega farmacevtskega proizvajalca Vitabalans vsebuje vitamin D3 naravnega izvora (iz lanolina) za vso družino: za otroke D-max Kids 10 µg (400 IU) ter D-max za odrasle v koncentraciji 30 µg (1200 IU), 50 µg (2000 IU) in 100 µg (4000 IU). Žvečljive tablete D-max ne vsebujejo sladkorja, laktoze in glutena. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. **www.vitabalans.si**



hibernacijo se pogosteje zadržujemo doma ter se manj gibamo. Spomladansko izžetost lahko preprečimo tako, da tudi pozimi poskrbimo za rekreacijo. Na voljo so nam številni zimski športi – od smučanja in drsanja do teka na smučeh. Tudi tisti, ki niso navdušeni nad zimskim udejstvovanjem, lahko poskrbijo za svojo kondicijo s sobnimi kolesi, jogo, aerobiko ali vsaj s sprehodom. Predvsem ko se temperature začnejo višati, nimamo več izgovora, da se ne bi gibali v naravi. S hojo, lahko tudi vzponom na bližnji hrib, si bomo okrepili kondicijo in lažje pregnali spomladansko brezvoljnost. Izboljšanja naše fizične pripravljenosti se lotimo postopoma – če smo popolnoma brez kondicije, sprva vsakodnevno poskrbimo, da se gibamo pol ure, ravno toliko, da se nam nekoliko dvigne utrip. Vadbo postopoma podaljšujemo in seveda stopnjujemo, lahko tudi z vmesnimi intenzivnejšimi intervali (princip HIIT – high intensity interval training).

Pomen pravilne prehrane je pri spopadanju s spomladansko utrujenostjo zelo pomemben. Skozi zimo smo pogosteje posegali po maščobah, ki se jim v spomladanskem času raje izogibajmo oziroma zaužijmo le manj nevarne, ki se skrivajo v oreščkih, ribah, avokadu. Poskrbimo za zadosten vnos beljakovin, polnozrnatih živil, sadja in zelenjave. Pri krepitvi našega imunskega sistema ter izboljšanju razpoloženja si lahko pomagamo z antioksidanti in predvsem z vitaminom C. Pri vsem skupaj ne smemo pozabiti na primerno hidracijo, najbolje vodo, vsaj dva litra na dan.

SPOMLADANSKA UTRUJENOST?

Eisenblut je železčni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.farmedica.si



Pri preventivi pred spomladansko izčrpanostjo pomagajo tudi dobre spalne navade. Za dober spanec proti večeru postopoma umirjajmo svoje aktivnosti ter zmanjšujmo osvetlitev. Izogibajmo se televiziji oziroma drugim ekranom in raje sezimo po dobri knjigi. Poskrbimo, da se odpravimo vsak dan spat ob isti uri ter imamo dovolj časa za vsaj sedemurni spanec.

Sonce zdravi! Z vsakodnevno izpostavljenostjo soncu, najbolje na svežem zraku, lah-



ko odlično postopamo zoper spomladansko utrujenost. Sončni žarki so nujno potrebni za tvorbo vitamina D. Medtem ko smo ga v zimskih mesecih pogosto dodajali, lahko v sončnih pomladnih dneh z vsaj desetminutno izpostavljenostjo soncu poskrbimo, da naša koža proizvede dovolj tega odličnega vitamina. Sončna svetloba spodbuja tvorbo serotonina ter zavira nastanek melatonina v naših možganih in s tem pripomore k boljšemu razpoloženju. Ravno tako blagodejno vpliva na številne bolezni – luskavico, vnetne črevesne bolezni, revmatoidni artritis, akne in še na marsikaj drugega.

Toda bodimo pozorni! Utrujenost, ki po koncu pomladi ne mine in so ji pridruženi še žalost, izguba interesov, občutki krivde ali motnje spanja in koncentracije, so lahko simptomi depresije. To je resna bolezen, ki zahteva skrbno obravnavo, včasih tudi dolgotrajno zdravljenje.

Na podoben način se lahko kaže tudi moteno (zmanjšano) delovanje ščitnice ali slabokrvnost. Na slabše počutje v spomladanskem času lahko vplivajo tudi težave s sezonsko alergijo. Zamašen nos, glavobol in vnete oči pripomorejo k slabšemu telesnemu stanju, kar našo izčrpanost še poglobi. Najbolje, da se ob dvomu obrnete na svojega izbranega osebnega zdravnika, s katerim boste pregledali znake in simptome ter začrtali nadaljno obravnavo.

Ne pozabimo, pomlad je del letnega cikla narave! Tako kot se počasi prebuja narava, tudi mi od sebe ne zahtevajmo preveč in prehitro. Če je le mogoče, se po krepčilnem spancu pozitivno naravnani podajmo v nov dan.

Pri dobrem razpoloženju si lahko pomagamo s spodbudno glasbo, nekateri si že zjutraj privoščijo osvežilen hladen tuš. Poskusimo se vsakodnevno gibati na svežem zraku, vpijati zdravilne sončne žarke in si privoščiti raznovrstno svežo prehrano, bogato z vitaminom C in drugimi antioksidanti.

NA KRATKO



Liposomi – tehnologija prihodnosti

Liposomi so sodobna transportna oblika vnosa aktivnih sestavin v telo z namenom zaščite pred negativnimi vplivi v prebavilih (želodčno kislino, encimi …) in izboljšanja absorpcije. Vitamin C v liposomih tako vstopi neposredno skozi črevesno steno in prispeva k precej višji ravni vitamina C v krvi in celicah. Vitamin C ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, zaščiti celic pred oksidativnim stresom in nastajanju kolagena za normalno delovanje kosti, hrustanca, kože in zob. Liposomalni CureSupport Vitamin C, 1000 mg v tekoči obliki, je na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si. Več informacij na 080 80 12**

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



PREVERJENA KAKOVOST
NARAVNO
BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA (E171)

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



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

Maščobe

Zdrave maščobe naše telo nujno potrebuje

Maščob je več vrst in medtem ko so nekatere nepotrebne (nasičene maščobe in transmaščobe) in so lahko celo zelo škodljive, so druge nujno potrebna hranila (esencialne maščobne kisline).

