Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 78, maj 2021



POGOVOR

Nataša Smrekar, dr. med., spec. gastro-enterologije

Tema meseca

Kožni rak

Med pomembnejšimi člani ekipe so brez dvoma medicinske sestre

Gibanje – enkrat bo prepozno, začnite danes!

NEDELJSKI

PREVERITE SLUH in POSKRBITE ZANJ

audiobm.si



Rezervacija brezplačne meritve sluha

080 80 58

Pokličite med 9.00 - 16.00 uro

ZA MERITEV SLUHA NAPOTNICA NI POTREBNA



DARILO ZA VSAKEGA, KI PRIDE NA MERITEV SLUHA

ČEPKI IZ PENE ZA ZAŠČITO UŠES PRED HRUPOM

Boris Kopitar bo rad z vami delil svojo osebno izkušnjo.

Pokličite!
041 640 280

AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI



ZAUPAJO NAM TISOČI SLOVENCEV

KAM PO SLUŠNE APARATE?

KORISTNI NASVETI

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

NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

Nagrajen design reddot award



- ✔ delujejo lahko brez baterij - čez noč jih preprosto napolnite
- ✔ pametno in samodejno se prilagajajo zvočnemu okolju
- ✔ ne piskajo in ne šumijo ter bolj pojačajo govor, kot hrup iz okolja
- ✔ z njimi lahko telefonirate na najboljši način - povsem prostoročno
- ✔ TV lahko poslušate brezžično - kristalno jasen zvok brez motenj

ZZZS
AUDIO BM
Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO SKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK:
Preteklost določa sedanjost – ABCDE 3

POGOVOR:
Nataša Smrekar, dr. med., specialistka gastroenterologije
Med pomembnejšimi člani ekipe so brez dvoma medicinske sestre 4

TEME MESECA:
Vaša preteklost določa vašo sedanjost 8
Preventivni pregled znamenj 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Bolečina v hrbtenici 12
Mirno srce – dolgo življenje 18
Motnje srčnega ritma 20
Prosto torkovo popoldne je dovolj, da se znebite krčnih žil 22
Ne gre za nerodnost, vsakemu se lahko zgodi 24
Glikemični indeks 25
Zaprtje je tudi posledica manjše telesne aktivnosti 26
Laktozna intoleranca 28
Menopavza in hormonsko (ne)ravnovesje 31
Ko primanjkuje vitamina B12 33
Bolezni, ki jih prenašajo klopi 34
Enkrat bo prepozno 37

FARMACEVT SVETUJE:
Zaprtje 36

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Preteklost določa sedanjost – ABCDE

Vsako leto 14. maja zaznamujemo evropski dan boja proti melanomu, ki predstavlja najnevarnejšo obliko kožnega raka, ki vsako leto prizadene več kot petsto prebivalcev naše države. Letošnje sporočilo evropskih dermatologov v želji po zmanjšanju števila obolelih in umrlih zaradi kožnega raka je, da »preteklost določa sedanjost«. To pomeni, da naš življenjski slog, poklic, dedni dejavniki in pridružene bolezni vplivajo na naše tveganje za raka. Žal pa število obolelih s kožnim rakom še vedno narašča. Vsak med nami bi lahko z odgovornim obnašanjem na soncu preprečil njegov nastanek. Ker na preteklost ne moremo več vplivati, je pomembno zgodnje odkrivanje in zdravljenje, s katerim lahko preprečimo zaplete in smrt.

Spoštovane bralke in bralci, ponovno vas želim spomniti na preprosto zapomnljivo zaporedje petih črk ABCDE, ki vam bo pomagalo pri samoprepoznavanju melanoma: A simetrija (angl. asymmetry), B nepravilni robovi (borders), C večbarvno (colour), D premer več kot šest milimetrov (diameter), E spreminjanje oblike in barve (evolution). Če posumite, da ste na nekaj zgornjih navedb odgovorili pritrdilno, takoj obiščite izbranega zdravnika, ki vas bo napotil na pregled k specialistu za kožne bolezni. Hvala, ker skrbite za svoje zdravje.

Temo meseca je doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, namenila obširni razlagi o nastanku, prepoznavi in diagnosticiranju kožnega raka. V prispevku razlaga, da je melanom najredkejši rak kože, a vendar najnevarnejši. Predstavlja le pet odstotkov vseh kožnih rakov, povzroči pa večino smrti zaradi kožnega raka. Lahko vznikne v obstoječem pigmentnem znamenju, večina pa jih nastane na novo, to je na mestu, kjer ni bilo predhodnega znamenja. Ker ima veliko sposobnost zasevanja, bo nezdravljen sčasoma zaseval v bezgavke in oddaljene organe, kar je skrajno nevarno. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka, ki se ukvarja z diagnosticiranjem in zdravljenjem bolezni prebavil, Nataša Smrekar, dr. med., specialistka gastroenterologije.

V prispevku se je posvetila obširni razlagi kronične vnetne črevesne boleni – crohnove bolezni. Dr. Smrekarjeva pravi, da je pogostost crohnove bolezni 7,4 bolnika na 100.000 prebivalcev, kar je približno 150 novih bolnikov na leto. V Sloveniji je trenutno 8000 bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo. Nekaj časa je število obolelih sicer zelo hitro naraščalo, zdaj pa beležimo počasnejšo rast. Meni, da ne narašča več tako hitro v razvitih deželah, zelo pa v azijskih državah. Bolezen je pogostejša v razvitem svetu, predvsem v severni Evropi, v ZDA in Avstraliji. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se dr. Smrekarjevi lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere ter osebno zadovoljstvo ob opazovanju narave in živali na potovanjih, seveda po končani pandemiji. Hvala.

Drage bralke in bralci, prihaja toplo in lepo vreme, vse okoli nas že cveti, narava se je prebudila. Bodimo budni tudi mi, sleherni med nami naj se ozre na bližnjega soseda, prijatelja, mimoidočega, sodelavca in mu zaželi v mislih ali pa tudi dejanjih vse dobro. Namenimo sočloveku spoštovanje, sočutje, prijaznost. S takim ravnanjem bomo pripomogli k splošno veselemu, optimističnemu in hkrati nerazdvojenemu vzdušju naše celotne družbe. Za vse velja le dobro. Hvala.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Nataša Smrekar, dr. med., specialistka gastroenterologije

Med pomembnejšimi člani ekipe so brez dvoma medicinske sestre

Nataša Smrekar, dr. med., specialistka gastroenterologije, je že kot otrok stalno govorila, da bo zdravnica. Po osnovni šoli se je vpisala na srednjo zdravstveno šolo, saj je bilo takrat, v času usmerjenega izobraževanja, rečeno, da moraš najprej dokončati šolanje na srednji zdravstveni šoli, če želiš postati zdravnik. Potem je, logično, sledil vpis na medicinsko fakulteto.

Kako pa je prišlo do specializacije?

Na gastro kliniko sem prišla povsem po naključju. Tja so me razporedili in tam sem potem tudi ostala.

Vam je bilo kdaj žal?

Ja, kadar je naporno. (smeh) Ne, saj prevladujejo lepi trenutki. Ni mi žal, da sem izbrala ta poklic.

Kot je moč razbrati iz zapisov na spletu, vas pacienti obožujejo. Enotni so si, da ste zdravnica, ki vsakogar posluša, ga spoštuje, ki je prijazna in izjemna na svojem področju.

(v zadregi) Tega ne berem, sama o sebi težko berem …

Ampak mnogi pravijo, da če zaupaš zdravniku, je že pol dela opravljenega. Vaši pacienti sicer niso naključni bolniki?

To so specifični bolniki. Veliko večino jih poznam, ker se stalno vračajo v ambulanto. Vzpostavi se prav poseben odnos; trpiš in se veseliš z njimi. Nekatere dobiš, ko so še zelo mladi in so kot tvoji otroci … Z nekaterimi sem že od takrat, ko sem bila jaz specializantka, pa smo bili takrat enako mladi in se zdaj skupaj staramo …

Kronične vnetne črevesne bolezni, denimo crohnova … Kako pogosta je?

Lahko povem le okvirno – pravijo, da je pogostost crohnove bolezni 7,4 bolnika na 100.000 prebivalcev, kar je približno 150 novih bolnikov na leto. V Sloveniji je približno 8000 bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo. Točnega podatka nimamo, ker nimamo registra.

Pa je to bolezen s trendom rasti?

Ja. Nekaj časa je sicer število obolelih zelo hitro naraščalo, zdaj pa beležimo počasnejšo rast. Zdi se mi, da ne narašča več tako hitro v razvitih deželah, zelo pa v azijskih državah.

Kaj je vzrok?

Domneva se, da nekaj iz okolja pride v človekovo telo in spremeni črevesno floro; tisti bolnik, ki ima genetsko predispozicijo, bo pač na to reagiral s kronično črevesno boleznijo. Največ je tega v razvitem svetu, torej v zahodni Evropi, predvsem na severu, pa tudi v ZDA in Avstraliji. Judje imajo ogromno te bolezni.

Je povezano s spolom?

Ne, približno enak delež je moških in žensk.

Kaj pa starost?

Pravijo, da naj bi bila to bolezen mladih odraslih. Mišljeno je obdobje med 20. in 40. letom, čeprav zbolevajo zdaj tudi otroci in starejši. Ta vzorec o mladih odraslih zato ne drži več povsem in vse skupaj se kar malo izravnava.

Kako se začne?

Navadno z nekimi nespecifičnimi bolečinami v trebuhu, ki se lahko pojavljajo po jedi ali pa neodvisno od hranjenja, in s spremembo v odvajanju blata. Večinoma imajo bolniki drisko, ni pa nujno, da je blato stalno tekoče. V nekaterih primerih se pojavi kri, in to takrat, ko je prizadet zadnji del debelega črevesa.

Koliko časa to traja?

Večinoma poteka bolezen v zagonih, imajo pa nekateri težave ves čas. Velikokrat je tako, da te težave niso tako zelo hude, da bi šli takoj k zdravniku, pa tudi velikokrat je tako, da bolečine v trebuhu niso tako hude, da bi jemali zdravila. In tudi ne vidi se navzven. V angleščini je zato izraz za to bolezen zelo pomenljiv, »invisible disease – če prevedemo, gre za nevidno bolezen. To ni kot pri recimo luskavici, ko je takoj vidno, da je z osebo nekaj narobe. Dolgo časa namreč nič ne kaže, da bi bila oseba kaj drugačna od drugih, saj se domala sleherni vsake toliko časa sooči s prebavnimi težavami, za to pa navadno krivimo hrano … Veste, lahko ima nekdo zelo zelo bolno črevo, pa tega navzven nihče ne vidi. Bolniki velikokrat sami ugotovijo, da je bolje, če ne jedo, zato zelo hujšajo. Ja, velikokrat traja od takrat, ko se pojavijo prve težave, pa do postavitve diagnoze, tudi več let.

Kako se potem odkriva bolezen?

Bolje je, ker družinski zdravniki zdaj pomislijo tudi na to možnost, ko pride pacientka ali pacient z značilnimi težavami, saj se je o tej bolezni veliko ozaveščalo. Velikokrat se pokaže, da postanejo bolniki slabokrvni ali da občutijo hujšo utrujenost, pa naprej, da imajo znake slabe absorpcije hranil oziroma gredo hranila iz črevesja slabo v kri. Včasih se pojavi zapora črevesja, pacienti začnejo bruhati. Včasih nastanejo celo fistule, nekakšni kanali, ki povezujejo črevo z votlim organom ali pa črevo s kožo in potem tam ven teče gnoj, pa se vname, pa malo krvavi … Včasih imajo bolniki črevesne težave, poleg tega pa jih bolijo sklepi, včasih se pojavijo kakšne spremembe na koži ali pa imajo težave z očmi. Bolezen se lahko kaže zelo različno.

To pomeni, da se tudi bolniki med seboj zelo razlikujejo?

Vsekakor. Zelo različno je, ja. Ogromno je različnih tipov te bolezni, ki se navzven kažejo povsem različno.

Saj ne, da bi takoj, ko imaš drisko, tekel k zdravniku, ampak kdaj in na kaj naj bomo pozorni?

Načeloma driske trajajo dan ali dva, če pa traja več kot 14 dni, potem je že treba pomisliti, da je nekaj narobe. Naslednje so bolečine – če se stalno pojavljajo, sploh če se poleg njih pojavi še hujšanje, je vsekakor treba k zdravniku. Predvsem pa je zelo pomembno, če je v družini že kdo zbolel. Če ima na primer nekdo sorodnika s to boleznijo, je treba takoj pomisliti, da se lahko pojavi tudi pri njem.

Je torej bolezen dedna?

Imamo kar nekaj družin, v katerih imajo prav vsi potomci to bolezen. Ni pa to klasična dedna bolezen, se pravi, če jo imajo starši, ni nujno da jo bodo imeli tudi otroci. Ne, gre za nagnjenost.

Kaj povzroča to bolezen oziroma česa ne smemo delati, da ne zbolimo?

Težko bi rekli, česa ne smemo delati, ker ne vemo točno, zakaj se ta bolezen sploh pojavi. Dobro, na eni strani je možen vzrok genetika, na drugi pa so vplivi iz okolja. Nekateri pravijo, da je za obolelost kriva pogosta uporaba antibiotikov, predvsem v otroštvu, drugi spet pravijo, da obolevajo predvsem otroci, ki niso bili dojeni, potem spet nekateri pravijo, da bolezen povzročajo zdravila proti bolečinam, da je škodljivo kajenje, stres, da gre za vnos s hrano … Skratka, veliko nekih možnosti je, ne vemo pa točno, kaj od tega dejansko drži.

Kaj menite vi?

Moje mnenje je, da se temu ne moreš izogniti in da je to davek na civilizacijo. Ko sem bila majhna, je moja mama zamesila testo in naredila kašo za v juho. Juho je kuhala celo dopoldne, saj je ta počasi vrela nekaj ur. Zdaj?

Zdaj pa vse to lahko kupimo, vse je že narejeno, pripravljeno, vse je skuhano v nekaj minutah, vse je neka hitra hrana. Ne jemo več doma, kot smo včasih, in s tem naredimo tudi marsikaj, na kar naš organizem ni najbolj navajen. Svet se je v nekaj desetletjih zelo spremenil. Zdaj na primer veliko potujemo in pogosto se zgodi, da zbolimo, ko se vrnemo iz neke daljne dežele. Zakaj točno oziroma ali je imela oseba to bolezen že prej, a ni bila aktivna, tega pa ne vemo.

Je bolezen ozdravljiva?
Za zdaj ne.

