Doktor 24

Številka 77, april 2021

POGOVOR

Predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana , Izr. prof. dr. Uroš Rot, dr. med.

Tema meseca

Angiolog ali flebolog?

- Alergijski rinokonjunktivitis

- Ženske zbolijo bolj pogosto, kar trikrat bolj pogosto kot moški

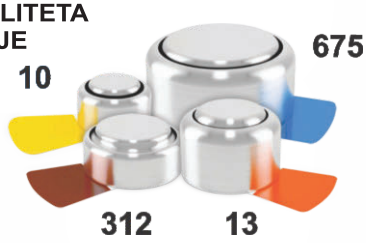
NEDELJSKI

SLUŠNI CENTRI AUDIO BM Z LJUBEZNIJO SKRBIMO ZA VAŠ SLUH

SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

O BATERIJAH IZ NAŠE PONUDBE

- PRIMERNE ZA VSE BLAGOVNE ZNAMKE SLUŠNIH APARATOV
- ENOSTAVNO NAROČILO V SPLETNI TRGOVINI
- ENOSTAVNO NAROČILO PREKO TELEFONA
- POŠLJEMO BREZ DODATNIH STROŠKOV
- PLAČILO PO POVZETJU ALI S KARTICO
- ZAJAMČENO VISOKA KVALITETA
- DOSTAVI POŠTA SLOVENIJE
- VEDNO SVEŽE ZALOGE
- HITRA DOBAVA
- VAREN NAKUP
- VELIKI PRIHRANKI
- DARILO



Z BOLJŠIM SLUHOM VRAČAMO NASMEHE V VAŠE ŽIVLJENJE

ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

NIZKE CENE & VISOKA KAKOVOST



Marija Pauman
Slušni akustik AUDIO BM
SVETUJE

DARILO
ZA VSAKEGA KUPCA

ČEPKI IZ PENE
ZA ZAŠČITO UŠES
PRED HRUPOM

KUPITE BATERIJE V AUDIO BM SPLETNI TRGOVINI

Veliko boste prihranili pri stroških ter se izognili nepotrebnemu odhodu od doma.

POKLIČITE ZA NAROČILO
080 80 58 BREZPLAČNA ŠTEVILKA Pokličite med 9.00 - 16.00 uro

SKENIRAJTE QR KODO IN NAROČITE
WWW.AUDIOBM.SI

SVOJ SLUH ZAUPAJTE LE VRHUNSKO USPOSOBLJENIM SLUŠNIM AKUSTIKOM

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Prosta izbira dobavitelja je vaša pravica. Brezplačno preverjamo sluh in strokovno svetujemo. Tudi slušne aparate testirate brezplačno. Vabljeni.

SLUŠNI APARATI Z NAJNOVEJŠO TEHNOLOGIJO



AAA
Boniteta odličnosti
AUDIO BM d.o.o.

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov



AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
VEČ ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK:

Gradimo pravičnejši, bolj zdrav svet 3

POGOVOR:

Predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana, Izr. prof. dr. Uroš Rot, dr. med.
Ženske zbolijo bolj pogosto, kar trikrat bolj pogosto kot moški 4

TEME MESECA:

Kdaj k angiologu in kdaj k flebologu 8
Periferna arterijska bolezen 10
Otečene, težke, utrujene in boleče noge 12
Flebološki pregled in ultrazvok ven spodnjih okončin 14

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Glavna črpalka ne zmore več 16
Časa je le nekaj več kot štiri ure 22
Manj železa, manj kisika za celice 24
Ko se je treba odpovedati mleku 26
Med vzroki stres in celo neuravnotežena prehrana 29
V večini primerov problem lahko rešimo s šamponom 32
Za mnoge prihaja čas težav 34
Lasersko odstranjevanje pajkastih ven na nogah 36
Zdravljenje krčnih žil 37

FARMACEVT SVETUJE:

Kašelj 31

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

Gradimo pravičnejši, bolj zdrav svet

*Svetovni dan zdravja je vsako leto namenjen globalni zavesti o tej pomembni dobrini. Organizira ga Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), ki je del Združenih narodov in je zadolžena za nadzor zdravja ljudi po vsem svetu. Prvi svetovni dan zdravja je potekal leta 1948, najprej kot praznovanje ustanovitve WHO. Tudi letos 7. aprila zaznamujemo svetovni dan zdravja, ki letos poteka pod geslom »**Gradimo pravičnejši, bolj zdrav svet**«. Pandemija covida-19 je žal odkrila številne neenakosti v zdravju, ki smo jim priča tako v lokalnih skupnostih in regijah kot med številnimi državami po svetu. Nekateri imajo boljši dostop do zdravstvenih storitev, zato lahko živijo bolj zdravo od drugih, kar je v največji meri povezano z neenakimi okoliščinami, v katerih se rodijo, rastejo, živijo, delajo. Dostopnost, razvitost in učinkovitost zdravstvenih sistemov se po svetu močno razlikujejo, kar posledično ob pandemiji zaznamuje ne samo boj proti virusu, temveč tudi učinkovitost in zmožnost obvladovanja ter zdravljena drugih bolezni. Drage bralke in bralci, ponovno vas vabim k razmisleku da vendar tudi vi oddate prijavo za cepljenje proti covidu-19. Dosedanja znanstvena dognanja, analize in projekcije kažejo, da je cepljenje edino učinkovito orožje za naš boljši jutri. Hvala.*

V pogovoru meseca je sodeloval predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana izr. prof. dr. Uroš Rot, dr. med., ki predava tudi na katedri za nevrologijo Medicinske fakultete v Ljubljani. Profesor se je v izčrpnem pogovoru osredotočil na kronično nevrološko bolezen, multiplo sklerozo. Dr. Rot pojasnjuje, da je tveganje za neugoden potek okužbe s covidom-19 pri bolnikih z multiplo sklerozo podobno tveganju v splošni populaciji. Pri multipli sklerozi gre za slabo gibljivost, težave z gibanjem, težave s požiranjem, težave z dihanjem in če gledamo zelo na splošno, je vse zelo podobno. Tisto, kar pa je specifično in kar poveča tveganje, je zdravljenje. Prekomeren imunski odziv blažimo s protivnetnimi zdravili in nekatera med njimi lahko nekoliko povečajo možnosti za manj ugoden potek prebolevanja covida-19. Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca smo posvetili diagnosticiranju in zdravljenju nekaterih pogostejših bolezni ožilja. Za zelo zanimive in poučne prispevke se v imenu uredniškega odbora zahvaljujem prof. dr. Miloš D. Pavloviću, dr. med., specialistu dermatovenerologije in flebologije, doc. dr. Liljani Mervic, dr. med., specialistki dermatovenerologije, in asistentki Aleksandri Bergant Suhodolčan, dr. med., specialistki dermatovenerologije.

Drage bralke in bralci, prihajajo lepi in topli meseci, napolnjeni z radostjo, hrepenenjem in upanjem. Nagovarjam vas k razmisleku, da vsi stopimo skupaj v mislih in dejanjih z veliko mero potrpljenja in sočutja ter premagamo to pandemijo. Bodimo odgovorni drug do drugega, prijatelju, znancu, družini privoščimo zdravje in lepo življenje, k temu v današnjem času lahko prispevamo tudi tako, da jih ne izpostavljamo možnosti okužbe, da se obnašamo zaščitno do njih z znanimi ukrepi in prepotrebno zaščito – cepljenjem. Hvala.



Vito Avguštin



Predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana, Izr. prof. dr. Uroš Rot, dr. med.

Ženske zbolijo bolj pogosto, kar trikrat bolj pogosto kot moški

Predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana je izredni profesor dr. Uroš Rot, dr. med., ki predava tudi na katedri za nevrologijo Medicinske fakultete v Ljubljani. Za izbiro svojega poklica ni imel kakšnih posebnih vzorov, saj je bila medicina nekaj, kar ga je vedno zanimalo, naravoslovje je bilo vedno v središču njegove pozornosti, zato je bila odločitev za študij na koncu srednje šole povsem logična. Prvo leto službe je delal kot stažist v zdravstvenem domu na Vrhniki, potem pa se je zaposlil na nekdanji nevrološki kliniki.



Kako je prišlo do specializacije – velikokrat se namreč pripeti, da je rezultat spleta okoliščin?

Ne, to je bilo pa v mojem primeru bolj definirano. Seveda že med študijem spoznaš, kaj te bolj in kaj te manj zanima. Tako se na primer nisem nikoli videl v kirurških strokah ali pa v družinski medicini. Tu je bila želja po specializaciji na področju internističnih strok. Ponudila se je možnost specializacije iz nevrologije.

Zadnje leto je bilo zaznamovano s covidom – kako je z bolniki z multiplo sklerozo?

Tveganja za neugoden potek pri bolnikih z multiplo sklerozo so podobna kot tveganja na splošno v populaciji. Gre za slabo gibljivost, težave z gibanjem, težave s požiranjem, težave z dihanjem in če gledamo zelo na splošno, je vse to zelo podobno. Tisto, kar pa je specifično, kar poveča tveganje, pa je zdravljenje. Prekomeren imunski odziv namreč ublažimo s protivnetnimi zdravili in nekatera med njimi nekoliko povečajo možnosti za manj ugoden potek prebolevanja covida.

V obeh primerih igra veliko vlogo vitamin D. Kljub številnim neznankam pa o multipli sklerozi vemo oziroma veste že kar veliko.

Pri multipli sklerozi je res že kar nekaj časa precej znanega. Od tega, da ljudje določenih populacij zbolevajo, predvsem severnjaki, do tega, da so določena območja severnih držav, na primer Norveške, še bolj ranljiva. Gre za območja osrednje Norveške, nekoliko drugače pa je na območjih ob obali, kjer je recimo veliko ribjega olja. Potem vzemimo primer Francije, kjer je značilno, da je prevalenca multiple skleroze zelo povezana z osončenjem.

Vsako leto je približno enako število na novo odkritih bolnikov z multiplo sklerozo. Prihaja v zadnjem letu zaradi pandemije do zakasnitev pri diagnozah?

Možno bi bilo, da je tudi kakšna zakasnitev, seveda. Drži pa tudi dejstvo, da so simptomi, ko nekdo zboli za multiplo sklerozo, takšni, da kar pripeljejo pacienta k zdravniku. Recimo, ko nekdo ne vidi več na eno oko. To ni nekaj, zaradi česar bi zamahnili z roko, češ, kaj bi hodil k zdravniku v času, ko kroži virus, in bi ostali doma. Mravljinčenje, težave z gibljivostjo, dvojne slike, vse to so vzroki, da se oboleli zelo hitro zglasijo pri zdravniku. Zagon bolezni je za multiplo sklerozo precej značilen in ni tak, da bi ga kar spregledali, zato mislim, da smo večino bolnikov diagnosticirali.

Pri vsaki bolezni je pomemben podatek o dostopnosti zdravil za to bolezen.

Praktično vsa zdravila, ki so na voljo v svetu, so danes na voljo obolelim za multiplo sklerozo tudi pri nas. Nazadnje smo pred kakšnim mesecem dobili tudi zdravilo za bolnike s sekundarno napredujočo multiplo sklerozo.

Biološkim zdravilom, ki so aktualna dobro desetletje, pravijo zdravila prihodnosti. V čem je njihova prednost?

Biološka zdravila … Veste, biološka zdravila so tudi interferoni, ki jih uporabljamo že 25 let pri zdravljenju multiple skleroze, tista tarčna zdravila v obliki monoklonskih protiteles, usmerjenih proti določenim celicam, ta pa so res na voljo recimo zadnjih 15 let. To so v bistvu zdravila, ki zelo natančno vplivajo na funkcijo imunskega sistema, ključno za večino teh zdravil pa je, da so v primerjavi s klasičnimi zdravili zelo učinkovita. Imajo pa tudi potencialno resne stranske učinke. Zato moramo biti zelo pazljivi pri spremljanju vsakega bolnika in tako poskušamo preprečiti oziroma minimizirati možnost resnih stranskih učinkov. Zgodilo se je celo, da so bila nekatera od teh zdravil zato tudi neuspešne zgodbe. Vsekakor je spremljanje bolnikov, ki jih zdravimo z biološkimi zdravili, dolgotrajno ravno zaradi ugotavljanja morebitnih stranskih učinkov, ki med samimi študijami niso bili opaženi.

To pomeni tudi bolj pogosto spremljanje?

Odvisno, razlikuje se od zdravila do zdravila. Ja, nekateri imajo zelo pogosto spremljanje. Načeloma je monitoriranje pri vseh teh

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za MR

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

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



zdravilih pomembno in potrebno, ni pa za vse enako. Recimo najbolj skrajno monitoriranje pri bolnikih, ki jih zdravimo z alemtuzumabom, pomeni mesečne odvzeme krvi še štiri leta po zadnjem odmerku zdravila. To je precej zahteven zalogaj za bolnika in zato pri izbiri zdravila med drugim ocenimo, kako se bo bolnik držal teh navodil.

Danes se veliko govori o novih oblikah terapij s samoaplikacijo doma …

To je tudi neka opcija, s katero smo nevrologi, ki se ukvarjamo z multiplo sklerozo, pravzaprav startali v začetku 90. let prejšnjega stoletja. Imeli smo zdravila v obliki infuzij in v obliki tablet, zdaj pa se ponovno vračajo zdravila v obliki samoaplikacije. Prednost teh zdravil je, da je manj obiskovanja okolij, kot je bolnišnica, kar je še posebej aktualno v času sedanje pandemije.