Naše telo je sestavljeno iz več deset milijard celic in vsaka od teh je obdana z maščobnim dvoslojem. Brez esencialnih maščobnih kislin zato naši možgani ne morejo delovati optimalno, naš vid peša, imunski sistem ne more zgraditi osnovnih obrambnih elementov in ne moremo uporabljati vitaminov, topnih v maščobah (A, D, E in K).

Vrste maščob

Obstajajo tri glavne vrste maščob, ki se med seboj razlikujejo po kemijski zgradbi, kar pomeni, da so različne tudi njihove lastnosti:

Nasičene maščobne kisline veljajo za najslabše in pri čezmernem uživanju povečujejo nevarnost za nastanek srčnega infarkta in debelosti. Telo jih lahko uporabi zgolj kot vir energije, vsebujejo pa jih izdelki živalskega izvora (maslo, siri, mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki).

Mononenasičene ali enkrat nenasičene maščobne kisline – omega 9 (oleinska kislina) niso nujno potrebne, vendar jih je zaradi številnih koristi zelo priporočljivo uživati. Prispevajo k ohranjanju in povečevanju mišične mase, pospešujejo presnovo in izgorevanje odvečnih maščob, delujejo kot antioksidanti ter ugodno vplivajo na strjevanje krvi, krvni tlak in raven holesterola, saj znižujejo slabi holesterol (LDL) in povečujejo raven dobrega (HDL).

Polinenasičene ali večkrat nenasičene maščobne kisline se delijo v dve glavni skupini: omega 3 (linolenska kislina) in omega 6 (linolenska kislina, arahidonska kislina). Med omega 3 uvrščamo alfa-linolensko kislino (ALK), eikozapentaenojsko kislino (EPK) in dokozaheksaenojsko kislino (DHK). Telo jih nujno potrebuje, zato jim pravimo esencialne maščobne kisline. Sodelujejo pri proizvajanju energije in transportu kisika po telesu, pomembne so za nastajanje hemoglobina, pospešujejo presnovo, krepijo imunski sistem, blažijo in zavirajo vnetja, znižujejo krvni tlak, koristijo pri srčno-žilnih obolenjih, zmanjšujejo potrebo po inzulinu in pomagajo pri depresiji.

EPK in DHK sta pomembni v vseh življenjskih obdobjih

Nosečnost in dojenje: EPK in DHK sta v nosečnosti pomembni za razvoj otroka in zdravo nosečnost. EPK prek zaviranja nastajanja specifičnih snovi zmanjšuje nastanek visokega krvnega tlaka, povezanega z nosečnostjo in posledično komplikacij, kot sta preeklampsija in zavrta rast ploda. DHK je odgovorna za razvoj možganov in dobrega

Doktor 24 KLINIKA

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

Ultrazvočna diagnostika

10 % nižja cena

ultrazvok trebušne votline

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

vida otroka v času nosečnosti in v prvem letu razvoja, ko se možgani najhitreje razvijajo in rastejo, pri materah pa zmanjšuje poporodno **depresijo.**

Otroštvo: DHK izboljša kognitivne funkcije pri otroku. Otroci se lažje učijo, imajo boljši spomin, izboljšajo pisavo. V veliki meri ugotavljajo izboljšanje sindroma »hiperaktivnega otroka«. EPK zmanjšuje vnetni odgovor v telesu in zmanjšuje nastajanje astme pri otroku.

Odrasli: Pri odraslih sta EPK in DHK pomembni za ohranjanje dobrega vida in zdravja možganov ter srčno-žilnega sistema. Zmanjšujeta degeneracijo makule v očesu, izboljšata spomin in pomnjenje, zmanjšujeta pojavnost depresije in agresivno vedenje. Izboljšata tudi skoraj vse rizične dejavnike za razvoj srčno-žilnih bolezni: znižata raven trigliceridov, rahlo zvišata raven dobrega HDL holesterola, znižujeta krvni tlak in preprečujeta nastajanje krvnih strdkov.

Danes potekajo v svetu številne raziskave, s katerimi želijo strokovnjaki najti natančne mehanizme delovanja maščobnih kislin omega 3 in ugotoviti optimalne količine.

V odmerku 500–2000 mg je uživanje teh maščobnih kislin varno. Ljudje, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, se morajo kljub temu posvetovati s svojim zdravnikom.

Pri čem pomagajo?

Krvne maščobe (trigliceridi): ribje olje ali dodatki lahko znižajo raven trigliceridov. Če imate visoko raven te maščobe v krvi, imate povečano tveganje za srčno-žilna obolenja.

Revmatoidni artritis: ribje olje ali dodatki (EPK + DHK) lahko olajšajo togost in bolečine v sklepih. Zdi se tudi, da povečajo učinkovitost protivnetnih zdravil.

Depresija: nekateri raziskovalci so ugotovili, da imajo kulture, ki jedo prehrano z visokimi vsebnostmi maščob omega 3, nižjo stopnjo depresije.

Razvoj otroka: kaže, da je DHK pomembna za razvoj vida in nevrološki razvoj pri dojenčkih.

Astma: prehrana z visoko vsebnostjo omega 3 zmanjša vnetje, ki je ključna komponenta pri astmi, vendar bo potrebnih še več raziskav, da bi dokazali izboljšanje pljučne funkcije ali zmanjšanje količine zdravil, ki jih oseba potrebuje za nadzor stanja.

Mentalne sposobnosti: nekatere študije kažejo, da lahko ribje olje zmanjša simptome ADHD pri nekaterih otrocih in izboljša njihove mentalne sposobnosti, kot so mišljenje, spominjanje in učenje. A je tudi pri tem potrebnih še veliko raziskav in se tovrstna dopolnila nikakor ne smejo uporabljati kot primarno zdravljenje.

Alzheimerjeva bolezen in demenca: zaradi učinkovitosti na mentalne sposobnosti nekatere raziskave kažejo, da lahko maščobne kisline omega 3 pomagajo ščititi pred alzheimerjevo boleznijo in demenco ter imajo pozitiven učinek na postopno izgubo spomina, povezano s staranjem prebivalstva.

Kje najdemo esencialne maščobne kisline?