Kako pa se jo zdravi?
Namen zdravljenja je, da se zaceli sluznica oziroma da se ustavi vnetje. Problem pa je, ker se v veliki večini primerov bolezen ponovi, zato morajo bolniki jemati zdravila vse življenje. Zdravimo z zelo različnimi zdravili. Recimo z imunosupresivi, ki delujejo na imunski sistem, pa tja do bioloških zdravil. Kaj kateremu bolniku predpišem, je zelo individualno, odvisno pač od vsakega posameznika, odvisno od tega, ali ima globoke rane v črevesju ali ima še kakšne druge težave ali je prizadeto tanko črevo … No, nekaj je celo takšnih, da ne potrebujejo zdravil in jih samo spremljamo, so pa tudi bolniki, ki potrebujejo najbolj agresivno zdravljenje, torej kirurško.



Kaj pomeni kirurško zdravljenje?
To pomeni, da bolniku odstranimo del črevesja. To pride v poštev predvsem takrat, ko ima bolnik zaporo črevesja … Imamo seveda tudi primere, ko je treba odstraniti debelo črevo in potem imajo bolniki vrečko.

To so zelo hude oblike bolezni.
Če pride na primer do hude oblike s fistulami okoli zadnjika, če je teh fistul veliko in če nastanejo poleg še ognojki, je treba velikokrat odstraniti zadnjik in del debelega črevesa in bolnik dobi vrečko.

Kako sploh ugotovite, da ima nekdo to bolezen?
Prvi, ki posumi, da gre za crohnovo bolezen, je družinski zdravnik. Potem naredi nekaj krvnih preiskav in v večini primerov opazimo, da je povišan CRP.

Ne pa pri vseh?
Ne. Približno 10 odstotkov ne reagira s povišanim CRP. Po krvnih preiskavah sledijo endoskopske preiskave, najpogosteje kolonoskopija. V večini primerov se crohnova bolezen pokaže na prehodu iz tankega v debelo črevo. Če opazimo spremembe, med preiskavo odvzamemo tudi tkivo za patohistološki pregled. Če pa ni v tem delu in debelem črevesju nič, moramo narediti še slikovne preiskave, na primer MR-enterografijo, kjer poslikamo tanko črevo in potem vidimo, ali je stena črevesja na primer zadebeljena, vneta ...

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

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

Možnosti je veliko …

Pa nismo še našteli vseh. Bolnik ima lahko crohnovo bolezen kjer koli od ust do zadnjika. Če ima bolnik bolečine v žlički, posumimo, da ima bolezen v zgornjih prebavilih. V tem primeru naredimo gastroskopijo. No, večinoma za dokončno potrditev diagnoze potrebujemo patohistološki pregled tkiva.

Se lahko z zdravljenjem vzdržuje neko stanje, da je vse skupaj znosno?

Če ima bolnik težave, ga zanima seveda le, da bi te težave odpravil in imel boljšo kakovost življenja. Da se mladi lahko zabavajo, da se lahko poročijo, da imajo otroke, da lahko študirajo, da lahko delajo … Za nas zdravnike pa je pomembno, da zacelimo sluznico. Mislimo, da če zacelimo sluznico, tudi bolezen ne bo več napredovala oziroma ne bo delala večje škode. In v veliki večini primerov to zaleže. Če pa je bila bolezen dolgo časa neprepoznana, so nastale na teh mestih, kjer je imel bolnik vnetje, brazgotine. To potegne lumen črevesja skupaj. Če vidimo, da je torej veliko zožitev in da so te spremembe kronične, potem pride v poštev kirurgija in ta del odstranimo. Po operativnem posegu seveda bolnika spremljamo. Čez 6 do 12 mesecev opravimo kolonoskopijo in opazujemo, ali se je na tem mestu bolezen ponovila ali ne. Če se ponovi, jo zdravimo z zdravili.

Torej do hujše oblike bolezni pride takrat, ko se začne zdravljenje prepozno.

Ja, ali pa gre za zelo agresivno obliko bolezni.

Je takšnih primerov veliko?

Približno 10 odstotkov. Ampak kot ste sami omenili – če je bolezen pravočasno odkrita, še zdaleč ni, da bi obupali. Je sicer zelo neprijetna bolezen, ampak z zdravili se da življenje narediti znosno. Najprej pa mora pacient bolezen sprejeti in z njo živeti. To je tako kot pri sladkorni bolezni – najprej se vsak sprašuje, zakaj ravno jaz, in obupuje, izgublja voljo, nato pa se z boleznijo sprijazni. Potem se začne zdravljenje. Bolniki so velikokrat zelo depresivni, zato bi v proces zdravljenja morali vključiti psihologe in psihiatre.

Bolniki sicer dobivajo vsa zdravila kot pacienti v Evropi?

Ja, vsa zdravila, ki so registrirana v Evropi, so na voljo tudi našim bolnikom. Morda so pacienti pri nas celo na boljšem, saj nimamo prav nikjer zavezanih rok, kaj predpisati. Recimo ponekod v Evropi in v ZDA tako visokih odmerkov, kot jih dajemo pri nas, ne smejo dajati. Moram reči, da nam zavarovalnica pomembno pomaga. Dobimo celo zdravila, ki pri nas še niso čisto dokončno registrirana. Ja, vedno nam pridejo naproti.

Kaj vse se je zgodilo od časa vašega staža do danes?

Veliko, ampak ta trenutek še nismo na tisti poti, na kateri si želimo biti. Jaz si na primer želim, da bi lahko iz odvzete krvi in tkiva določili tip vnetja oziroma katere vnetne celice prevladujejo. Ko bi k temu dodali še izsledke genetike, bi lahko z gotovostjo rekli, kaj bo bolniku najbolj pomagalo in katero zdravilo bo pri njem najbolj učinkovito.

Tega zdaj ni?

Ne, tega zdaj še ni. Ko dobim bolnika, se moram na osnovi svojih izkušenj in na osnovi tega, kar mi bolnik pove, odločiti za vrsto zdravljenja. In ni nujno, da izberem pravo zdravilo. Če pa bi imela možnost, da bi lahko videla, kateri mehanizem vnetja pri njem prevladuje, bi takoj vedela, katera zdravila ne bi nikoli učinkovala in katera bi bila učinkovita.

Do tega se znanost še ni dokopala. Kdaj lahko pričakujemo ta pomemben preskok?

Odvisno, kako hitro bodo napredovale raziskave. Zdaj je povsod nekakšen zastoj, saj se vse vrti okoli covida in je vse drugo začasno na stranskem tiru. Vseeno je treba poudariti, da se medicina zelo hitro razvija. Ko sem prišla pred 25 leti na gastro kliniko, je bilo na razpolago bore malo zdravil za zdravljenje te bolezni, enega od njih smo predpisovali z velikim strahom, ker smo se bali stranskih učinkov. Zdaj imamo že ogromno zdravil, predvsem bioloških. Zagotovo bo do tega, kar si želim, znanost prej ali slej prišla. In zagotovo je prihodnost v bioloških zdravilih. Da bomo dobili povsem varna tarčna zdravila.

Konjički, prosti čas? Če ga je kaj, seveda.

Moj največji konjiček so potovanja. Najraje se odločim za takšna, na katerih lahko opazujem živali.

Potem pa zdaj trpite?

Ja, zelo.

Želim vam veliko uspeha pri vašem delu in da bi čim prej lahko spet kam odpotovali.

Oprostite, še nekaj bi dodala. Govorila sva predvsem o delu zdravnika pri zdravljenju crohnove bolezni. Veste, za bolnike skrbi tim. Tu ni pomemben zgolj zdravnik; veliko jih je, ki so pomembni v procesu zdravljenja. In med pomembnejšimi členi te ekipe so brez dvoma medicinske sestre. Do zdravnika so pacienti bolj zadržani kot do sester, z njimi se lažje pogovarjajo. Njim vse povedo. Izjemno pomembne so. One so stalno v stiku z bolniki, skrbijo za njihovo izobraževanje, zagotavljajo jim oporo … Ja, v nekaterih primerih so za bolnike bolj pomembne in bolj nepogrešljive kot zdravniki.





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

Kožni rak

Vaša preteklost določa vašo sedanjost

Kožni rak je daleč najpogostejši rak, ki lahko prizadene človeka. Z njim se bo verjetno srečal vsak peti prebivalec Evrope. Zato so naši napori usmerjeni v njegovo preprečevanje in zgodnje zdravljenje. Letošnje sporočilo evropskih dermatologov v želji po zmanjšanju števila obolelih in umrlih zaradi kožnega raka je, da preteklost določa sedanjost. To pomeni, da naš življenjski slog, poklic, dedni dejavniki in pridružene bolezni vplivajo na naše tveganje za to bolezen.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled znamenj pri dermatologu

Naročite se

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

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

V Združenju slovenskih dermatovenerologov se letos spomladi ponovno pridružujemo evropski preventivni kampanji Euromelanoma, to je vsakoletnemu projektu ozaveščanja o kožnem raku in škodljivih posledicah izpostavljanja soncu. Letos je že štirinajsti po vrsti. Žal število obolelih s kožnim rakom vsako leto narašča. Z odgovornim obnašanjem na soncu bi lahko njegov nastanek preprečili. Ker na preteklost ne moremo več vplivati, sta pomembna zgodnje odkrivanje in zdravljenje, s katerim lahko preprečimo zaplete in smrt.

Kdo ima povečano tveganje za nastanek kožnega raka?

Večina kožnih rakov se začne z okvaro kožne celice zaradi ultravijoličnega sevanja, dela spektra sončne svetlobe. Kožni rak lahko prizadene vsakogar, vendar je pogostejši pri osebah svetle polti, ki jih sonce hitro opeče, pri osebah, ki jih je sonce opeklo v otroštvu ali so veliko časa preživeli na soncu pri prostočasnih aktivnostih ali pri delu, pri tistih, ki so v preteklosti uporabljali solarij, ki imajo veliko pigmentnih znamenj, družinskega člana s kožnim rakom, in po presaditvi organa. Če sodite v katero od teh skupin, bodite še posebno pozorni na morebitne spremembe na koži, ki bi lahko bile kožni rak.

Tri najpogostejše vrste kožnega raka so bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom

Daleč najpogostejši med njimi je bazalnocelični karcinom. Ponavadi nastane na obra-

zu pri ljudeh, starejših od 60 let. Največkrat se pokaže kot bunčica rožnate ali rdeče barve z razširjenimi krvnimi žilicami in ranico, ki se le počasi celi in se rada ponavlja. Seveda se lahko pojavi tudi drugje na koži in tudi pri mlajših ljudeh. Ta vrsta raka na srečo izredno redko zaseva in je v večini primerov popolnoma ozdravljiva.

Ploščatocelični karcinom ponavadi nastane na obrazu, uhljih in neporaščenem lasišču iz aktinične keratoze, hrapave spremembe, ki se poveča v na dotik občutljivo rdečkasto bunčico, pri kateri so pogoste ranice in krvavitve. Največkrat se pojavi po 65. letu. Sčasoma lahko zaseva v bližnje bezgavke in tudi v oddaljene organe. Pogosteje nastane pri ljudeh z oslabljenim delovanjem imunskega sistema – pri bolnikih po presaditvi organov, ki jemljejo zdravila za zmanjševanje delovanja imunskega sistema.

Melanom je najredkejši, pa vendar najnevarnejši. Predstavlja le 5 odstotkov vseh kožnih rakov, povzroči pa večino smrti zaradi kožnega raka. Lahko vznikne v obstoječem pigmentnem znamenju, večina pa jih nastane na novo, to je na mestu, kjer ni bilo predhodnega znamenja. Ponavadi je temneje in neenakomerno pigmentiran. Zanj je značilno stalno spreminjanje barve, velikosti in oblike. Ker ima veliko sposobnost zasevanja, bo nezdravljen sčasoma zaseval v bezgavke in oddaljene organe.

Kožni rak, ki ga odkrijemo in zdravimo zgodaj, je ozdravljiv

K zgodnjemu odkrivanju kožnega raka pomembno prispeva samopregledovanje kože doma. Enkrat na mesec si oglejte kožo celotnega telesa. Če opazite sumljivo znamenje, je zelo pomembno, da ga nemudoma pregleda zdravnik. Pri zgodnjem odkrivanju kožnega raka si dermatologi pomagamo s posebno preiskovalno metodo – dermatoskopijo. Prav tej metodi se moramo zahvaliti, da danes kožni rak prepoznamo zelo zgodaj. V zgodnji fazi je za ozdravitev potrebna le preprosta operacija v lokalni anesteziji, s katero kožnega raka odstranimo v celoti.

Zaščitite se pred soncem

Najboljša strategija za preprečevanje nastanka kožnega raka je zaščita pred soncem. Z odgovornim obnašanjem na soncu je treba začeti že v zgodnjem otroštvu in nato z njim nadaljevati vse življenje. Med 10. in 16. uro, ko je sonce visoko na nebu, je treba aktivno iskati senco in takrat omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatno zaščito predstavljajo kakovostne kreme za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem (vsaj 30).

Naj vas ne bo strah obiskati izbranega zdravnika ali dermatologa

Če imate znamenje, ki je videti sumljivo, pojdite k zdravniku. Ne upajte, da bo kar izginilo, in ga ne ignorirajte. Ne čakajte, kako se bo razvilo, in ne poskušajte ga nadzorovati sami. Ne predpostavljajte, da ni nič resnega. Ne mislite, da ni treba hitro poskrbeti zanj.



Evropski pokrovitelji EAU THERMALE Avène almirall feel the science
Partnerji ZSD EADO



Kožni rak

Preventivni pregled znamenj

Preventivni pregled znamenj sodi v skupino preventivnih pregledov, ki zmanjšajo posledice obolenja na najmanjšo možno mero, v mnogih primerih pa lahko celo rešijo življenje. Namen preventivnih pregledov znamenj je zgodnje odkrivanje kožnega raka, predvsem melanoma. Kožni rak, ki ga odkrijemo zgodaj je ozdravljiv.



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

Velika večina znamenj na koži ni nevarnih, obstaja pa možnost, da se iz nekaterih razvije kožni rak. Ta lahko nastane tudi na novo, torej na mestu, kjer ni bilo obstoječega znamenja. Dermatolog, ki pozna vse oblike nenevarnih znamenj in tudi oblike kožnega raka, ima na voljo preiskovalne metode, ki omogočijo pravočasno postavitev pravilne diagnoze.

Najnevarnejši kožni rak je melanom

V zadnjih desetletjih opažamo, da je vse pogostejši. Število bolnikov z melanomom namreč v zahodnem svetu narašča hitreje kot število bolnikov s katero koli drugo vrsto raka.

Nastane z rakavo preobrazbo pigmentne celice, ki tvori melanin. V približno tretjini primerov se razvije iz pigmentnega znamenja, večinoma pa vznikne na novo. Pojavi se lahko pri vsakomur, še posebej pa so zanj dovzetni ljudje z zelo svetlo poltjo, številnimi pigmentnimi znamenji, tisti, ki jih je sonce v preteklosti večkrat opeklo, in tudi tisti, ki imajo ožjega sorodnika, ki je zbolel z melanomom. Če ga odkrijemo zgodaj, je ozdravljiv s preprosto operacijo. Če ga ne opazimo in ne zdravimo, bo sčasoma zaseval v druge organe in povzročil smrt. Za zmanjšanje umrljivosti je zato najpomembnejše njegovo zgodnje odkrivanje. Zato so pomembni redni preventivni pregledi kože.