Najbrž je najprej treba izobraziti bolnike?

Vsekakor. Medicinske sestre naučijo bolnike samoaplikacije, obenem pa so jim tudi vedno na voljo za nasvet oziroma če se pojavijo kakršne koli težave. So pa ti injektorji precej enostavni.

Gre za podoben način injiciranja zdravila kot pri bolnikih z diabetesom?

Ja, to je zelo podobo kot pri diabetesu. Vsekakor ni to tak tehnični zalogaj, da ga večina ne bi zmogla.

Telemedicina, videokonference, tudi telefoni so vse bolj pogosto sestavni del komuniciranja.

V zadnjem letu je bilo to velikokrat rešitev. Na vrhuncu epidemije smo imeli zgolj možnost poklicati bolnika po telefonu. Pri komunikaciji z določenimi bolniki seveda potrebujemo tudi videopovezavo, da na eni strani lažje ocenimo položaj, na drugi pa da bolniku bolj nazorno kaj razložimo.

Pacienti so najbrž navdušeni, čeprav socialnega stika ni mogoče nadomestiti.

To pa je problem. Pregled je dodana vrednost. Poleg tega se je o nekaterih stvareh težje pogovarjati po telefonu. Tu mislim na recimo težave pri odvajanju vode, motnje spolnih funkcij, psihiatrične težave … Vsekakor je prednost pri kroničnih bolnikih dejstvo, da jih poznamo, saj hodijo bolniki na preglede k istemu specialistu. Zato se lahko tudi odločimo, kateri med pacienti so bolj primerni za obravnavo na daljavo, kateri pa sploh ne.

Ali Zavod za zdravstveno zavarovanje sledi tem novostim, ki jih prinašata čas in tehnologija?

Nevrologija je prek razširjenega strokovnega kolegija ravno v dogovarjanju z zavodom za zdravstveno zavarovanje glede vrednotenja storitev in možnosti bo bistveno več.

Nekje sem prebral, da je prej po 15 letih bolezni kar polovica bolnikov z multiplo sklerozo potrebovala pomoč pri hoji, zdaj le še dobrih 10 odstotkov …

Zdravljenje je absolutno napredovalo. Vsekakor si želimo, da bi tudi teh deset odstotkov ne imelo težav. Seveda pa to velja za bolnike z multiplo sklerozo v zagonu. Če danes začnemo zdraviti zgodaj, kar je prvo od načel, in če začnemo zdraviti že na začetku z močnimi zdravili, kar je drugo načelo, potem

s tem dosežemo, da je vedno več bolnikov stabilnih. Bistveno več težav pa je pri napredujočih oblikah multiple skleroze, pri primarno in sekundarno napredujoči. Tu smo za zdaj še bistveno manj uspešni pri umirjanju simptomov. V vsakem primeru pa je napredek zadnjih trideset let fascinanten. Za bolnika, ki je zbolel lani ali pred petimi leti, se danes lahko ogromno naredi.

Če se odkrije multiplo sklerozo pravočasno, se torej lahko bolezen nekako stabilizira na zatečeni stopnji?

Multipla skleroza ima, grobo gledano, dvofazni potek: v fazi vnetja na začetku bolezni prihaja do teh zagonov in izboljšanj, v fazi degeneracije, propadanja živčevja, pa se simptomi počasi slabšajo. Ja, z zgodnjim začetkom zdravljenja dosežemo remisijo oziroma stabilno stanje, včasih pa pri nekaterih lahko dosežemo celo izboljšanje.

Nekateri znaki naj bi se lahko pojavili že deset let prej, preden bolezen odkrijemo?

Tipični zagoni, simptomi, ki jih zdravimo, imajo neki dovolj stereotipen potek. Seveda, so pa tudi določeni simptomi, kot je utrudljivost ali pa kot so včasih kakšni senzorični simptomi, ki ne potekajo na značilen način in se lahko včasih izkažejo kot posledica multiple skleroze. Neredko se zgodi, da so ljudje lahko napoteni na slikanje z magnetno resonanco zaradi drugih težav, kot so recimo glavoboli, pa ob tem odkrijemo značilne spremembe, kot jih vidimo pri multipli sklerozi.

Kakšno vlogo igra genetika? Ima vpliv?

Ja. To sicer ni tipična dedna bolezen, je pa nekoliko bolj pogosta v družinah, kjer je kdo zbolel za multiplo sklerozo, kot v splošni populaciji. Preprosto povedano: če je tveganje za bolezen na splošno v naši populaciji približno 0,1-odstotno, je potem tveganje za sorodnika v prvem kolenu približno 5-odstotno in 30-odstotno za enojajčna dvojčka.

Kaj pa obolevnost glede spola?

Ženske zbolijo bolj pogosto, kar trikrat bolj pogosto kot moški.

Kaj pričakujete, da se bo zgodilo v naslednjih letih?

Če poskušam biti realen, moram ugotoviti, da ni prav veliko možnosti, da bi vzrok za multiplo sklerozo ugotovili v naslednjih desetih, dvajsetih letih. Vedno več pa vemo o poteku bolezni. Za zgodnjo odkritje bolezni



imamo že dovolj dobra zdravila, da jo lahko dolgoročno umirimo. Si pa med zdravili, ki jih imamo na voljo, želim takšna, ki bi bila podobno učinkovita, kot so zdaj najmočnejša, a da ne bi imela toliko varnostnih signalov. Da bi bila bolj varna. Precej težji zalogaj pa je zdravljenje napredujočih oblik multiple skleroze. Ampak prevladuje optimizem. Vzemimo prvo zdravilo, interferon beta, katerega raziskava je bila objavljena leta 1993 in je zmanjšalo število zagonov pri bolnikih za 20 do 30 odstotkov. Zdravili, ki ju imamo za napredujoče oblike multiple skleroze, tudi upočasnita napredovanje bolezni za približno 20 do 30 odstotkov. Ni to ravno dramatičen učinek, je pa prisoten. In če bo razvoj potekal v podobnem tempu pri napredujočih oblikah MP, si čez desetletje lahko obetamo tudi močnejša zdravila za te oblike. To bi pa res bilo nekaj posebnega.

Bi pri zgodnjem odkrivanju pomagali presejalni programi?

Ne, to ne bi bilo produktivno, če bi želeli presejati celotno populacijo. Mogoče bi se obneslo v dednih primerih. Na primer, če je v družini hčerka, ki ima multiplo sklerozo, oče te hčerke pa ima tudi brata. Zelo bi me zanimalo, če ima tudi ta brat multiplo sklerozo. V okviru družin, kjer se pojavlja multipla skleroza, bi torej lahko uporabili presejalno metodo, ne pa na splošno v celotni populaciji. Naslednja skupina, ki bi se ji lahko bolj posvetili, so na primer bolniki, ki jim ugotovimo značilne spremembe pri magnetni resonanci glave, pa so bili poslani na slikanje zaradi glavobola ali zaradi bolečin v križu ali vratu.

Lahko sami kaj naredimo?

Vemo, da je multipla skleroza povezana poleg že omenjenega pomanjkanja vitamina D tudi s kanjenjem, povečano telesno težo … Zato je prvo preventivno dejanje opustitev kajenja, na splošno pa skrb za zdrav način življenja. Tudi pacienti, ki že imajo diagnozo multiple skleroze, lahko preventivno delujejo. Znano je namreč, da bolezni, ki potekajo vzporedno z multiplo sklerozo, pri posamezniku lahko vplivajo na potek. Gre za pogoste bolezni, kot so bolezni srca, bolezni ožilja, hipertenzija ali pa psihiatrična obolenja, na primer depresija. Skratka, preventivno ravnanje dolgoročno pomeni tudi ugodnejši potek multiple skleroze.

Kje je Slovenija na tem področju v primerjavi z drugimi evropskimi državami?

Kar zadeva zdravila in dostop do diagnostike, imamo kar precej dobre možnosti, smo pa nekoliko slabši pri organizaciji dela z bolnikom v smislu, kaj vse lahko pri posameznem pregledu naredimo. To pa je povezano s pomanjkanjem sester in zdravnikov. Timi so, ampak so premajhni in preobremenjeni. Ja, na področju obravnave je še kar nekaj rezerve.



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24



mag. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine ter interne medicine

Žilne bolezni nog

Kdaj k angiologu in kdaj k flebologu

Angiologija je veja interne medicine, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem periferne arterijske bolezni. Flebologija je veja dermatologije, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem kronične venske bolezni.

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

ŽILNE BOLEZNI
10 % nižja cena
za pregled pri angiologu

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

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

Periferna arterijska bolezen prizadene arterije nog. Je posledica ateroskleroze – bolezenskega procesa v stenah arterij, ki sčasoma pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve in oskrbe tkiv s kisikom in hranljivimi snovmi. Krvni pretok se zaradi zožitve žilne svetline sprva zmanjša, če bolezen napreduje, pa se lahko popolnoma ustavi.

Periferna arterijska bolezen se najprej kaže s stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnu, ki se pojavi med hojo in popusti po počitku. Napredovanje bolezni lahko zmanjša pretok krvi v arterijah v tolikšni meri, da se bolečina v nogi pojavlja že med mirovanjem. Če slaba preskrba s kisikom in hranili traja dalj časa, pride do odmrtja tkiva in na nogi nastane razjeda ali gangrena.

Kronična venska bolezen je najpogostejša bolezen žilja nog in hkrati najpogostejša kronična bolezen, ki lahko prizadene človeka. Gre za obolenje površinskih ven nog. Zaradi šibkosti stene površinskih ven oziroma okvare njihovih zaklopk se vene trajno razširijo in venska kri začne teči v napačno smer, namesto navzgor proti srcu teče v smeri težnosti navzdol. Sčasoma nastanejo krčne žile. Povratni tok krvi je vzrok za otekanje nog in bolečine. Za kronično vensko bolezen so značilni tudi nočni krči ter srbeče vnetje kože na golenih. Z napredovanjem bolezni lahko nastane venska golenska razjeda.

Pregled pri flebologu je smiseln:

- če vam dalj časa otekajo noge;
- če imate predvsem zvečer občutek bolečih, oteklih, težkih in utrujenih nog;
- če v mečih ponoči čutite krče;
- če vas srbi koža goleni.

Pregled pri angiologu je smiseln:

- če pri hoji opažate močno bolečino v mečih oziroma stegnu, ki se med hojo stopnjuje, po počitku pa popusti;
- če imate bolečine v nogi že med mirovanjem.



HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. RAZNOLIKO. SLOVENSKO. po HOFER CENI,–

Ročno pripravljene mojstrovine.

V trgovinah HOFER štručke, kruh, pecivo in druge dobrote **pečemo večkrat na dan**, zato so vedno **sveže in hrustljave**. V sodelovanju s priznanimi slovenskimi dobavitelji zagotavljamo visoko kakovost in domač izvor, saj je kar **90 % naše pekovske ponudbe pristno slovenske**, izbrani izdelki pa so **še vedno pripravljeni ročno**.

Zlata odličnost.

Skupaj z neodvisnimi inštituti redno preverjamo kakovost sestavin in končnih pekovskih izdelkov ekskluzivne blagovne znamke Okus tradicije. Njihovo odličnost je s kar 34 zlatimi odličji potrdila tudi Gospodarska zbornica Slovenije.

Odlični pekovski izdelek
Gospodarska zbornica Slovenije
Zlato priznanje 2021



mag. Vinko Boc, dr. med.,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine
ter interne medicine

Žilne bolezni nog

Periferna arterijska bolezen

Periferna arterijska bolezen ali kratko PAB je kronična motnja arterijske prekrvitve udov. Vzrok zanjo je ateroskleroza. Največkrat so prizadete arterije spodnjih udov. Bolezen se razvija počasi in bolniku vrsto let ne povzroča težav.

Prvi simptom so lahko bolečine v udu med hojo, ob poslabšanju bolezni pa je bolečina prisotna tudi v mirovanju. Če tako stanje traja dalj časa, lahko pride do odmrtja tkiva in nastane razjeda ali gangrena. Ateroskleroza pa ne prizadene le arterije spodnjih okončin. Velik del bolnikov s PAB ima zožitve tudi na koronarnih in vratnih arterijah, zato jim grozita tudi srčni infarkt in možganska kap. Zgodnje odkritje PAB nam zato ne omogoča le pravočasnega zdravljenja arterij spodnjih udov, temveč tudi pravočasen začetek zdravljenja drugih arterij v telesu.