Maščobne kisline omega 9: vsebujejo jih nekatere rastline in njihova olja. Z njimi so bogati predvsem oljčno olje, avokado, arašidi, lešniki, mandeljni in makadamije.

Maščobne kisline omega 3: najdemo jih v lanenem olju in semenu, svetlinovem olju, ribjem olju in mastnih ribah (losos, tun, polenovka, skuša, sardina), pokrovačah, orehih, soji in sojinih izdelkih (tofu), kiviju, gorčičnih semenih …

Maščobne kisline omega 6: z njimi so bogata vsa hladno stiskana in nerafinirana rastlinska olja – sončnično, bučno, sezamovo, koruzno, repično in konopljino, največ pa ga vsebuje žafranovo.

Viri EPK in DHK

Priporočen dnevni vnos EPK in DHK je med 250 in 500 miligrami. Bogat vir predstavljajo predvsem ribe (tun, losos, skuša, postrvi, sardine), zato ju včasih imenujemo tudi morski maščobni kislini omega 3.

Ribe mnogokrat vsebujejo celo več teh maščob kot prehranski dodatki. Na tržišču je mogoče dobiti različne tovrstne dodatke, ki so običajno narejeni iz ribjega olja, vsebujejo pa okoli 250 mg teh maščob. Vrednosti EPK in DHK v morskih ribah se lahko gibljejo tudi okoli 1 g, kar pomeni, da z običajno porcijo rib že zadostimo potrebam. Kdor ne uživa rib, lahko EPK in DHK dobi tudi z algami. Rastline teh dveh maščob omega 3 ne vsebujejo,

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

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

FRIEND OF THE SEA
ECO Harvesting

SAMO 1 KAPSULA na dan



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

vsebujejo pa ALK, ki se lahko pretvori v ti dve maščobi. Ker je pretvorba le približno 10-odstotna, moramo izbrati tako živilo, ki vsebuje čim več ALK, to je danimo laneno olje – ena žlica na dan bi teoretično že lahko pokrila potrebe.

V tabeli si lahko ogledate vsebnosti različnih maščobnih kislin omega 3 v hrani – rastlinski viri vsebujejo ALK, živalski viri pa EPK in DHK.

Če na hitro pogledamo vsebnosti maščobne kisline ALK v rastlinskih izvorih, opazimo, da so rastlinska olja, kot je recimo laneno, zelo bogata z maščobnimi kislinami. 1 žlica lanenega semena vsebuje več kot 7 g ali 7000 mg ALK.

Po drugi strani pa vidimo, da je vsebnost živalskih kislin omega 3 v ribah visoka, vendar neprimerljivo nižja kot vsebnost ALK v rastlinskih virih. Zato je tudi veliko težje zadovoljiti potrebe telesa z omega 3 kislinami zgolj s hrano.

Med **najbolj obilnimi viri maščobnih kislin EPK in DHK sta** *losos* **in** *slanik*. Le 85 g lososa, na primer, vsebuje kar 1240 mg EPK, kar je skoraj petkrat več kot vnos, ki skupaj z DHK vpliva na delovanje srca (250 mg EPK in DHK na dan). Slanik (85 g) pa vsebuje kar 770 mg DHK, kar je nekje trikrat več, kot znaša priporočilo EFSA.

Seznam vsebnosti maščobnih kislin v rastlinskih in živalskih virih

Hrana	Vsebnost ALK (rastlinske ω 3)	Vsebnost EPK (živalske ω 3)	Vsebnost DHK (živalske ω 3)
Laneno olje (1 žlica)	7,26 g		
Semena čije (1 žlica)	5,06 g		
Orehi (30 g)	2,57 g		
Lanena semena (1 žlica)	2,35 g		
Losos, kuhan (85 g)		1,24 g	0,58 g
Slanik, kuhan (85 g)		0,94 g	0,77 g
Skuša, kuhana (85 g)		0,59 g	0,43 g
Postrv, kuhana (85 g)		0,44 g	0,40 g
Ostrige (85 g)	0,14 g	0,23 g	0,30 g
Tun, kuhan (85 g)		0,09 g	0,01 g
Kozice (85 g)		0,12 g	0,12 g
Govedina (85 g)		0,04 g	
Piščančje prsi (85 g)		0,02 g	0,01 g
Jajca (1 jajce)		0,03 g	
Kruh (1 rezina)		0,04 g	
Mleko (1 kozarec)		0,01 g	

Kolikokrat na teden jeste ribe ali uživate ribje olje?

Z rednim uživanjem sladkovodnih in morskih rib, ki so bogate z maščobnimi kislinami omega 3, ni težko vnesti dovolj tovrstnih maščobnih kislin. Pri tem je pomembno omeniti, da velik del prebivalstva ne uživa svežih rib večkrat na teden.

Ali lahko živalske kisline omega 3 pridobimo z drugo redno prehrano? Če pogledate na rep seznama, opazite, da tudi hrana, kot so govedina, piščančje prsi, jajca, kruh in mleko, vsebujejo maščobne kisline omega 3. Predvsem gre za EPK, DHK pa v večini drugih virov prehrane ni prisotna v merljivih količinah. 1 jajce, na primer, vsebuje 0,03 g ali 30 mg EPK. Da bi dosegli mejo 250 mg EPK na dan, bi morali zaužiti 8–9 jajc. Podobno bi morali zaužiti vsaj 6–7 rezin kruha ali okoli pol kilograma govedine, da bi pridobili 250 mg EPK. Ob tem pa bi zaužili bore malo maščobnih kislin DHK. Za vpliv na delovanje srca potrebujemo tako EPK kot tudi DHK.