Dermoskopski pregled znamenj

Težava pri melanomu je, da ga je v začetni fazi s prostim očesom zelo težko ali celo nemogoče ločiti od pigmentnega, »materinega« znamenja. Zato so časi postavitve diagnoze le s kliničnim pregledom s prostim očesom že zdavnaj mimo. Za postavitev pravilne diagnoze je ključen dermatoskopski pregled znamenj. Dermatoskop je optična naprava, ki kožno znamenje presvetli in sliko močno poveča, običajno od 10- do 15-krat. Na ta način dermatolog veliko zanesljiveje loči nenevarna pigmentna znamenja od nevarnega melanoma. Preiskava je enostavna, neboleča in hitra, vendar jo mora opraviti izkušen specialist. Če dermatolog med pregledom najde sumljivo lezijo, svetuje kirurško odstranitev in histološko (mikroskopsko) preiskavo vzorca.

Preventivni pregled kožnih znamenj vsaj enkrat v življenju

Vsaj enkrat v odraslem življenju je koristno opraviti preventivni pregled kožnih znamenj pri dermatologu, ki bo ocenil, kakšna znamenja imate in kolikšno je tveganje za nastanek kožnega raka. Svetoval vam bo, ali so pri vas morda potrebni redni preventivni pregledi



Pregled znamenj z optičnim dermatoskopom

znamenj. Če sodite v skupino ljudi, pri katerih je tveganje za nastanek kožnega raka majhno, vam bo svetoval le redno samopregledovanje kože doma ter odgovorno obnašanje na soncu z ustrezno zaščito.

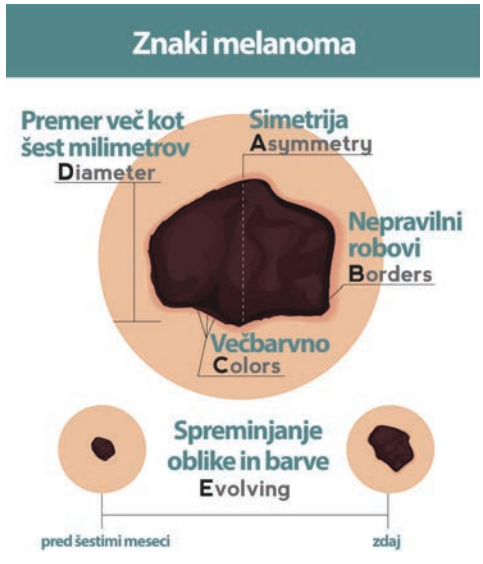
Nikakor pa ne odlašajte z obiskom dermatologa, če opazite sumljivo kožno spremembo. Ne pričakujte, da bo izginila sama od sebe. Pravilo ABCDE vam pomaga prepoznati sumljivo znamenje – to je tisto ki je nesimetrično (A = asymmetry), ima nepravilne robove (B = border), je večbarvno (C = color), meri več kot 6 mm (D = diameter) in se spreminja oziroma povečuje (E = evolution).

Poslikava znamenj

V zadnjem času se vse bolj uveljavlja uporaba računalniško podprte dermatoskopije – digitalne dermatoskopije, ki jo laično imenujemo poslikava znamenj. Napredna tehnologija nam resnično pomaga pri hitrem odkrivanju melanoma, ker omogoča tudi spremljanje znamenj skozi čas. Na Kliniki Doktor 24 uporabljamo vrhunski nemški sistem FotoFinder, ki omogoča prikaz in poslikavo znamenj z visokoločljivostno kamero. Mikroskopske fotografije znamenj lahko analiziramo in primerjamo v rednih časovnih intervalih. Na ta način lahko zaznamo že najmanjše spremembe v znamenju, ki bi lahko nakazovale rakavo preobrazbo, in tako znamenje pravočasno in varno odstranimo.

Poslikava znamenj je primerna za vsakogar, še posebej pa jo svetujemo osebam, ki imajo povečano tveganje za nastanek melanoma:

- imajo številna znamenja (več kot 50),
- imajo bližnje sorodnike s kožnim rakom,
- so že preboleli melanom,
- imajo materino znamenje, ki je večje od 5 cm,
- opažajo spreminjanje znamenj ali nastajanje novih,
- so imeli sončne opekline v otroštvu ali adolescenci,
- imajo zelo svetlo polt.



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

Preventivni pregled kožnih znamenj pri dermatologu

Cena pregledov 100,00 €

Dermatoskopija ali površinska mikroskopija kože je metoda, ki dermatologom pomaga pri zgodnjem odkrivanju melanoma in drugih vrst kožnega raka. Z njo je mogoče veliko zanesljiveje ločiti nenevarne pigmentirane spremembe na koži od nevarnega melanoma.

10 % nižja cena za preventivni pregled kožnih znamenj

1. Pregled kožnih znamenj pri dermatologu z dermatoskopom,
2. Digitalna poslikava/spremljanje,
3. Zaključno mnenje specialista dermatologa

Naročite se

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

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



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

Bolečina v hrbtenici

Bolečina v hrbtenici najpogosteje prizadene delovno aktivno populacijo in je eden najpogostejših razlogov za odsotnost na delu. Pojavi se kar pri četrtini ljudi, starih 30–50 let, pojavljanje pa s starostjo še narašča. Težava prizadene oba spola enako pogosto, v 90 odstotkih primerov se bolečina samodejno umiri po nekaj dneh ali tednih, le redko se zgodi, da traja več mesecev in se spremeni v kronično.

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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

Tveganje za pojav bolečine v hrbtenici je večje pri tistih poklicih, ki zahtevajo dvigovanje, sklanjanje ali daljšo prisilno držo. Obenem pa se v toplejših mesecih veliko ljudi rekreira ali ukvarja z vrtnarjenjem, kar je prav tako lahko razlog bolečin v hrbtenici. Zakaj do bolečine pride, kako si lahko pomagamo sami in kdaj je potrebno poiskati zdravniško pomoč?

Anatomija hrbtenice

Hrbtenica je sestavljena iz 33 vretenc, prvih 24 je gibljivih (vratna, prsna in ledvena vretenca). Med vretenci imamo medvretenčne ploščice (diskuse), ki blažijo pritiske in obremenitve na hrbtenico ter omogočajo njeno gibljivost. Hrbtenici zagotavljajo oporo obhrbtenične mišice in vezi (hrbtenični »steznik«). Trebušne mišice omogočajo upogibanje in obračanje hrbtenice. Pri pripogibanju sodelujejo tudi kolčne, stegenske in hrbtenične mišice. Iz hrbtenjače, ki je v hrbteničnem kanalu, izhajajo živci, ki oživčujejo posamezne dele telesa. Vsi omenjeni deli lahko postanejo bolezensko spremenjeni in so zato lahko izvor bolečin.

Zaradi pokončne drže človeka se je hrbtenica oblikovala v značilno obliko dvojne črke S. Če bi jo pogledali s strani, je usločena naprej v vratnem in križnem delu. Na ta način telo poravna težo v navpični osi, kar omogoča ravnotežje in pokončno hojo. Vratni in ledveni del hrbtenice sta najbolj gibljiva in hkrati najbolj obremenjena predela, zato se bolečina najpogosteje pojavi prav na teh mestih.

Dejavniki tveganja za pojav akutnih, prehodnih, včasih tudi kroničnih bolečin v hrbtenici so:

- telesna nedejavnost, ki je kriva za oslabelost obhrbteničnih in trebušnih mišic;
- slaba telesna drža;
- nepravilni gibi;
- prevelika obremenjenost in nepravilni položaji na delovnem mestu;
- pretirana športna dejavnost;
- debelost;
- ponavljajoči se stresi.

Vzroki za bolečine v hrbtenici

Bolečine v hrbtenici, predvsem v ledvenem delu, nastajajo zaradi različnih vzrokov. Medtem ko nam moč bolečine bolj malo pove o njenem vzroku, nam lahko vrsta oziroma značaj bolečine odkrije veliko več. Poznamo mehanično bolečino, bolečino zaradi utesnitve živčnih korenin, bolečino zaradi poškodb ali patoloških zlomov vretenc, vnetnega vzroka, lahko tudi zaradi okužbe ali zaradi novotvorb. Pri manj kot enem odstotku bolnikov izvirajo vzroki iz zelo resne patologije bolečine v hrbtenici.

Trebušne in hrbtne mišice tvorijo nekakšen steznik okoli hrbtenice, ki omogoča njeno upogibanje in obračanje. Obhrbtenične mišice in vezi hrbtenici zagotavljajo dodatno oporo. Ker je vsak drugi prebivalec telesno nezadostno treniran, so mišice »steznika« oslabele. Akutna poškodba nastane zaradi nenadne preobremenitve ali natega hrbteničnih mišic. Tak primer je nepravilno izveden dvig težkega bremena (nateg mišic), dolgotrajno vztrajanje v določenem položaju (večurno gledanje televizije ali igranje računalniških igric …), poškodbe (prometna nesreča, padci …). Bolečina ob mišičnem nategu je omejena na predel mišice in se običajno pojavi postopno po večji obremenitvi. Poslabša jo premikanje (predvsem vstajanje in sedanje), medtem ko se lahko v mirovanju precej ali popolnoma umiri.

Razdaljo med vretenci vzdržuje medvretenčna ploščica (diskus), ki olajša prepogibanje in blaži trenje. Sestavljena je iz tršega hrustančnega dela s fibroznim ovojem in mehkejšega želatinoznega jedra. Kadar se fibrozni ovoj natrga ali razrahlja, se lahko notranji del izboči in pritisne na živčno korenino. Takrat govorimo o herniji diskusa. S starostjo medvretenčna ploščica izgublja elastičnost in tekočino, zato se razdalja med vretenci zmanjša. Najpogosteje se hujše oblike hernije diskusa v predelu križa pojavijo med 20. in 45. letom. Zaradi starostnega usihanja in izgube prožnosti medvretenčne ploščice se verjetnost nastanka hernije diskusa z leti zmanjša.

Lumboishialgija ali išias je sindrom bolečine v križu z izžarevanjem v en ali oba spodnja uda z nevrološkimi izpadi ali brez. Povzroča ga pritisk na spinalne korenine od L4 do S3. Najpogostejši vzrok za pritisk je protruzija ali prolaps medvretenčne ploščice (hernija diskusa), redkeje poškodba, vnetje ali tumor. Obolevajo ljudje vseh starosti in obeh spolov, a najpogosteje moški med 20. in 40. letom. Po značaju je bolečina pekoča, zbadajoča, bolnik lahko navaja mravljinčenje ali druge motnje občutkov (omrtvičenost, pretirana občutljivost za dotik …).

Težave lahko poslabšajo kihanje, kašljanje in napenjanje. Bolnik drži prizadeti ud pokrčen (v kolenu in kolku), saj tako bolečino vsaj malo omili (antalgična drža). Ob dvigu stegnjenega spodnjega uda se bolečina okrepi in lahko seže vse do stopala. Prisotni so lahko še nevrološki izpadi, kot so motnje občutkov oziroma izguba moči v nogi (pareza). Nevrološki deficit je odvisen od korenine, ki je utesnjena, ter stopnje in trajanja pritiska. Korenina, ki je močno utesnjena več kot 48 ur, si nikoli več ne opomore.

Najresnejše stanje je sindrom konjskega repa, pri katerem se diskus masovno izboči v hrbtenični (spinalni) kanal, pritisne na konjski rep (cauda equina) in sproži sindrom konjskega repa s parezo predvsem distalnih mišic obeh spodnjih udov, z motnjami odvajanja vode in blata (uhajanje vode in blata) in pri moških tudi motnjami potence. Če pritisk traja več kot 24 ur, bodo motnje trajne, zato je sindrom konjskega repa urgentno stanje, ki zahteva takojšnjo operativno intervencijo.

Vzrok bolečin so lahko tudi dolgotrajne, ponavljajoče se obremenitve ali prisilne drže, kjer telo nima dovolj časa, da si opomore (vsakodnevno delo za računalnikom, tekočim trakom, težko fizično delo …) ter prirojene ali pridobljene nepravilnosti v hrbtenici, kjer pride na teh mestih do večjih obremenitev in utesnitev (najpogosteje gre za napako v ukrivljenosti – skolioza, kifoza).

Vaša PRVA izbira!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

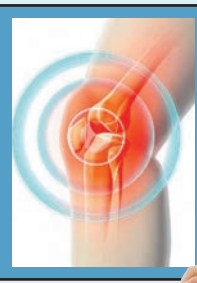
KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje. Je popolnoma varen za dolgotrajno jemanje.

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



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





Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica™
z vami že 16 let



Revmatološka in nevrološka obolenja, prenesena bolečina (sečila, rodila, prebavila), vnetne bolezni, okužbe, zlomi, tumorji, metastaze, psihiatrične bolezni (depresija) in drugi psihološki razlogi (želja po bolniški, predčasni upokojitvi …) so prav tako lahko vzrok bolečine v hrbtenici.

Pomembno vlogo pa igra tudi genetski vpliv. Kdor ima vsaj enega bližnjega sorodnika z bolečinami v hrbtenici ali hernijo diskusa, je kar štirikrat bolj dovzeten za težave tudi sam.

Kaj pa vrtnarjenje in rekreacija?

Poškodbe sklepov in hrbtenice se običajno ne zgodijo takrat, ko spimo, temveč ko je hrbtenica izpostavljena silam gibanja. Gibanje ni vedno in samo zdravo. Pomembno je, da je kakovostno, prilagojeno posamezniku, najprej je potreben res dober nadzor nad telesom. Ko imamo kakovostno osnovo, pa lahko dodajamo težavnost in jakost. To je treba upoštevati, da se bomo lahko zdravo in uspešno rekreirali.

Tekači se na primer kar pogosto srečujejo z bolečinami v hrbtenici, predvsem v križnem predelu. Bolečine v hrbtenici se lahko pojavijo tudi med samo rekreacijo oziroma po njej. Nenadno ali pa po dalj časa trajajočih stresnih obremenitvah lahko namreč prihaja do manjših ali večjih poškodb mehkih tkiv, kot so mišice, tetive, ligamenti. Bolečina v hrbtenici se pojavi zato, da nas opozori, da nekaj delamo narobe; s pravilnimi ukrepi se jo da preprečiti. Ključnega pomena so primerna tekaška obutev, tehnika teka, ustrezno ogrevanje in ohlajanje.

