Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 79, junij 2021



Tema meseca

Poletje, morje in sonce

POGOVOR

Asistent dr. Gregor Brecl Jakob, dr. med., specialist nevrologije

- Če zjutraj ne bi čutil bolečine, bi se zbal, da nisem več živ!
- Spolna aktivnost zelo pomaga
- Vedno sem bil naravoslovec po duši

NEDELJSKI

Znanstveniki opažajo, da so posledice COVID-19 lahko tudi dolgotrajne. Pojavijo se lahko oslabljene kognitivne sposobnosti, težave s koncentracijo, slabši spomin, ...

Pomembno je, da svoje možgane nahranite in jim nudite podporo pri normalnem delovanju.

Cerebronal®

Podpora normalnemu delovanju možganov in kognitivnim funkcijam!

Izbrana kombinacija vrhunskih sestavin:

- → *nukleotidi, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa*
- → *sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov*
- → *močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom*
- → *kompleks B–vitaminov, omega-3 maščobne kisline, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D*

S sestavinami za normalno delovanje možganov in živčnega sistema.



BREZ STRANSKIH UČINKOV.

Cerebronal® z zaščitenim kompleksom NTBX3® je zasnovan po najnovejših spoznanjih nevroznanstvenikov o delovanju nootropnih sestavin, ki vplivajo na delovanje možganov.

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b
1000 Ljubljana

medicinalis+

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

Že 10 let prodajna uspešnica

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Lyprinol®



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

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

92 % zadovoljnih strank

100% NARAVNO



strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b
1000 Ljubljana

medicinalis+

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

KAZALO

UVODNIK:

Daruj kri in ohrani bitje sveta 3

POGOVOR:

Asistent dr. Gregor Brecl Jakob, dr. med., specialist nevrologije
Vedno sem bil naravoslovec po duši 4

TEMA MESECA:

Vroče poletje – kako ga preživeti? 7
Okužbe sečil pri starejših 9
Boli močno, slišati pa ni skoraj nič 11
Za bolj brezskrben dopust 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Neprestano tiščanje na vodo 14
Ne grem v hribe, saj še s postelje težko vstanem 18
Spolna aktivnost zelo pomaga 20
Smisel življenja ni le v številu let, ampak lepih trenutkov 24
Kako radi imate svoje telo 26
Včasih za vrvi in drogo, zdaj tudi za zdravje 28

FARMACEVT SVETUJE:

Bolečine v hrbtenici 22

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

Daruj kri in ohrani bitje sveta

Vsako leto 14. junija zaznamujemo svetovni dan krvodajalcev, letos pod sloganom »Daruj kri in ohrani bitje sveta«. Osnovni namen svetovnega dneva je ozaveščanje o potrebi po varni krvi in krvnih proizvodih za transfuzijo ter o ključnem prispevku prostovoljnih darovalcev krvi za nacionalne zdravstvene sisteme. Ta dan ponuja tudi priložnost za poziv voditeljem, nacionalnim zdravstvenim sistemom, da skušajo zagotoviti ustrezna sredstva in vzpostavijo sisteme za povečanje zbiranja krvi od prostovoljnih darovalcev. En utrip srca in življenje se lahko spremeni. Nekaterim tako, da potrebujejo kri. Drage bralke in bralci, krvodajalstvo je v Sloveniji postala vrednota, ki se prenaša iz roda v rod. Od prve krvodajalske akcije do danes so krvodajalci darovali kri več kot 6.144.608-krat. Prilagoditve zaradi nadzorovanja širjenja covida-19 niso ustavile tega najbolj množičnega izražanja solidarnosti državljanov. Darujem kri, lahko darujete tudi vi! Hvala.

Temo meseca sta specialistki družinske medicine Maja Miklič, dr. med., in Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., namenili vročemu poletju, ki se nam hitro približuje. V prispevku omenjata, da je spopadanje z visokimi temperaturami bistveno bolj naporno v vlažnih dneh, sposobnost oddajanja toplote je odvisna od razlike med temperaturo okolice in telesa ter od vlažnosti zraka. Telo se uspešno hladi z znojenjem, samo dokler zunanja temperatura ne preseže telesne oziroma dokler ni vlažnost zraka previsoka, kasneje se potenje ustavi. Oddajanje toplote se posledično močno upočasni in telo se začne pregrevati. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistkama v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani nevrolog, asistent dr. Gregor Brecelj Jakob, dr. med., specialist nevrologije, vodja Centra za multiplo sklerozo, Nevrološka klinika UKC Ljubljana, ki pravi, da če gledamo z vidika bolnika, je covid-19 vplival na več ravneh. Ena je tista splošna, torej socialna – gre za omejitve, ki smo jih bili vsi deležni. Nekaj drugega so nekatere podporne terapije za obvladovanje multiple skleroze, ki so bile v obdobju najstrožjih epidemioloških ukrepov popolnoma onemogočene, kar je seveda slabo vplivalo na bolnike. Tretja raven pa je dejstvo, da so tam, kjer je bilo to varno, zdravljenje multiple skleroze odložili, imeli so tudi manj ambulantnih pregledov. Pomenljiv je podatek, da je bilo v letu epidemije odobrenih skoraj za polovico manj zdravil kot v letu pred tem. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Drage bralke in bralci, prihaja toplo poletje, dnevi so dolgi, torej vstopamo v radosten čas, poln energije in idej. Zdravi ljudje lahko ta čas občutijo z vsemi čutili, pristno in z navdihom, medtem ko drugi, ki jim bolezen ni prizanesla, bolj grenko in z manj optimizma. Bodimo solidarni, pomagajmo bližnjemu, ki našo pomoč potrebuje, pogovarjajmo se ter delimo lepe misli in občutke. Verjemite, tako bosta zadovoljna oba – tisti, ki daje, in tisti, ki sprejema. Hvala.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Asistent dr. Gregor Brecl Jakob, dr. med., specialist nevrologije

Vedno sem bil naravoslovec po duši

Asistent dr. Gregor Brecl Jakob, dr. med., specialist nevrologije, vodja Centra za multiplo sklerozo, Nevrološka klinika UKC Ljubljana, je edini medicinec v družini. Sam pravi, da je bil vedno naravoslovec po duši. Po koncu gimnazije je iskal študij, ki bi bil uporaben, koristen, na neki način tudi humanističen, čeprav trdi, da je v njem le malo družboslovnega. Alternativa je bila fizika, ampak potem so pretehtali vsebina in koristnost študija ter način dela. Izbral je medicino.

Kako to, da ste se odločili za nevrologijo?
Nevrologija je za nekoga, ki je zelo naravosloven človek, ki ima rad fiziko in matematične vede, zelo prikladna. Organizacija življenja je do neke mere zelo eksaktna in je s tega stališča tudi zelo zanimiva. No, vsaj meni. Veste, če zelo dobro poznaš ustroj življenja, lahko zelo dobro tudi sklepaš, kaj se z bolnikom dogaja. Ja, največkrat že samo na podlagi natančnega nevrološkega pregleda.

Kako je covid-19 vplival na – če lahko rečem – vaše bolnike?
Če gledamo z vidika pacienta, je covid-19 seveda vplival na več ravneh. Ena raven je tista splošna, torej socialna – gre za omejitve, ki smo jih bili vsi deležni. Nekaj drugega je seveda dostopnost nekaterih storitev za naše bolnike. Tako so bile nekatere podporne terapije za obvladovanje multiple skleroze, kot so fizioterapija, delovna terapija, rehabilitacija, podporne skupine in drugo, v obdobju najstrožjih epidemioloških ukrepov popolnoma onemogočene, kar je seveda slabo vplivalo na bolnike. Tretja raven pa je dejstvo, da smo tam, kjer je bilo tveganje za poslabšanje bolezni majhno, zdravljenje multiple skleroze odložili. Imeli smo tudi manj ambulantnih pregledov. Pomenljiv je podatek, da je bilo v letu epidemije odobrenih skoraj za polovico manj zdravil kot v letu pred tem. Del bolnikov je torej zdravljenje začel nekoliko kasneje. Tudi menjav zdravil, ko pri bolnikih zdravljenje v primeru nezadostnega učinka nekega zdravila stopnjujemo, je bilo manj. To vse seveda pomeni, da so bili bolniki zdravljeni manj optimalno, kot bi bili sicer.

Zakaj menjave terapij?
Bolnike zdravimo stopenjsko. Kjer ocenimo, da je tveganje za zelo agresiven potek MS majhno, začnemo z zmerno učinkovitimi zdravili in spremljamo učinek zdravljenja. Če je bolezen kljub temu aktivna, potem stopnjujemo z bolj učinkovitimi zdravili. V primeru, da gre za zelo agresivno obliko MS, kar se da do neke mere oceniti že na začetku bolezni, lahko z bolj učinkovitimi zdravili, ki pa seveda s sabo nosijo tudi kakšno tveganje več, začnemo že takoj na začetku bolezni. Teh menjav je bilo v zadnjem letu, kot rečeno, prav tako manj. To pomeni, naj ponovim, da so bili na novo diagnosticirani bolniki zdravljeni z zakasnitvijo oziroma z zamikom in da je bil določen delež bolnikov, ki že prejemajo zdravila, verjetno zdravljen manj optimalno, kot če te epidemije ne bi bilo.