Nekaj priporočil

- Delež maščob v dnevnem energijskem vnosu naj ne presega 30 odstotkov.
- Bodite pozorni na razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6. Prevelik vnos maščobnih kislin omega 6 zaradi pospeševanja nastajanja škodljivih snovi (prostaglandini) telesu škoduje. Poleg tega izničijo nekatere koristne vplive maščobnih kislin omega 3, kar se zaradi pogostosti maščobnih kislin omega 6 v hrani zgodi kaj hitro. Za zdravje človeka je pomembno pravilno razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6, ki po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije znaša od 1 : 2 do 1 : 8.
- Jejte nepražene in nesoljene arašide.
- Pri kuhanju uporabljajte ekstra deviško oljčno olje. Več raziskav je pokazalo, da je prav visok delež oljčnega olja, ki je sestavni del sredozemskega prehranjevanja, razlog za manjšo obolevnost in umrljivost Sredozemcev zaradi srčno-žilnih bolezni.
- Poskrbite za nekaj manjših sprememb, ki bodo vašemu zdravju dolgoročno prinesle velike koristi: polnomastno mleko zamenjajte s posnetim, klobase in salame s konzerviranimi ribami, mlečno čokolado pa s temno.
- Ne smemo pozabiti na razne pasti, denimo paštete in tunino v olju, ki nam obljubljajo dober vir omega 3, a imajo običajno dodano sončnično olje v visokem deležu glede na osnovo, kar premakne razmerje močno v prid maščobnim kislinam omega 6. Bolje je, če je tunina v svojem soku ali pa je dodano olje bogato z omega 3, denimo repično olje.



Prehranska dopolnila

Prehranska dopolnila z maščobnimi kislinami omega 3 v običajnih trgovinah težko najdemo, zlahka pa jih dobimo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Večinoma temeljijo na ribjem ali krilovem olju, ki je najboljši vir, če se omejimo izključno na zagotavljanje človeških potreb po maščobnih kislinah omega 3, saj je najbogatejši z DHK.

OMEGAStrong®

ZA KONDICIJO MOŽGANOV, SUPER SPOMIN IN DOBER VID



Zelo močne omega-3.

Brez okusa po ribah in spahovanja.

AKCIJA -33%

POIŠČITE V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH.

OMEGAStrong® ne vsebuje glutena, laktoze, umetnih barvil in sladkorja.
DHK ima vlogo pri delovanju možganov in vida (dnevni vnos 250 mg).
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Akcija traja do 31. 3. 2021.

www.arspharmae.com

ARS PHARMAE



Sečila

Mraz lahko povzroči vnetje mehurja

Marsikdo iz izkušenj ve, da je pozimi bolj verjetno, da zbolimo za vnetjem sečil. Ko nas zazebe v noge, je lahko že prepozno. Zakaj je tako? Dokazano je, da nizke temperature in mraz dejansko lahko povzročijo vnetje mehurja, poglejmo pa, kako in zakaj in kako lahko to preprečimo.



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

V številnih raziskavah so ugotovili, da je vnetje sečil pozimi posledica »hladne diureze«, ki jo povzroča mraz. Fiziološko gre za skrčenje perifernih žil v telesu, tistih na površju telesa, kri se preusmeri v notranjost z namenom ohranjanja temperature notranjih organov. Tako so ti bolj na toplem, bolj prekrvljeni, tudi ledvice. Zato nastaja več urina kot sicer in potrebo po odvajanju vode čutimo večkrat. Težava in večja možnost za okužbo nastane, če ima telo premalo vode za redčenje urina (če ne pijemo dovolj), zato je ta bolj koncentriran, včasih pride tudi do zastanka takega urina v mehurju – in to je odlično gojišče za bakterije.

Vnet in razdražljiv mehur?
Canephron® BNO

- Zdravi vnetje sečil
- Sprošča razdražljiv mehur
- Podpira delovanje ledvic



Novo! Sedaj v močnejših tabletah za lažjo uporabo.

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

Zdravilo proizvaja: Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Nemčija

farmedica.si

Kaj lahko naredimo, da preprečimo vnetje sečil pozimi

Odgovor, ki se seveda ponuja kot prvi, je, da poskrbimo, da nas ne zebe. Predvsem noge so tiste, v katere najhitreje zazebe, pa seveda tudi preostali deli telesa. Pomembno je, da tudi pozimi pijemo dovolj tekočine, da se mehur izpira in da ne prihaja do ugodnih pogojev za rast bakterij.

Vsekakor pa je treba biti pozoren in reagirati ob prvih znakih okužbe. Enostavna okužba sečil (vnetje mehurja in vnetje ledvic pri mlajših zdravih ženskah) je razmeroma enostavna za zdravljenje; težava je, če gre za zapleteno okužbo. Med zapletene okužbe pa sodijo okužbe pri bolnikih s funkcionalnimi in anatomskimi okvarami sečil (motnje pretoka seča), moških, otrocih, nosečnicah, bolnikih nad 65 let, bolnikih s spremljajočimi sistemskimi obolenji z zmanjšano naravno odpornostjo (bolniki s sladkorno boleznijo …), bolnikih z vstavljenim trajnim urinskim katetrom, okužbe, pri katerih simptomi trajajo več kot teden dni, in ponavljajoče se okužbe sečil.

Kako se kažejo okužbe različnih delov sečil

Vnetje mehurja ali cistitis se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, smrdeč, tudi krvav urin. Bolniki navajajo pritiskajočo bolečino nad mehurjem oziroma sramno kostjo. Telesna temperatura ponavadi ni povišana. Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha (pielonefritis) so poleg simptomov vnetega mehurja prisotni še povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje.

Vnetje sečnice ali uretritis lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali pa se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici oziroma z izcedkom. Okužbo dokažemo z brisom sečnice. Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. V tem primeru zdravimo oba partnerja hkrati. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami, denimo klamidijo, pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost). Pri akutnem vnetju prostate ali prostatitisu pa ima bolnik povišano temperaturo, bolečine v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije ter tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (retenca urina). Pri nebakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka, z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.

Diagnostika okužb sečil

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina (urinski listič, izvid sedimenta) ali urinokulturo z antibiogramom, s čimer določimo število in vrsto bakterij ter najustreznejši antibiotik. Za vnetja sečil je značilna prisotnost levkocitov, nitritov in bakterij v urinu. Pri vnetjih s povišano telesno temperaturo v bolnikovi krvi zasledimo povišane vnetne parametre in večje število belih krvničk.