Vrtnarjenje večini pomeni sprostitev, zato marsikdo ne pomisli, da je lahko prav vrtnarjenje vzrok za bolečine v križu. Redkokdo se pred aktivnim delom na vrtu primerno ogreje in opravi raztezne vaje. Gibi telesa pri vrtnarjenju (sklanjanje, klečanje, okopavanje, pletje …) lahko namreč povzročijo napetost v mišicah in poškodbe zaradi ponavljanja. Pogosto nam ti gibi povzročijo mišične krče, ki se razvijejo v bolečino in zakrčenost.

Da se izognemo bolečinam v križu in hrbtu, naj naš hrbet ostane pri vseh gibih karseda zravnan. Delajmo s trebušnimi in nožnimi mišicami. Pomembno je, da težje stvari dvigujemo z nogami in ne s hrbtom, ne počepajmo do konca in ne vstajajmo na silo. Kombinirajmo različne aktivnosti med sabo, da lahko redno zamenjamo gibanje in ne ponavljamo predolgo enih in istih gibov. Zato je še posebej pomembno, da si med samim delom večkrat vzamemo odmor. Našteto nam lahko pomaga, da preprečimo neželene bolečine v križu in hrbtu.

Diagnostika

Položaj vretenc in degenerativne spremembe ocenimo z rentgensko sliko hrbtenice, s katero lahko tudi izključimo vnetja, zlome in tumorje v poteku hrbtenice. Magnetna resonanca (MRI) je zlati standard za opredelitev utesnjenosti živčne korenine oziroma hrbtenjače. Običajno z MR ugotavljamo tudi, ali bo potrebno operativno zdravljenje. Je edina slikovna radiološka metoda, ki omogoča sočasen pregled vseh anatomskih struktur hrbtenice (kostni elementi, medvretenčna ploščica, mali sklepi, vezi in mišice …) in je zdravju neškodljiva. Za dodatno razjasnitev

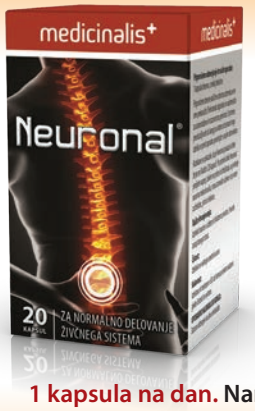
Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

Dostava tudi na dom.

1 kapsula na dan. Naravno. Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.bolec-hrbet.si

NOVO

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

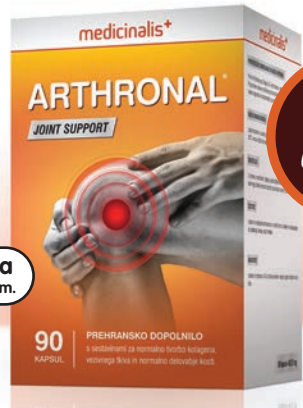
ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko dozirano

Dostava tudi na dom.

Arthronal je edinstven v sestavi.

Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.

Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02

www.arthronal.com

bolnikovih težav lahko opravimo še druge slikovne preiskave (računalniška tomografija CT brez/s kontrastom, ultrazvok …), laboratorijske preiskave in nevrofiziološko diagnostiko (EMG).

Zdravljenje

Večina bolečin izzveni v šestih tednih, ob daljšem poteku govorimo o subakutnih oziroma kroničnih bolečinah (več kot tri mesece).

Začetno zdravljenje je vedno protivnetno in protibolečinsko. Ob akutni bolečini, torej prvih 48 ur, svetujemo mirovanje, nežno masažo s protibolečinskimi mazili, hlajenje in lokalno nameščanje protibolečinskih obližev. Poiščite ustrezen položaj, v katerem se bolečina omili. Po nekaj dneh pa bodo blagodejno učinkovali topli obkladki (grelne blazinice) in fizioterapija (TENS, UZ, DD, kineziotrakovi ...).

Vsaj v začetnem obdobju je priporočljivo jemanje protibolečinskih zdravil (paracetamol, NSAR, metamizol) v rednih časovnih razmakih, saj tako preprečimo pretirano razbolelost prizadetega območja. Glede izbire zdravila se posvetujte z izbranim zdravnikom. V primeru hujših bolečin vam lahko začasno predpiše tudi močnejše analgetike (tramadol) ali lokalne protibolečinske infiltracije (blokade) pri specialistu. Pri ishiadični bolečini je primeren položaj s pokrčenimi koleni, saj se tako razbremeni nateg živčnih vlaken. Ko se bolečina omili, je treba začeti postopno razgibavanje in vaje za hrbtenico.

Kaj lahko storimo sami?

V času trajanja bolečine se izogibajte težjim opravilom, prisilnim držam (umivanje zob, kuhanje …), dvigovanju bremen in nenadnim gibom. Vse našteto lahko kombinirate z akupunkturo, ki je učinkovita metoda za lajšanje bolečin v hrbtenici. Po izboljšanju pa je zdravljenje usmerjeno predvsem v preprečevanje ponovitev.

Največ, kar lahko sami storite za svojo hrbtenico, sta krepitev mišic trupa in redna telesna aktivnost. Vzdržujte primerno telesno težo, ne kadite in se naučite dvigovati bremena (s počepom in zravnano hrbtenico). Med delom večkrat vstanite, se pretegnite in sprehodite. Odsvetovana je tudi nošnja previsokih pet, za pravilno držo primerna je višina pete, ki naj ne presega petih centimetrov.



Kdaj je potreben zdravniški pregled?

Če se bolečine v nekaj dneh ne omilijo, je potreben pregled pri izbranem zdravniku. Zdravniško pomoč poiščite takoj, če gre za hudo bolečino, ki se širi v noge, kadar so prisotni mravljinčenje, oslabelost nog, težave pri hoji, motnje pri odvajanju seča in iztrebljanju blata, omrtvelost v predelu presredka in spolovila (jahalne hlače), bolečine v trebuhu ali zvišana telesna temperatura. V teh primerih sta potrebna takojšnja diagnostika in zdravljenje.



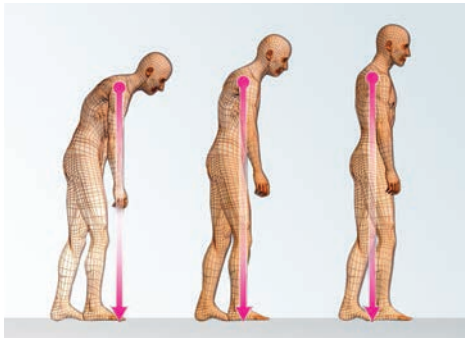
Spinomed® - ostanite aktivni

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

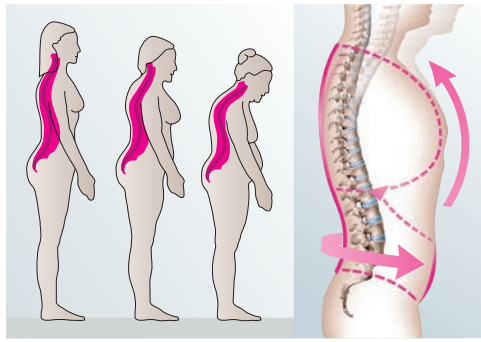
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

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

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



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



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

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

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

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

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



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E+motion®



Lumbamed® facet

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

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

Smo pogodbeni partner



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



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

Srce je eden najpomembnejših organov za življenje. V mirovanju vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi po naših žilah in tako omogoči celicam v telesu dostop do hranilnih snovi in kisika. Dolgo so menili, da je srce tudi sedež duše, česar ni težko razumeti. Verjetno ste že sami opazili, da skladno z našimi občutki bije tudi srce.

Najpomembnejša črpalka

Mirno srce – dolgo življenje

Srce je mišični organ velikosti pesti, ki je sestavljen iz dveh polovic. Ti sta razdeljeni na dva preddvora (atrija) in dva prekata (ventrikla). Srce ima lasten generator elektrike. To pomeni, da srčni utrip nastane v srcu samem. Električni impulz se tvori v sinusnem vozlu v desnem preddvoru in se nato prevede po celotnem srcu – po točno določeni poti.

Na hitrost utripanja srca vpliva tudi avtonomno živčevje, ki ni pod vplivom naše volje. Kadar smo prestrašeni ali vznemirjeni, se aktivira simpatično živčevje, ki bitje srca pospeši. Med spanjem, meditacijo oziroma umiritvijo pa prevlada parasimpatično živčevje, ki bitje upočasni.

Srčna frekvenca določa dolžino življenja

Danes vemo, da je dolžina življenja vsakega sesalca povezana s številom srčnih utripov v mirovanju. Hitreje ko bije srce, krajša bo življenjska doba. Pri ljudeh znaša povprečna hitrost bitja srca 60–80 srčnih utripov na minuto. Obstajajo tudi določena fiziološka stanja, pri katerih opažamo odstopanja. Tako je na primer pri dobro treniranih športnikih srčna frekvenca v mirovanju precej nižja (40–60/min), medtem ko je pri nosečnicah in otrocih višja od povprečne.

Povečana frekvenca srca pomeni večjo presnovno hitrost in večje energetske potrebe celice. Znanstveniki to povezujejo z večjim žilnim stresom in škodo na endoteliju žil. Vsi ti dejavniki pospešujejo razvoj ateroskleroze in s tem koronarne bolezni. S številnimi raziskavami so uspeli dokazati povezanost med frekvenco srčnih utripov in povečano srčno-žilno umrljivostjo.

Manj je več

Tveganje za smrt zaradi srčnega infarkta se pri tistih s srčno frekvenco nad 75 na minuto poveča za skoraj štirikrat. Če uspemo srčno frekvenco znižati za samo 10 utripov/min, lahko zmanjšamo tveganje za srčno smrt za kar četrtino. Prav tako je nenadna srčna smrt pogostejša pri tistih z manjšim razponom srčne frekvence ob obremenitvi. Pri koronarnih

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

bolnikih si zato želimo čim nižjo srčno frekvenco, vendar tako, da jo bo bolnik še dobro prenašal. Priporočljiva je vrednost 50–60 utripov na minuto.

Kako merimo srčno frekvenco

Najenostavnejše je štetje utripov, ki jih zatipamo na arteriji (največkrat na roki ali na vratu).

Na roki: zatipajte pulz s kazalcem in sredincem nasprotne roke. Položite ju na notranjo stran zapestja, na strani palca, kjer je pregib.

Na vratu: s kazalcem in sredincem ene roke poiščite najbolj izbočeno mesto grla (ščitasti hrustanec oziroma Adamovo jabolko) in zdrsnite na rob sapnika.

Pred meritvijo vsaj 15 minut mirujte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite cigaret. Ko zatipate pulz, skušajte prešteti število srčnih utripov v eni minuti. Na ta način lahko določite hitrost in rednost utripov. Merite dvakrat zapored, v razmiku 5–10 minut. Srčno frekvenco lahko izmerimo tudi s samodejnim digitalnim merilnikom krvnega tlaka in s pulznim oksimetrom. Utripe lahko preštejete tudi med poslušanjem bitja srca s stetoskopom.

Motnje ritma

Normalna srčna frekvenca človeka v mirovanju je 60–100 utripov na minuto. O prehitrem utripanju srca (tahikardiji) govorimo, kadar je število utripov nad 100 na minuto, o prepočasnem (bradikardiji), kadar ta pade pod 60 na minuto. Razlogi za motnje ritma so lahko v samem srcu (infarkt, bolezni zaklopk, srčno popuščanje) ali pa so posledica bolezni (iztirjena sladkorna, bolezni ščitnice, okužbe, motnje elektrolitov, slabokrvnost …) oziroma zastrupitev (zdravila, droge, alkohol …). Možen vzrok za odstopanje od normale je lahko tudi fiziološki odziv na določeno stanje (strah, bolečina, nosečnost …).

Kadar bolnik zazna neprijetno oziroma nepravilno utripanje srca, govorimo o palpitacijah. Gre za subjektivni občutek hitrega, močnega ali nerednega bitja. Včasih so težave povezane s tesnobo in ne pravo motnjo ritma. Neredko gre le za nenevarne izredne utripe, ki jih lahko posameznik zazna in je ob tem brez težav. Kadar so palpitacije pogostejše ali jih spremljajo simptomi, jih je nujno zabeležiti. To najenostavneje storimo s snemanjem elektrokardiograma (EKG) med samim napadom aritmije. Šele po pregledu zapisa EKG lahko ugotovimo, ali gre za nevarno ali nenevarno motnjo ritma. Stanja, ki zahtevajo hitro ali takojšnjo diagnostiko in zdravljenje, navadno spremljajo simptomi, kot so omotica, slabost, težje dihanje, bolečine v prsih, vrtoglavica, kolaps ali motnje zavesti ob nastopu aritmije.

Kaj lahko sami storite za svoje srce

Razbremenite ga: odvečna telesna teža je napor za srce. Zmanjšajte obroke, vendar jih ne izpuščajte. S petimi obroki na dan se boste izognili napadom lakote in si zagotovili dovolj energije za ves dan.

Okrepite ga: srce je mišica! Okrepite ga kot vse druge mišice, z vadbo. Priporočljiva je redna telesna aktivnost, najmanj 30 minut na dan. Z občasnim napornejšim, denimo intervalnim treningom boste zagotovili dobro fizično pripravljenost in s tem večji razpon srčne frekvence med obremenitvijo in mirovanjem.

Nahranite ga: uživajte veliko sveže zelenjave in sadja, kompleksne ogljikove hidrate in živila, bogata z nenasičenimi maščobami. V kombinaciji z antioksidanti, maščobnimi kislinami omega 3, vitamini in minerali ponudite vašemu srcu podporo, ki jo potrebuje.

Čuvajte ga: občasno sami preverite krvni tlak in utrip. Ob zdravstvenih težavah vedno zabeležite meritve krvnega tlaka in srčne frekvence ter se posvetujte z zdravnikom.

Bodite pozorni na ritem!

Pomnite: Počasnejše ko bo bitje vašega srca v mirovanju, daljša bo vaša življenjska doba!

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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

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

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

SAMO 1 KAPSULA na dan
NEPTUNE KRILL OIL NKO original™


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

Motnje srčnega ritma

Aritmije ali motnje srčnega ritma zajemajo kakršnokoli spremembo normalnega zaporedja električnih impulzov v srcu. Le ti so lahko prehitri, prepočasni ali neredni. Neustrezno bitje srca onemogoča učinkovito črpanje krvi, kar vodi v moteno delovanje ali celo okvaro pljuč, možganov in drugih organov.



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

Normalno srce je močna mišičasta črpalka velikosti pesti, ki prečrpava kri po telesu. Vsak dan se srce skrči in sprosti 100 000-krat, v 70 letih srce povprečnega človeka opravi več kot 2,5 bilijona utripov.

Vzroki

Motnje srčnega ritma imajo lahko številne vzroke. Arterijska hipertenzija, srčno popuščanje, koronarna srčna bolezen, napake srčnih zaklopk, prirojene srčne napake, povečano srce, srčni infarkt, vročinska stanja, hormonske motnje, motnje elektrolitov v krvi, moteno delovanje ščitnice, hude psihične obremenitve in še mnoge druge bolezni ali stanja jih lahko povzročajo.