So bolniki z MS bolj ogroženi?
Ni prepričljivih podatkov, da bi covid-19 samo zaradi multiple skleroze potekal slabše ali bolj agresivno. Seveda, če je bolnik zelo prizadet, slabo pokreten, z izrazito prizadetostjo udov, mišic, takrat covid-19 tudi težje poteka. Prav tako nimamo podatkov, da bi sam covid-19 negativno vplival na MS. Statistično gledano se MS ne poslabša, če se bolnik okuži s sars-cov-2, je pa res, da se lahko zgodi, da bo kakšen bolnik neposredno po okužbi imel zagon bolezni in bo oboje povezoval. Kot že rečeno, statistično gledano ni tako.

Tudi za večino zdravil, s katerimi zdravimo MS, ni podatkov, da bi poslabšala potek covida-19. Imamo sicer nekatera zdravila, ki predstavljajo nekoliko večje tveganje za slabši potek covida-19, a je na splošno v skupnosti, ki se ukvarja z MS, prevladalo prepričanje, da je tveganje za poslabšanje MS absolutno večje kot tveganje, ki ga predstavlja morebitni slabši potek bolezni pri tistih, ki se zdravijo s temi zdravili. Bolnike zato sedaj, ko imamo te podatke, zdravimo kot pred epidemijo. Seveda jim svetujemo, da so še bolj pozorni, da se ne bi okužili.

Kaj pa cepiva, saj je moč slišati vse mogoče ...
Pri cepivih je podobna zgodba kot pri prejšnjem vprašanju – nimamo podatkov, da bi cepljenje negativno vplivalo na zagone oziroma na poslabšanje MS. Je pa res, da je pri nekaterih zdravilih, a ne pri vseh, treba cepljenje načrtovati, saj lahko zdravilo zmanjša imun-

ski odziv. Treba je počakati, da od zadnjega odmerka zdravila mine določen čas, hkrati pa je treba cepljenje izvesti vsaj nekaj tednov pred naslednjim odmerkom. Je pa to precej specifično od zdravila do zdravila.

Zaradi potencialnega uspeha pri umetni oploditvi si mnoga mlada dekleta vbrizgavajo zdravilo copaxone. Ker je zdaj poletje in vročina – kako naj ravnajo s tem na večdnevnem potovanju?
Načeloma dobijo bolniki vsa navodila ob uvajanju zdravila, pri copaxonu pa dobijo tudi hladilno škatlo, kamor lahko zdravila shranijo v času potovanja. Ko pridete na cilj, je treba zdravilo seveda dati čim prej v hladilnik. In še nekaj: bolniki načeloma dobijo ob uvajanju zdravila potni list za vse pripomočke, ki jih potrebujejo, tako imajo potrdila, da lahko imajo vse to, vključno z injekcijami, pri sebi.

Kako je z umetno oploditvijo obolelih z MS?
Poglejmo to nekoliko širše. MS je bolezen mladih žensk, starih med 20 in 40 leti. Gre za mlade ženske, ki jim skušamo zagotoviti čim bolj normalno, polno življenje, in ni prav nobenih zadržkov, da zanosijo, imajo otroke in živijo polno življenje. Glede na razpoložljive podatke drži dejstvo, da je umetnih oploditev nekoliko več v okviru populacije bolnic z MS.

Je bolezen dedna?
Vzroki za bolezen niso popolnoma jasni. Ne vemo točno, kaj je sprožilo bolezen, imamo pa veliko podatkov, s katerimi si pomagamo. Precej je statističnih. Tako na primer vemo za verjetnost pri enojajčnih dvojčkih – če zboli za MS eden, bo imel drugi enojajčni dvojček 30-odstotkov možnosti, da zboli še on. Pri dvojajčnih dvojčkih je ta številka precej nižja: od 2 do 5 odstotkov. Pomemben je tudi podatek, da ima približno 20 odstotkov obolelih z MS sorodnika, ki je tudi zbolel za MS. Iz teh in še mnogih drugih podatkov vemo, da obstaja neka genetska predispozicija, imamo tudi nabor več kot 100 različic posameznih genov, ki so bolj pogosti pri bolnikih z MS, vendar ne moremo reči, da ta in ta gen povzroča MS. Poleg teh genetskih predispozicij poznamo tudi povsem zunanje faktorje. Recimo epstein-barrov virus (EBV), imenovan tudi humani herpesvirus 4: 95 odstotkov bolnikov z MS je imelo protitelesa proti temu virusu, v splošni populaciji pa je ta delež 90-odstoten, kar je statistično zelo prepričljivo, vendar v klinični praksi le malo uporabno. Vemo tudi, da se pogostost MS veča z oddaljenostjo od ekvatorja, torej z geografsko širino, kar povezujejo z izpostavljenostjo soncu in posledično nižjimi koncentracijami vitamina D.

Ali obstaja kakšen register, na osnovi katerega lahko tarčno spremljate tiste, ki imajo v družini MS?
Načeloma ne. Za zdaj ne uporabljamo družinskih povezav v smislu iskanja bolnikov z MS.

Bi bil presejalni program, podoben Svitu, primeren?
Ne, verjetno ne bi bil primeren. Stanje, podobno MS, večkrat ugotovimo ob slikanju glave zaradi drugih razlogov, kot so denimo glavoboli. Vse mednarodne smernice za zdaj ne svetujejo zdravljenja takšnih bolnikov. Na splošno gre za popolnoma različni bolezni in tudi pristopi k obravnavi se razlikujejo.

Kakšni so simptomi? So dokaj nenavadni ...
Niso toliko nenavadni za nekoga, ki to bolezen pozna.

To pomeni, da je odvisno od ozaveščenosti družinskih zdravnikov, da prepoznajo bolezen?
V veliki meri so pacienti glede diagnoze res odvisni od ozaveščenosti družinskega zdravnika, res je, ampak moram reči, da slej ali prej tudi bolnik z netipičnimi simptomi pride do nas.

Torej – simptomi?
Tipični simptomi so znaki vnetja hrbtenjače, kot je mravljinčenje v katerem od udov, največkrat v nogah. Mravljinčenje se v nekaj dneh razširi navzgor in nato navadno še na drugo nogo. Gre običajno za konsistentne simptome, ki trajajo vsaj en dan, največkrat pa več dni ali tednov. Podobno je z izgubo vida na enem očesu. Podobno se lahko pojavljajo tudi težave z gibljivostjo ali spretnostjo enega ali več udov ter drugi nevrološki simptomi. Seveda ne smemo pozabiti, da za MS največkrat zbolijo osebe med 20. in 40. letom. Veliko lahko ugotovimo že iz pogovora s pacientom.

Je tudi pri MS pomembno, da jo začnemo zdraviti čim prej?
Prve študije, ki so pokazale, kako pomembno je zgodnje zdravljenje, so bile tiste, ko so bolniki v eni skupini prejemali zdravila, v drugi pa placebo. Po dveh letih so vsi nadaljevali z enakim zdravljenjem. Kasneje se je pokazalo, da so bili tisti, ki so bili z zdravilom zdravljeni od začetka, dolgoročno manj prizadeti kot tisti, ki so jih začeli zdraviti kasneje. Ja, zgodnje zdravljenje je res ključnega pomena. Je pa res, da tukaj govorimo o mesecih in letih, ne toliko o dnevih. Za ilustracijo učinkovitosti zdravil, s katerimi zdravimo MS, naj navedem zelo zgovoren primer: če gre za naraven potek bolezni brez zdravil, če nič ne naredimo z zdravili, ki vplivajo na imunski sistem, bo 50 odstotkov bolnikov po 15 letih potrebovalo obojestransko oporo pri hoji. Z zdravili, ne temi najnovejšimi, ampak tistimi, ki so bila na voljo zadnja desetletja, pa po nekaterih raziskavah pridemo na 10–15 odstotkov takšnih bolnikov. Še vedno veliko, ampak to je skoraj 80-odstotno znižanje.

Bolezen torej ni ozdravljiva?
Ni, vendar jo lahko že zelo dobro zdravimo.

Kdaj do zdravnika?
Z mislijo na MS bi obisk zdravnika svetoval mladim osebam, ki imajo konsistentne nove nevrološke simptome in ti trajajo več dni oziroma tednov. Tu mislim na že opisane simptome, kot so mravljinčenje, izguba vida, šibkost, nespretnost ene roke, motnja ravnotežja, dvojna slika …

Se bolezen razlikuje po agresivnosti?
Večina MS je zmerno aktivnih, v manjšini pa so zelo agresivne oblike. Kot smo že nakazali, pri zdravljenju uporabljamo dva pristopa: eden je tako imenovani stopnjevalni, eskalacijski, ko začnemo z zmerno učinkovitimi in varnimi zdravili ter v primeru nezadostnega učinka zdravljenje nadaljujemo z bolj učinkovitimi. Slednja potencialno nosijo tudi nekoliko večje tveganje. V zadnjih letih se ta piramida obrača in tudi študije jasno kažejo, da če začnemo zdraviti z visoko potentnimi, zelo učinkovitimi zdravili, je tudi rezultat dolgoročno boljši. O zdravilih, torej katero bomo izbrali za posameznega bolnika oziroma mu

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

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

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

ga ponudili, se odločamo predvsem na podlagi magnetnoresonančnega slikanja. Tam vidimo, kakšne so spremembe, koliko jih je, koliko je aktivnih sprememb … Z bolnikom se nato pogovorimo in skušamo razumeti tudi njegove želje, upoštevamo pridružene bolezni in tudi življenjski slog pacienta. Dejavnikov, ki vplivajo, katero zdravilo izberemo, je kar veliko.