Kako poteka periferna arterijska bolezen

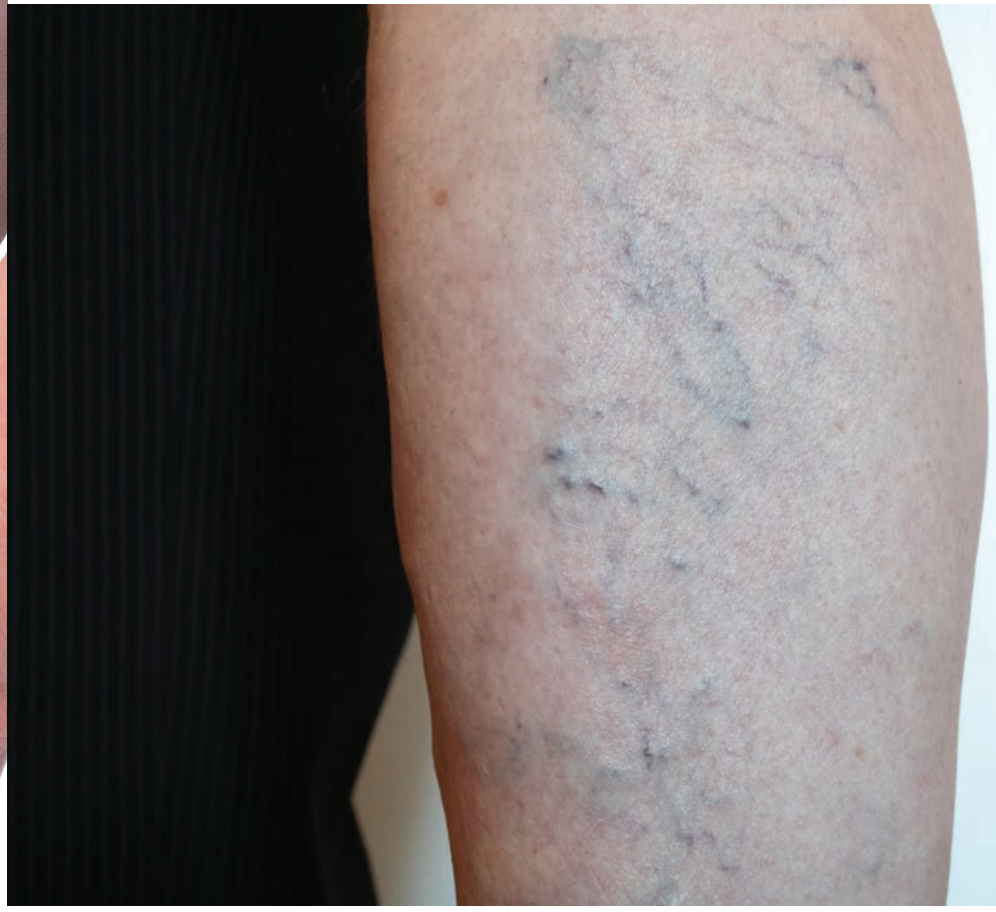
Ateroskleroza je kronična, počasi napredujoča bolezen, ki postopoma zožuje svetlino arterij in posledično zmanjšuje pritok s kisikom bogate krvi v spodnji ud. V začetnih fazah bolezni je pritok krvi le blago okrnjen. Bolniki se ne zavedajo, da imajo PAB.

Z napredovanjem bolezni pa se med hojo pojavi stiskajoča mišična bolečina, največkrat v mečih. Mišice med naporom namreč potrebujejo več kisika kot v mirovanju, zožena arterija pa ne omogoča zadostnega pritoka krvi. Sprva se bolečina pojavlja ob večjih naporih in bolečina po nekaj minutah počitka popusti.

Sčasoma se lahko razdalja, ki jo bolnik prehodi brez bolečin, vse bolj skrajšuje. Ko pritok krvi ne zadosti niti potrebam mirujočega uda, govorimo o kritični ishemiji uda, za katero je značilna bolečina v stopalu v mirovanju. Kritična ishemija uda lahko vodi v odmrtje tkiva – gangreno, ki lahko vodi v amputacijo. Kadar koli med razvojem bolezni se lahko težavam z arterijami nog pridruži še koronarna bolezen ali bolezen vratnih arterij, lahko tudi obe.

Kako potrdimo periferno arterijsko bolezen

V začetnem obdobju PAB, ko bolnik še ne občuti težav, lahko bolezen prepoznamo z merjenjem gleženjskega indeksa. Bolniku izmerimo krvni tlak na gležnju in na nadlahti ter izračunamo razmerje med njima. Gleženjski indeks, nižji od 0,9, potrdi PAB. Z napredovanjem bolezni se vrednosti gleženjskega indeksa nižajo, pojavi pa se tudi značilna klinična slika.



Sistemsko zdravljenje periferne arterijske bolezni: nič več samo aspirin

Cilj zdravljenja PAB je ohranitev funkcije prizadetega uda in preprečitev odmiranja tkiva na njem. Hkrati pa želimo zmanjšati tudi nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi. Da ta cilj dosežemo, moramo čim bolj upočasniti napredovanje ateroskleroze. Nagnjenost k aterosklerozi je verjetno dedna, vendar poznamo številne pomembne dejavnike tveganja zanjo, ki jih lahko nadzorujemo z ustreznim življenjskim slogom in zdravili. Bolniki morajo poskrbeti za redno telesno aktivnost in ustrezno telesno težo. Kadilci morajo opustiti kajenje. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo skrbeti za ustrezno prehrano, zdravnik jim po potrebi predpiše tudi zdravila. Bolniki z arterijsko hipertenzijo morajo vzdrževati vrednost krvnega tlaka pod 140/80 mm Hg. Bolniki s povišano vsebnostjo maščob v krvi se morajo držati ustrezne diete in po potrebi jemati zdravila za zniževanje krvnih maščob.

Po najnovejših priporočilih poleg naštetih ukrepov vsem bolnikom s simptomatsko obliko PAB predpišemo tudi kombinacijo aspirina in nizkih odmerkov rivaroksabana. Raziskave so namreč pokazale, da kombinacija obeh zdravil učinkoviteje kot aspirin sam zmanjša tveganje za srčno-žilno smrt, možgansko kap ali srčni infarkt, pa tudi tveganje za zapore arterij v spodnji okončini in za amputacijo spodnje okončine. Vsako od obeh zdravil zavira nastanek krvnega strdka na drugačen način. Aspirin zavira delovanje krvnih ploščic – trombocitov, ki z zlepljanjem ustvarijo krhek krvni strdek. Rivaroksaban pa zavira tvorbo trombina – encima, ki omogoča nastanek fibrina, mrežaste beljakovine, ki krvni strdek utrdi.

Usmerjeno zdravljenje arterij spodnjih okončin

Bolnikom, pri katerih se med hojo v mišicah meč pojavlja bolečina, ki ovira njihovo telesno aktivnost, predpišemo intervalni mišični trening. Gre za aktivno hojo, ki jo bolnik izvaja vsaj pol ure na dan, vsaj pet dni v tednu. Bolnik hodi, dokler ne začuti bolečine, počiva, dokler bolečina ne mine, in nato spet nadaljuje hojo.

Trening, ki mora trajati vsaj nekaj mesecev, spodbuja razvoj obvodnih arterij (kolateral), ki premostijo mesto zožitve. Nove arterije prevzamejo oskrbo tkiv in sčasoma lahko bolnik prehodi brez bolečin daljše razdalje. Kadar pa se stanje po več mesecih intervalnega mišičnega treninga ne izboljša in bolečina bolnika omejuje pri njegovem življenjskem slogu, se lahko odločimo za znotrajžilni poseg na arterijah, s katerim razširimo zožitve arterij in obnovimo prekrvitev uda.

V prizadeto arterijo vstopimo skozi kožni vbod, na mesto zožitve potisnemo balonček, nameščen na žici, ga na mestu zožitve napihnemo in zoženo mesto tako razširimo. Po potrebi vstavimo tudi žilno opornico. Bolnik lahko po takem posegu bolnišnico zapusti že isti ali naslednji dan. Kadar so spremembe na arterijah preobsežne, pa je potreben kirurški poseg. Z njim lahko odstranimo obloge, ki mašijo svetlino arterije, ali pa zamašitev premostimo z bolnikovo veno ali umetno žilno protezo.

Popolna formula za optimalno zdravje srca, kosti in ožilja ter imunski sistem

CardioMK7 vsebuje visoke količine omega 3 (EPK IN DHK) ter vitaminov K in D. Vitamin D pripomore k normalni ravni kalcija v krvi in k normalni absorpciji kalcija in fosforja.

SAMO 1 KAPSULA na dan

Zelo koristno pa je **vitamin D** kombinirati z **vitaminom K**. Vitamin K namreč poskrbi, da se kalcij nalaga v kosti in ne na stene krvnih žil.

Vitamina K in D sta dobra za **kosti**.
Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi.

EPK in **DHK** maščobne kisline so dobre za srce (vsaj 250 mg dnevno).

Vitamin D prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema.



Samo **14,95 EUR** za 30 dni.

NOVOST

Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, Info tel. **0356 30022, 040 214 620**.

NaturaMedica
Z vami že 16 let



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Kronična venska bolezen

Otečene, težke, utrujene in boleče noge

O kronični venski bolezni govorimo, kadar vene nog ne uspejo več učinkovito odvajati venske krvi proti srcu in ta v njih zastaja ali teče celo v napačno smer, to je navzdol, kar imenujemo povratni tok ali refluks.

Vene se trajno razširijo in venske zaklopke postanejo neučinkovite. Pojavijo se značilne težave: utrujene, težke ali boleče noge, otekanje goleni, nočni krči v mečih ali srbež goleni. Nezdravljena bolezen počasi, a vztrajno napreduje.

Krčne žile

Pravimo jim tudi varice in so razširjene ter zvijugane vene na nogah, ki v stoječem položaju močno izstopijo, v ležečem pa so manj opazne. Zaradi nedelujočih venskih zaklopk kri v njih teče tudi navzdol. Zelo tanke razvejane žile rdeče, vijolične ali modre barve imenujemo teleangiektazije ali venektazije ali pajkaste vene. Te ne povzročajo hujših težav, so pa velikokrat estetsko moteče.

Otekanje nog

Gre za edem, ki se pojavi, ko začne zaradi zastoja venske krvi v nogah iz ven v tkivo uhajati tekočina. Najizrazitejši edem je v predelu gležnjev in se stopnjuje čez dan. Ponoči zaradi ležečega položaja splahni.

Utrujene, težke ali boleče noge

Posledica otekline v podkožnem tkivu nog in vnetnega procesa, ki spremlja kronično vensko bolezen. Tako kot oteklina je tudi bolečina v nogah najizrazitejša zvečer in do jutra izzveni. Popusti tudi ob hoji.

Nočni krči v mečih

Pogost simptom venske bolezni; od tod izraz krčne žile. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki nastajajo med presnovo in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj učinkovito odplavljati.

Srbeč izpuščaj na golenih

Pravimo mu hipostatični dermatitis in je znak napredovale venske bolezni – venskega popuščanja, ko se začnejo pojavljati spremembe na koži. Zaradi oteženega odtekanja venske krvi iz nog v koži nastane vnetje – srbeč ekcem nad notranjim gležnjem. Hipostatični dermatitis je napovednik golenske razjede.

Temneje obarvana koža goleni

Tudi hiperpigmentacija je znak napredovale venske bolezni (venskega popuščanja). Nastane zaradi uhajanja rdečih krvnička iz kapilarne mreže v tkivo. Njihov pigment se ne razgradi in trajno obarva kožo goleni.

Otrdela in pordela koža nad notranjim gležnjem

Lipodermatoskleroza nastane zaradi vnetnega procesa, ki poteka v spodnjih plasteh kože. Ker ob tem nastaja brazgotinsko tkivo, koža otrdi. Lipodermatoskleroza je prav tako napovednik golenske razjede.

Golenska razjeda

Končni stadij venske bolezni. Nastane, ko je oskrba tkiva s kisikom in hranili tako slaba, da tkivo propade. To se največkrat zgodi nad notranjim gležnjem. Ker jo je težko zaceliti, si je treba prizadevati, da se ne razvije.

Kdaj posumimo na kronično vensko bolezen?

Kadar se naštete težave z nogami izboljšajo po hoji ali počitku z dvignjenimi nogami, pomislimo na kronično vensko bolezen. Venske težave značilno poslabša gretje, hlajenje pa jih omili. Kompresijsko zdravljenje – povijanje z elastičnim povojem ali nošenje kompresijskih medicinskih nogavic težave zmanjša oziroma odpravi.

Otekanje nog?

- Zdravilo Venaforce zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog zaradi težav z venami.
- Učinkovito, naravno in klinično preizkušeno.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

avogel.si · farmedica.si



Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

mediven® angio novost na slovenskem tržišču!

So edinstvene medicinske kompresijske nogavice za **zdravljenje kroničnih venskih bolezni**. Njihova posebna tehnologija pletenja omogoča, da jih lahko uporabljajo bolniki s **periferno arterijsko boleznijo** in/ali **diabetesom mellitusom**.

Lastnosti izdelka:

- mehko plišasto oblazinjenje iz merino volne na celotnem stopalu od gležnja do konice prstov
- poseben razbremenilni šiv na prstih, ki se ne zažema v stopalo
- učinkovita in udobna kompresija v medicinskih stopnjah 1 in 2
- širok zaključek nogavice se lepo prilega in preprečuje poškodbe kože
- razbremenitev v petnem predelu (kot 90°) lajša trenje in napetost
- na voljo kot dokolenke v 7 različnih velikostih, 2 dolžinah in 2 dolžinah
  stopala za čim boljšo prilagodljivost vsakemu posamezniku
- **možna je tudi izdelava po meri**





Medicinske kompresijske nogavice medi

- modeli **za ženske in moške**
- **nosečniške hlačne nogavice** z izredno udobnim in raztegljivim trebušnim delom
- **najširša izbira barv, modelov, velikosti, modnih dodatkov**,...
- antibakterijsko pletivo **brez neprijetnih vonjev**
- na voljo **v kompresijskih stopnjah od 1 do 4**
- cena dokolenk od **27,90 €**
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo od **32,38 €**
- cena samostoječih nogavic od **44,90 €**
- cena hlačnih nogavic od **57,35 €**





BIO COMPRESSION SYSTEMS INC.



Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in učinkovito vsakodnevno terapijo. Bio Compression sistemi so preprosti za uporabo in čiščenje ter popolnoma prilagodljivi potrebam vaše kompresijske terapije.

Kako sistem deluje?

- Štiri ali osem komorne manšete se polnijo preko črpalke, ki zagotavlja sekvenčne cikle napihovanja in izpusta kompresiranega zraka s predpisanim pritiskom, ki potujejo iz oddaljenih predelov okončine v smeri proti telesu. Cikli se ponavljajo, dokler ne izklopite črpalke (pri digitalni črpalki je možnost nastavitve odštevanja časa).
- Kompresijske manšete so na voljo v različnih velikostih in različicah za roke in noge, ki zagotavljajo najboljšo učinkovitost in udobje pri uporabi sistema.



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

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



Smo pogodbeni partner

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

Flebološki pregled in ultrazvok ven spodnjih okončin

Flebološki pregled je namenjen bolnikom, ki imajo težave s krčnimi žilami oziroma varicami. Pogosto se za takšen pregled odločijo tudi bolniki, ki imajo utrujene noge, nepojasnjene bolečine v spodnjih okončinah, opažajo otekanje spodnjih okončin ali pa vidne žilice oziroma celo spremembe na koži goleni.



asist. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., spec. dermatovenerologije



Ker je lahko vzrokov za tovrstne težave več, je potreben natančen pregled. Zdravnik flebolog diagnozo kronične venske bolezni postavi s kliničnim pregledom, pomaga pa si tudi s preiskavami, ki natančneje pojasnijo stadij bolezni in so pogosto ključne za izbiro najustreznejšega načina zdravljenja.

Flebološki pregled obsega natančen pogovor z bolnikom o njegovih težavah in morebitnih dejavnikih tveganja ter vzrokih za nastanek kronične venske bolezni. Klinično bolnika običajno pregledamo stoje, saj so takrat vene najbolj polne in zato najbolj vidne. Poleg ven ocenimo še arterijsko prekrvitev spodnjih okončin, morebitno oteklino in pa kožne spremembe. V napredovalih stopnjah kronične venske bolezni namreč pride tudi do sprememb na koži, kot so na primer hiperpigmentacije (temno obarvana koža) ali vnetne spremembe. Del flebološkega pregleda je običajno tudi preiskava z ročnim doplerskim ultrazvočnim aparatom, s katero orientacijsko ocenimo kompetentnost venskih zaklopk v dimljah.

Glede na simptome in znake venske bolezni flebološki pregled pogosto dopolnimo z dupleksno ultrazvočno preiskavo ven, ki nam poda natančne podatke o anatomiji in morebitnih patoloških spremembah na venah spodnjih okončin. V zadnjem času se jo uporablja vse pogosteje, saj se z njeno pomočjo najlažje in najbolj pravilno odločimo za ustrezen način zdravljenja. Za ultrazvočno preiskavo se odločimo tudi pri nepojasnjenih bolečinah, otekanju in pa pred vsemi invazivnimi posegi na venah. Ultrazvok nam je v veliko pomoč tudi pri sumu na pojav strdkov tako v povrhnjih kot tudi v globokih venah.

Med vsemi diagnostičnimi metodami je prav dupleksna ultrazvočna preiskava tista, s katero dobimo največ podatkov o venskem sistemu nog in njegovem delovanju. Omogoči nam natančen prikaz vseh ven nog, njihovega poteka in tudi področij povratnega toka krvi. Preiskava je neinvazivna in neboleča. Pacient je med pregledom povrhnjih ven v stoječem položaju z razbremenjeno preiskovano nogo. Preiskava običajno traja 20–30 min. Pri povrhnjih venah ocenimo potek ven, njihovo prehodnost, izmerimo širino in povratni tok. Ocenimo tudi delovanje venskih zaklopk, ki so pri venskem popuščanju okvarjene, zaradi česar kri deloma zateka nazaj navzdol, namesto navzgor. To imenujemo povratni tok ali refluks. Del preiskave venskega sistema spodnjih okončin je tudi pregled globokih ven. S tem ocenimo njihovo prehodnost, stisljivost in morebiten povratni tok. Pregled globokih ven je pomemben predvsem zato, ker z njim lahko izključimo strdke v globokih venah, bolezen, ki se imenuje globoka venska tromboza.

Z ultrazvočno preiskavo pri kronični venski bolezni natančno določimo, katere vene so prizadete, in opredelimo, kakšno je potrebno zdravljenje. Kadar ugotavljamo moteno delovanje venskih zaklopk in prisotnost povratnega toka, pride v poštev operativno zdravljenje. Za manjše varice, široke nekaj milimetrov, pride v poštev zdravljenje s skleroterapijo, medtem ko je najtanjše žilice, teleangiektazije, možno odstraniti z žilnim laserjem, ki deluje prek kože. Ob teh nekoliko bolj invazivnih terapijah pa ne smemo pozabiti na zdravljenje z venoaktivnimi zdravili in kompresijsko zdravljenje, ki ga svetujemo pri vseh stopnjah kronične venske bolezni.

Ultrazvočno preiskavo je mogoče poljubno ponavljati in s tem spremljati morebitno napredovanje bolezni. Po različnih posegih na venah lahko z ultrazvokom preverimo tudi, kakšen je uspeh zdravljenja.

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

ŽILNE BOLEZNI
10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

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

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

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE ZA ZDRAVJE SRCA

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli.



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA



V kapsulah brez vonja in okusa.

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

strokovno svetovanje: 080 50 02

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

medicinalis+

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

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam.

New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **Nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

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

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

*Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial« CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.



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

Srčno popuščanje

Glavna črpalka ne zmore več

Srčno popuščanje, zastojna srčna odpoved ali kongestivna srčna odpoved so sopomenke za stanje zmanjšane črpalne sposobnosti srca, ki je pogosto zadnja stopnja napredovanja številnih bolezni srca in ožilja. To so žilne bolezni, srčni infarkt, arterijska hipertenzija, bolezni srčnih zaklopk in vnetja srčne mišice.

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

Veliko k obolevnosti pripomore način življenja ter z njim povezan stres, neredna in neustrezna prehrana, pomanjkanje gibanja ter različne razvade. Običajno nas srce dalj časa opozarja na pešanje z opozorilnimi znaki, še preden pride do nevarnega srčno-žilnega dogodka z zastojem srca, ko je pogosto prepozno.

Srčno popuščanje nastane, ko srce ni več zmožno prečrpati zadostne količine krvi in se ta nabira v žilah pred njim, zaradi česar pride do zastoja krvi oziroma kongestije. Če se stanje razvije hitro, govorimo o akutnem srčnem popuščanju, pri katerem so simptomi in znaki praviloma izrazitejši kot pri kroničnem srčnem popuščanju, ki se razvije počasneje.

Kako pogosto je srčno popuščanje?

V Sloveniji je od 20.000 do 40.000 bolnikov s srčnim popuščanjem. Pojav srčnega popuščanja v starosti nad 70 let narašča, kar je odvisno tudi od spremljajočih bolezni. Pogostost srčnega popuščanja v Sloveniji je do 5 novih bolnikov na 1000 prebivalcev na leto; pri starostni skupini nad 75 let pa kar 30 novih bolnikov na 1000 prebivalcev na leto.

Levo in desno srce

Naše srce je mišična črpalka, ki oskrbuje telo s kisikom in hranili, ki jih celice potrebujejo za svoje delo. Je zelo zmogljiva črpalka, saj znaša v povprečnem človeškem življenju količina načrpane krvi kar 180 milijonov litrov. Sposobna se je prilagajati potrebam organizma, v mirovanju potisne v minuti v obtok približno pet litrov krvi, ob telesnem naporu ali bolezni pa srce bije hitreje in močneje, ob skrajnih naporih lahko v minuti prečrpa kar do 35 litrov krvi. Gre torej za izredno učinkovit stroj z dolgo življenjsko dobo, ki pa ni neomejena.

Za boljše razumevanje bolezni srca se moramo najprej poučiti, kako srce deluje in kako



deluje krvni obtok. Srce delimo na levo in desno polovico. Leva polovica oziroma levo srce je del velikega sistemskega krvnega obtoka. Ta s kisikom bogato kri, ki je prišla iz pljuč, poganja v telo (roke, noge, glavo, trebuh, kožo …). Desna polovica srca oziroma desno srce pa je del tako imenovanega malega, pljučnega krvnega obtoka – kri, ki je kisik že oddala po telesu, priteče v desno srce, to pa jo požene v pljuča, kjer se vnovič napolni s kisikom. Številne bolezni lahko, vsaj na začetku, prizadenejo samo eno polovico srca. Tako je lahko tudi zastojna srčna odpoved vezana samo na eno polovico srca.

Srčno popuščanje in visok krvni tlak

Za primer vzemimo visok arterijski krvni tlak, ki najbolj prizadene levo polovico srca. Srce mora, da proti visokemu tlaku prečrpa zadostno količino krvi, močneje črpati. Posledično se srce veča, hkrati se z napredovanjem bolezni črpalna sposobnost levega srca slabša. Levo srce prečrpa vse manj krvi, ki se nabira pred njim, v pljučih. Takrat pride do pljučnega edema oziroma nabiranja tekočine v zračnih prostorih pljuč. Glavni znaki in simptomi izolirane zastojne bolezni levega srca so hitra zadihanost, zmanjšana telesna sposobnost in dražeč kašelj, ki se med ležanjem poslabša. Zbujate se lahko celo sredi noči, ker nimate sape.

Bolezni pljuč, kot je za kadilce značilna kronična obstruktivna pljučna bolezen, pa bolj obremenijo desno polovico srca, saj mora zaradi uničenja pljučnega žilja srce pod večjim tlakom črpati kri skozi preostale pljučne žile. V tem primeru kri zastaja pred desnim srcem, torej ne v pljučih, marveč drugod v telesu. Tudi v tem primeru iz drobnih žil izstopa nekrvava tekočina, ki se nabira v trebuhu (to tekočino imenujemo ascites), posledično se trebuh poveča, tekočina pa se nabira tudi v podkožju udov. Zaradi vpliva gravitacije je

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

Quinol10 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 **zašito celic** in **normalno plodnost** ter **reprodukcijo.**



Vrhunska kakovost Q10

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

NaturaMedica
z vami že 16 let

nabiranje tekočine najizrazitejše v podkožju okoli gležnjev in v spodnjem delu goleni. To opazimo kot otekanje oziroma edem nog in gležnjev. Tudi tem simptomom se pridružita zmanjšana telesna sposobnost in utrudljivost.

Kdaj k zdravniku?

Pogosto opažamo sočasno popuščanje levega in desnega srca. Če se torej vaša telesna zmogljivost hudo poslabša, če imate težave z dihanjem, če vam otekajo gležnji in stopala ter se je vaš trebuh povečal, je treba obiskati zdravnika, zlasti če že imate kako srčno bolezen.

Kako postavimo diagnozo?

Diagnostika srčnega popuščanja ni enostavna, saj nimamo specifičnega testa. Pri kliničnem pregledu zdravnik ugotavlja otekline goleni, nad pljuči so pri vdihu slišni poki. Ob značilnih bolnikovih težavah je treba opraviti elektrokardiogram – EKG, rentgenogram pljuč in laboratorijsko analizo krvi (preverimo za srčno popuščanje značilen označevalec proBNP), za objektiven dokaz srčne prizadetosti pa še ultrazvok srca, ki je zlati standard v diagnostiki srčnega popuščanja. Opazujemo tudi odgovor na zdravljenje, ki posredno potrdi ali ovrže diagnozo.

Kako bolezen poteka?

Slabšanje bolezni je v veliki meri odvisno od prizadetosti srca. Pri obvladovanju bolezni je ključno sodelovanje bolnika, ki mora skrbeti za redno jemanje predpisanih zdravil in zdrav življenjski slog. Prognoza je odvisna od resnosti srčnega popuščanja, ki jo opredelimo z razredi (NYHA I do IV).

Zdravljenje in samopomoč

Cilj zdravljenja je predvsem vzpostaviti razmere, ki omogočajo, da srce in druga tkiva dobijo dovolj s kisikom bogate krvi. Z zdravljenjem želimo preprečiti ali upočasniti bolezenske spremembe na srčni mišici ter omiliti simptome in izboljšati kakovost življenja bolnikov. Pri tem ima ključno vlogo sprememba življenjskega sloga. Ta je pogosto zapostavljena, saj od bolnika zahteva veliko angažiranosti in samodiscipline.

Nujno je, da se bolnik vsako jutro na tešče tehta. Če mu telesna teža naraste, to ni posledica prekomernega vnosa hrane, ampak kopičenja tekočine v telesu. Porast telesne teže je opozorilni znak, ko se je treba posvetovati z zdravnikom.

Omejevanje soli je pomembno, saj pri bolnikih s srčnim popuščanjem preveč soli povzroči kopičenje vode v telesu, s tem pa se poslabšajo simptomi in znaki srčnega popuščanja. Za bolnike s srčnim popuščanjem je priporočen dnevni vnos dveh gramov soli (ena čajna žlička). Zavedati se je treba, da to ni le sol, ki jo sami dodamo hrani, temveč tudi sol, ki jo hrana že vsebuje. Izogibajte se vnaprej pripravljeni hrani, juham iz vrečk ali slanim prigrizkom in si hrano raje pripravljajte sami. Zaradi zmanjšanega vnosa soli se bo zmanjšal tudi občutek žeje, zato boste lažje obvladovali vnos tekočin.