Zdravljenje in preprečevanje okužb sečil

Okužbe sečil zdravimo z antibiotiki. Glede na zapletenost in mesto okužbe se predpiše najprimernejši antibiotik in trajanje zdravljenja, ki je lahko v razponu od enkratnega odmerka pa vse do treh tednov. Za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil se svetuje različne ukrepe, in sicer povečan vnos tekočin, pogostejše izpraznjevanje sečnega mehurja, pravilno uporabo toaletnega papirja, ustrezno spodnje perilo. Pitje brusničnega soka je eden najbolj znanih ukrepov za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil. Brusnice naj bi zavirale lepljenje E. coli na sluznico sečnega mehurja. Učinkovita je tudi profilaksa s probiotiki (uporaba intravaginalnih ali oralnih laktobacilov), profilaksa z estrogeni v obliki vaginalne kreme ali tablet, na voljo so tudi različna zdravila rastlinskega izvora.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

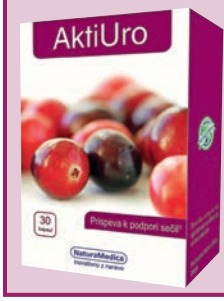
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

NA KRATKO



Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

Quinol10 NOVOST je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).
Okrepljen je z vitaminom B1 za normalno delovanje srca, B3 za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti ter normalno energijsko presnovo in cinkom za zaščito celic in normalno plodnost ter reprodukcijo. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si, 03 56 30 022, 040 214 620.**



Najbolj učinkovito za sečila
AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje že po 24 urah.
Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**. Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.
AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.
NaturaMedica
Z vami že 16 let



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Očesne alergije

Zjutraj nas že zbuja ptičje petje in z malo domišljije že čutimo, da prihaja v deželo pomlad. Marec je lep, če ti mama prvič dovoli obleči krilo z dokolenkami, če imaš raje sonce kot meglo in če te ne pesti alergija na katero od pomladi cvetočih rastlin. In če to ni prvi marec v tvojem življenju med pandemijo, ker drugi bo že boljši. Maske, ki jih nosimo, nas nekoliko zaščitijo tudi pred alergeni v zraku, na oči pa velikokrat pozabimo. Letos je še bolj kot sicer pomembno, da si oči ne mencamo. Oči so namreč vstopno mesto tudi za virus sars-cov-2, zato se z rokami ne dotikajmo obraza po nepotrebnem.

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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Očesne alergije so pogoste, prizadenejo do 20 % ljudi. Težave zaradi alergij pestijo čedalje več ljudi. Alergija je nenormalen, prekomeren odziv imunskega sistema na neko snov (alergen), ki sicer ni škodljiva in pri večini ljudi ne sproži odziva. Alergeni so lahko zdravila, kozmetični pripravki, hrana, pršice ter različne vrste pelodov trav in dreves.

Od tega, kdaj se pojavljajo, je odvisen tudi čas pojavljanja alergij. Sezonske alergije so najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Alergije na prah in pršice so prisotne skozi vse leto, opažamo pa, da imajo pacienti večje težave v jeseni.

Alergijski konjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice.

Sezonski alergijski konjunktivitis

Je zelo pogost in nastane kot posledica prekomerne reakcije na določene alergene v zraku (spore plesni, pelode trav in dreves, perje ...) Vezan je na določen čas ali prostor, reakcija nastane v nekaj minutah po izpostavitvi antigenu.

Oči so rdeče, srbijo, se solzijo, veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Običajno sta prizadeti obe očesi.

V procesu zdravljenja je najpomembnejša preventiva, to je izogibanje ponovnemu stiku z alergenom. Ob alergiji na pelode trav ali dreves se ob njihovem cvetenju ne smemo zadrževati na prostem. Če to ne gre in smo



v naravi, nosimo pokrivala s širokimi krajci in zaščitna očala, ki bodo zmanjšala možnost morebitnega stika z alergenom. Zapirajmo okna.Težave si lahko lajšamo z umetnimi solzami, ki alergen izperejo iz očesa. Oteklino vek ublažimo s hladnimi obkladki. Oči si ne smemo mencati, saj se ob tem sprošča še več histamina, kar simptome poslabša.

Če so težave hujše, sta potrebna pregled pri specialistu oftalmologu in predpis ustreznih zdravil. Zdravljenje je lahko lokalno (specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic), ob resnejših težavah pa se odločimo za sistemsko zdravljenje.

Vernalni keratokonjunktivitis

To je bolezen, ki prizadene otroke in mlajše odrasle. Pogosteje se pojavlja pri moškem spolu. Običajno se začne okrog petega leta in izzveni v puberteti, redko vztraja po 25. letu. V velikem odstotku so pacienti atopiki, 75 % prizadetih ima tudi ekcem ali astmo. Bolezen je pogostejša v določenih družinah. Tudi ta oblika se najpogosteje pojavlja spomladi in poleti, lahko pa skozi vse leto.

Oči so srbeče, prisotni so močno solzenje in gost mukus, občutek tujka v očeh, moteča je svetloba.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Atopični keratokonjunktivitis

Redkejša oblika alergije pa je atopični keratokonjuktivitis, običajno so prizadeti mladi moški, ki imajo tudi atopični dermatitis. Bolezen ima lahko resne zaplete, prizadeta je lahko tudi roženica. Nezdravljen atopični kertokonjunktivits lahko vodi v brazgotinjenje roženice in okvaro vida. Pojavnost bolezni ni vezana na letni čas, pojavlja se skozi vse leto. Simptomi atopičnega keratokonjunktivitisa so hudo srbenje in pečenje oči, te so rdeče, prisoten je obilen gost izcedek, zjutraj so veke lahko zlepljene.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Papilarni konjunktivitis

Pogostejši je pri uporabnikih kontaktnih leč, kot posledica imunološke reakcije na tujek. Pogosteje imajo težave atopiki. Pojavi se lahko mesece ali leta po začetku uporabe kontaktnih leč. Oči srbijo, več je izcedka, moti svetloba, leče se slabo prenaša, vid je lahko zamegljen.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Doktor svetuje

Za dobro obvladovanje alergij so pomembni razumevanje bolezni, sodelovanje pacienta in zdravnika ter vključenost specialistov z različnih področij.