Za vse skupaj je torej potreben čas. Vi pa imate vedno manj časa za pogovor z bolnikom …

Če se v nevroloških ambulantah držimo standardov, pa se jih le redko, nimamo dovolj časa za obravnavo bolnikov. Saj veste, en bolnik potrebuje pet minut, da nam pove bistvene podatke, z nekom drugim se moramo pogovarjati precej več časa, da izluščimo pomembna dejstva. V stiski s časom smo pa vedno.

To se je še posebej pokazalo v zadnjem letu?

Veliko je takšnih, ki hodijo v službo, delajo, imajo otroke in nimajo niti pretirane želje, da bi nas kaj pogosto videvali, ker je preprosto vse v redu. Pri teh pacientih nismo kaj veliko izgubili, z njimi smo se slišali po telefonu. Povedali so nam, da so v redu, da jemljejo zdravila … Pri drugih pa je težav nekoliko več. Seveda bi si v luči celovite obravnave bolnikov želeli še kaj več, kar opravimo ob rutinskem pregledu danes, vendar je to ob teh omejitvah s časom nemogoče. Tu moram poudariti vlogo medicinskih sester, ki jih sicer primanjkuje, saj se z njimi pacienti bolj sproščeno pogovarjajo in jim povedo za določene stvari, ki jih nam zdravnikom ne. Hkrati pa si želimo, da bi se še bolj aktivno vključevale v obravnavo bolnikov ob ambulantnih pregledih, kot se trenutno.

Morda še kakšna beseda o stranskih učinkih zdravil …

Eno so neželeni učinki, ki predstavljajo za bolnike neke tegobe, na primer, da vam je morda slabo, da imate občutek vročine po telesu; tegobe, ki ne ogrožajo, so pa zoprne. Na drugi strani imamo visoko učinkovita zdravila, ki ne povzročajo podobnih tegob, nosijo pa seboj potencialne resne stranske učinke.

Katere?

Na primer okužbo osrednjega živčevja kot posledico relativne imunske oslabelosti zaradi samih zdravil. V Sloveniji še nismo imeli primera, ker so mehanizmi za ocenjevanje tveganja s to okužbo zelo dobro vzpostavljeni, se bo pa verjetno kdaj zgodilo tudi to. To je lahko zelo resna ali celo smrtna okužba. Nekatera zdravila bolnike nekoliko bolj izpostavijo še drugim okužbam. V raziskavah so se pokazale tudi možnosti za nekaj večja tveganja za nekatera rakava obolenja.

Bolnice in bolniki lahko dobijo vsa zdravila?

To je res ena zelo pozitivnih stvari v Sloveniji. Na voljo so vsa zdravila, ki so trenutno na razpolago v svetu in registrirana za MS. Od tistih najbolj prvih do tistih najbolj novih zdravil. Mi v nasprotju z nekaterimi okoliškimi državami nimamo striktnih omejitev pri predpisovanju, saj je vzpostavljen mehanizem nadzora prek konzilijev, ki pregledajo dokumentacijo o bolniku in odobrijo zdravljenje oziroma predlagajo optimalno zdravljenje. Tako je zdravljenje bolnikov zelo individualizirano.

Kako vidite prihodnost? Ste optimist?

Covid-19 je resda vse skupaj malo zavrl. Vendar zavrl je obravnavo, ne pa tudi raziskav. V bližnji prihodnosti pričakujemo še več različnih zdravil, ki nam bodo omogočala še bolj individualno obravnavo bolnikov. Bolniku se bomo torej lahko še bolj približali in njegovo bolezen zdravili še bolj uspešno. Tisti neizpolnjeni cilj, ki pa, moram priznati, po moje še ni tako blizu, pa je, da bi ta bolezen postala ozdravljiva. Da bi prišel dan, ko bomo lahko dali zdravilo in rekli, ti pa nimaš več MS. Verjetno bomo glede na kompleksnost imunskega sistema in ustroja čakali še kar nekaj časa.

Spoznajte novo Sparovo linijo naravne in ekološke kozmetike

VERDE VERA ECO BIO

Skupaj ZA MANJ PLASTIKE SPAR



Iščete kozmetiko, ki je prijazna tako do vas kot tudi do okolja? Za vas smo razvili novo kozmetično linijo Verde Vera, ki vsebuje več kot **95 odstotkov** sestavin in učinkovin **ekološkega ali naravnega izvora**. Izdelki so tudi trajnostni, saj so plastenke izdelane iz **100-odstotno reciklirane plastike**, izdelki v tubi pa iz **60-odstotno reciklirane plastike***. Prav tako so iz **bio plastike** tudi nalepke na embalaži.

Izbirajte med kar **22 ekološkimi in naravnimi kozmetičnimi izdelki**, med katerimi najdete vse za nego obraza, las in telesa.

Več informacij in celoten seznam trgovin s ponudbo izdelkov Verde Vera najdete na **www.spar.si.**

SPAR INTERSPAR

*Ne velja za pokrovčke. Ponudba je na voljo ekskluzivno v trgovinah INTERSPAR in izbranih trgovinah SPAR.

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



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

Vroče poletje – kako ga preživeti?

Čeprav smo vse leto čakali, da na soncu napolnimo baterije, pregrejemo kosti in odklopimo misli, nam lahko poletna vročina pokvari užitek in nas pošteno utrudi. Spopadanje z visokimi temperaturami bo še napornejše v vlažnih dneh.

Sposobnost oddajanja toplote je namreč odvisna od razlike med temperaturo okolice in telesa ter od vlažnosti zraka. Telo se uspešno hladi z znojenjem, dokler zunanja temperatura ne preseže telesne oziroma dokler ni vlažnost zraka previsoka (okoli 75 %). Kasneje se potenje ustavi. Oddajanje toplote se posledično močno upočasni in telo se začne pregrevati.

Padci krvnega tlaka, omotica, vročinska kap

Da bi lažje oddajali toploto, se kri preusmeri na površino telesa oziroma v kožo. Zato postanemo bolj rdeči v obraz in toplejši na dotik. Tudi srce mora pospešiti pretok. Bije lahko tudi do štirikrat hitreje kot običajno. Vse to, skupaj s pospešenim znojenjem in dehidracijo, ob naglih spremembah položaja (dvigovanje iz ležečega ali sedečega položaja …) vodi do hitrega padca krvnega tlaka. Pojavita se kratkotrajna vrtoglavica in omotica, ki zlasti pri starostnikih vodita do padcev in zlomov kosti. Ker tudi občutek za žejo z leti slabi, starejše pogosteje presenetijo drugi znaki dehidracije, kot so utrujenost, zaspanost in glavobol. Če ne začnemo pravočasno nadomeščati tekočin in elektrolitov ter ohlajati telo, se ob pregrevanju pojavijo znaki vročinske kapi (pospešen srčni utrip, šibek pulz, hitrejše dihanje, krči, bruhanje, motnje zavesti) in celo smrt.

Poslabšanje srčnega popuščanja

Hitrejše bitje srca ter padec krvnega tlaka lahko povzročita slabšo prekrvitev srčne mišice. To pomeni dodaten napor za že oslabljeno srce. Po drugi strani srčni bolniki poleti pogosto prekršijo omejitev vnosa tekočin in soli (na 1,5 litra). Oboje lahko vodi v poslabšanje srčnega popuščanja. Levostransko srčno

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

popuščanje se kaže z nabiranjem vode v pljučih in posledično oteženim dihanjem. Desnostransko srčno popuščanje se navadno najprej pokaže kot otekanje nog, ki se lahko razširi na celotno telo. Bolniki beležijo nenadno povečanje telesne teže zaradi zadrževanja vode. Ob blagih težavah je treba povečati odmerek diuretika pod nadzorom izbranega zdravnika, v hujših primerih je potrebna obravnava v bolnišnici. Prav tako obremenjujoči za srce in ožilje so skoki v mrzlo vodo. Da bi se izognili težavam, se vedno ohlajajte postopoma (od stopal navzgor).

Kdo slabše prenaša vročino?

Vsekakor med bolj ogrožene sodijo bolniki z oslabelo srčno funkcijo in aterosklerotično spremenjenimi žilami, saj je njihova sposobnost prilagajanja zmanjšana. Prav tako je lahko razlog za slabše prenašanje vročine jemanje nekaterih zdravil, kot so za srce (betablokatorji), za odvajanje vode (diuretiki) ter nekateri antihistaminiki in antidepresivi, ki zavirajo potenje. Poleg majhnih otrok, starostnikov in tistih s prekomerno telesno težo tudi bolniki po možganski kapi, s parkinsonovo ali alzheimerjevo boleznijo, z multiplo sklerozo ali težavami s prekomerno aktivno ščitnico slabše prenašajo toplotne obremenitve.