Omejevanje vnosa tekočin je pomembno za obvladovanje simptomov in znakov srčnega popuščanja. Prepogosto pitje poveča otekanje in poslabša težave z dihanjem. V tem primeru moramo povečati odmerek diuretikov, da se znebimo odvečne tekočine. Z disciplineranim omejevanjem pitja pomembno izboljšamo simptome in znake srčnega popuščanja, hkrati pa zelo zmanjšamo porabo diuretikov. Teh bolniki, ki dosledno upoštevajo

Bodite odgovoren lastnik hišnega ljubljenčka!

Psi in mačke v dom prinašajo veselje in toplino. Lastništvo pa prinaša veliko odgovornost, h kateri spada tudi ustrezna zaščita pred zajedavci, ki lahko predstavljajo resno tveganje za zdravje živali in njihovih lastnikov.

Slovenija spada med države, v katerih je velika verjetnost za okužbo s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. »*Včasih je veljalo, da klopi postanejo aktivni zgodaj spomladi. Ob vse toplejših zimah pa so klopi lahko aktivni že celo sredi zime, če se sploh umirijo,*« opozarja veterinar Marko Oman, vodja Zavetišča Ljubljana. Zato je pomembno, da žival po vsakem sprehodu pregledamo in klope takoj odstranimo. »*Klopa je najbolje čim prej odstraniti. Dlje časa, kot je prisesan, večja je verjetnost okužbe. Pri odstranjevanju si je najbolje pomagati s pinceto ali z različnimi kleščami za odstranjevanje klopov. Pri tem pazimo, da ga izvlečemo in ne odtrgamo. Predvsem moramo paziti, da ga primemo za glavo in ne stiskamo za telo, ker s tem pospešimo izločanje sline in z njo izločanje morebitnih povzročiteljev bolezni. Enako povzroči tudi vznemirjanje klopa z raznimi olji, kremami, razkužili ali mencanjem. Odstranjevanje naj bo hitro, odločno, a z dovolj občutka, da klopa ne odtrgamo,*« zaključi vodja največjega slovenskega zavetišča.



Lastniki domačih živali so bolj izpostavljeni klopom

To potrjuje tudi Marko Oman: »*V povprečju se več gibljejo v naravi, poleg tega najpogostejša vrsta klopov, t. i. gozdni klop, zajeda tako živali kot ljudi. Dokler še ni prisesan, se lahko prenese z živali na človeka.*«

Bolham pa so živali izpostavljene vse leto in po ocenah strokovnjakov povzročajo več kot polovico kožnih težav pri domačih živalih. »*Eden prvih znakov je gotovo praskanje. /.../ Če opaziš eno bolho na psu, jih je že sto okrog njega. /.../ Na bolhe lahko pomislimo takoj, ko v kožuhu oziroma na koži ljubljenčka najdemo črne pikice, ki se na belem papirju ob dodani vodi obarvajo rdeče rjavo. Gre za iztrebke bolh in potrditev diagnoze, tudi če ne najdemo nobene bolhe.*«

Zatiranje bolh je težavno

Odrasle bolhe, ki živijo na živali, predstavljajo samo 5 % celotne populacije. Glavno jedro težave, kar 95 % vseh bolh, se skriva v domačih prostorih v obliki jajčec, ličink in bub. »*Ob zdravljenju je zato pomembno zdravila dajati dovolj dolgo, če že ne redno. /.../ V trgovinah za živali so na voljo tudi popularni naravni pripravki, ki pa ne dajejo ustrezne zaščite. Pogosto delujejo le kot odganjalci in učinek se hitro zmanjša,*« opozarja veterinar Oman. »*Prednost pri izbiri imajo zagotovo kombinirani pripravki, kot je na primer* ***Fypryst Combo****, ki učinkujejo tudi na razvojne oblike. /.../ Zdravila v obliki kožnega nanosa imajo na zajedavce kontaktni učinek, jih ubijejo in s tem dajejo tudi boljšo zaščito pred prenosom bolezni z zajedavca na žival, ne nazadnje tudi na človeka.*«

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z veterinarjem ali s farmacevtom.

OGLASNO SPOROČILO



omejevanje pitja, dostikrat niti ne potrebujejo oziroma jih jemljejo po potrebi vsakih nekaj dni. Priporočen vnos tekočin bolnikom s srčnim popuščanjem je do 1,5 litra tekočine na dan. V to količino so vštete že juhe, kompoti, sadje in druga hrana, ki sama po sebi vsebuje tekočino.

Omejevanje maščob je potrebno zlasti z vidika preprečevanja koronarne bolezni. Če imate zvišan holesterol, je prvi ukrep sprememba prehrane. Jesti je treba hrano, ki vsebuje malo maščob. Če bo holesterol kljub temu ostal previsok, vam bo zdravnik predpisal zdravilo za njegovo zniževanje.

Telesna dejavnost je za bolnike s srčnim popuščanjem izjemno pomembna. Z redno telesno dejavnostjo krepijo skeletne mišice in srce ter izboljšajo splošno počutje. Primerne so zlasti lažje in zmerne (aerobne) telesne obremenitve, kot so hoja, kolesarjenje po ravnem, plavanje. Večjim telesnim naporom pa se je treba izogibati, saj lahko vodijo v poslabšanje srčnega popuščanja. Intenzivnost telesne dejavnosti je seveda treba prilagajati stopnji srčnega popuščanja. O trajanju, intenzivnosti in vrsti telesne vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom.

Razvade, kot sta kajenje in čezmerno pitje alkohola, negativno vplivajo na srčno popuščanje. Zato je pomembno, da bolniki s srčnim popuščanjem ne kadijo in pijejo majhne količine alkohola.

Cepljenje. Bolniki s srčnim popuščanjem so bolj dovzetni zlasti za okužbe spodnjih



dihal, zato je priporočljivo, da se vsako leto cepite proti gripi in pljučnici. Če se okužba vseeno razvije, je najbolje, da čim prej obiščete izbranega osebnega zdravnika. Ta se bo odločil, ali potrebujete antibiotik, hkrati pa bo ocenil, ali je zaradi okužbe prišlo do poslabšanja srčnega popuščanja.

Ali in kako lahko nastanek srčnega popuščanja preprečite?

Nastanek in razvoj srčnega popuščanja je mogoče preprečiti oziroma omiliti s preprečevanjem srčno žilnih bolezni: ishemične bolezni srca (srčnega infarkta, ki je vodilni vzrok nastanka srčnega popuščanja), z dobrim nadzorom arterijske hipertenzije, preprečevanjem sladkorne bolezni in dislipidemije.

Sicer pa so najboljša preventiva zdrav način življenja, gibanje, zdrava in raznolika prehrana, izogibanje kajenju in tveganemu pitju alkohola ter skrb za svoje duševno stanje, še posebej v tem času.



Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

Prazniki prinašajo tudi polovične cene

Zdravstvene storitve točno po vaši meri



Pol leta cene za polovico nižje, za vse pakete.*

***Velja za nove pogodbe, sklenjene do 15. maja 2021, za vse pakete (razen e.). Znižane cene veljajo do 30.9.2021.**

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

Nižja cena velja le s to pristopnico, za nove pogodbe, sklenjene do vključno 15. maja 2021.

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

zgb2020 02

Izbiram paket:
(označite želeno)

- ☑ 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)



Doktor 24
ASISTENCA

Poskrbite za svoje zdravje z našo pomočjo

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Pol leta pol cene

Za vse nove pogodbe, sklenjene do 15. maja 2021, za polovico znižane cene veljajo do 31.9.2021 – za samostojne in dodatne pakete (razen paketa e).

Pri nas **ne potrebujete napotnice** in s tem predhodnega obiska osebnega zdravnika, da bi lahko hitro prišli do specialista. Na tak način lahko preprečite oziroma zmanjšate možnost, da bi resneje zboleli, saj se za preglede odločate povsem po svoji želji in presoji, lahko tudi samo iz **preventivnih** razlogov.

Samo v Doktor 24 Asistenci

Že z izbiro kateregakoli paketa Doktor 24 Asistence imate vključeno **24-urno zdravniško linijo**, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan.

Pristop h kateremukoli paketu naših storitev je **brez omejitev**, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z **veljavnostjo takoj**, brez karence, kar pomeni, da lahko začnete storitve uporabljati takoj, v trenutku pristopa.

Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadarkoli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

Storitve po vaši meri

S sklepanjem pogodbe in glede na izbiro ustreznega paketa pridobite pravico do naslednjih storitev:

- 24 ur nasveti zdravnika po telefonu,
- 24 ur zdravnik za obiske na domu
- Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali) s področij: abdominalne kirurgije, angiologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, dermatologije, endokrinologije, flebologije, gastroenterologije, ginekologije, kardiologije, nevrologije, oftalmologije, ortopedije, otorinolaringologije, plastične in rekonstruktivne kirurgije, psihiatrije, pulmologije, tirologije, urologije.
- Diagnostični postopki: avdiometrija, elektrokardiografija, gastroskopija, kolonoskopija, mamografija, merjenje kostne gostote, obremenitveno testiranje, rektoskopija, spirometrija, ultrazvok arterijskega perifernega ožilja, ultrazvok dojk, mehkih tkiv, rodil, ultrazvok sečil, sklepov, srca, ščitnice, ultrazvok trebuha (jetra, trebušna slinavka, ledvica, mehur, prostata...), ultrazvok vratnih žil ...

Radiološka diagnostika

- Splošna rentgenska diagnostika: Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet.
- Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ...
- Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA)
- Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA)
- Preventivni pregledi: klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi
- Nenujni reševalni prevozi

Fizioterapija

Manualna terapija, kinezioterapija, kranio-sakralna terapija, limfna drenaža, presoterapija, ESWT – udarni globinski valovi, TECAR – tarčna radiofrekvenčna terapija, elektroterapija, ultrazvok, kinesio tape.

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Izberite med samostojnimi paketi:

a)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK Plus+	~~29,75 €~~	14,87 €
b)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO Plus+	~~26,75 €~~	13,37 €
c)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO in 24 ur OBISK – Osnovni	~~18,75 €~~	9,37 €
d)	SPECIALIST z ZDRAVNIŠKO LINIJO - Osnovni	~~12,75 €~~	6,37 €
e)	ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 u r		5 €

Osnovno izbiro (razen paketa e)) lahko dopolnite z dodatnimi paketi (do 30. junija.2018 po polovični ceni):

f)	ZOBJE	~~6 €~~	3 €
g)	MR in CT preiskava	~~6 €~~	3 €
h)	FIZIOTERAPIJA	~~6 €~~	3 €

Mi ponujamo, vi izberete.

Pokličite in vprašajte, kar vas še zanima. Ali preprosto izpolnite Pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov.

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

Spremljajte nas

Berite revijo Doktor 24, sledite nam na facebooku Doktor24, da boste pravočasno obveščeni o novostih ter tudi o ugodnostih in akcijah, ki gredo pri nas vedno z roko v roki z novostmi.

www.facebook.com/doktor24si/

V Sloveniji se v zadnjih letih zaradi MK zdravi okoli 4400 prebivalcev na leto, okoli tretjina jih umre, polovica preživelih pa ostane huje telesno okvarjena.



Možganska kap

Časa je le nekaj več kot štiri ure

MK se pokaže kot nenaden izpad možganskih funkcij, kot so motnje govora (afazija) šibkosti okončin po eni strani (hemipareza), izpad polovice vidnega polja (hemianopsija). Je lahko posledica pomanjkanje preskrbe s krvjo (ishemija) ali krvavitve v možgane. V prvem primeru taki MK pravimo ishemična možganska kap, v drugem pa znotrajmožganska krvavitev.



Izr. prof. dr. Marjan Zaletel, dr. med, spec. nevrolog, svetnik

Pomembno je, da se zavedamo, da je velikost okvare možganov pri ishemični možganski kapi odvisna od trajanja ishemije. Zato je možganska kap medicinsko nujno stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje in zdravljenje. V žilni nevrologiji velja paradigma čas so možgani, kar pomeni, da pri bolnikih z ishemično možgansko kapjo ne smemo zamujati s transportom v urgentni center.

Pomembna je ozaveščenost javnosti

Prepoznavanje možganske kapi je odvisno predvsem od laične javnosti. Svojci so tisti, ki običajno prvi pridejo v kontakt z bolnikom. Zato je pomembna ozaveščenost javnosti, kako prepoznati možgansko kap in se pravilno odzvati. V ta namen so strokovnjaki razvili pravilo FAST (face, arm, speech, time) ali v slovenskem prostoru uveljavljeno kot GROM (govor, roka, obraz, minute), ki omogoča prepoznavanje najbolj tipičnih znakov za možgansko kap. To pomeni, da vsaka nenadna sprememba govora, obrazna šibkost in šibkost okončin, predvsem pa v kombinaciji, zahteva, da se bližnji nemudoma odzovejo in o tem obvestijo nujno medicinsko pomoč. Hitro prepoznavanje je pomembno za nadaljnje zdravljenje, ki je časovno omejeno na 4,5 ure po začetku možganske kapi.

Po začetni prepoznavi sledi hiter prevoz obolelega v najbližji urgentni center, kjer izvajajo trombolizo. V Sloveniji so urgentni centri povezani s telekomunikacijskim sistemom TeleKap, ki omogoča specialistom v urgentni službi po vsej Sloveniji, da komunicirajo s strokovnjakom za možgansko kap, žilnim nevrologom, v telekomunikacijskem centru, ki se nahaja v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Sistem omogoča ekspertno pomoč 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Omogoča pravilne in hitre odločitve, ki so pomembne za zdravljenje MK.