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

Ustavite pomladne ALERGIJE

NASALEZE PREPREČUJE ALERGIJSKI NAHOD

100% naravno pršilo za nos (aroma mint ali jagoda)

- Ob redni uporabi ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbečimi in pekočimi očmi.
- Hitro in učinkovito preprečuje alergijski nahod.
- Popolnoma varen, brez stranskih učinkov.
- Za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



NASALEZE – že več kot 20 let učinkovito proti alergijskemu nahodu

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si,** tel. 0356 30022, 040 214620

NaturaMedica
z vami že 16 let



Farmacevt svetuje

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

Zatekanje sluzi

Spoštovani!

Vedno preberem revijo DOKTOR, ki je priložena Nedeljskemu dnevniku. Lepo prosim, gospa farmacevtka, če mi lahko razložite in pomagate odpraviti težavo. Že kakšna tri leta, ko grem k počitku (bolj poredko tudi podnevi), se mi več časa, preden zaspim, pojavlja težava z gosto sluzjo. To je tako moteče, komaj izpljunem, že prihaja nova sluz. Ni ne konca ne kraja. Ne vem, kje, morda v dihalih ali kje drugje, se nahaja ta rezervoar sluzi. Lepo prosim, če mi razložite, od kod prihaja sluz, kaj je vzrok in s čim bi težavo pozdravila, odpravila. Nisem nikoli kadila in tudi ne pila alkohola. Komaj čakam vaš odgovor in hvala!
Srečno!
Olga

Sluz oziroma mukus, ki nastaja v naših dihalih, varuje njihovo sluznico pred patogenimi organizmi, kot so bakterije in virusi. Težave se lahko pojavijo ob povečanem nastajanju mukusa, ki ga sprožijo različna akutna in kronična stanja ter dejavniki iz okolja. Med vzroke akutnih težav, ki lahko trajajo do tri tedne, in subakutnih težav, ki lahko trajajo do tri mesece, uvrščamo okužbe oziroma prebolele okužbe zgornjih dihal. Kronične težave lahko trajajo dalj kot tri mesece, vzroki zanje so lahko alergije, zamašena nosna votlina ali težave s sinusi. Povečano izločanje sluzi lahko sprožita tudi kajenje in onesnažen zrak.

Vnetje nosne sluznice (rinitis) in vnetje sinusov (sinusitis) lahko povzročita povečano nastajanje sluzi v nosni sluznici, ta se nato nabira v nosni votlini in sčasoma začne zatekati v grlo. Poleg zatekanja sluzi v grlo so lahko prisotni tudi izcedek iz nosu, občutek kapljanja tekočine v grlo in odkašljevanje.

Zdravila, ki jih imenujemo dekongestivi, vsebujejo oksimetazolin in ksilometazolin v obliki nosnih pršil, zmanjšujejo nabreklost nosne sluznice ter tako ublažijo težave. Ta zdravila delujejo hitro, samozdravljenje z njimi je omejeno na sedem dni, pozneje jih nadomestite z nosnimi pršili, ki vsebujejo fiziološko raztopino ali hipertonično raztopino natrijevega klorida.

Težave s sinusi lahko lajšate tudi z zdravilom rastlinskega izvora, ki vsebuje uprašene učinkovine korenin rumenega svišča, cveta jegliča, zeli kislice, cveta črnega bezga in zeli navadnega sporiša ter je namenjeno zdravljenju akutnega nezapletenega vnetja obnosnih votlin.

V primeru, da so težave posledica alergij, je najprej treba ugotoviti, kaj povzroča alergijo, in se nato alergenu izogibati. Na voljo so tudi antihistaminiki, protialergijska zdravila brez recepta, ki vsebujejo loratadin ali cetirizin. Samozdravljenje s temi zdravili je omejeno na največ deset dni. Če je vzrok težav alergijski rinitis pomagajo tudi glukokortikoidi v obliki nosnih pršil. Uporabao se priporoča šele po postavljeni diagnozi bolezni.

Težave lahko lajšate tudi z nefarmakološkimi ukrepi. Dvignjeno vzglavje bo preprečilo zatekanje sluzi v požiralnik in grlo ter tako olajšalo težave. Priporoča se višino vzglavja med 10 in 15 centimetri. Pijte dovolj tekočine in uporabljajte vlažilnik zraka, saj suhi zrak dodatno izsuši sluznico in tako poslabša težave.

Podobne težave pa lahko povzročajo tudi druga bolezenska stanja, kot so gastroezofagelani refluks in nekatere bolezni pljuč, kot so na primer astma, kronični bronhitis, cistična fibroza in KOPB, zato je treba pozorno spremljati še druge simptome, kot so kašelj, zgaga, slab zadah, grenko-kisel okus v ustih, zadihanost ob naporu in drugi. V tem primeru lajšanje težav poteka drugače. Pri kroničnih težavah se vsekakor svetuje pregled pri zdravniku.

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti. **Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.**





Doktor odgovarja

Dušeč in suh kašelj



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

Pozdravljeni!

Zadnjih deset dni imam težave s kašljanjem. Suh, izredno dražeč kašelj, ki se pojavi proti večeru, najhuje pa je, ko grem spat. Mogoče malo pomaga dvignjeno vzglavje, pa ne prav dosti. Drugih težav, kot je vročina ali slabo počutje, nimam. Ne vem, zakaj se pojavi vedno samo doma oziroma zvečer, ko se umirim. Ne verjamem, da zaradi kurjenja oziroma suhega zraka, saj spim v neogrevani spalnici pri rahlo odprtem oknu, v službi pri višji temperaturi in bolj suhem zraku pa težav ni. Podobno, samo manj izrazito se dogaja tudi ženi.

Kaj bi lahko bil razlog in kako si mogoče lahko sam pomagam?

Hvala za odgovor.

Matija, Ljubljana

Spoštovani g. Matija!

Na žalost vam bom, samo na podlagi zgoraj navedenih podatkov, diagnozo težko zanesljivo postavila.

Lotiva se problema kar kot simptoma, ki vas najbolj tare. Ker nimam podatka, če ste pred kratkim prebolevali okužbo dihal, se bom reševanja lotila sistematsko.