Svetujemo, da se ob visokih zunanjih temperaturah umaknete v senco ali klimatiziran prostor. Med 10. in 16. uro se izogibajte večjim naporom in si raje privoščite počitek. Nadomeščanje tekočin je nujno, vendar ne posegajte po alkoholnih pijačah in kavi, saj le poslabšajo dehidracijo. V primeru izdatnega potenja je treba poleg vode nadomestiti tudi elektrolite. Izberete lahko izotonične napitke ali pa si privoščite več svežega sadja, zelenjave ter kakšen slan prigrizek. Kronični bolniki naj se glede omejitve vnosa tekočin in soli posvetujejo z izbranim zdravnikom.

Krčne žile

Poleti vene v nogah trpijo na vročini in v stoječem položaju še bolj kot običajno. Zaradi nabiranja krvi v nižjih delih telesa se poveča pritisk na stene žil, zaradi česar pride do nepravilnega delovanja venskih zaklopk. Pojavijo se bolečine, otekanje nog, občutek teže v nogah, krči, nemirne noge ali celo vnetje žil. S preprostimi preventivnimi ukrepi lahko preprečite nastanek težav. Svetujemo, da se izogibate vročini in toplim bazenom. Noge raje večkrat stuširajte s hladno vodo ali si privoščite sprehod v plitkem morju oziroma reki. Zvečer noge namažite s hladilnim gelom in jih med počitkom čim večkrat dvignite višje od ravni srca. Nošenje kompresijskih nogavic ali elastičnih povojev žili zagotavlja dodatno, nujno potrebno oporo. V lekarni vam lahko svetujejo pripravke, ki vsebujejo venoaktivne snovi (flavonoide). Te učinkovito zmanjšajo simptome kroničnega venskega popuščanja ter hkrati zavirajo vnetje žil in upočasnijo napredovanje bolezni.

Sonce kožo poškoduje

Zagorela polt že dolgo ni več znak zdravja in lepote, saj vemo, da porjavelost kože nastane kot posledica obrambe pred škodljivimi UV-žarki. Posledice sončnih žarkov na koži so trajne in se kopičijo. Škoda, povzročena v otroštvu in mladosti, je najpomembnejši dejavnik pri razvoju kožnega raka.

Žarki UV-B, ki so sicer odgovorni za zagorelost in večinoma prispevajo k nastanku sončnih opeklin, so najmočnejši sredi dneva. Medtem ko žarki UV-A, ki povzročajo alergijske reakcije na soncu in prezgodnje staranje kože, sevajo skozi ves dan s približno stalno jakostjo. Slednji dobro prodirajo skozi oblake, steklo in segajo celo globoko v vodo. Oboji (UV-A in UV-B) so odgovorni za nastanek kožnega raka. Najboljši način zaščite pred njimi je umik v senco oziroma pokrivanje z oblačili. Nosite lahka bombažna oblačila in za dodatno zaščito uporabite kreme za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem (ZF). Tistim, ki jih sonce le redko opeče in hitro porjavijo, zadostuje ZF od 15 do 30, medtem ko svetlopoltim oziroma tistim, ki počasi porjavijo, svetujemo uporabo krem z močnejšo zaščito (z oznako 50 ali 50+).

Koža vam bo hvaležna tudi za podporo od znotraj. Sredozemska dieta vsebuje vse, kar potrebujete. Izbirajte zelenjavo in sadje v rumeni, oranžni in rdeči barvi, saj vsebujejo karotenoide za podporo pri porjavitvi. Živila v zeleni barvi (kumare, špinača, zelena …) bodo poskrbela za rehidracijo in antioksidativno delovanje. Ribe (tun, losos, sardela …) in oreščki na vašem krožniku pa bodo dodali nujno potrebne maščobne kisline omega 3, ki delujejo protivnetno ter preprečujejo nastanek aken in gub. Z upoštevanjem vseh naštetih nasvetov se boste izognili zapletom in se s počitnic vrnili kot prerojeni.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Težave z mehurjem?

Edinstvena kombinacija rastlinske D-manoze, vitamina C, cink, selena, biotina in niacina. Slednja **ohranjata zdravje** sluznic, vključno s **sluznico mehurja**.



Vsebuje kar 2.000 mg D-manoze v enem odmerku.

Za zdravje žensk v **reproduktivnem obdobju** in **menopavzi**.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA





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

Okužbe sečil so med najpogostejšimi vnetnimi obolenji. Zaradi kratke in ravne sečnice, ki leži blizu anusa, ženske zbolijo do 30-krat pogosteje kot moški, najpogosteje gre za mlajše, sicer zdrave ženske. Ponavljajoča se vnetja sečil pestijo kar četrtino žensk, starejših od 65 let. S starostjo pa se pogostnost vnetij sečil poveča tudi pri moških, večinoma zaradi težav s prostato.

Vnetna obolenja

Okužba sečil

Okužbe sečil delimo na enostavne in zapletene. Med enostavne okužbe uvrščamo vnetje mehurja (cistitis) in vnetje ledvice (pielonefritis) pri mlajših, zdravih ženskah.

Med zapletene okužbe pa sodijo okužbe pri bolnikih s funkcionalnimi in anatomskimi okvarami sečil (motnje pretoka seča), moških, otrocih, nosečnicah, bolnikih nad 65 let, bolnikih s spremljajočimi sistemskimi obolenji z zmanjšano naravno odpornostjo (bolniki s sladkorno boleznijo …), bolnikih z vstavljenim trajnim urinskim katetrom, okužbe, pri katerih simptomi trajajo več kot teden dni, in ponavljajoče se okužbe sečil.

Povzročitelj vnetja je najpogosteje bakterija Escherichia colli, ki izvira iz debelega črevesja. Pot okužbe je večinoma po sečnici navzgor (ascendentna). Redkeje se vnetje razširi po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetje sečil lahko povzročijo tudi drugi mikroorganizmi (virusi, glivice) ter kemični (citostatiki) ali fizikalni dejavniki (denimo obsevanje). Zdravi moški le redko zbolijo za okužbo sečil. Njihova sečnica je anatomsko oddaljena od anusa in izločki prostate delujejo baktericidno (uničujejo bakterije).

Ločimo prvo vnetje, ponovno vnetje po več kot 6 mesecih ter ponavljajoče se vnetje (ponovno vnetje prej kot v 6 mesecih oziroma vnetje najmanj 3-krat na leto). Ponavljajoča se vnetja so lahko posledica ponovne okužbe ali pa do njih pride zaradi neobčutljivosti bakterij za izbrani antibiotik.

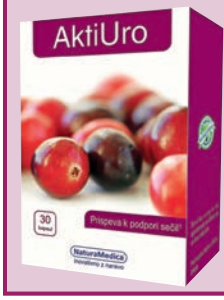
Kako se kažejo okužbe različnih delov sečil?

Vnetje mehurja ali cistitis se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, smrdeč, tudi krvav urin. Bolniki navajajo pritiskajočo bolečino nad mehurjem oziroma sramno kostjo. Telesna temperatura ponavadi ni povišana.

Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha (pielonefritis) so poleg simptomov vnetega mehurja prisotni še povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje.

Vnetje sečnice ali uretritis lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali pa se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici oziroma z izcedkom. Okužbo dokažemo z brisom sečnice. Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. V tem primeru zdravimo oba partnerja hkrati. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami, denimo klamidijo, pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost).

Pri akutnem vnetju prostate ali prostatitisu pa ima bolnik povišano temperaturo, bolečine v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije ter tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (retenca urina). Pri nebakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka, z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.



Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje že po 24 urah.

Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**. Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.

AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.

NaturaMedica
Z vami že 16 let

Okužbe sečil pri starejših

Ponavljajoče se okužbe sečil ima približno od 20 do 25 % žensk, starejših od 65 let. Okužbe pri moških postanejo pogostejše po 55. letu starosti zaradi hipertrofije prostate.

Slabši imunski sistem, sladkorna bolezen, nepopolno pozdravljeno predhodno vnetje sečil in spremenjen metabolizem ter porušeno ravnovesje bakterij v sečilih zaradi jemanja antibiotikov so najpogostejši vzroki za ponovitev okužbe sečil.

Pri ženskah po menopavzi je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za okužbe sečil stalno manjšanje tvorbe ženskega spolnega hormona estrogena. Zaradi tega pride do urogenitalne atrofije s tanjšanjem sluznice nožnice. V tem procesu se v nožnici znižuje tudi raven zaščitnih laktobacilov, kar lahko vodi v kolonizacijo nožnice z nevarnimi, patogenimi bakterijami, ki imajo nato odprto pot prek sečnice v sečni mehur in redkeje tudi vse do ledvic.

Starejšim bolnicam tudi pogosteje zastaja urin v sečnem mehurju po koncu uriniranja in imajo oslabljen pretok urina. Med pomembne dejavnike tveganja za nastanek okužbe štejemo tudi anamnezo o okužbah sečil pred menopavzo, urinsko inkontinenco, kateteriziranje mehurja in podobno.