Zdravljenje na temelju izvidov

V urgentni službi je MK prioriteta, ki ne dopušča nepotrebne izgube časa. Opravi se osnovne laboratorijske in slikovne preiskave, med katere spada računalniška tomografija (CT) glave. Skoraj povsod je dosegljiva CT angiografija, ponekod tudi CT perfuzija. Omenjeni nabor preiskav je pomemben za ločevanje med posnemovalkami ishemične možganske kapi in pravo ishemično možgansko kapjo ter tudi za izbiro bolnikov, ki imajo pravo ishemično možgansko kap, za trombolitično zdravljenje. Bolniki, ki že imajo viden



Možganska kap (MK), ki je po vsem svetu najpogostejša nevrološka bolezen, je zelo resen akutni bolezenski pojav, ki ga povzroči nenadna motnja pri oskrbi možganov s krvjo, kar jih lahko poškoduje. Prav tako je eden vodilnih vzrokov za dolgotrajno in pogosto težko invalidnost. Je tudi pomemben vzrok kognitivnega upada. Zato pomeni tako za družbo kot za družino veliko materialno in psihično breme.

možganski infarkt, niso primerni kandidati za trombolitično zdravljenje. Na temelju izvidov se specialist odloči tudi za vrsto trombolize. Izbira med intravensko trombolizo s trombolitikom, mehansko trombolizo, ki jo opravi interventen nevroradiolog, ali kombinacijo obojega.

Po MK se začne izvajati akutno rehabilitacijo, ki obsega fizioterapijo, delovno terapijo, logopedsko obravnavo. Pomembno je skrb posvetiti motnji požiranja po možganski kapi (disfagija), ki prispeva k zapletom, kot je aspiracijska pljučnica. Zgodnja mobilizacija ni le pomembna za ponovno vzpostavitev bolnikovih dejavnosti, ampak tudi za preprečevanje pljučne embolije in malnutricije. Pozornost se zato posveča prehranskemu stanju bolnika. Zelo pomemben je socialni del rehabilitacije, v katero so vključeni svojci. Pri vsakem bolniku se načrtuje nadaljnjo rehabilitacijo, ki lahko poteka v naravnem zdravilišču in rehabilitacijskem centru, kot je URI Soča. Glede na potrebe bolnikov se predvidi tudi nadaljnje negovalne ukrepe. V času hospitalizacije se prepozna tudi krhke bolnike, ki potrebujejo individualno obravnavo tako glede nege kot preventivnega zdravljenja.

Preprečevanje ponovitev MK

Preventivno zdravljenje po MK je namenjeno preprečevanju ponovitve MK. Obsega farmakološke in nefarmakološke ukrepe.

Med prve spada uvedba protitrombocitnih zdravil, kot sta aspirin in klopidogrel, in antikoagulantnega zdravljenja, ki je namenjena preprečevanju kardioemboličnih ishemičnih možganskih kapi. Zdaj so na voljo direktna oralna antikoagulantna zdravila, katerih uporaba je razmeroma enostavna, brez prilagajanja odmerka, na primer rivaroksaban, apiksaban in dabigatran.

Za preventivno zdravljenje se svetuje tudi statin, kot sta atorvastatin in rosuvastatin, v visokih odmerkih. Pomembna je ureditev arterijske hipertenzije s sodobnimi antihipertenzivi. Med nefarmakološke ukrepe v prvi vrsti spada prepoznava karotidne bolezni, ki jo zdravimo z endovaskularnim ali operativnim posegom.

Pri nas se pogosto uporablja endovaskularni poseg z vstavitvijo žilne opornice. Za centre, ki opravljajo take posege, je pomembno, da vodijo evidenco zapletov ob posegu, ki naj ne presega priporočene meje.

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

♥ 2,5-krat boljša in 2-krat hitrejša biorazpoložljivost v celicah,
♥ edini pridobljen s hladnim postopkom, zato se vsa hranila ohranijo,
♥ 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.

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



Slabokrvnost in pomanjkanje železa

Manj železa, manj kisika za celice

V krvnem obtoku krožijo rdeče krvničke, ki skrbijo za prenos kisika in s tem energije po telesu. Zelo pomembno vlogo pri vezavi kisika v rdečih krvničkah ima hemoglobin, za nastanek katerega je med drugim nujno potrebno tudi železo.



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

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

V rdečih krvničkah ali eritrocitih, ki so najštevilnejše celice v krvnem obtoku, je prisotnih veliko molekul hemoglobina, ki vsebujejo hem z atomom železa. V pljučih se kisik veže na železo v hemoglobinu znotraj eritrocitov in nato potuje po telesu do vseh organov. Če je eritrocitov premalo, če so premajhni ali pa vsebujejo premalo hemoglobina, je oskrba organov s kisikom okrnjena.

O slabokrvnosti ali anemiji torej govorimo, kadar je zaradi zmanjšane celotne količine hemoglobina v telesu zmanjšana sposobnost krvi za oskrbo celic s kisikom.

Okvirne normalne vrednosti hemoglobina znašajo pri moških 130–170 g/l, pri ženskah pa 120–150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji. Pri koncentraciji hemoglobina med spodnjimi okvirnimi vrednostmi in koncentracijo 100 g/l govorimo o anemiji lahke stopnje, pri koncentraciji med 70 in 100 g/l gre za srednje težko anemijo, pri vrednostih pod 70 g/l pa za težko anemijo.

Slabokrvnost ali anemija se ponavadi razvije postopoma. Klinična slika pa ni odvisna le od stopnje anemije, temveč tudi od hitrosti njenega nastanka in drugih pridruženih bolezni.

Značilni so splošna nemoč, hitra utrudljivost, težka sapa, zaspanost, šumenje v ušesih, hiter srčni utrip, otežena koncentracija, prebavne motnje, motnje menstrualnega cikla, spolna nemoč. Prisotna je bledica kože in sluznic, pri pregledu je lahko slišen šum nad srcem. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni proti okužbam. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Vloga železa v telesu pa ni le ena ...

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, je tudi ključni element presnove ter sestavni del številnih encimov in hormonov. Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; kot že vemo, hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic.

Železo ima še vrsto drugih nalog; je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Zakaj nam lahko primanjkuje železa

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

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

Posledice pomanjkanja železa

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

Nadomeščanje železa

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

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

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

Dr. Steinberger® Nacht

DOBER VIR ŽELEZA!



Eisenblut je zeliščni 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



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

Laktozna intoleranca

Ko se je treba odpovedati mleku

Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh; v našem območju srednje Evrope laktoze ne prebavlja 30 do 40 odstotkov ljudi. Pojavljajo se lahko neprijetni krči v trebuhu, napenjanje, driska in slabosti. Simptome lahko omejimo na različne načine, predvsem z ustrezno prehrano.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, 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 31. maja 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Laktoza in laktaza

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

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

Laktoze je največ v svežem mleku, manj v fermentiranih mlečnih izdelkih. Med dejavniki tveganja za pojav laktozne intolerance so tudi starost (običajno se pojavi pri odraslih), nedonošenost, bolezni, ki prizadenejo tanko črevesje, ter zdravljenje rakavih bolezni.

Simptomi laktozne intolerance:

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

Kakšne oblike laktozne intolerance poznamo

Poznamo tri oblike laktozne intolerance. Najpogostejša je primarna oblika, genetsko določena, pogosta tudi na mediteranskem oziroma južnoevropskem področju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka. Med odraščanjem, ko začnemo uživati tudi drugo hrano, se tvorba laktaze nekoliko zmanjša, a ostaja

še vedno dovolj visoka za prebavo zaužitih mlečnih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Pri primarni laktozni intoleranci pa se tvorba laktaze močno zmanjša, zaradi česar pride do težav pri presnovi v odrasli dobi.

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

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



Diagnostika

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

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

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



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

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



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Vitabalans oy

Poznamo tudi dihalni test z uporabo 13C laktoze, ki je dražji in zahtevnejši, spremlja pa porast označenega CO2 v izdihu.

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

Zdravljenje

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







Vnetja nožnice

Med vzroki stres in celo neuravnotežena prehrana

Večina žensk v svojem življenju vsaj enkrat izkusi neprijetne občutke ob vnetju nožnice, vzroki pa so lahko različni. Najprej k ozadju ...



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

Normalna mikroflora nožnice, se pravi stalni prebivalci na nožnični sluznici, so določene kulture glivic in bakterij, ki imajo vlogo zaščite pred vdorom patogenih organizmov (poenostavljeno rečeno ker so v večini in istočasno ustvarjajo pogoje, ki niso ugodni za druge mikroorganizme). Tako predstavljajo prvo obrambno linijo pred pojavom različnih bolezni. Če se to naravno ravnovesje v mikroflori podre (zaradi različnih razlogov se bodisi zmanjša število koristnih bakterij ter se pojavijo in razmnožijo druge kulture), pride v večini primerov do vnetja vaginalne sluznice.

Kakšna vnetja se pojavljajo

Najpogostejša oblika je glivično vnetje (kandidiaza), ki se pojavi v nožnici oziroma na zunanjem spolovilu. Značilne težave so močna srbečica, rdečica in bel kosmičast izcedek iz nožnice, ki nima vonja. Povzročitelj tovrstnega vnetja je glivica; ponavadi gre za Candido albicans, ki je v nožnici sicer normalno prisotna, njena prekomerna razrast pa povzroča težave. To se zgodi, kadar so pogoji za razrast glivic ugodni – denimo ob jemanju sistemskih antibiotikov, ki neselektivno pobijejo koristne bakterije tudi na nožnični sluznici.

Bakterijsko vnetje (bakterijska vaginoza) je prav tako pogosta oblika vaginalnega vnetja,



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



ki ga v nasprotju z glivičnim spremlja belo-rumen do zelenkast izcedek iz nožnice, ki ima značilno neprijeten smrdljiv vonj, ponavadi ga primerjajo z vonjem po ribah. Bakterijsko vnetje lahko spremljajo še bolečine v spodnjem delu trebuha, vnetje se namreč lahko razširi tudi na druge notranje organe v mali medenici, tudi na sečila. Vzrok za vnetje s temi simptomi je pogosto razrast sicer normalno prisotne bakterije Escherichie coli ali pa kolonizacija nožnične sluznice z mikroorganizmi, kot sta Giardia lamblia ali Trichomonas vaginalis.

Zakaj sploh pride do porušenja ravnovesja in posledično do vaginalnega vnetja

Ko govorimo o vzrokih pojava bakterijskega ali glivičnega vaginalnega vnetja, se težko omejimo, dejavniki so namreč zelo raznovrstni. Hormonska nihanja v telesu – nosečnost, uporaba kontracepcijskih tabletk, menstrualni cikel, neuravnotežena prehrana – ker slabi imunski sistem in s tem poveča tveganje za pojav vaginalnega vnetja; uporaba nekaterih zdravil – zlasti antibiotikov, ki poleg ciljnih patogenih bakterij neselektivno pomorijo tudi »dobre«, zaščitne bakterije na vaginalni sluznici; stres – ženske, ki se večkrat znajdejo v stresnih okoliščinah, pogosteje zbolevajo za vaginalnimi vnetji in seveda tudi za drugimi boleznimi, saj je njihov imunski sistem oslabljen; nepravilna izbira spodnjega perila (in tudi vrhnjih oblačil, ki onemogočajo dihanje kože intimnih predelov) – zaželeno je, da je spodnje perilo iz naravnih materialov (bombaž …), saj razni sintetični materiali onemogočajo dihanje kože, s tem zadržujejo vlago in tako nastane idealno okolje za razrast škodljivih glivic ter bakterij. Koža na intimnih predelih mora biti vedno suha, zato se tudi dolgotrajno nošenje mokrih kopalk odsvetuje. Nenazadnje je vzrok vnetja lahko tudi prekomerno umivanje intimnih predelov – zlasti z močnimi, odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni negi sluznice spolovil, pač pa negi kože telesa. S prekomernim umivanjem, sploh z neprimernimi izdelki, si lahko povzročimo veliko neprijetnosti.

Zdravljenje

Vaginalna vnetja se ponavadi zdravi tako, da se najprej odpravi njihov vzrok (antimikotik ali antibiotik), nato pa je zelo pomembno, da se znotraj nožnice vzpostavi njen normalen kisel pH, ki omogoči ponoven razrast prej okrnjene vaginalne mikroflore. To se ponavadi doseže z vstavljanjem vaginalet, globul, krem, pen ali gelov v nožnico. Zdravljenje ponavadi zahteva kar nekaj časa (vsaj sedem dni), da se mikroflora v nožnici ponovno vzpostavi in se doseže njeno optimalno delovanje – in s tem njeno zaščitno funkcijo.

Kaj lahko naredite sami in kdaj k zdravniku

Ob blagih znakih vnetja lahko v lekarni po posvetu s farmacevtom kupite preparate, ki v večini primerov pomagajo, včasih tudi povsem odpravijo težave. Brez recepta lahko kupite antimikotik v obliki kreme in/ali globul za glivično vnetje, vaginalete z laktobacili lahko poskusite na začetku ob sumu na bakterijsko vnetje. Pri slednjem morate biti pozorni in ne predolgo čakati z obiskom pri ginekologu ali zdravniku, saj se nezdravljeno bakterijsko vnetje lahko razširi tudi na notranje spolne organe in povzroči resne težave, med drugim tudi neplodnost. Če se vnetja ponavljajo, pa velja razmisliti o možnih vzrokih – in jih odpraviti.