Med snovi, ki tudi lahko sprožijo aritmije, pa sodijo kofein, tobak, alkohol, nekateri pripravki za zdravljenje prehlada in kašlja, psihotropna zdravila, beta blokatorji, preparati za hujšanje, antiaritmiki, droge (kokain, amfetamini, marihuana), ...

Simptomi

Večina nas je že kdaj občutila hitro bitje srca, »plapolanje« v prsnem košu ali imela občutek, da srce kdaj preskoči kakšen utrip. Če se ti simptomi pojavljajo le občasno, ni razloga za preplah.

Aritmije so izjemno pogoste, zlasti pri starejših. V večini primerov niso nevarne, pa vendar so nekatere med njimi lahko življenjsko ogrožajoče in zahtevajo takojšnje ukrepanje.

Aritmije se lahko kažejo s široko paleto simptomov, od tistih komaj zaznavnih pa vse do srčno-žilnega kolapsa in smrti. Če traja aritmija dovolj dolgo, da vpliva na samo delovanje srce, se lahko razvijejo resnejši simptomi:

- Utrujenost
- Vrtoglavica
- Omotica
- Izguba zavesti ali skorajšnja izguba zavesti
- Hitro bitje ali razbijanje srca
- Težko dihanje
- Bolečina v prsih
- Zadihanost
- Zbadanje pri srcu
- Občutki nepojasnjenega strahu
- Kolaps in nenadni srčni zastoj

Če se pojavi kateri od simptomov, je potrebno obiskati zdravnika. Za opredelitev motenj ritma je najprej treba posneti elektrokardiogram (EKG), torej grafični prikaz srčne aktivnosti. Na osnovi EKG-ja lahko zdravnik ugotovi, ali srce bije enakomerno, ali je moteno prevajanje impulzov v srcu, prisotnost prirojenih srčnih napak in bolezni zaklopk. EKG se lahko posname v mirovanju, med obremenitvijo bolnika (s tem prepoznamo motnje, ki se pojavijo le ob naporih), pri 24-urnem EKG-ju (Holter EKG monitoring) pa se spremlja delovanje srca v obdobju 24 ur.

Zdravljenje

Pri bolnikih s hudo motnjo ritma je potrebno v bolnici izvesti elektrokonverzijo ali defibrilacijo.

Zdravnik lahko predpiše tudi zdravila (antiaritmike), potrebno pa je odstraniti sprožilne dejavnike (urediti krvni tlak, opustitev kajenja, alkohola, …).

Da bo tvoje srce zdravo, kupuj z glavo



Koencim Q10, 50 mg
Odlična kombinacija Q10, vitamina E in selena, ki ima vlogo pri:
✓ delovanju **imunskega sistema**,
✓ **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

Super Omega-3 EPA
Naravni koncentrat ribjega olja s kar 360 EPK in 240 DHK, ki imata pomembno vlogo pri:
✓ delovanju **srca** in **možganov**,
✓ ohranjanju **vida**.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12
HIŠA ZDRAVJA

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

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 OŽILJA



V kapsulah brez vonja in okusa.

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

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.



asist. dr. Matjaž Vrtovec,
dr. med., specialist
radiolog, EBIR.

Krčne žile

Prosto torkovo popoldne je dovolj, da se znebite krčnih žil

Venska insuficienca spodnjih okončin (v laičnem jeziku: krčne žile) je težava oziroma bolezen, zaradi katere v zahodnem svetu trpi vedno več žensk in moških.

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

AMBULANTA
ZA KRČNE ŽILE
10 % nižja cena
za pregled in ultrazvok pri flebologu

Naročite se

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

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

Čeprav na negativne estetske učinke bolezni pogosto najprej postanejo pozorne predvsem pripadnice nežnejšega spola, so problemi, ki jih lahko povzroča venska insuficienca, precej globlji in obsežnejši. Bolezen je napredujoča in sčasoma lahko pripelje do trajno oteklih nog, izrazitih sprememb barve kože na goleni, v nekaterih najtežjih primerih pa tudi do spontanega odprtja ran (venskih ulkusov).

Konzervativno zdravljenje tega stadija bolezni oziroma celjenje venskih ulkusov je izredno dolgotrajno. Nekatere rane se kljub intenzivnemu in optimalnemu konzervativnemu zdravljenju ne zacelijo več let – rekorder med pacienti dr. Vrtovca se je pred endovenskim zdravljenjem spopadal z ulkusom goleni neverjetnih 22 let!

Zdravnikov nasvet je dobro poiskati že pri prvih simptomih obolenja ven: ko se pojavijo bolečine, občutek vročine oziroma pekočine v nogi, občutek težkih oziroma nemirnih nog, otekline – najprej okrog gležnjev – in so težave po napornem dnevu oziroma v toplejšem delu leta izrazitejše … Primarni vzrok varic je sicer genetska nagnjenost, vendar k nastanku pripomorejo tudi dolgotrajno sedeče ali stoječe delo, povečana telesna teža, hormonske spremembe – denimo nosečnost, pa tudi staranje. Izraženo bolezen sicer lahko imajo že zelo mladi ljudje, tudi pred polnoletnostjo; po spolu so bolj izpostavljene ženske. Pravočasna diagnostika in pravilno ukrepanje predstavljata učinkovito obrambo pred morebitnim poslabšanjem stanja in pojavom komplikacij!



V zadnjih desetletjih se je pri invazivnem zdravljenju venske insuficience zgodil bistven premik. S prihodom znotrajžilnih, endovenskih oziroma maloinvazivnih metod ablacije je zdravljenje pacientu prijaznejše, manj obremenjujoče, glede uspešnosti pa je vsaj primerljivo zdravljenju s klasičnimi kirurškimi pristopi (denimo s stripingom).

Naštejmo nekaj značilnosti endovenskih metod ablacije:

- Izvajajo jih ambulantno, v lokalni (tumescentni) anesteziji (splošna ali spinalna anestezija ni potrebna!) – pri uporabi cianoakrilatnega lepila celo brez vsakršne anestezije!
- Ves poseg oziroma pristope se izvede skozi eno ali več majhnih, do 1,5 mm velikih luknjic na koži, ki se po posegu zacelijo same: poseg ne zahteva niti enega samega kožnega šiva!
- Ves poseg se izvede »od znotraj«, brez rezov in izvlačenja obolelega žilnega debla.
- Vse faze posega se izvede pod skrbnim nadzorom ultrazvoka (UZ), kar operaterju omogoča nadvse precizno razlikovanje tkivnih struktur in še dodatno zmanjšuje možnost neželene poškodbe živca med samim posegom.

Med pacienti so najbolj poznane termične endovenske metode: laserska in radiofrekvenčna ablacija.

Še novejša in še elegantnejša pa je metoda lepljenja insuficientne povrhnje vene s histoakrilom, tkivnim lepilom. Tudi ta metoda je v osnovi endovenska, znotrajžilna: v obolelo veno operater vstopi skozi vbodno mesto, ki ga izbere s pomočjo ultrazvoka, nato pa poseg opravi »od znotraj«. Po katetru, pod UZ-kontrolo, na več mestih v veno spusti drobno kapljico tkivnega lepila, ki zlepi žilne stene in veno zapre. Cianoakrilatno lepilo se sicer že leta uporablja v medicinske namene in po vseh dosedanjih izkušnjah organizmu ni škodljivo. Metoda ni primerna le pri pacientih z znano alergijo na cianoakrilate. Poseg z lepilom je načeloma možen tudi v toplejšem delu leta, poleti, saj ne povzroča nobenih rezov, nepotrebna (zdravnik se zanjo odloči le zelo izjemoma) je kompresijska terapija oziroma nošnja kompresijske nogavice po posegu. Metoda ne pušča prav nobenih brazgotin na koži, saj je edina »ranica« vbodno mesto – približno kot takrat, ko vam iz vene odvzamejo kri za laboratorijske preiskave. Dr. Vrtovec s pomočjo vrhunske ekipe, DMS Kristine Kovač in DMS Sabine Vidmar tovrstne posege opravlja v modernih operacijskih prostorih Klinike Doktor 24.

Otekanje nog?



Odgovori narave:
Zdravilo **Venaforce®**
tablete iz divjega kostanja

- Zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog.
- Krepi ožilje in izboljšuje venski obtok v nogah.
- Je klinično preizkušeno in naravno.

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

avogel.si • farmedica.si

Površinske in globoke RANE ...



Cicatridina®
sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU**:

Odrgnin
Ureznin
Opeklin (tudi sončnih)
Kirurških ran
Razjed
Preležanin



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si Dr. Gorkič



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Poletne aktivnosti na prostem so vzrok večjega števila enostavnih poškodb – odrgnin, raztrganin in ureznin, zaradi katerih so pogostejši tudi obiski pri zdravniku. Iz časov kroženja v urgentni travmatološki ambulanti se spominjam precejšnjega števila zelo umazanih ran; v tem pogledu so najhujše kolesarske poškodbe – padec na asfaltu ali makadamu, ki v raztrganini in odrgnini pusti precej drobirja.

Domača oskrba ran

Ne gre za nerodnost, vsakemu se lahko zgodi

Obisk zdravnika oziroma urgence je smiseln, če je rana globoka ali razprta ter v primeru, da krvavitve ne uspemo ustaviti.

Pregled je potreben tudi pri globokih vbodih (žeblji in podobno) ali ob sumu, da so poškodovana globoka tkiva (na primer kite, kadar gre za ureznine), in za odstranitev tujkov, če tega ne uspemo storiti sami. Za oskrbo drugih povrhnjih ran obisk zdravnika ni potreben, saj domača oskrba povsem zadošča.

Kako očistiti rano

Poškodbeno površinsko rano, odrgnino ali raztrganino najprej speremo pod čisto tekočo vodo. Rano spiramo toliko časa, da iz nje – če je možno – odstranimo vso vidno umazanijo. Pri tem si brez strahu nežno pomagamo z dlanjo in prsti. V razmislek – če umazanije in drobirja na ta način ne bomo uspeli odstraniti sami, kako naj to potem stori zdravnik v ambulanti?

Mnogo ljudi je zmotno prepričanih, da rane ne smemo umiti z vodo, čeprav ne znajo povedati, od kod to prepričanje izvira. Naj ponovim: prepričanje je zmotno. S tekočo, čisto pitno vodo izpod pipe ne bomo rani naredili prav nobene škode in prepričanje, da bomo na ta način rano okužili ali umazanijo »vtrli« vanjo, je napačno. Cilj umivanja rane je ravno v tem, da iz nje odstranimo vse tujke, ki smo jih med samo poškodbo dobili vanjo.

Kako rano potem oskrbeti

Dobro očiščeno rano sterilno pokrijemo (zloženec, gaza ali za manjše rane obliž). Če po umivanju še vedno krvavi, na rano s sterilno kompreso nekoliko pritisnemo, da krvavitev ustavimo. Nobene potrebe ni, da rano neprodušno zapremo, oziroma je to nezaželeno.

Cepljenje proti tetanusu

Pri nekom, ki je v preteklosti že bil pravilno trikrat cepljen proti tetanusu (to zanesljivo velja za vse mlajše od 45 let), ni možnosti, da bi zbolel za to boleznijo. Če je podatek o cepljenju nezanesljiv in je rana umazana, je to smiselno preveriti pri svojem zdravniku.

Če se rana vname

Nekaj pordelosti neposredno okrog rane (kakšen centimeter) je pričakovano, saj gre za reakcijo tkiva. Običajne kreme za oskrbo površinskih ran v teh primerih zadoščajo. Prav tako je normalno, da odrgnine in druge površinske rane prozorno rumenkasto »rosijo«. Znak vnetja je trša oteklina, večja rdečina, predvsem pa oboje v povezavi z dodatno bolečino. Prav tako je neobičajen moten izcedek ne glede na barvo. V teh primerih je seveda smotrno, da se oglasite na pregled pri svojem zdravniku.

Glikemični indeks

Zjutraj popijete kavo (s sladkorjem) in pojeste dva piškota (da ne boste pili kave na tešče). Odpravite se od doma in že na poti v službo vam zadiši rogljiček v pekarni ob avtobusni postaji.



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

V službi si potešite občutek lakote s čisto majhnim koščkom čokolade … Za kosilo ste že pošteno lačni, pojeste hamburger in pomfrit pa malo solate in popijete sladko gazirano pijačo v rdeči pločevinki. Ko se odpravite domov, ste zopet lačni … Kako to, saj ste vendar kalorično gledano od jutra zaužili več kot dovolj? Enostavno – ker imate v krvi tako visoke vrednosti inzulina, ki kar kriči po še in še. In ujeti ste v začaranem krogu visokega glikemičnega indeksa.

Kaj je glikemični indeks

Glikemični indeks (GI) razvršča živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate, glede na dvig sladkorja v krvi po zaužitju v primerjavi s čisto glukozo – ta dvigne raven sladkorja v krvi v merski enoti 100. Poznamo tri skupine – živila z nizko, srednjo in visoko vrednostjo GI.

Zakaj je sploh pomemben GI

GI je zelo pomemben pri prehrani sladkornih bolnikov, a ne le pri njih. Ko zaužijemo in prebavljamo hrano z visokim glikemičnim indeksom, se v krvi hitro in visoko dvigne raven glukoze, zato trebušna slinavka izloča velike količine inzulina, hormona, ki odstranjuje odvečno glukozo iz krvi. Visoke ravni inzulina zavirajo porabljanje maščobe in spodbujajo njeno shranjevanje (odvečna glukoza se spreminja in shranjuje kot maščoba). Posledica tega je, da telo hrepeni po še več ogljikovih hidratih z visokim GI. Če uživamo hrano z nizkim glikemičnim indeksom, v telesu nastaja manj inzulina. Hrana z nizkim GI torej povzroča majhno povečanje inzulina, to pa spodbuja porabljanje maščobe in zavira shranjevanje glukoze v obliki maščob ter ne povzroča dodatne lakote. Tako ne boste neprestano lačni, jedli boste manj in kilogrami bodo počasi kopneli oziroma teža se ne bo povečevala.

Zakaj so razlike med živili

Veliko različnih dejavnikov vpliva na vrednost glikemičnega indeksa. Živila, ki vsebujejo škrob, katerega encimi se enostavno razcepijo, v splošnem spadajo med skupino živil z visokim glikemičnim indeksom. Encimi namreč razcepijo vezi v škrobu, sprosti se glukoza, ki se hitro absorbira in s tem hitro zviša raven sladkorja v krvi. Med ta živila spadajo denimo izdelki iz bele moke in viri hitro dostopnega sladkorja. Na vrednost glikemičnega indeksa med drugim vpliva tudi vrsta sladkorja. Živila, bogata s saharozo, imajo navadno nižji glikemični indeks kot škrobna živila. Škrob je namreč sestavljen iz samih molekul glukoze, medtem ko je saharoza sestavljena iz molekule glukoze in molekule fruktoze. Slednja pa le rahlo vpliva na dvig sladkorja v krvi.