Diagnostika okužb sečil

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

Zelo pomembno je, da je vzorec urina oddan pravilno. Odvzeti je treba vzorec srednjega curka urina pri prvem jutranjem uriniranju. Spolovilo naj bo umito, prvi curek se spusti v školjko, srednjega se odda v posodico, končni curek se zopet zavrže.

Pri zapletenih okužbah sečil je treba opraviti tudi ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo morebitne motnje pretoka seča. Zastajanje seča namreč vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse.

Med dodatne diagnostične preiskave sodijo ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, računalniška tomografija (CT), cistoskopija, pri moških tudi pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom.

Zdravljenje in preprečevanje okužb sečil

Okužbe sečil zdravimo z antibiotiki. Glede na zapletenost in mesto okužbe se predpiše najprimernejši antibiotik in trajanje zdravljenja, ki je lahko v razponu od enkratnega odmerka pa vse do treh tednov.

Za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil se svetuje različne ukrepe, in sicer povečan vnos tekočin, pogostejše izpraznjevanje sečnega mehurja, pravilno uporabo toaletnega papirja, ustrezno spodnje perilo. Pitje brusničnega soka je eden najbolj znanih ukrepov za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil. Brusnice naj bi zavirale lepljenje E.coli na sluznico sečnega mehurja. Učinkovita je tudi profilaksa s probiotiki (uporaba intravaginalnih ali oralnih laktobacilov), profilaksa z estrogeni v obliki vaginalne kreme ali tablet, na voljo so tudi različna zdravila rastlinskega izvora.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu + PSA

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



Ušesa in vnetja

Boli močno, slišati pa ni skoraj nič

Poletje je čas za različne vodne aktivnosti, s katerimi se ohladimo in si popestrimo počitnice. Pri tem pa so na udaru tudi naša ušesa in prav poleti so težave, povezane z zunanjim ušesom, pogostejše. Kakšne težave lahko po kopanju povzroča voda v sluhovodu in kako si lahko pomagamo?



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

Med plavanjem, kopanjem, potapljanjem voda vdre v uho, po aktivnosti pa se ponavadi hitro posuši in ne povzroča neprijetnosti. Če pa vode iz sluhovodov ne uspete odstraniti, tvegate vnetje zunanjega ušesa, saj so lahko v vodi na bazenih pa tudi v morju prisotne različne bakterije in glivice. Po kopanju pa lahko težave povzročajo tudi čepi ušesnega masla.

Vnetje sluhovoda

Ob stiku z vodo postane koža sluhovoda vlažna in zmehčana ter zato bolj dovzetna za razne okužbe. Vnetje sluhovoda ali otitis externa (nekateri ga imenujejo tudi plavalčevo uho) se kaže s srbenjem, močno bolečino, prisoten je lahko izcedek iz ušesa. Sluhovod je močno pordel, lahko oteče, se zoži, pritisk na predel ob vhodu v sluhovod je zelo boleč. Pride lahko do poslabšanja sluha.

V primeru blagega vnetja, če uho le malo srbi in izcedek ni prisoten, si lahko pomagamo tako, da uho grejemo s toplimi (ne vročimi!) obkladki. Dokler vnetje ne izzveni, se je treba vodi izogibati. Ušesa ne čistimo, med kopanjem uporabimo ušesne čepke.

Če je uho zelo boleče, oteklo, če so prisotni gnojni izcedek, vročina, pordela koža za ušesom, je treba čim prej obiskati zdravnika, ki s pomočjo otoskopa pregleda prizadeto uho in vnetje ustrezno zdravi. Med zdravljenjem se je treba stiku z vodo in plavanju izogibati.

Ušesno maslo

Ušesno maslo ali cerumen ni umazanija, temveč zaščiti kože sluhovodov namenjen naravni izloček ceruminalnih žlez. Bistveno pri preprečevanju težav z ušesi je pravilno čiščenje sluhovodov, ki jih lahko čistimo le, do koder dosežemo s kazalcem. Vatiranih palčk za čiščenje ne smemo uporabljati, saj z njimi maslo potisnemo le še globlje v sluhovod, če pa jih že uporabimo, smemo z njimi očistiti le zunanji del sluhovoda.

K nastanku čepov ušesnega masla (ceruminalni čepi) so nagnjeni ljudje s prekomernim izločanjem ušesnega masla, ki imajo ozke sluhovode, nosijo slušne aparate, uporabljajo ušesne čepke.

Poleti med plavanjem, potapljanjem, kopanjem voda zaide v ušesa, zaradi česar lahko nakopičeno ušesno maslo nabrekne in zamaši sluhovod. Ob prisotnosti prahu ali peska so težave lahko izrazitejše.

Čep ušesnega masla

Nastanek čepa ušesnega masla prepoznamo po občutku zamašenosti ušesa, neprijetnem odmevanju lastnega glasu, postopni ali nenadni delni izgubi sluha, lahko se pojavijo šumenje in bolečine v ušesih, tudi vrtoglavica. Čep se odstrani s spiranjem sluhovoda pri zdravniku. Ljudje, ki imajo težave s prekomernim izločanjem ušesnega masla, morajo zato pred dopustom, kjer bodo veliko v vodi, poskrbeti za temeljito čiščenje ušesnega masla in tako preprečiti nastanek ušesnih čepov. Lahko si pomagajo s parafinskim oljem, ki je na voljo v lekarnah, obstajajo pa tudi drugi izdelki, ki raztapljajo ušesno maslo (pršila …). Masla nikoli ne poskušajte odstraniti s predmeti, kot so lasnica, papirna sponka …

Kako po kopanju odstranimo vodo iz sluhovoda?

Po kopanju čim prej nagnemo glavo na stran ali se uležemo na bok, da voda steče iz sluhovoda – na obeh straneh. Potem z brisačo nežno osušimo predel vhoda v sluhovod. Nikoli ne potiskajte prsta ali drugih predmetov v uho!

Kako je zgrajeno uho

Naše uho je razdeljeno na zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje uho predstavljata uhelj in sluhovod, bobnič pa leži na meji med zunanjim in srednjim ušesom. Srednje uho predstavljajo bobnična votlina in tri koščice (kladivce, nakovalce, stremence) in je prek evstahijeve cevi oziroma ušesne troblje povezano z žrelom. Notranje uho pa je sestavljeno iz polža in koščenih lokov. Iz polža vodi prek slušnega živca v možgane več kot 30.000 živčnih vlaken, ki možganom prenašajo informacije.

Kako lahko ušesa poleti zaščitimo?

Za zaščito pred vodo lahko uporabimo ušesne čepke (silikonski …), ki sluhovod dobro zaščitijo. Treba jih je redno menjavati iz higienskih razlogov, nikakor pa niso primerni za potapljanje. Posebno priporočljivi so za tiste, ki imajo pogosta vnetja zunanjega ušesa, ter za ljudi s predrtjem bobniča, da se prepreči okužbo srednjega ušesa ob kopanju.

Izogibati se je treba kopanju v onesnaženih vodah ter daljšemu izpostavljanju sluhovodov vodi. Pravilno moramo čistiti sluhovode, po kopanju pa jih moramo čim prej osušiti. Če že imate okužbo ušesa ali ste pred kratkim prestali operacijo v predelu ušesa, se morate z zdravnikom posvetovati, ali je plavanje za vas sploh priporočljivo.

Težave **s sluhovodom?**

Naravno pršilo Vaxol

Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.

Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.

Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.



www.farmedica.si

Potovalna lekarna

Za brezskrben dopust

Po več mesecih omejitvenih ukrepov zaradi epidemije koronavirusa (sars-cov-2) bomo ob upoštevanju nekaterih priporočil in omejitev spet lahko potovali.



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

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi, upoštevanjem priporočil in omejitev ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj varni, brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike.

Ne glede na trajanje in cilj se je treba na vsako potovanje dobro pripraviti. To še posebej velja v primeru, ko potujemo z vso družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za prtljago. In eden njenih ključnih delov je prav naša osebna potovalna lekarna.

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. Vsebina naj bo prilagojena trajanju in cilju potovanja, kljub vsemu pa v naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari. Še posebno veliko pozornost je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Česa ne sme manjkati v potovalni lekarni

Potovalno lekarno si pripravimo v torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila jemljite s seboj v njihovi izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Poskrbite, da bodo imela ustrezen rok uporabe.

Posebno pozornost posvetite zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo njihovo prenašanje. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je treba na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodijo še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih in testiranjih. Pred odhodom se je zelo dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov).

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, parkinsonove bolezni …) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik …). Kronični bolniki morajo biti pri urejanju potovalne lekarne pozorni na zalogo zdravil, količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za dva tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Na počitnicah v tujini je dobro imeti s seboj tudi potrdilo o kroničnih boleznih v angleškem jeziku.

Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornosti posvetiti zaščiti pred soncem. Ne pozabite na izdelke za aktivno zaščito pred

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

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.

soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin.

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih območjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost. Za potovanja na območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je treba jemati antimalarike. Poleg tega je nujna hkratna zaščita pred piki insektov.

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno. Pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno, razkužila za roke ter obrazne maske.