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

Za udobje in mirnost v MENOPAVZI



MENATOP

EDINSTVENA FORMULACIJA Z DVOJNIM DELOVANJEM.

UČINEK JE VIDEN **ŽE PO DVEH TEDNIH** JEMANJA.

Vsebuje dva preverjena izvlečka **triplata in hmelja,** ki podpira ženske v menopavzi pri vzdrževanju udobja in mirnosti.

Z dodatkom izbranih **vitaminov E, B2, B6 in B12.**

NOVOST



NaturaMedica
z vami že 16 let

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



Farmacevt svetuje

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

Kašelj

Spoštovani!
V letošnji zimi me pogosto boli grlo, včasih tudi precej kašljam. Dvakrat sem že opravil testiranje na covid-19 in rezultat je bil negativen. Jemljem veliko vitaminskih dodatkov, tudi vitamin D (naj bi pomagal tudi proti covidu). Vročine nimam, grgranje žajblja mi ne pomaga. Ali v letošnji zimi gripe in prehladov ni??? Govorijo namreč samo o covidu. S čim bi lahko pomiril kašelj? Kaj mi svetujete? Naj jemljem izdelke za pomirjanje kašlja ali izdelke za izkašljevanje?
Anže, Cerklje

Za uspešno reševanje težav s kašljem je najprej treba opredeliti vrsto in čas trajanja kašlja ter poiskati vzroke zanj. Poznamo več vrst kašlja, najpogostejša sta suhi in produktivni. Suhi kašelj je dražeč, pri kašljanju ne izločamo sluzi ter pogosto moti naš spanec. Zaradi naprezanja med kašljanjem lahko čutimo tudi bolečine v trebušnih mišicah. Za produktivni kašelj, ki ga pogosto imenujemo tudi mokri kašelj, je značilno izkašljevanje sluzi. Če kašelj traja manj kot 3 tedne, govorimo o akutnem kašlju, če traja več kot 2 meseca, pa o kroničnem kašlju.

Najpogostejši vzrok akutnega kašlja je virusna okužba zgornjih dihal, na primer zaradi virusov prehlada ali gripe. Kašelj pri gripi in prehladu je lahko suh ali produktiven, vrsta kašlja pa se med okužbo pogosto tudi zamenja, najprej je suh, kasneje postane produktiven. Prehladni virusi so prav tako pogosto odgovorni za bolečine v žrelu. Najpogostejša vzroka kroničnega suhega kašlja sta astma in gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB). V slednjem primeru težave nastanejo zaradi povečanega izločanja kisline, ki draži požiralnik in žrelo ter tako sproži kašelj. Najpogostejši vzroki za kronični produktivni kašelj pa so kronične okužbe dihal in kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB).

Težave z žrelom in kašelj lahko povzročajo tudi različni dejavniki, ki niso povezani z boleznimi, ampak z okoljem, v katerem živimo, in našimi življenjskimi navadami. Težave lahko povzročata onesnažen zrak in smog. V hladnejšem delu leta je zrak zaradi ogrevanja pogosto suh in ne vsebuje dovolj vlage, zato svetujemo, da uporabljate vlažilnik zraka. Izsušena nosna sluznica in sluznica žrela sta namreč bolj dovzetni za virusne okužbe. Pomembno je uživati zadostne količine tekočine, saj ta redči sluz in olajša izkašljevanje. Tekočina prav tako navlaži vneto sluznico in zmanjša njeno draženje, zato pomaga tudi pri suhem kašlju. Pitje alkohola in kajenje lahko poslabšata težave z žrelom in kašljanjem.

Produktiven kašelj je koristen, saj omogoča izločanje sluzi iz pljuč, zato ga ne smemo zavirati. Za lažje izkašljevanje si pomagamo z zdravili brez recepta, ki cepijo sluz in na ta način omogočajo njeno hitrejše izločanje. Na voljo so zdravila, ki vsebujejo acetilcistein, ambroksol ali bromheksin. Prav tako si lahko pomagamo z zdravili rastlinskega izvora, ki vsebujejo bršljan, timijan ali jeglič.

Suh dražeč kašelj je neproduktiven, zato ga je smiselno zavirati. Lahko ga lajšamo s pomočjo zdravil, ki vsebujejo butamirat, ali z zdravili rastlinskega izvora, ki vsebujejo trpotec ali slez. Če je vzrok suhega kašlja draženje v žrelu, pomagamo tudi s pastilami, ki vsebujejo islandski lišaj.

Če kratkotrajni kašelj spremljajo znaki akutne bakterijske okužbe, kot so visoka telesna temperatura, gnojno izkašljevanje in bolečine v prsih ob dihanju, svetujemo, da se oglasite pri zdravniku. K zdravniku morate takoj, če ste izkašljali kri ali ob kašlju težko dihate. Če kašelj traja več kot 3 tedne, se prav tako svetuje obisk pri zdravniku, tudi če je splošno počutje dobro.

Zdrav način življenja pripomore k delovanju imunskega sistema. Svetujemo redno izvajanje telesne dejavnosti, kot je 30 minut hoje na dan, vsaj petkrat na teden. Zadostna količina spanca bo pomagala k ustreznemu delovanju imunskega sistema. V zimskem času, ko primanjkuje svežega sadja in zelenjave, svetujemo uživanje vitaminov in mineralov v zmernih količinah.

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.**



Popust na prehransko dopolnilo AK-imun (4 vrečke) velja do 30. 4. 2021 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popusti se ne seštevajo.

Lekarna Ljubljana



Prhljaj lasišča

V večini primerov problem lahko rešimo s šamponom

Prhljaj lasišča je pogosto in nadležno stanje, za katerega je značilno prekomerno belkasto luščenje kože lasišča. Prhljaj je kronična in nenalezljiva bolezen, ki pa je lahko zaradi estetskega videza psihično obremenjujoča. Prhljaja ni mogoče popolnoma pozdraviti ali preprečiti, vendar se po zdravljenju lahko hitro izboljša.



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

Vzrok

Prhljaj lasišča predstavlja najbolj blago obliko seboroičnega dermatitisa. To je vnetje kože, ki prizadene področja kože, bogata z žlezami lojnicami, kot sta med drugim tudi lasišče in rob lasišča. Pri nastanku bolezni ima najverjetneje pomembno vlogo kvasovka Pityrosporum ovale, ki je normalno prisotna na koži in se hrani z olji na lasišču. Pomemben vpliv na seboroični dermatitis ima tudi povečano izločanje loja, ki je povezano z delovanjem spolnih hormonov.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

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

Dejavniki tveganja

Prhljaj lasišča prizadene skoraj vsakega četrtega človeka. Koža celotnega lasišča se drobno lušči, vendar luščenje ni posledica suhosti lasišča. Pri hujši obliki so v lasišču pordeli luščeči predeli, ki lahko srbijo. V hujši obliki se največkrat pojavi pri dvajsetih letih in izzveni po petdesetem letu. Pri nekaterih ljudeh pa se lahko pojavlja vse življenje. Pogostejši je pri moških. Navadno se poslabša v hladnejših mesecih, poslabša ga tudi stres. Bolj trdovraten je pri pacientih s parkinsonovo boleznijo in pacientih z zmanjšano imunsko odpornostjo (pacienti s HIV …).

Zdravljenje

Prhljaja ni mogoče popolnoma pozdraviti, vendar ga z zdravljenjem lahko močno omilimo. Z zdravljenjem poskušamo zmanjšati razmnoževanje glivice Pityrosporum ovale, zamaščenost lasišča in nabiranje lusk ter luščenje. Na voljo so številni učinkoviti šamponi, s katerimi lahko prhljaj učinkovito obvladujemo. Pogosto je treba poskusiti več različnih šamponov, da se prhljaj omeji na najmanjšo možno mero. Navadno je za zadovoljiv rezultat potrebno dolgoročno in ponavljajoče se zdravljenje.

Prhljaj v lasišču zdravimo s šamponi, ki vsebujejo različne aktivne učinkovine. To so šamponi, ki vsebujejo cinkov pirition, selenov sulfid ali ketokonazol. Šamponi delujejo protiglivično, protivnetno in antiandrogeno. Če se koža lasišča izdatno lušči, svetujejo še uporabo sredstev za luščenje kože (keratolitiki), kot je salicilno olje. Za boljši učinek šampon vtremo v lasišče in pustimo delovati 5–10 minut, potem pa lasišče temeljito izperemo. Sprva se priporoča uporabo šampona proti prhljaju vsak dan ali vsak drugi dan. Ob izboljšanju stanja lasišča se uporabo lahko zmanjša na 2x do 3x na teden. Za vzdrževanje stanja in preprečevanje prhljaja priporočajo uporabo šampona proti prhljaju 1x na teden ali manj pogosto. Ker se prhljaj običajno po določenem obdobju ponovi, se takrat svetuje ponovitev zdravljenja.

Sčasoma lahko uporabljeni šampon proti prhljaju lasišča postane manj učinkovit, zato za dober rezultat priporočajo izmenično uporabo šamponov z različnimi aktivnimi učinkovinami.

Večinoma zaradi prhljaja ni potreben pregled pri zdravniku. Če pa se ob redni večtedenski uporabi šamponov z različnimi učinkovinami stanje ne izboljša, se svetuje posvet z zdravnikom, ki bo predpisal bolj potentno kratkotrajno zdravljenje s kortikosteroidno dermalno raztopino.

Ukrepi za zmanjšanje tveganja za nastanek prhljaja in za obvadovanje prhljaja:

- zmanjšati stres, saj lahko sproži nastanek ali poslabša prhljaj;
- prehrana s primernim vnosom cinka in vitaminov B;
- pri mastnem lasišču lahko dnevno umivanje z blagim, pH nevtralnim šamponom in nežna masaža lasišča odstranita luske in preprečita pojav prhljaja;
- omejitev uporabe preparatov za oblikovanje las, ki se lahko nakopičijo na laseh in lasišču ter jih naredijo bolj mastne in sprožijo nastanek prhljaja.

Trdovraten prhljaj?

Oronazol® 20 mg/g zdravilni šampon
Hitra in učinkovita rešitev!

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si



- Učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja.
- Lajša srbenje in luskanje[1].
- Učinkuje hitro in dolgotrajno[2].
- Rezultati vidni že v dveh tednih.

Oronazol® – uniči izvor prhljaja.

1 Danby FW, Maddin S, Margesson LJ, and Rosenthal D. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of ketoconazole 2% shampoo versus selenium sulfide 2.5% shampoo in the treatment of moderate to severe dandruff. J Am Acad Dermatol. (1993), 29(6):1008-1012.
2 Pierard GE, Arrese JE, Pierard-Franchimont C, DE Doncker P. Prolonged effects of anti-dandruff shampoos - time to recurrence of Malassezia ovalis colonization of skin. Int J Cosmet Sci. 1997;19(3):111–117.

STADA

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Seneni nahod

Za mnoge prihaja čas težav

Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis številnim ljudem povzroča obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic.



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

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

ALERGOLOŠKO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za test na alergije

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

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

Pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. Ker pa to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila.

Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod.

Poznamo pa tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni.

Tako pri sezonskem kot pri celoletnem alergijskem rinitisu gre za alergijsko reakcijo, ki je posledica napake v delovanju imunskega sistema, ki običajno neškodljive pelode, cvetni prah ali druge povzročitelje prepozna kot grožnjo in se začne boriti proti njim. Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Bolniki, ki so preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in aprila cveti zelo alergogena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. V pomoč nam je lahko koledar cvetenja alergenih rastlin v Sloveniji, na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je objavljena napoved o obremenjenosti zraka s cvetnim prahom v Sloveniji.

Simptomi

Kadar vnetje prizadene očesno veznico, se pojavijo rdečina, pekoče in srbeče oči, povečano solzenje, veznica lahko tudi oteče. Pri prizadetosti nosne sluznice se nos zaradi otekline sluznice zamaši, pojavijo se srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme.

Seneni nahod ali prehlad?

Klinična slika senenega nahoda zelo spominja na navadni prehlad. Vendar obstajajo med njima nekatere razlike, po katerih ju je mogoče razlikovati. Prehlad ne traja več kot teden dni, seneni nahod pa lahko traja tudi več mesecev in se pojavlja vsako leto v istem obdobju, v obdobju cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Pri senenem nahodu telesna temperatura praviloma ni povišana. Bolezen spremljajo tudi splošni simptomi, kot so utrujenost, splošno slabo počutje, motnje koncentracije in motnje razpoloženja. Bolezenski znaki pri alergijskem rinokonjunktivitisu so bolj intenzivni, ko smo na prostem in ob lepem vremenu, medtem ko na bolezenske znake pri prehladu to ne vpliva. Pri alergiji je izcedek iz nosu vedno voden in prozoren, pri prehladu pa je lahko gostejši in pogosto rumeno ali rjavo obarvan.

Diagnostika in zdravljenje senenega nahoda

Diagnozo senenega nahoda postavi specialist alergolog na podlagi zgodovine bolezni, kliničnega pregleda in rezultatov testov.

Preobčutljivost skušamo dokazati s kožnimi alergološkimi testi in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih protiteles IgE) ter drugimi alergološkimi testi, med katerimi je zlasti uporaben test aktivacije bazofilcev. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke.

Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma klinične slike. Od zdravil imamo na voljo antihistaminike v obliki tablet ali kapljic za oči, ki blokirajo histaminske receptorje in tako preprečijo, da bi se simptomi zaradi alergijskega vnetja izrazili. Ob simptomih vnetja nosne sluznice se uporabljajo protivnetni steroidi v obliki pršila za nos.



Bolniki morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem, takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči.

Ustavite pomladne ALERGIJE

NASALEZE PREPREČUJE ALERGIJSKI NAHOD

DELUJE ŽE V 2 MINUTAH

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

- Ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbečimi in pekočimi očmi.
- Hitro in učinkovito preprečuje alergijski nahod.
- Popolnoma varen, 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

Lasersko odstranjevanje pajkastih ven na nogah



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Pajkaste vene na nogah so zelo tanke, razvejane žilice rdeče, vijolične ali modre barve na stegnih in golenih. Njihov premer je manjši od 1 mm. Imenujemo jih tudi metličaste vene, venektazije ali teleangiektazije. So najpogostejši in tudi eden prvih znakov kronične venske bolezni. Ima jih do 80 odstotkov odraslih ljudi.

Običajno ne povzročajo težav, le nekateri čutijo bolečino, pekoč ali zbadajoč občutek nad njimi. Zelo pogosto pa so estetsko moteče. Ne gre za popokane žilice, kot se zmotno misli, pač pa za trajno razširjene drobne vene v podkožju, ki postanejo vidne, ker se v njih zadržuje več krvi. Nekoliko debelejše so retikularne vene, ki merijo 1–3 mm, so manj razvejane in modre barve. Retikularne vene povzročajo več težav, kot so občutljivost, pekoč občutek in srbenje.

Lasersko zdravljenje je idealen način odstranjevanja motečih pajkastih in retikularnih ven. Je neinvaziven, minimalno boleč in učinkovit način spopadanja z estetsko motečimi žilicami na nogah. Poglavitna prednost laserskega odstranjevanja je njegova neinvazivnost, saj kože in tkiva okrog vene ne poškodujemo.

Kako poteka lasersko odstranjevanje žilic na nogah

Pajkaste žilice in tanjše retikularne vene odstranjujemo z žilnim laserjem prek kože. Z žarkom potujemo nad veno, ki jo želimo odstraniti. Ob tem poskrbimo za hlajenje površine kože z mrzlim zrakom in ledom, kar omili bolečino in varuje površino kože pred pregretjem. Laserski žarek potuje skozi kožo, odda energijo v notranjost žile in pri tem toplotno poškoduje njeno steno. To povzroči zlepljenje žilne stene. Kasneje se poškodovana vena razgradi in v nekaj tednih izgine.

Ali je poseg boleč in koliko časa traja

Poseg je minimalno boleč, odvisno od praga bolečine posameznika pa tudi od velikosti ven, ki jih odstranjujemo. Večina ga brez težav prenese. Bolečino lajšamo s hlajenjem, pred začetkom pa lahko nanesemo tudi anestetično kremo.

Trajanje posega je odvisno od števila žilic, ki jih želimo odstraniti. Ponavadi traja 30–45 minut.

Ali lahko pričakujemo trajne rezultate in koliko posegov je potrebnih

Število posegov je odvisno od števila, velikosti in globine razširjenih žilic. Večina potrebuje 2–3 posege, med njimi mora biti 4–6 tednov premora. Veno z laserskim posegom trajno uničimo. Razumni cilj zdravljenja je približno 70-odstotno zmanjšanje števila vidnih ven na nogah po treh posegih, včasih je uspeh boljši, včasih slabši. Običajno sčasoma pride do nastanka novih razširjenih žilic. Postopek lahko poljubno ponavljamo.



Pred posegom



Devet mesecev po posegu

Kako se je treba pripraviti na poseg

Koristno je, da pred laserskim odstranjevanjem pajkastih žilic opravite fleboloski pregled, s katerim ocenimo, ali so morda prizadete tudi večje vene. Če so prisotne varice – krčne žile, je treba najprej odstraniti njih in se šele nato lotiti manjših pajkastih ven. Ob posegu koža ne sme biti izrazito zagorela.

Kako je treba ravnati po posegu

Po posegu se lahko vrnete k vsakodnevnim dejavnostim. Priporočamo tuširanje s toplo ali mlačno vodo in nego kože s losjonom po tuširanju. Prve tri dni se je treba izogibati vročim kopelim, dolgotrajnemu stanju in energični telesni aktivnosti. Nekaj dni je koristno nositi elastični povoj ali kompresijsko nogavico (oziroma vsaj preventivno 140-densko nogavico). Ker izpostavljanje soncu lahko povzroči neželeno hiperpigmentacijo, je treba še 6 tednov omejiti izpostavljanje soncu ali kožo zaščititi s kremo z zelo visokim zaščitnim faktorjem (SPF 50+).

Ali lahko pričakujemo kakšne koli težave

Težave po posegu so redke. Izjemoma pride do majhnih ranic na koži, ki se zacelijo v 7–10 dneh. Včasih na mestu razgrajene žile še nekaj mesecev vztraja temnejše obarvanje kože – hiperpigmentacija. Ker kronična venska bolezen praviloma napreduje počasi, se sčasoma lahko pojavijo nove razširjene žilice.

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

LASERSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za lasersko odstranjevanje pajkastih ven na nogah

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

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



Kronična venska bolezen

Zdravljenje krčnih žil

NA KRATKO



PROSTADUR – za moške v zrelih letih
Z DVOJNO MOČJO ZA PROSTATO

Edinstvena in preizkušena kombinacija izvlečkov **PALMETA** in **BUČE** s **sinergijskim delovanjem** ter z **dodatkom izbranih vitaminov** in **mineralov.**

www.naturamedica.si.
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah, **tel.: 03/56 30 022, 040 214 620**

Krčne žile so zelo pogosto obolenje, posebej med ženskami. Že kmalu po 30. letu ima več kot 30 odstotkov ljudi vidne krčne žile, njihova pogostnost pa se z leti veča. Obolenje je pogosto dedno, znaki, ki opozarjajo nanj, pa so težke in utrujene noge, napetost in pritisk v nogah ter gležnjih in otekli gležnji po dolgem dnevu.



prof. dr. Miloš D. Pavlović, dr. med., specialist dermatovenerologije in flebologije

Krčne žile so modrikaste, nabrekle, zvijugane ali zasukane površinske vene (tik pod kožo). Najpogosteje se pojavijo na zadnji strani meč in notranji strani nog. Niso le estetsko moteče, ampak lahko povzročajo tudi dodatne težave, kot so otekanje, bolečine, krči … Najresnejši zaplet pri osebah s krčnimi žilami so strdki v globokih venah oziroma pljučna embolija. Nedavne raziskave so nedvomno pokazale, da imajo osebe s kroničnim venskim popuščanjem oziroma krčnimi žilami vsaj trikrat višje tveganje za nastanek strdkov kot drugi. Prav zato je zdravljenje krčnih žil zelo pomembno in nikakor ni samo estetskega pomena.

Vse več ljudi s krčnimi žilami se odloči za odstranitev motečih žil, na voljo pa imajo kar nekaj različnih metod, med njimi tudi operativne posege. Slednji so edini »kurativni« oziroma omogočajo ozdravitev. Začnimo z enostavnejšimi postopki, ki so samo paliativne narave oziroma lajšajo težave, ne da bi odstranili učinke obolelih žil na krvni obtok noge.

Kompresijske nogavice

Z medicinskimi kompresijskimi nogavicami od zunaj stisnemo razširjene vene in zmanjšamo pritisk v njih. Kompresijsko zdravljenje tako začasno preprečuje otekanje, bolečnost in utrujenost nog. Medicinske kompresijske nogavice nam omogočajo pravilno razporeditev pritiskov. Največkrat se odločamo za dokolenke ali nadkolenke, obstajajo take z odprtimi ali zaprtimi prsti. Pri odločitvi za nogavice zdravnik določi kompresijsko stopnjo (pritisk, ki ga nogavica izvaja), pred nakupom pa je potrebna natančna izmera obsegov noge, kar omogoči izbiro prave velikosti nogavice. Kompresijsko nogavico se nosi čez dan, od jutra do večera. Kompresijsko zdravljenje je še učinkovitejše skupaj s hojo, ki aktivira mišice meč, zato ob njem svetujemo čim več telesne aktivnosti. Kompresijsko zdravljenje je, z redkimi izjemami, samo dodatek operativnemu zdravljenju oziroma sklerozaciji.

Venoaktivna zdravila

Aktivna učinkovina v venoaktivnih zdravilih so flavonoidi – antioksidanti in protivnetno delujoče snovi, ki ublažijo venske težave, kot so otekanje, bolečine v nogah, utrujenost



nog in nočni krči. Jemlje se jih v obliki tablet. Za doseganje učinka jih je treba jemati vsak dan skozi daljše časovno obdobje. Primerna so kot dodatek h kompresijskemu zdravljenju. Še posebej koristna so v poletnem času, ko so venske težave zaradi toplega vremena izrazitejše.

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

LASERSKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za endovensko lasersko zdravljenje krčnih žil

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

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

Sklerozantno zdravljenje

Ena od oblik uničenja krčne žile, v kateri kri teče v obratno smer, je vbrizganje sklerozantnega sredstva v obliki pene z injekcijo neposredno v veno. To sredstvo žilno steno poškoduje in veno zlepi. Počasi se tako zdravljena vena razgradi in se izključi iz krvnega obtoka. S sklerozacijo lahko zdravimo tudi večje vene, takrat jo opravimo pod ultrazvočnim nadzorom, tudi če so žile povrhnje in zvite in jih je težko odstraniti z drugimi znotrajžilnimi postopki. Neželeni učinki so zelo redki, lahko se pojavijo modrice, vnetje, nove žilice, razjede ali strdki v globljih venah.

Kirurško zdravljenje

Danes skoraj izključno uporabljamo minimalno invazivne znotrajžilne postopke, ne pa klasične operacije, ki zahteva hospitalizacijo in splošno anestezijo. S temi postopki se obolela vena trajno zapre tako, da se jo uniči s toploto ali zlepi s posebnim lepilom. Najbolj pogosto opravljena posega sta laserska zapora in radiofrekvenca. Endovensko zdravljenje krčnih žil se opravi ambulantno, v lokalni anesteziji, hospitalizacija ni potrebna. Za poseg z lepilom ni potrebna niti lokalna anestezija. Pri laserski in radiofrekvenčni zapori se stena obolele vene izpostavi povišani temperaturi, ob tem pa se vena dobesedno »skuha«. Po posegu se tako uničena vena skrči v obliki brazgotinskega tračka. Pri radiofrekvenčni metodi je temperatura optimalno nadzorovana. Neredko v sklopu endovenskega posega opravimo flebektomije oziroma fizično odstranjevanje povrhnjih krčnih žil skozi luknjice v koži, velike dva milimetra.

Neželeni učinki so izjemno redki in so v glavnem lepotne narave, kot so modrice na mestu odstranjenih žil, ali občutljivost kože na pritisk. Zelo redki so strdki v globokih venah.

Zdrav življenjski slog

Ne glede na to, za katero vrsto zdravljenja krčnih žil se odločimo, je dobro, da ga spremlja tudi prilagoditev življenjskega sloga. Izogibati se je treba dolgotrajnemu stanju ali sedenju, zlasti s prekrižanimi nogami, kajenju in izpostavljenosti visokim temperaturam. Skrbeti je treba za primerno telesno težo in redno telesno vadbo. Zelo ustrezne so aktivnosti z zmernim in enakomernim krčenjem mišic goleni, kar omogoči pravilno odtekanje venske krvi iz nog proti srcu. Najenostavnejša in hkrati zelo učinkovita je hoja.



Kaj je skupno 80 % odraslih?

KRONIČNA VENSKA BOLEZEN.

Flebaven klinično dokazano učinkovito zmanjšuje najpogostejše simptome in znake. (1)

- **BOLEČINE V NOGAH**
- **OBČUTEK TEŽKIH NOG**
- **OTEKANJE NOG**

Preprečite napredovanje kronične venske bolezni. UKREPAJTE ZDAJ!

1. Krevel B, Barbič-Žagar B, Uranič N. Učinkovitost in varnost enega odmerka Flebavena® (diosmin) po 1000 mg dnevno pri bolnikih s kronično vensko boleznijo. Med Razgl 2020; 59 (1): 107–18.

www.flebaven.si

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

V SPARU SPODBUJAMO NAKUPOVANJE ŽIVIL BREZ EMBALAŽE!

Skupaj ZA MANJ PLASTIKE

SPAR



Želite nakupovati brez embalaže? Zdaj lahko obiščete trgovino **INTERSPAR Citypark**, kjer vam na posebnem stojalu ponujamo več kot **45 različnih živil v rinfuzi.** Izbirate lahko med pestro ponudbo žitaric, stročnic, testenin, riža in suhega sadja, ki jih preprosto napolnite v **papirnato vrečko** ali **lastno embalažo**.

IZBRANE IZDELKE KUPUJTE POVSEM BREZ EMBALAŽE!

KAKO POTEKA NAKUPOVANJE?

- Vzemite INTERSPAR papirnato vrečko ali lastno embalažo.
- Embalažo napolnite z izbranimi dobrotami in si zapomnite številko izdelka.
- Vsebino stehtajte in vnesite številko ter nalepite nalepko s ceno.

INTERSPAR CITYPARK

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