Primeri živil in njihov GI

V priloženi tabeli je naštetih nekaj živil in ustrezen GI. Na različnih spletnih straneh in v literaturi pa lahko najdete še veliko podrobnejše in širše tabele.

Kuhano ali sveže? Ali »mali triki velikih mojstrov«

Na vrednost glikemičnega indeksa ne vpliva samo vrsta živila, pač pa tudi način, kako ga pripravimo. Korenček je namreč živilo z zmernim glikemičnim indeksom. Ko ga skuhamo, pa postane redilen, saj ima visok glikemični indeks. Mehko kuhane testenine imajo denimo višji glikemični indeks kot testenine, ki jih skuhamo na zob. Če testenine še popečemo v ponvi, njihov glikemični indeks še znižamo. Razlog je v moči vezi med molekulami sladkorjev v živilih – bolj ko jih denimo s kuhanjem »razrahljamo«, hitreje se sprostijo v krvni obtok …

Kaj svetovati za konec? Hrana je lahko vaš prijatelj ali pa sovražnik. Izbira je vaša.

Visoki GI		Srednji GI		Nizki GI	
glukoza	100	pomarančni sok	57	jabolko	36
francoski kruh	95	kuhan krompir	56	hruška	36
pečen krompir	85	bel riž (dolgozrnat)	56	polnozrnati špageti	36
corn flakes	84	rjav riž	55	čokoladno mleko	34
krof	76	koruza	55	posneto mleko	32
pomfri	76	mango	55	sojino mleko	31
pire krompir	74	krompirjev čips	54	suhe marelice	31
med	73	banana (dobro zrela)	52	zelen fižol	30
lubenica	72	kivi	52	banana (polzrela)	30
smoki	72	fižol v pločevinki	50	leča	29
korenje	71	ovseni kosmiči	49	mleko (polnomastno)	27
beli kruh	70	čokolada	49	grenivka	25
toast	70	kuhan fižol	48	breskve	25
drobtine	69	laktoza	46	slive	24
lešniki	67	grozdje	43	fruktoza	23
ananas	66	pomaranča	43	češnje	22
sladkor	65	puding	43	soja	18
rozine	64	špageti (brez omake)	41	arašidi	14
sladoled	61	polnozrnat kruh	41	nemasten jogurt (0,1 %)	14

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica
z vami že 16 let

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


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

Prebava

Zaprtje je tudi posledica manjše telesne aktivnosti



Zaprtje je precej pogosta težava, ki včasih privede tudi do resnejših zapletov. O zaprtju govorimo, ko je prisotno redko iztrebljanje majhnih količin blata s pridruženim mučnim napenjanjem ali ko gre za zatrditev oziroma zasušitev blata, tako imenovano zapeko. Pogosteje prizadene ženske kot moške, v starosti pa ima z njim težave več kot polovica ljudi.

Ljudje se med seboj razlikujemo tudi po pogostosti odvajanja blata. Nekateri iztrebljajo večkrat na dan, spet drugi zgolj enkrat na teden, za oboje je to normalno. Če se spremeni pogostost iztrebljanj, količina blata oziroma se med iztrebljanjem spreminjajo značilnosti blata, pa moramo postati pozorni.

Zakaj nastane

Najpogostejši vzrok kroničnega zaprtja tiči v sodobnem načinu življenja s premalo telesne aktivnosti in v industrijsko predelani prehrani s premalo vlakninami.

Zaradi pretežno sedečega načina življenja je gibanje črevesja upočasnjeno, trebušne mišice pa so oslabele. Zaradi pomanjkanja časa iztrebljanje pogosto zadržujemo ali odlašamo, zaradi česar blato dalj časa ostaja v črevesju; voda se vsrka, blato pa zato postane trše.

Aktiviraj črevesje in si uredi prebavo



Probiotic-10™

- **Širok spekter** bakterijskih kultur (10 različnih sevov).
- Izjemno **visoka koncentracija** (25 milijard).
- Visoko preživetje kultur v črevesju.
- **Obstojen na sobni temperaturi**.
- Z dodanim **prebiotikom**.

Inštitut za raziskave in razvoj kakovosti (**IRRK**) je potrdil skladnost izdelka **Probiotic-10™ s standardom** kakovosti probiotikov.

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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Izjemno pomembne so tudi vlaknine, ki v črevesju le vežejo vodo, a se ne presnavljajo. Tako večajo volumen blata ter omogočajo mehkejše in rednejše iztrebljanje.

Zaprtje lahko nastane tudi zaradi motenj v delovanju črevesja, bolezni črevesja in danke (vnetja, sindrom razdražljivega črevesja, tumorji, hemoroidi …), dolgotrajne uporabe odvajal, okvare živčevja, vpliva nekaterih zdravil in nosečnosti ter psihičnih dejavnikov (stres).

Kako si lahko pomagamo sami

Treba je spremeniti prehranjevalne navade, se lotiti redne telesne dejavnosti ter določiti redni čas za praznjenje črevesja in nikoli zatreti potrebe po iztrebljanju, ko se pojavi. Obroki hrane naj bodo manjši, jed je treba dobro prežvečiti in popiti dovolj tekočine (vsaj 2–3 litre, najboljša je navadna voda). Hrana naj vsebuje dovolj vlaknin (polnozrnati kruh, ješprenj, suho in sveže sadje in zelenjava – slive, fige, rozine, grah, fižol, ohrovt, kisla repa, solata, zelje, špinača). Sadni in zelenjavni sokovi (paradižnikov, pomarančni) ter napitki z več magnezijevih soli (mineralna voda donat), popiti na tešče, delujejo kot blaga naravna odvajala.

Odvajala

So v obliki svečk, sirupov, zrnc ali praškov, zdravilnih čajev in tablet ter pospešijo izločanje blata. Z njimi si lahko pomagate le občasno in kratek čas, saj ob dolgotrajni in redni uporabi pogosto povzročijo celo poslabšanje zaprtja in navajenost. Zato odvajal ne uporabljajte brez predhodnega posveta z zdravnikom.

Kdaj je treba v primeru zaprtja obiskati zdravnika?

- Če so zaprtju pridruženi bruhanje, slabost, izguba apetita.
- Pri odvajanju črnega blata ali prisotnosti krvi v blatu.
- Pri nenadni močni bolečini v trebuhu.
- Pri blagi do zmerni bolečini v trebuhu, ki traja več kot dva dni.
- Ob sočasni nenamerni izgubi telesne teže.
- Kadar se izmenjujejo zaprtja in driske.
- Pri nenadnem zaprtju.
- Pri dolgotrajnem, ponavljajočem se zaprtju, ki mu je pridružen občutek nepopolne izpraznjenosti.



IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, vas tišči, imate razdražljivo črevo?

Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca?

Vas peče zgaga, se vam spahuje?

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
z vami že 16 let

SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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



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

Laktozna intoleranca

Mnogi slabo prenašajo mleko, ena najpogostejših presnovnih motenj je laktozna intoleranca. Zaradi pomanjkanja encima laktaze se lahko pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje, driska in slabost. Simptome lahko olajšamo na različne načine, predvsem s prehrano.

Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh, v našem območju srednje Evrope laktoze ne prebavlja od 30 do 40 odstotkov ljudi. 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.

Mlečni sladkor je sestavljen iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom skozi črevesno steno najprej razcepiti na oba sestavna dela. Proces prebave poteka pod vplivom prebavnih sokov v tankem črevesu. Glavno vlogo ima pri tem 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 naprej 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.

Poznamo tri oblike laktozne intolerance. Najpogostejša je primarna oblika, genetsko določena, pogosta tudi na sredozemskem oziroma južnoevropskem območju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka. Med odraščanjem, ko začnemo uživati 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 tvorjenje 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 ter simptomov intolerance.

Redka je prirojena ali kongenitalna laktozna intoleranca, pri kateri se otroci rodijo popolnoma brez delovanja encima laktaze. Deduje se jo avtosomno recesivno, kar pomeni, da morata za razvoj te intolerance oba starša na otroka prenesti enako gensko napako. Tudi pri nedonošenčkih je lahko prisotna



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

laktozna intoleranca zaradi nezadostne količine encima laktaze, ki jo celice tankega črevesja začnejo tvoriti šele v tretjem trimesečju nosečnosti.

Simptomi laktozne intolerance:

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

Na prisotnost laktozne intolerance lahko posumimo ob prisotnosti omenjenih simptomov, bistven pa je tudi 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 ter opazovati spremembe. Po nekaj dneh naj bi se težave umirile. Iz prehrane izključimo mleko, mlečne in druge izdelke, ki vsebujejo laktozo (slaščice, kruh, margarine, pudingi, kosmiči, določeni solatni prelivi …). Manjše težave povzročajo skute, siri, kefirji in jogurti, saj vsebujejo bakterije, ki laktozo delno razgradijo.

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 prek odvzemov 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 ravni vodika in metana. Pri bakterijski razgradnji laktoze nastajajo plini, ki se prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Ob značilnem porastu plinov v izdihanem zraku torej vemo, da se laktoza v črevesju ni v celoti razgradila, in s tem je diagnoza laktozne intolerance potrjena.

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

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

Doktor svetuje

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

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



VITAMINSKI KOKTAJL

Kaj je intravenozni vitaminski koktajl in kako vam pomaga



Foto: iStock

Sodobni način življenja nas sili v hiter življenjski ritem in nas posledično lahko pripelje do izčrpanosti ali celo izgorelosti. Ko tako izčrpavamo organizem, porabljamo zaloge vitaminov, mineralov in aminokislin, ostajamo brez energije, pogosteje obolevamo in se hitreje staramo.

Vitamini so nujno potrebni za izvedbo nekaterih procesov v človeškem telesu. Hrana, ki jo uživamo, je pogosto pusta – ne vsebuje dovolj vitaminov, stresen življenjski slog pa poveča njihovo porabo in tako jih začne primanjkovati za nujne procese. Ko vaše telo prejme vitamine intravenozno, ti obidejo prebavni trakt. To pomeni, da jih vaše telo hitreje absorbira in jih izkoristi bolje, kot če bi enake dodatke jemali peroralno.

Komu je namenjen

Vsem, ki živijo hitro in jim čas ne dopušča sprostitve in regeneracije, menedžerjem, športnikom, bolnikom s kroničnimi obolenji, tistim, ki so v zadnjem obdobju preboleli covid z namenom hitrejše povrnitve energije. Skratka vsem, ki se zavedajo, da je preventivna skrb za zdravje ključ do dobrega počutja, vitalnosti ter mladosti.

Zakaj potrebujete intravenozno terapijo vitaminov

- Naporen urnik,
- premalo spanja,
- okrevanje po bolezni,
- podpora imunskemu sistemu,
- pomanjkanje določenih vitaminov,
- težave s stresom,
- bolezni, ki izčrpavajo hranila iz telesa,
- slabo počutje brez energije …

Kaj je intravenozna aplikacija vitaminov

Je hiter, učinkovit in varen način vnosa bistvenih vitaminov v telo. Pomaga, da si v kratkem času povrnete optimalno fizično in duševno počutje ter prispevate k izboljšanju zdravja. Hkrati poskrbi za zaščito pred prehladi oziroma nasploh podpre delovanje imunskega sistema, poskrbi za lepšo in bolj zdravo kožo, pomaga pri preprečevanju izgorelosti, ublažitvi migren, uravnavanju nekaterih hormonov in lajšanju mišičnih krčev.

Kdaj opazimo učinek intravenozne terapije vitaminov in mineralov

Takoj oziroma odvisno od zdravstvenega stanja, pridruženih zdravstvenih težav, let in načina življenja.

Ali je intravenozna terapija vitaminov primerna zame

Za oceno varnosti terapije in stanja vašega zdravja pred intravenozno terapijo **opravite osnovne laboratorijske preiskave (hematološke, biokemične in imunološke)** ter pregled in posvet z našim zdravnikom specialistom, ki bo ocenil primernost in vrsto vitaminskega pripravka. Intravenozno terapijo vitaminov vam odsvetujemo v primeru zgodovine hudih sistemskih alergijskih reakcij.

Kako poteka intravenozna terapija

Izvedemo jo v sproščujočem, za to primernem prostoru medicinskega centra Diagnostike Clarus. V veno se vstavi majhen kateter in infuzija začne teči zelo počasi, en tretma traja 60–120 minut. Ves čas vas budno spremljata zdravnik in medicinska sestra, vi pa se predate popolni sprostitvi ob sproščujoči glasbi in aromatičnem vonju sivke ali citrusov. Po končanem tretmaju sledi še 20-minutni počitek.

Neželeni stranski učinki so izjemno redki in so skoraj vedno omejeni na lokalno draženje vene. Najpogostejši občutki so vročina ter okus vitaminov kmalu po začetku infuzije, po prejeti infuziji se v nekaterih primerih lahko pojavi omotičnost.

Za optimalen rezultat so potrebni trije obiski, torej trikratno intravenozno injiciranje v razmaku 14 dni.

Vrste vitaminskih koktajlov, ki jih izvajamo v Diagnostiki Clarus: PO COVIDU (POST COVID), PROTI STARANJU (ANTI-AGEING) in ZA VEČ ENERGIJE (ENERGY BOOST).

Za več informacij nas pokličite na tel. 040 666 056 ali pišite na e-naslov mdps@diagnostika-clarus.si.

Promocijsko besedilo



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

Menopavza in hormonsko (ne) ravnovesje

Menopavza je trajno prenehanje menstruacije in je v večini primerov rezultat naravnega postopnega prenehanja delovanja jajčnikov, v obdobju, ki se imenuje klimakterij. Obdobje plodnosti se konča in nastopi novo obdobje po menopavzi, v katerem ženske ob podaljševanju življenjske dobe preživijo kar tretjino svojega življenja.

Nastop menopavze določamo za nazaj, ko ženska najmanj eno leto ni imela menstruacije. Naravna menopavza lahko nastopi že po 40. letu, v povprečju pa ženske menstruacijo izgubijo pri 52 letih. Če nastopi pred 40. letom, govorimo o prezgodnji, če nastopi pred 45. letom, o zgodnji, če je povzročena z ginekološkimi posegi (odstranitev jajčnikov), pa o iatrogeni menopavzi.