Na počitnice z otroki

Še posebej natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termoposodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je zanje potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte tudi sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki ter termometer. Za otroke so na malaričnih območjih primerna repelentna sredstva z manj kot 30 % DEET. Kemoprofilaksi z antimalariki pri otrocih moramo nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil.

Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebej pozorni.

Otroke je treba ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV-zaščitna oblačila in pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Otrok mora popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma sedeti v otroškem sedežu.

Na kaj moramo biti pozorni zaradi prisotnosti koronavirusa

Na ministrstvu za zunanje zadeve slovenskim državljanom svetujejo, da zaradi še vedno prisotne možnosti okužbe s koronavirusom (sars-cov-2) pri načrtovanju poti v tujino spremljajo širjenje virusa in njegovo prisotnost na območju načrtovane poti ter preverijo pogoje vstopa v ciljno državo in upoštevajo odločitve tamkajšnjih oblasti. Slovenskim državljanom, ki se vračajo v domovino, pa priporočajo upoštevanje priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa povsod spoštujte socialno distanciranje, pri sebi imejte vedno razkužilo za roke in obrazno masko. Skrbno si umivajte roke in se izogibajte množicam.

S 1. julijem naj bi po vsej Evropski uniji začelo veljati digitalno covidno potrdilo, ki bo olajšalo potovanja. Potrdilo, opremljeno s QR-kodo, v papirnati ali digitalni obliki bo v veljavi 12 mesecev. Pravico do njegove pridobitve bo imel vsak, ki je bil cepljen, ima nedaven negativen test ali je prebolel covid-19. V praksi se bo tako izdajalo tri različna potrdila. Potrdila o cepljenju bodo morale priznavati vse države članice unije, če gre za cepivo, odobreno pri Evropski zdravstveni agenciji (Ema). V primeru drugih cepiv, dovoljenih pri organih posameznih držav ali Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), bo odločitev o priznavanju v rokah posameznih držav članic.

Nepozabna potovanja in lepo poletje vam želim!

S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Se odpravljate na potovanje?

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

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



NaturaMedica
z vami že 16 let

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



Prostata

Neprestano tiščanje na vodo

Šele po petdesetem letu se večina moških zave, da ima prostato. Občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja, nočno uriniranje in neprestano tiščanje na vodo so najpogostejši simptomi, ki jih povezujemo s prostato. Kakšno vlogo v telesu ima ta žleza in kakšne težave lahko povzroča?



Zora Golob Laposa, dr. med., spec.druž. medicine

Prostata ali obsečnica je spolna žleza, ki jo imajo le moški. Njena naloga je izločanje semenske tekočine, ki poskrbi za prehrano in gibljivost spermijev. Na delovanje prostate vpliva hormon testosteron, ki ga izločajo testisi. Zdrava prostata je velikosti oreha in leži pod sečnim mehurjem ter obdaja sečnico.

Najpogostejše bolezni prostate

Mednje štejemo vnetje prostate, benigno povečanje prostate in rak prostate. Pri vnetju prostate ali prostatitisu je žleza vneta in otečena. Glavni znaki so boleče, pekoče in oteženo uriniranje, ki jih lahko spremljajo zvišana telesna temperatura, bolečina v trebuhu, moten (lahko tudi krvav) urin ter težave pri spolnosti. Povzročitelji vnetja so različni – bakterije, virusi ali kemično draženje. Zdravljenje prostatitisa je pogosto težko. Pri akutnem bakterijskem vnetju uporabljamo širokospektralne antibiotike za daljše obdobje, vsaj dva tedna. Pri kroničnih vnetjih smo redkeje uspešni. Določeno olajšanje lahko pričakujemo po nesteroidnih antirevmatikih ali alfablokatorijh. Priporoča se tople kopeli ter izogibanje alkoholu in zelo začinjeni hrani.

S starostjo se zaradi napačnega delovanja spolnih hormonov prostata začne večati. Povečan volumen stiska sečnico ali uretro, ki na poti iz sečnega mehurja poteka skozi prostato in odvaja urin iz telesa. Ravno tako povečana prostata začne pritiskati na mehur ter s tem povzročati motnje pri shranjevanju seča. Težave zaradi povečanja prostate se pojavijo skoraj pri tretjini moških po 60. letu ter se s staranjem počasi stopnjujejo.

Simptomi spodnjih sečil

SSS ali simptome spodnjih sečil delimo v tri večje kategorije: motnje shranjevanja urina, simptome motenega odvajanja urina in simptome po uriniranju. Med motnje shranjevanja urina prištevamo pogostejše uriniranje, urgentno uriniranje, nokturijo (pogosto nočno uriniranje) in urinsko inkontinenco.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu + PSA

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

Težave s prostato?
Učinkovito naravno zdravilo.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

avogel.si • farmedica.si



1 kapsula dnevno

Motnje praznitve sečnega mehurja poznamo kot šibek curek urina, prekinjen (razpršen) curek, uriniranje start-stop (odvajanje se občasno prekine in nato spet nadaljuje), daljše čakanje na začetek uriniranja, napenjanje med uriniranjem in čas samega uriniranja se podaljša. V skrajnih primerih lahko pride do popolne zapore odvajanja urina. Simptomi po uriniranju so občutek nepopolne izpraznitve ali kapljanje po koncu uriniranja.

Zavedati se moramo, da za SSS (simptome spodnjih sečil) ni vedno krivo benigno povečanje prostate, ampak je lahko vzrok tudi drugje. Podobne simptome lahko povzročijo okvara sečnega mehurja, sečnice, sečevodov, moteno delovanje ledvic in različne sistemske bolezni.

Če sumite, da imate težave s povečanjem prostate, se obrnite na svojega izbranega osebnega zdravnika. Povprašal vas bo o vaših težavah, vam dal za izpolniti vprašalnik IPSS (Mednarodni vprašalnik za točkovno vrednotenje simptomov benigne hiperplazije prostate) ter opravil digitalni rektalni pregled prostate. Napotil vas bo tudi v laboratorij ter vam izdal napotnico za ultrazvok trebuha. Radiolog z ultrazvokom oceni velikost prostate (nad 40 ccm se prostata šteje kot povečana) ter morebitno retencijo urina. Slednje je ocena, koliko urina ostane v sečnem mehurju po koncu uriniranja. Po potrebi se kasneje priporoča dodatne diagnostične preiskave ali obravnavo pri urologu.

Zdravljenje benignega povečanja prostate

Za zdravljenje benigne hiperplazije prostate se odločimo le ob motečih simptomih, ki vplivajo na kakovost življenja. Poznamo več vrst zdravljenja, ki jih prilagodimo glede na velikost prostate, vrednost PSA (prostata specifični antigen) ter najbolj izražene simptome SSS. Med naravnimi pripravki omejen vpliv na lajšanje simptomov opažamo pri bučnih semenih, izvlečku plodu žagastolistne palme in čaju drobnocvetnega vrbovca. Svetuje se tudi omejitev uživanja alkohola, kave, maščob, tobaka in močnih začimb. Med zdravili se najpogosteje odločamo za zdravila iz skupine adrenergičnih blokatorjev alfa (tamsulozin, terazosin), zdravila iz skupine zaviralcev 5-alfa reduktaze (dutasterid, finasterid) ali zdravila, ki so antagonisti muskarinskih receptorjev (fesoterodin, solifenacin, tolterodin, trospijev klorid). Zdravila se med seboj razlikujejo glede na učinek na zmanjšanje žleznega tkiva, lajšanje določenega simptoma ter seveda glede na morebitne neželene učinke. Pri izrazitejših težavah se benigno hiperplazijo prostate zdravi z operativnim posegom, pri katerem se odstrani odvečno tkivo in sprosti pritisk na sečnico.

Rak prostate

Bolezen, ki se je najbolj bojimo, je gotovo rak. V Sloveniji je rak prostate najpogostejši rak pri moških, na leto za njim zboli več kot 1600 in umre nekaj več kot 400 bolnikov. Z odkritjem PSA v 80. letih se je incidenca (pojavnost oziroma število novoodkritih primerov) zelo povečala in se še vedno povečuje. Zavedati se moramo, da PSA ni specifičen le za rakavo obolenje – na njegovo zvišano vrednost vplivata tudi sama velikost prostate in morebitno pridruženo vnetje. Ali je določanje PSA smiselno kot sistematična presejalna metoda, še ni čisto jasno. Gotovo vodi v prekomerno diagnosticiranje (overdiagnosis) in posledično prekomerno zdravljenje (overtreatment). Polovica moških, pri katerih smo s presejanjem odkrili raka, v času življenja ne bo razvila simptomov bolezni. Pri tistih, ki pa jih bodo, je čas do pojava bolezni razmeroma dolg: 5–10 let (določanje PSA je torej priporočljivo pri mlajših od 74 let). Kljub temu se je izkazalo, da presejanje za raka prostate s PSA vpliva na znižanje umrljivosti.

Pri vrednostih PSA nad 3 ng/ml posumimo na raka, vendar imamo pred biopsijo še številne druge teste in orodja za utemeljitev suma in šele nato napotitev na transrektalno punkcijo prostate. Pomagamo si z razmerjem prostega in celokupnega PSA, kalkulatorjem tveganja, krvnimi preiskavami (PHI, 4K), urinskimi testi (PCA3, Select MDX) ter seveda multiparametrično magnetno resonanco.