V tej sezoni je suh in dražeč kašelj najpogosteje posledica prebolevanja virusne okužbe. V tem primeru lahko kašelj vztraja celo dva do tri tedne. Po izključitvi bakterijske okužbe svetujemo preparate, ki kašelj mirijo (tablete in sirup proti kašlju). Če ste prebolevali okužbo zgornjih dihal, ta lahko zajame tudi sinuse. V tem primeru izcedek iz nosa spremlja zatekanje sluzi iz nosno-žrelnega prostora. Govorimo o blagem vnetju sinusov (rinosinusitisu). To je tudi najverjetnejši razlog, zakaj se kašelj pojavi, ko se uležete. Sluz takrat zateka iz nosa v grlo in vas draži. To nadlogo zdravimo z dekongestivnimi kapljicami, kortikosteroidnim pršilom za nos in po potrebi z antibiotikom.

Kašelj je lahko tudi znak pretirane vzdražljivosti dihalnih poti oziroma blage astme.

Če nič od navedenega ni razlog za vaše težave, je treba razmisliti o alergiji na pršico. Predvsem če opažate, da je pojav vezan na določen prostor (posteljo).

Izključiti je treba še zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Govorimo o refluksni bolezni (GERB). Težave so tudi v tem primeru pogostejše v ležečem položaju. Diagnoza je verjetnejša, če po jedi čutite težo v žlički, se vam spahuje, ste napihnjeni in imate prebavne težave. Na žalost je kašelj lahko edini simptom refluksne bolezni. Diagnozo potrdimo z gastroskopijo po tem, ko smo že izključili druge vzroke.

Nekatera zdravila imajo kot možni stranski učinek naveden suh kašelj (zdravila za zdravljenje visokega krvnega tlaka). V tem primeru vam bo zdravnik zdravilo ustrezno nadomestil z drugim.

Če vam ta težava še vedno kvari noči, vam vsekakor svetujem dodatno diagnostiko. Z izbranim zdravnikom bosta opravila osnovni laboratorij in po potrebi še pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo (ORL) ali pulmologu (blaga astma). Če ste kadilec, je rentgensko slikanje pljuč potrebno še toliko prej. Z natančnejšim pogovorom in pregledom vam bo tako najlažje svetoval ustrezno diagnostiko.

Upam, da vam bo odgovor uspešno pomagal razrešiti težavo.

Srečno!

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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri PULMOLOGU

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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



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

Počutje

Kako (p)ostati fit

Ste že kdaj nosili polno vrečko živil iz trgovine ali manjši nahrbtnik v hribe? Le slabih pet dodatnih kilogramov je bilo lahko razlog, da so vas prav kmalu začeli boleti ramena, noge in hrbet. Večina se nas zato izogiba nošenju nepotrebnih bremen. Ste kdaj pomislili, da bi bila ta odvečna teža na vas samih? Ste prepričani, da ne nosite preveč?



Ljudje smo že od nekdaj skušali – le z opazovanjem zunanjosti – oceniti svojega sovražnika, prijatelja in potencialnega partnerja. Nekatere zunanje značilnosti so genetsko pogojene, na primer barva kože, spol in starost, iz drugih pa smo lahko sklepali o načinu življenja. To so sporočale na primer teža, postava in drža. Danes lahko na podlagi zunanjega videza povemo nekaj o telesni aktivnosti, prehranjenosti in pričakovani življenjski dobi posameznika. Za bolj natančno oceno si pomagamo z antropometrijo – vedo o meritvah in sestavi človeškega telesa. Z njo smo našli merljivo povezavo med videzom in zdravjem. Najenostavnejši primer govori, da lahko iz višine in teže posameznika napovemo tveganje za pojav srčno-žilnih zapletov.

Več kot polovica odraslih v Sloveniji ima prekomerno telesno težo!

Ker je optimalna telesna teža povezana z najnižjo umrljivostjo, so jo znanstveniki in zdravniki skušali natančneje definirati. Zelo znan in preprost približek temu, kaj je idealna teža, je izračun indeksa telesne mase (ITM).

Za izračun moramo telesno maso (v kilogramih) deliti s kvadratom telesne višine (v centimetrih). Če je ITM enak ali večji od 25, sodi posameznik v kategorijo prekomerno težkih, medtem ko pri ITM nad 30 govorimo že o debelosti. Žal ta izračun ne upošteva sestave telesa. Ker imajo mišice večjo težo kot maščobno tkivo, izračun pogosto ne drži za športnike, saj jih hitro uvrsti v kategorijo pretežkih. Boljši približek je meritev, ki upošteva še obseg trebuha. Nabiranje maščevja okoli pasu (visceralna debelost) je povezano z večjo pojavnostjo inzulinske rezistence in sladkorne bolezni ter večjo umrljivostjo zaradi raka in srčno-žilnih bolezni (na primer srčnega infarkta in možganske kapi). Tako so ugotovili, da naj bi imela zdrava ženska obseg pasu manjši kot 80 cm, zdrav moški pa manj kot 94 cm. Po zadnjih podatkih ima več kot polovica odraslih v Sloveniji prekomerno telesno težo. Epidemija debelosti je zajela že najmlajšo populacijo, pretežek je kar vsak tretji slovenski otrok. Kaj počnemo narobe in kaj moramo spremeniti?

Preveč sladkega zares škoduje

Že ob rojstvu je sladko edini okus, ki se ga ni treba privaditi. Všeč je vsem! Otrok se šele s poskušanjem in ponavljanjem nauči vzljubiti druge okuse. Izredno pomembno je, kaj in kolikokrat mu določeno živilo starši ponudijo na krožnik. Vse pogostejše pritožbe staršev, da njihov otrok ne želi jesti nič drugega kot hrenovke, pečen krompir in sladkarije, so milo rečeno zaskrbljujoče. Vse več otrok lahko na prste ene roke našteje, katero sadje in zelenjavo jedo. Še bolj zaskrbljujoča je trditev, da otrok ne pije navadne vode. Dragi starši, voda je ena sama! Biti mora brez vonja, barve in okusa. To je najboljša pijača, ki jo lahko ponudite sebi in svojemu otroku za žejo.

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



Ne dvomim, da želijo starši svojemu otroku le najboljše, vendar mu z dopuščanjem takšnega vedenja kopljejo prezgodnji grob.