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

Kakšne težave nastopijo

Pojavljajo se motnje menstruacijskega ciklusa; najprej se dolžina skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, daljše ali krajše, pri nekaterih ženskah pa menopavza nastopi naenkrat, brez predhodnih omenjenih spre-

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**



memb. Plodnost sicer v tem obdobju sprememb upada, zanositev pa je še vedno mogoča (preprečevanje neželene nosečnosti je potrebno še leto dni po menopavzi). Pojavijo se tudi simptomi neravnovesja hormonov – najbolj znani so oblivi vročine (navali krvi predvsem v glavo in vrat, z rdečico in vročico), nočno znojenje, vrtoglavica, nespečnost, glavobol, utrujenost, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, bolečine v želodcu, motnje razpoloženja, motnje koncentracije in manjša želja po spolnih odnosih. Pozneje se pojavljajo tudi pozni simptomi – suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh in sklepih, suha nožnica in bolečine ob spolnih odnosih.

Manj spolnih hormonov pa ima posreden vpliv še na druge hormone v telesu oziroma na njihovo izločanje. Tako je v tem obdobju lahko moteno denimo tudi delovanje ščitnice, zvišajo se vrednosti holesterola v krvi, zvišajo se vrednosti krvnega tlaka, poveča se tveganje za aterosklerozo. Če smo ženske do menopavze s svojimi spolnimi hormoni »zaščitene« pred boleznimi srca in ožilja, se že nekaj let po menopavzi s tveganjem povsem približamo moškim. Zniža se tudi gostota kosti, kar lahko privede do osteoporoze.

Zdravljenje

Pri izraženih klimakteričnih simptomih, pri prezgodnji, zgodnji in iatrogeni menopavzi je smiselno zdravljenje s hormoni. Predpiše jih lečeči ginekolog, seveda pa to zdravljenje ni primerno za vsako žensko, ima določene omejitve ter zahteva redno spremljanje in dodatne preiskave.

Kdaj k zdravniku

Če se pojavijo težave, ki bi bile lahko povezane s klimakterijem, pa niste prepričani – še posebej, kadar gre za izostanek menstruacije (pa niste noseči). Če gre za prezgodnjo, zgodnjo ali iatrogeno menopavzo, na posvet o morebitnem nadomestnem hormonskem zdravljenju. Vsekakor je potreben posvet z zdravnikom in merjenje kostne gostote v izogib razvoja osteoporoze. H ginekologu pa je treba tudi ob krvavitvi iz nožnice v klimakteriju, ko je od zadnje menstruacije minilo že več kot 6 mesecev, saj je treba izključiti morebitne druge vzroke krvavitve.

Kaj lahko storimo sami

Ko je jasno, da gre za menopavzo, lahko k boljšemu počutju veliko pripomoremo sami. Gotovo pomaga dovolj spanja – nadledvična žleza (ki je ključna pri »življenjski energiji«) se najbolj obnavlja po polnoči, zato je priporočljivo leči k počitku do desete ure zvečer. Koristna je opustitev kajenja, saj kajenje zmanjšuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone, in pospešuje njihovo razgradnjo.

Priporoča se tudi omejitev uživanja prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka …), alkohola in kofeina (do dve skodelici kave na dan – kofein izplavlja kalcij iz kosti). Priporočljiva je uravnotežena prehrana s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem; pomembni so redni obroki. Koristna so živila, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka … Pomembno je tudi dovolj vitaminov in mineralov: antioksidanti (selen, vitamin C, vitamin E), vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink. Zelo pomembna je redna telesna dejavnost, prilagojena sposobnostim, počasi pa jo je treba povečevati do redne telesne dejavnosti najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut. Nenazadnje pa je potrebna skrb za psihično dobro počutje, za zadovoljstvo in osebno srečo – joga, meditacija, sproščanje.

Ko primanjkuje vitamina B12

Vitamin B12 ali kobalamin je vodotopen vitamin, ki ima še posebno pomembno vlogo pri tvorbi rdečih krvničk in pri normalni funkciji živčevja.



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

Vir vitamina B12 v prehrani

Priporočen dnevni vnos B12 za odrasle je 2,4 mikrograme. Varni so tudi višji odmerki, saj telo absorbira, kolikor potrebuje, ostalo izloči z urinom.

Vitamina B12 ne vsebujejo vsa živila. Največ ga prejmemo z uživanjem mesa, jeter, rib in rakov, manj iz jajc in mlečnih izdelkov. Razpoložljivega B12 je v rastlinski hrani malo, prisoten je v nekaterih vrstah alg in fermentirane rastlinske hrane. Zato so tisti, ki se prehranjujejo na vegetarijanski ali veganski način, nagnjeni k pomanjkanju B12.

Pomanjkanje vitamina B12

Zaloge B12 v jetrih zadostujejo za od tri do pet let, zato se pomanjkanje redko pojavi pri odraslih brez motenj absorpcije B12, ki uživajo raznovrstno hrano.

Najpogostejši vzrok za pomanjkanje B12 je premajhen vnos s hrano. Lahko pa je tudi posledica motene absorpcije. Večina B12 iz hrane se absorbira v končnem delu tankega črevesja, a se mora najprej vezati s proteinom v želodcu in nato z intrinzičnim faktorjem v dvanajstniku. Kadar je motnja na kateri koli stopnji tega procesa, pride do motnje v absorpciji in sčasoma do pomanjkanja B12.

Najpogostejši vzrok za moteno absorpcijo B12 je pomanjkanje intrinzičnega faktorja (zaradi avtoimunskega vnetja želodčne sluznice, po operacijah na želodcu). Pomemben vzrok za nagnjenost starejših k pomanjkanju B12 je s starostjo povezan upad nastajanja želodčne kisline, ki je pomembna pri procesu absorpcije. Ta je motena tudi pri pacientih s celiakijo in chronovo boleznijo.

Absorpcijo B12 lahko zmanjša tudi jemanje nekaterih zdravil, kot so aminosalicilna kislina (za zdravljenje vnetne črevesne bolezni), kolhicin (za zdravljenje putike), metformin (za zdravljenje sladkorne bolezni), zaviralci izločanja želodčne kisline (za zdravljenje gastritisa) in vitamin C (zaužijte ga šele od dve do tri ure po zaužitju B12).

Pomanjkanje B12 lahko povzroči težave, ki so posledica nastanka slabokrvnosti (pernициozna anemija) ali prizadetosti živčevja.

Lahko se pojavijo utrujenost, mravljinčenje ter pekoč občutek dlani in podplatov, tresenje, motnje hoje in ravnotežja, motnje spomina, apatija, razdražljivost, pekoč jezik, prebavne motnje, celo psihoza.

Nezdravljeno pomanjkanje B12 lahko povzroči nepopravljive okvare živčnega sistema.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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

Zdravljenje pomanjkanja vitamina B12

Pomanjkanje B12 zdravimo z nadomeščanjem. Pri pomanjkanju zaradi premajhnega vnosa s hrano se B12 nadomešča v obliki tablet ali pršila za nos. Zelo pomembno je nadomeščanje B12 pri nosečnicah in materah, dokler izključno dojijo, ki so vegetarijanke ali veganke.

Pri pomanjkanju zaradi motene absorpcije se B12 nadomešča z injekcijami v mišico ali z visokimi odmerki v obliki tablet. Sprva je aplikacija injekcij pogosta (na 2–3 dni), pozneje je za vzdrževanje navadno potrebna aplikacija na 3 mesece vse življenje.



Za boljše psihološko delovanje
LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN
VITA B12 1 mg
MADE IN FINLAND
Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino
✔ za spomin
✔ proti utrujenosti
✔ pri slabokrvnosti
Pastile z okusom mete
Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
Vitabalans
www.vitab12.fi/sl



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

Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Klopi živijo pri nas praktično povsod in smo pred njimi varni tako rekoč le v gorah. Živijo namreč v gozdni podrasti in travi, do 600 m nadmorske višine, včasih pa tudi višje (vse do 1600 m nadmorske višine). Kadar so zime mile in pomladi vlažne, se njihova možnost preživetja poveča in ostanejo tudi dalj časa aktivni. Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako traja od februarja do novembra. Ponekod, denimo na nekaterih prisojnih pobočjih v Sloveniji, pa nismo varni niti pozimi.

Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Zato ugriz klopa ne boli in ga lahko zgrešite. Najpogosteje se pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala. Zato bi bilo prav, da si po vsakem sprehodu v naravi pregledate kožo.



Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni:

- lajmsko borelozo,
- klopni meningoencefalitis,
- humano granulocitno anaplazmozo.

Z enim samim ugrizom lahko klop prenese naenkrat več povzročiteljev bolezni. Ob pravilni odstranitvi klopa in v primeru, da se ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

Lajmska borelioza

SIMPTOMI IN ZNAKI: Značilen bolezenski znak na koži je okrogel rdeč izpuščaj. Ta je pravilne oblike in se iz dneva v dan širi. Od tod tudi ime »potujoča rdečina« ali latinsko erythema migrans (EM). Pojavi se lahko tudi šele po nekaj dneh ali tednih. Nastane iz prvotne rdečine na mestu ugriza. Manjša lokalna reakcija na ugriz je le posledica blagega alergijskega odziva na slino klopa. Za značilno spremembo EM štejemo premer rdečine, ki je večji kot 5 cm, traja več kot 1 teden in centralno bledi. Izpuščaj je praviloma neboleč, lahko pa je nekoliko toplejši in blago občutljiv na otip. Razvije se približno pri 80

% okuženih. Pri nekaterih okuženih lahko izpuščaj izostane. Okužbo v tem primeru dokazujemo s serologijo (dokazom protiteles), ki pa bo pozitivna šele po 3–4 tednih. Prvi izpuščaj morda spregledamo, a se lahko pojavijo še drugi, ki pa so na drugih mestih na telesu. Pri polovici okuženih in nezdravljenih se po nekaj tednih ali mesecih lahko pojavi prizadetost živčevja (CŽS in pareza obraznega živca), srca (motnje ritma, vnetje srčne mišice), sklepov, kože (atrofični dermatitis) in oči (vnetja). Zgodnja prizadetost živčevja se kaže s podobnimi simptomi kot pri klopnem meningoencefalitisu (glavobol, otrdelost vratu, bruhanje, prizadetost perifernih živcev – pareza obraznega živca). Za pozni stadij bolezni so značilni nespecifični glavoboli, bolečine, motnje ravnotežja, nespečnost, razdražljivost in motnje koncentracije.

V primeru prizadetosti sklepov je značilno, da se bolečine in vnetja selijo. Večinoma pa so prizadeti veliki sklepi (koleno, kolk, rama).

ZDRAVLJENJE: Ker lajmsko boreliozo povzročijo bakterije, zdravljenje poteka z antibiotiki. Začnemo takoj ob postavitvi diagnoze EM. Antibiotiki so zelo učinkoviti. Zdravimo tudi nosečnice. Ob napredovalih stopnjah bolezni zdravljenje vodi specialist infektolog, bolnik prejme zdravila intravenozno.

Klopni meningoencefalitis

Gre za vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus. Pri nas je klopni meningoencefalitis endemičen. Po incidenci bolezni je Slovenija na tretjem mestu med evropskimi državami.

Najpogostejši prenašalec je klop Ixodes ricinus. Nosilci virusa so lahko klopi v vseh stadijih razvoja, od larve do odrasle ličinke. Ljudje se lahko okužimo tudi z uživanjem mleka okužene živali, pri laboratorijskem delu in celo s transfuzijo okužene krvi.

SIMPTOMI IN ZNAKI: Običajno klopni meningoencefalitis poteka v dveh stopnjah. V prvi, ki traja en ali dva tedna po ugrizu klopa, se pojavijo gripi podobni znaki: slabo počutje, utrujenost, bolečine v mišicah, glavobol in prebavne motnje. Sledi prost interval od nekaj dni do treh tednov, ko je bolnik povsem brez težav. Nato nastopi druga faza, ki ima tri oblike glede na prizadetost živčevja (vnetje možganskih ovojnic, prizadetost možganskega tkiva, vnetje hrbtenjače).

Za vnetje možganskih ovojnic so značilni glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu, prizadetega pogosto moti svetloba. Ob hkratni prizadetosti možganskega tkiva se pojavijo tresenje (največkrat prstov, glave in jezika), težave z mišljenjem, različne stopnje motenj zavesti, lahko celo koma. Vnetje hrbtenjače se največkrat pokaže z ohromitvami udov oziroma dihalnih mišic. Vse posledice so lahko trajne, lahko pa tudi po več mesecih izzvenijo. Smrtnost znaša 1–2 odstotka.

ZDRAVLJENJE: Skoraj dve tretjini okužb potekata brez simptomov ali z blagimi. Tudi v primeru hujših težav je zdravljenje le simptomatsko. Preboleli klopni meningitis pušča vseživljenjsko imunost. Velikokrat pa ostanejo posledice, kot so glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije, ohromitve. Bolnikom svetujemo, da se izogibajo soncu in alkoholnim pijačam.

PREVENTIVA: Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom je cepljenje. Posebno pozornost moramo nameniti zaščiti otrok. Cepljenje je namenjeno vsem starejšim od enega leta, ki se gibljejo ali živijo na endemičnem območju. Potrebno je cepljenje s tremi odmerki. Zaželeno je, da se opravi že v zimskih mesecih, da je zaščita v glavni sezoni (poleti) popolna. Priporočamo tri odmerke cepiva; drugi odmerek sledi prvemu po 1–3 mesecih, tretji po 6–12 mesecih. Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, ko v razmiku dveh tednov prejmejo dva odmerka, tretjega pa čez približno eno leto. Zaščita po dveh odmerkih je približno 90-, po treh pa 99-odstotna. Prvo poživitveno cepljenje je po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni. Na mestu cepljenja so možni lokalna rdečina in oteklina ter prehodno slabše počutje in vročina, ki minejo v enem dnevu. Vročina je pogostejša pri majhnih otrocih med prvim in drugim letom (10 %). Cepiti se ne smejo osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergijo na jajčne beljakovine. Cepljenja ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

Humana granulocitna anaplazmoza

Povzročitelj bolezni je bakterija anaplazme, ki jo prenašajo klopi. Pokaže se kot vročinska bolezen, 5–10 dni po ugrizu klopa. Značilno sta prisotna tudi glavobol in utrujenost. Bolezen je redkejša od klopnega meningoencefalitisa in lahko mine sama. V primeru hujšega poteka bolezni učinkovito pomagajo antibiotiki.

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.
Obiščite spletno stran
www.naturamedica.si.
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Doktor svetuje

- ***Na sprehodih v naravi nosite svetla oblačila, ki prekrivajo čim več kože.***
- ***Namažite se z repelentom.***
- ***Po sprehodu temeljito preglejte telo, lasišče, okopajte se in operite oblačila.***
- ***Klopa čim hitreje odstranite s pinceto.***
- ***V primeru simptomov in znakov okužbe obiščite izbranega zdravnika.***
- ***Sebe in otroke cepite proti klopnemu meningoencefalitisu.***

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



Farmacevt svetuje

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

Zaprtje

Pozdravljeni!