Zdravljenje raka prostate je odvisno od njegove razširjenosti in morebitnih pridruženih bolezni. Urolog in onkolog se odločata med opazovanjem (sledenjem), radikalno prostatektomijo, obsevanjem, hormonsko terapijo ali kemoterapijo.

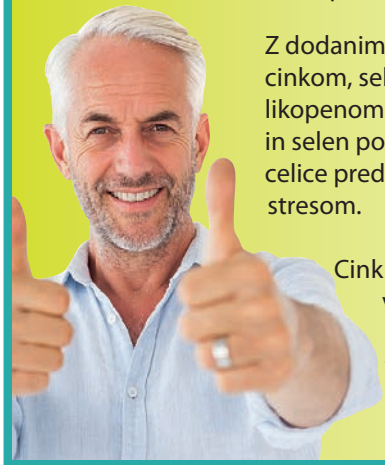
Težave z uriniranjem ne bi smele biti tabu. Ob neprestanem tiščanju na vodo, šibkem curku ali nepopolnem izpraznjenju mehurja se pogovorite s svojim partnerjem in izbranim osebnim zdravnikom ter opravite dodatne preiskave. Vedno je bolje ukrepati prehitro kot prepozno.

PROSTADUR - za moške v zrelih letih

Z DVOJNO MOČJO ZA PROSTATO

NOVOST

Edinstvena in preizkušena kombinacija izvlečkov **palmeta** in **buče** z **dvojnim delovanjem**. Inovativna tehnologija priprave zagotavlja farmakološko močan proizvod brez motečih in dražilnih primesi.



Z dodanimi vitamini E, D, cinkom, selenom in likopenom. Vitamin E, cink in selen pomagajo zaščititi celice pred oksidativnim stresom.

Cink prispeva k vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi, pomaga pri plodnosti in razmnoževanju.



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

NaturaMedica
z vami že 16 let

Doktor 24 ASISTENCA

Vedno boljši

Med različnimi ponudbami paketov zdravstvenih storitev in zavarovanj je težko izbrati pravo, se odločiti za sebi najprimernejšo vsebino. Na hitro se zdi, da je prednost povsod ta, da za mesečno doplačilo hitreje pridemo do zdravnika specialista. Je res samo to?

Med prvimi, ki so ponudili tovrstne zdravstvene storitve v paketu za mesečno plačilo, je bila Prva zdravstvena asistenca (PZA). Od takrat teče že šestnajsto leto.

Že takrat je PZA omogočala unikatno storitev obiska zdravnika na domu in hiter dostop do zdravnikov specialistov. Brez doplačil in napotnice, brez omejitev. Najprej so se v storitvi našli starejši, bolj izpostavljeni, potem ljudje, ki niso želeli ostati v vedno daljši vrsti za specialista, kasneje mlade družine, saj je udobnost obiska zdravnika na domu za bolnega otroka res privlačna.

Kljub razmišljanju, da imamo odlično ponudbo in edinstven nabor storitev, saj se od ostalih v marsičem razlikujemo, držimo v PZA korak s časom in sproti prenavljamo pakete, širimo ponudbo in območje delovanja. Storitev smo poimenovali **Doktor 24 Asistenca**.

V čem se razlikujemo

Na kratko?

Samo z izbiro storitev Doktor 24 Asistence imate v vseh paketih vključeno **24 urno zdravniško linijo**, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan cel dan. Do vseh pregledov ste upravičeni **brez napotnice**, kar pomeni, da se za vrsto in čas pregleda odločate po svoji želji in presoji. Pristop v katerikoli paket naših storitev je **brez omejitev**, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo **takoj**, brez karence, kar pomeni, da s koriščenjem storitev lahko pričnete takoj v trenutku pristopa. **Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur,** kar 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.

Kaj ponujamo in pripravljamo

Storitve po vaši meri

S sklepanjem pogodbe in glede na izbiro ustreznega paketa pridobite pravico do naslednjih storitev:
24 ur nasveti zdravnika po telefonu, **24 ur zdravnik za obiske** na domu, **Specialistični ambulantni pregledi** (preventivni in ostali), **Diagnostični postopki**, Pregledi za voznike, **Radiološka diagnostika, Splošna rentgenska diagnostika:** Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet, **Zobna** rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ..., **Preiskava z magnetno resonanco** (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA), Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA), **Preventivni pregledi:** klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi, **Brezplačni prevozi** na pregled: taksi in nenujni reševalni prevozi, **Fizioterapija** …

Kaj se bo spremenilo

Vsi imamo občasno zdravstvene težave, eni razmišljajo preventivno, drugi pa se spopadajo s konkretnimi boleznimi, nekateri ne želijo ali zmorejo dodatnih plačil. Ali pa morda samo želimo več storiti zase, za svoje zdravje.

Zato smo se odločili obstoječim paketom dodati nove možnosti, dodatno izbiro, širšo ponudbo, še vedno pa smo obdržali izvirno razliko od drugih **– 24 urno zdravniško linijo in udobnost obiska zdravnika na vašem domu.**

Kdaj širimo ponudbo

Julij 2021 je datum, ko boste lahko izbirali.

Pristopna izjava po trenutno veljavnih splošnih pogojih le do 31. julija 2021.

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)

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

Doktor 24 ASISTENCA

od 1. julija 2021

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Sestavite paket povsem po svoji meri

Ker to rabite, ker razmišljate pametno, ker mislite (tudi) nase. Poskrbite za zdravje z našo pomočjo.

Zdravniški nasvet 24/7	Specialist	Specialist PLUS	Specialist PREMIUM
6 € /mesec	14 € /mesec	32 € /mesec	80 € /mesec
Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan. Neomejeno število nasvetov	24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice Svetovanje zdravnika neomejeno **3 storitve na leto**	Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi in defibrilator** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**

Uvajamo nove pakete zdravstvenih ter drugih storitev za kleno, aktivno in polno življenje

Kaj je novega

Dodali smo nekaj specialističnih pregledov in diagnostičnih postopkov, možnost tele-posvetovanja, laboratorijske preiskave, dodali bomo pregled za voznike, prevoze na pregled …

Rešujemo življenja in vas brezplačno vozimo na pregled

Pomembna novost je, da bomo poleg novih zdravstvenih pregledov in diagnostike, dodali možnost **brezplačnega taksi prevoza** do zdravstvene ustanove, kjer to ne bo mogoče, pa z izrednim popustom. V kratkem boste imeli možnost začetnemu dodati paket, ki zares lahko reši življenje, saj boste prejeli **avtomatski defibrilator** in se udeležili **izobraževanja** o rokovanju z njim.

Kdaj

Možnost sestavljanja paketa po vaši meri in veljavnost novih splošnih pogojev načrtujemo s 1. julijem 2021, do konca julija bo veljalo prehodno obdobje, ko se boste lahko odločali med staro in novo ponudbo, obstoječi uporabniki storitev Doktor 24 Asistence pa boste brez stroška lahko prestopili v nove pakete do 31. avgusta 2021.

Paketi in cene

Najnižja cena paketa je 6 € za ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7, ki ga ne morete kombinirati z drugimi, a s sklepanjem pogodbe po novi ponudbi, boste sestavljali pakete že od 14 € naprej.

Temeljni paketi:

ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7	6 €
SPECIALIST	14 €
SPECIALIST Plus	32 €
SPECIALIST Premium	80 €

Začetne pakete boste lahko poljubno kombinirali (razen Zdravniškega nasveta) z dodatnimi paketi:

ZDRAVNIŠKI OBISK	4 €
MR/CT	6 €
ZOBJE	6 €
FIZIOTERAPIJA	6 €
REŠI ŽIVLJENJE (defibrilator + nasvet)	39 €

Ugodnosti – julij in avgust brezplačno

Dva meseca brezplačno za vse stare pakete: če boste novo pogodbo sklenili do 31. julija 2021, s pristopnico na levi in po starih splošnih pogojih, velja brezplačno obdobje do 31. avgusta 2021.

Dva meseca brezplačno za vse nove pakete: če boste novo pogodbo sklenili do 31. avgusta 2021 in si pakete sestavili po novih splošnih pogojih, velja brezplačno obdobje do 31. avgusta 2021.

Dva meseca brez stroška menjave paketa: obstoječi uporabniki storitev Doktor 24 Asistence boste brez stroška lahko prestopili v nove pakete do 31. avgusta 2021.

Mi ponujamo, vi izberete.

Pokličite in vprašajte, kar vas še zanima. Ali - če želite ujeti stare pogoje - preprosto izpolnite Pristopno izjavo na levi strani in jo pošljite na naš naslov, za še več možnosti izbire, pa naročite novo ponudbo.

Kako pravočasno do ugodnosti

Pokličite na številko **0820 08240**, pišite na **asistenca@doktor24.si**, vprašajte ali pa si naročite več informacij na dom, da se boste lahko v miru posvetovali in odločili.

Z veseljem bomo odgovarjali na vaša vprašanja ali pomagali pri spletni vključitvi v Doktor 24 Asistenco.