Današnja generacija otrok v primerjavi s preteklimi zaužije v povprečju petkrat več sladkorja. V Sloveniji mladostniki tako presežejo priporočen vnos sladkorja za več kot polovico in so v samem evropskem vrhu te škodljive razvade. Večino zaužitega sladkorja vnesejo ravno v obliki sokov, gaziranih pijač, sladkarij in žitnih ploščic. Če je bil sladkor včasih redka dobrota, je danes postal vsakodnevni priboljšek. Tak način prehranjevanja neizogibno vodi v presnovne bolezni, kot sta debelost in sladkorna bolezen, ki jih vse pogosteje opažamo že pri najmlajših otrocih.

Če vemo, da je sladkor škodljiv, zakaj se mu tako težko odrečemo?

Sladkor je v telesu toksičen, saj se veže na beljakovine, jih tako poškoduje in onemogoči njihovo delovanje. Pri določanju škode, ki jo naredi v telesu, je pomembna količina, pogostost ter časovno obdobje, v katerem redno uživamo sladkor. V naravi je hrana, bogata s sladkorjem, dosegljiva le poredko in za kratek čas.

Uživanje s sladkorjem bogate hrane povzroči sprostitev hormonov ugodja. Za kratek hip se počutimo odlično, saj se aktivira naš »sistem nagrajevanja«. Prekomernemu izločanju inzulina sledi padec sladkorja v krvi, ki posameznika prisili, da celoten proces ponovi od začetka. In tako se ujamemo v krog nepotešenosti in prenajedanja. Znanstveniki so dokazali, da se ob zaužitju sladkorja aktivirajo enaka področja v možganih in sodelujejo podobni nevrotransmiterji kot pri uživanju drugih opojnih substanc, na primer nikotina, alkohola ali drog.

Z rednim ponavljanjem, to je z uživanjem sladkorja, se krepi odvisnost od njega. Zdaj vemo, zakaj nekateri posamezniki ob poskusu nenadne izločitve sladkorja iz prehrane občutijo glavobol, pomanjkanje energije, so razdražljivi ali celo navajajo slabost. Pomanjkanje doživijo kot abstinenčni sindrom.

Čeprav so nas v zadnjih letih zasuli z informacijami o škodljivosti maščob v prehrani, so ravno maščobe tiste, ki dajejo največji občutek sitosti, res pa z njimi ne smemo pretiravati. Hormon leptin, ki se sprošča iz maščobnih celic, običajno sporoči možganom, da ste siti. Stalno povišan sladkor v krvi povzroča inzulinsko rezistenco, ki nekako preprečuje leptinu, da bi uspešno opravil svojo vlogo.

Zato jemo več, kot je treba, in se posledično redimo.

Osebno nisem zagovornica posameznih diet, ki izključujejo ali povečujejo vnos le ene posamezne skupine živil. Med vsemi dietami bo najuspešnejša tista, pri kateri ne stradate, ki vključuje povečanje telesne aktivnosti in je raznovrstna. Svetujem uravnoteženo sredozemsko dieto, ki dokazano znižuje tveganje srčno-žilnih bolezni in podaljšuje življenjsko dobo. Pri hujšanju se morate držati le enega pravila: vnos kalorij mora biti manjši kot je njihova poraba!

Zunaj suh, znotraj debel

Bazalni metabolizem se z leti upočasni, zato bodo starejši potrebovali manjši vnos kalorij. Če ne želijo biti ves čas lačni, je najlažje izgubo kalorij povečati z dodatno telesno aktivnostjo oziroma povečanjem mišične mase.

Zaradi pretežno sedečega načina življenja zadnja leta beležimo vse večji delež mlajših ljudi, ki imajo normalen indeks telesne teže (med 20 in 25) ter povišano stopnjo tako imenovane notranje maščobe. Vzrok zanjo je prav tako pomanjkanje telesne aktivnosti.

Takih je kar 45 odstotkov ljudi, od tega več kot polovica moških. Ameriška oznaka za tak somatotip človeka je TOFI (Thin Outside, Fat Inside), kar v prevodu pomeni zunaj suh, znotraj debel.

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled

MAGNETNA RESONANCA in SPLOŠNI RENTGEN
10 % nižja cena
za MR in RTG

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Zakaj strokovnjaki bolj zaupajo zdravilu kot prehranskemu dopolnilu?



V skladu z novimi spoznanji o pomembnosti nadomeščanja vitamina D pri okužbah dihal je ponudba najrazličnejših izdelkov, ki vsebujejo ta vitamin, velika, zato moramo biti pri nakupu še posebej kritični in racionalni.



Mag. Nina Pisk, mag. farm., specialistka klinične farmacije (na fotografiji), iz Gorenjskih lekarn svetuje: »Pomembno je vedeti, da niso vsi izdelki v obliki tablet, kapsul, sirupov registrirani kot zdravila. /.../ Kupci naj skušajo biti pri nakupu čim bolj kritični in racionalni. Dobro naj preberejo deklaracijo na izdelku. /.../ Če so v dvomih, naj se posvetujejo s svojim zdravnikom ali s farmacevtom.« Status zdravila na recept oziroma brez recepta za potrošnika pomeni dodano vrednost, saj kakovost, varnost in učinkovitost teh zdravil redno spremljajo in preverjajo neodvisne inštitucije. Vsaka farmacevtska oblika (npr. tableta, kapsula) vsebuje ponovljivo količino zdravilne učinkovine, ki je kontrolirana pri vsaki seriji izdelka. To pomeni, da z zaužitjem vsake tablete ali kapsule zagotovo dobimo ustrezno količino učinkovine oziroma količino, ki je navedena na embalaži.

Kupci naj pozorno preberejo deklaracijo na izdelku.

VITAMIN D_3 Krka je edini registriran kot zdravilo brez recepta. To pomeni, da je bilo v postopku pridobivanja dovoljenja za promet potrjeno, da je izdelek kakovosten, varen in učinkovit. Ena tableta vsebuje 1000 i. e. (25 g) holekalciferola (vitamina D_3). Zdravilo ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena ter je primerno tudi za vegetarijance.

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



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

sanofarm.si

Lahko si obljubite, da bodo vrednosti holesterola ob naslednji kontroli take, kot morajo biti.



Holesterol je tak, kot mora biti.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Biostatine vsebuje rastlinske sterole, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.