Zelo bom vesela vašega čim prejšnjega nasveta glede težav, ki so že močno načele moje živce. Muči me namreč hudo zaprtje, ki traja že dober teden. Počutim se napihnjeno in brezvoljno. Namočene suhe slive, lanena semena in zelenjava mi ne pomagajo, čeprav vsak dan popijem vsaj dva litra vode. Kaj je narobe z mojo prebavo? Kaj mi svetujete? Pravijo namreč, da odvajala polenijo črevo. Kako bi rešila problem brez odvajal? Ali obstajajo odvajala, ki ne polenijo črevesja?

Meta, Jesenice

Zaprtje, konstipacija ali obstipacija je prebavna motnja, za katero je značilno neredno odvajanje blata, manj kot dvakrat do trikrat na teden. Odvajanje blata je prav tako oteženo, saj je blato običajno trdo in suho. Neredno odvajanje blata spremljajo simptomi, kot so bolečine v trebuhu in napenjanje.

Vzroki za zaprtost so najpogosteje funkcionalni in redkeje organski. Organski vzroki so posledica različnih bolezenskih stanj, funkcionalni pa življenjskega sloga, nepravilne prehrane z malo vlakninami, nezadostnega uživanja tekočin, uživanja večjih količin mleka in čokolade ter zadrževanja odvajanja. Zaprtje lahko povzročajo tudi nekatera zdravila. Če menite, da so zdravila vzrok vaših težav, vam svetujemo, da se v svoji lekarni naročite na pregled uporabe zdravil, kjer vam bodo svetovali, kako lajšati te neželene stranske učinke.

Sprememba življenjskega sloga je najpomembnejši dejavnik pri preprečevanju in lajšanju zaprtja. Peristaltika oziroma gibanje črevesja je najdejavnejše po obrokih, zato je takrat tudi najlažje opraviti veliko potrebo. Signali gibanja črevesja sčasoma slabijo, zato jih ne smemo zanemarjati.

Povečan vnos vlaknin lahko odpravi ali vsaj ublaži težave z zaprtjem. Najpomembnejši vir prehranskih vlaknin sta sadje in zelenjava, nekatera živila pa so obogatena z dodatkom vlaknin. Priporoča se vnos 20–35 gramov vlaknin na dan oziroma 12,5 g na 1000 zaužitih kalorij pri ženskah in 10 g na 1000 zaužitih kalorij pri moških. Če želimo vnos vlaknin povečati, je to treba storiti postopoma, in sicer naj se vnos poveča za 5 g vlaknin na 14 dni, saj pri nekaterih ljudeh povečan vnos vlaknin lahko povzroči občutek napihnjenosti in napenjanja. Tekočina, ki jo zaužijemo, je pomembna za mehčanje blata, zato je treba popiti zadosti tekočine, vsaj 1,5 litra na dan. Nekatere študije celo kažejo, da je vnos zadostne količine tekočine najpomembnejši ukrep pri preprečevanju zaprtja.

Pomembna je tudi zadostna telesna dejavnost. Svetuje se vsaj 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden, na primer 30 minut hoje na dan. Dvakrat na teden se svetuje tudi vaje za povečanje mišične mase.

Pri zaprtju si lahko pomagamo tudi z zdravili brez recepta in prehranskimi dopolnili. Izdelki s semensko lupino jajčastega trpotca povečujejo pogostost odvajanja blata pri kroničnem zaprtju. Osmotska odvajala, kot sta PEG in laktuloza, zadržujejo vodo v črevesju ter tako zmehčajo blato. Laktuloza lahko povzroča napenjanje in občutek napihnjenosti. Magnezijev sulfat oziroma grenka sol prav tako omogoča zadrževanje vode v črevesju. Zdravila z bisakodilom in seno delujejo kot kontaktno odvajalo, ki pospešijo gibljivost črevesja. Kontaktna odvajala se lahko za samozdravljenje uporablja le krajši čas, največ 1 do 2 tedna. Osmotska in kontaktna odvajala lahko tudi kombiniramo, denimo laktulozo uporabljamo skozi daljše obdobje, s kontaktnimi odvajali pa si pomagamo ob poslabšanju zaprtja. Glicerinske svečke se uporablja pri akutnem zaprtju ter pri stanjih, ko je potrebno neboleče odvajanje blata. Njihov učinek običajno nastopi hitro, v 15 do 45 minutah.

Če se pojavi na površini blata kri ali je blato črne barve, če je prisotno bruhanje ali se ob trdem čepu pojavi driska ter kadar so prisotni močni krči, je potreben čimprejšnji obisk pri zdravniku. Zdravnika je treba obiskati tudi, če težave trajajo dalj časa.

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.**

Vitry
Strokovnjaki za lepoto
od leta 1795



PRO'EXPERT SENSITIVE
lak za nego nohtov
Ščiti in krepi:
• poškodovane
• krhke
• razcepljene
• lomljive nohte



NOVO V PONUDBI

MAGIC TOUCH
odstranjevalec laka za nohte
• hitro in preprosto odstranjevanje
• krepi in ščiti nohte
• brez acetona
• brez uporabe vate



NEGA NOHTOV, STOPAL IN OBRAZA
• kakovostni pripomočki za manikiro in pedikuro
• prefinjenost ročne izdelave
• izdelano iz nerjavnega jekla

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.
Distributer: LL Grosist d.o.o., Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana.

Enkrat bo prepozno

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je raven telesne aktivnosti v razvitem svetu v zadnjih letih močno upadla. Večina ljudi po 25. letu se ne udeleži več nobenega športa.



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

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je raven telesne aktivnosti v razvitem svetu v zadnjih letih močno upadla. Večina ljudi po 25. letu se ne udeleži več nobenega športa. Kar polovica tistih v starosti 40–60 let ni telesno aktivna niti eno uro na teden, medtem ko večina starostnikov ne opravi niti 10-minutnega sprehoda na dan s tako hitrostjo, da bi se malo zadihali. Če k temu prištejemo še posebnosti omejitev gibanja in druženja v zadnjem letu, lahko predvidevamo, kakšne bodo posledice za zdravje vseh generacij. Samo v zadnjem letu so pri kar dveh tretjinah osnovnošolskih otrok opazili upad gibalne sposobnosti in 20-odstotni porast debelosti.

Prednosti redne telesne aktivnosti

Telesna aktivnost, ob kateri se vsaj malo spotite, dokazano izboljša funkcijo praktično vsakega organa v našem telesu ter olajša potek večine kroničnih bolezni. Redna vadba znižuje krvni tlak in tveganje za srčno-žilne bolezni (srčni infarkt in možgansko kap), pripomore k vzdrževanju primerne telesne teže, izboljšuje metabolizem maščob (niža holesterol) in ogljikovih hidratov (znižuje krvni sladkor). Posledično zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen in upočasnjuje proces ateroskleroze. Z vadbo krepimo mišice, vezi in kosti, kar se odraža v boljšem ravnotežju, gibljivosti in moči. Zmanjša se število padcev in zlomov kosti zaradi osteoporoze. Telesna aktivnost je eden najboljših načinov za dvig samopodobe, izboljšanje razpoloženja in zmanjševanje tesnobe. Redna telesna aktivnost zmanjša verjetnost pojava depresije za kar 20 odstotkov ter ob tem ugodno vpliva na spanec in hkrati okrepi naš imunski sistem.

Kdaj začeti

Učinek vadbe na zdravje je enak, ne glede na to, v kateri starosti se je lotite, če jo le izvajate redno. Razlika med začetnikom in atletom bo samo v tem, da mora prvi začeti z vajami počasi in zmerno, da se izogne poškodbam. Izvajanje vsake telesne aktivnosti zahteva tako mišično kot živčno koordinacijo. Pravzaprav je večji del truda, vsaj na začetku, vložen ravno v zadnje. Verjetno ste opazili, da se vam pri vaji, ki je niste vajeni, pogosto tresejo mišice, čeprav vajo lahko izvedete. To ni samo zaradi večje teže oziroma napora, temveč tudi zato, ker morajo možgani aktivirati ravno prave mišične skupine, da se gib izvede gladko. To pomeni, da medtem ko se ena mišica krči, morajo njej nasprotno delujoče zadržati položaj okončine oziroma telesa



v ravnovesju. Kadar koli zahtevate od telesa, da naredi nekaj zunaj običajne obremenitve, to zahteva prilagoditev. Ob tem trenirate tako mišice kot možgane. Med vadbo nastanejo mikropoškodbe mišičnih vlaken, ki jih telo sproti popravlja ter na ta način gradi močnejšo in zmogljivejšo mišico. Šele ko vam vadba postane napornejša, od mišice zahtevate več, kot je vajena. Takrat ne le vzdržujete, temveč izboljšujete svoji moč in zmogljivost.

Kako začeti

Glede na fizično pripravljenost poskusite sprva z najmanj problematično vadbo, ki jo še zmorete. Po stopnji obremenitve sklepov si sledijo od najmanj do najbolj zahtevne: plavanje, ležeče kolo, pokončno kolo, eliptično kolo, tekač in tek na prostem. Če je le možno, kombinirajte različne aktivnosti in stopnje intenzivnosti vadb, da boste svoje telo razvili vsestransko.

Sprva opravite nekaj vaj za ogrevanje mišic (5–10 minut). Za uravnoteženo vadbo kombinirajte 50 odstotkov aerobnih vaj, 25 odstotkov vaj za moč in 25 odstotkov vaj za fleksibilnost. Vrsta in intenziteta vaj se bosta z leti spreminjali predvsem zato, ker se maksimalna srčna zmogljivost z leti počasi zmanjšuje. Ob tem je treba za varen trening upoštevati še posameznikove kronične zdravstvene težave in uvesti ustrezne prilagoditve. Za uspeh ni treba vsak dan vaditi več ur. Učinek bo viden že, če opravite vsaj 10 minut intenzivnejše vadbe na dan oziroma pol ure zmerne vadbe večino dni v tednu. Zadostna intenziteta vadbe bo tista, pri kateri se spotite, vendar ste še zmožni govoriti. Če merite srčno frekvenco, je to v območju 50–70 odstotkov vaše maksimalne srčne frekvence. Slednjo izračunate okvirno tako, da od 220 odštejte vaša leta.



Po 65. letu naj bo ohranjanje moči eden glavnih ciljev vadbe. V starosti namreč prihaja do postopnega propada živčno-mišičnih povezav in odmiranja mišičnih celic, zato je še pomembneje, da ne izpuščamo vaj za moč. Čvrste mišice bodo bolje stabilizirale sklepe in zmanjšale bolečine v njih. Samo sprehodi zato niso dovolj. Prilagojeni počepi ob stolu, odrivi lastne teže telesa od stene ali dvigovanje manjših uteži sede bodo močno pripomogli k boljši hoji in vzdržljivosti. Če vam zmanjkuje motivacije, se udeležite vodenih vadb oziroma skupinskih aktivnosti (ples …), saj je znano, da udeleženci pri njih vztrajajo najdalj. Po vadbi mišice raztegnite. Tako se boste izognili zakrčenosti in bolečinam naslednji dan. Z leti se čas okrevanja oziroma regeneracije mišic podaljša. Aerobne vaje lahko izvajate vsak dan, če le niste preutrujeni, medtem ko naj med vajami za moč (za isto mišico) mine vsaj 2–3 dni.

Kljub skrbnosti in načrtovanju vas lahko presenetijo manjše nezgode, zato je dobro vedeti, kako naj v takih primerih ukrepamo. Splošno pravilo pri vseh poškodbah je počitek, imobilizacija, hlajenje in dvig okončine, da preprečimo otekanje. Na boleči predel večkrat na dan (po 10 minut) položimo hladno krpo ali gelnato blazinico. V primeru mišičnih nategov in zvinov uporabite lokalno delujoče protibolečinske kreme in obliže, ki bodo umirili vnetje. Bolečine v mišicah poskusite omiliti z nežno masažo. Počivajte, dokler težave ne izzvenijo. Morebitne površinske rane (odrgnine …) sperite s čisto vodo in nežno odstranite morebitni pesek oziroma drobce. Rano nato prekrijte z obližem oziroma zložencem, da ustavite krvavitev. V lekarnah so na voljo pripravki, ki pospešijo celjenje površinskih ran, preprečujejo okužbe in zmanjšajo tveganje za nastanek brazgotin. Večino teh ran lahko oskrbimo doma. Le v primeru zaostalih tujkov, globljih ran oziroma hujših bolečin je potreben pregled pri zdravniku.

Le z ozaveščanjem pomena gibanja za naše zdravje bomo dosegli tisti premik v naših glavah, ki nas bo končno spravil v pogon in nas v njem tudi obdržal. Ne odlašajmo več, zdravje in gibanje hodita z roko v roki!

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

Naročite se

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

www.facebook.com/doktor24si/

080 8112 Hišni zdravnik | 0820 08240 Naročanje in informacije | asistenca@doktor24.si | www.doktor24.si

Poskrbite za zdravje z našo pomočjo

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.

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, lahko 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:

a) 24 ur nasveti zdravnika po telefonu
b) 24 ur zdravnik za obiske na domu
c) Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali)
d) Diagnostični postopki

Radiološka diagnostika

e) Splošna rentgenska diagnostika: Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet.
f) Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ...
g) Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA)
h) Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA)

Preventivni pregledi

- Klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi

Nenujni reševalni prevozi.

Paketi po nizki ceni, a z veliko vrednostjo

Od 5 € za neomejeno svetovanje zdravnika, pa do 29,75 € za poln paket pregledov in obiska na domu. Dopolnjujete pa lahko še s ponudbo dodatnih: MR/CT, FIZIOTERAPIJA in ZOBJE, vsak po 6 €

Kaj izboljšujemo?

Že od samega začetka širimo ponudbo, dopolnjujemo z novimi storitvami in dodajamo možnosti izbire med različnimi paketi. V kratkem načrtujemo pomembne spremembe, zato …

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.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

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

Izbiram paket: (označite želeno)

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

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

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

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

☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

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

☐ ZOBJE ☐ MR in CT preiskava ☐ FIZIOTERAPIJA

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

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

Vidmar Vito

Doktor 24 ASISTENCA

V _____ , dne _____

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Doktor 24 svetuje vsak dan

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

Doktor 24 ASISTENCA

Enostavno in vedno dostopna zdravstvena storitev, namenjena vsem v stiski

Kaj je to *24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?*

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

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

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

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

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

Kako poteka reševanje zdravstvenih težav?

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

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?

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

Pomembna je varnost uporabnika.

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

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in t**rajanje** pogovora ni omejeno.

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

Pa res lahko po telefonu pomagamo?

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

Kaj pa otroci?

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

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

Kaj pa, če nasvet ni dovolj?

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

Poleg 24 – urnega svetovanja zdravnika po telefonu, se lahko na področju Ljubljane z okolico odločite za hišni obisk zdravnika Doktor 24 Asistence.
(če gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112)

… takoj, ko potrebujete!

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

In zato smo tukaj mi.

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

Storitev, ki jo lahko koristite takoj.

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