Spremljajte nas

Sledite nam na spletni strani, Facebook in Instagram profilih Doktor24, da boste pravočasno obveščeno o novostih, pa tudi o ugodnostih in akcijah, ki grejo pri nas vedno z roko v roki z novostmi.

Spremembe smo napovedali, sledite nam, da ujamete tudi akcije.

www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

Če zjutraj ne bi čutil bolečine, bi se zbal, da nisem več živ!



Zora Golob Laposa, dr. med., spec.druž. medicine

Obraba sklepa nam lahko močno poslabša kakovost življenja – bolečine in slabša gibljivost v sklepu povzročijo, da zjutraj le s težavo vstanemo iz postelje. Kaj šele, da bi razmišljali o pohodu na bližnji hrib s prijatelji …

Osteoartroza je najpogostejša revmatska bolezen, ki prizadene predvsem starostnike. Z njo se spopada več kot 80 odstotkov starejših od 75 let, prve znake pa lahko opazimo že po štiridesetem letu. Ženske se z osteoartrozo srečujejo dvakrat pogosteje kot moški.

Začetno bolezensko dogajanje se začne na sklepnem hrustancu, ki se stanjša in razpoka. Kostnina se na pomanjkanje hrustanca odzove s povečano rastjo. Tako se lahko ob sklepih pojavijo osteofiti, drobne kalcinacije, ki zmanjšujejo gibljivost in še dodatno dražijo sklepno ovojnico.

Poleg bolečine se osteoartroza kaže s slabšo gibljivostjo. Okorelost se pojavi predvsem zjutraj in praviloma ne traja več kot pol ure. Opazimo jo tudi po daljšem mirovanju, sedenju. Med gibanjem lahko zaznamo krepitacije in škripanje. Sklep se sčasoma zadebeli in postane težje gibljiv.

Bolj obremenjeni sklepi pomenijo večjo verjetnost za pojav osteoartroze. Tako se z obrabo sklepov pogosteje srečujejo debelejši in morda nenavadno – športniki. Dejavniki tveganja so tudi prirojene ali pridobljene deformacije sklepov – prirojen izpah kolka, skolioza, zlom ali izpah sklepa v preteklosti.

Velikokrat sta tako prizadeta velika in s težo obremenjena sklepa – koleno in kolk. Obraba se pogosto pojavi tudi na hrbtenici, zlasti na njenih najbolj uporabljanih delih – ledvenem in vratnem. Pri ženskah osteoartrozo nemalokrat opažamo na sklepih rok. Zadebelitev zadnjih členkov prstov rok imenujemo heberdenovi vozliči, srednjih členkov pa buchardovi vozliči. Ob nastajanju osteoartrotičnih sprememb na prstih rok navadno čutimo bolečino, lahko opažamo tudi pordelost. Kasneje pa rdečina in bolečina izgineta in ostane le še zatrdlina – vozlič.

Diagnozo osteoartroze ob značilnih simptomih in kliničnem pregledu zdravnik potrdi z rentgenskim slikanjem. Revmatološki krvni testi so pri osteoartrozi negativni, slikanje z magnetno resonanco najpogosteje ni potrebno. Moramo pa vedeti, da prizadetost sklepa, vidna na rentgenskem posnetku, ni nujno sorazmerna s težavami, ki jih povzroča. Lahko se na sliki kaže huda obraba sklepa, sami pa ne čutimo posebne bolečine – in lahko je seveda obratno.

Vedeti moramo, da se osteoartroze ne da ozdraviti in bo najverjetneje z leti postopoma napredovala. Pomembno je, da izgubimo odvečno težo ter pazimo, da se še dodatno ne poškodujemo. V prvi fazi vedno priporočamo nefarmakološke ukrepe – gibanje in termoterapijo. Pri zdravljenju z zdravili velja najprej poskusiti z lokalnimi pripravki ter šele nato poseči po tabletah ali kapsulah. Nazadnje pridejo v poštev invazivni posegi, kot je infiltracija sklepa ali operacija.

Primerno gibanje je ključ do uspeha. Priporočljiva je redna hoja vsaj pol ure na dan. Pri obrabi večjih sklepov je smiselno okrepiti sosednje mišice in s tem razbremeniti sam sklep. Tako se na primer priporoča vaje za štiriglavo stegensko mišico pri artrozi kolena. Če imamo težave s hrbtenico, je dobro, da okrepimo hrbtne in trebušne mišice ter predvsem skrbimo za pravilno držo skozi ves dan.

Ko sklep začne boleti, si bolečino lahko lajšamo z masažo z ledom. Z večjo ledeno kocko (pomagamo si lahko z jogurtovim lončkom, v katerem zamrznemo vodo) si s krožnimi ali vzdolžnimi gibi masiramo boleče otečeno področje. Masiramo trikrat do štirikrat na dan do pojava rdečine. Po umiritvi sklepnega vnetja koristi segrevanje s toplo oblogo. Uporabimo lahko toplo brisačo, termofor ali kopel.

Od lokalnih pripravkov so priporočljivi kreme in geli z nesteroidnim revmatikom. So varnejši za uporabo od tablet, saj nimajo takšnega vpliva na notranje organe. Nanesemo jih z nežnim vtiranjem na prizadet sklep. Večji učinek si lahko obetamo pri manjših sklepih (prsti) kot velikih (kolk, koleno). Študije so pokazale nekaj olajšanja tudi po lokalni uporabi zeliščnih pripravkov na bazi gabeza (koleno) in arnike (roka).

V zadnjem času se veliko govori o zdravilih SYSADOA (symptomatic slow acting drugs for osteoarthritis), med katere prištevamo glukozamin sulfat, hondroitin sulfat, diacerein in hialuronsko kislino. Obširnih randomiziranih raziskav, ki bi potrjevale njihovo pozitivno vlogo, žal še ni. Vendar se v določenih primerih, ob njihovi redni uporabi v dovolj velikih koncentracijah, kaže ugoden vpliv na bolečino in gibljivost. Po nekaterih študijah naj bi tudi upočasnjevali napredovanje obrabe, vidne na rentgenu. V dobro pa jim prav gotovo lahko štejemo, da praktično nimajo neželenih učinkov.

Med peroralnimi zdravili, ki jih lahko dobimo na recept, se najpogosteje predpisuje paracetamol. Radi ga imamo predvsem zaradi njegovega varnostnega profila – ima le malo neželenih učinkov. Ob vztrajajočih težavah lahko posežemo po nesteroidnih revmatikih, metamizolu ali tramadolu. Posamezna zdravila se med seboj lahko kombinira, navadno se njihovo uporabo priporoča v krajših časovnih obdobjih. Vsekakor se glede njihovega jemanja posvetujte s svojim zdravnikom.

Gotovo ste že slišali: »Če zjutraj ne bi čutil bolečine, bi se zbal, da nisem več živ!« Nedvomno je ena najbolj pomembnih strategij spopadanja z osteoartrozo, da bolečino v določeni meri sprejmemo. Ozdravitve žal še ne poznamo, zato bi lahko rekli, da je obraba sklepov zvesta spremljevalka staranja.

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
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 31. julija 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic.

Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



protect.4®
opornica za koleno

- Štiritočkovna, funkcionalna, čvrsta kolenska opornica z omejitvijo fleksije in ekstenzije.
- Idealno stabilizira koleno pri natrganih ali pretrganih križnih ali stranskih vezeh.
- Omejuje drsenje golenice naprej in nazaj ter zmanjša možnost notranje rotacije.
- Opornica se odlično prilagodi obliki noge zaradi tankega, vendar čvrstega aluminijastega okvirja, ki ga lahko upogibamo.

cena: 299,90 €



Manumed® active
opornica za zapestje

- Opornica daje zapestju stabilnost, zmanjša obremenitve ter možnost dodatnih poškodb.
- Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite.
- Oba sta anatomsko oblikovana tako, da ne pritiskata na zapestne kosti.

cena: 58,90 €



Achimed®
opornica za Ahilovo tetivo

- Anatomsko oblikovana opornica ima posebno silikonsko blazinico v predelu Ahilove tetive, ki razbremeni in s tem zmanjša bolečino ter pospeši zdravljenje vnetnih procesov in poškodb.
- Priloženi petni vložki dodatno razbremenijo Ahilovo tetivo.

cena: 66,90 €



Lumbamed® sacro
opornica za medenico

- Je medenični pas sestavljen iz notranjega kompresijskega in zunanjega togega obroča z zateznima trakovoma, ki poskrbita za cirkularno kompresijo in s tem zmanjšata bolečino ter nudita razbremenitev sakroiliakalnih sklepov in medenice.
- Priloženi sta prilagodljivi masažni blazinici, ki ju lahko točkovno namestimo in s tem še dodatno zmanjšamo bolečine ter poskrbimo za masažo v predelu sakroiliakalnih sklepov.

cena: 119,90 €



Lumbamed® basic
ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €



Epicomed®
opornica za komolec

- S silikonskima masažnima blazinicama in trakom za zatezanje.
- Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se komolec ne pregreva.
- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski masažni blazinici pospešujejo prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli v pregibu preprečujejo zažemanje.

cena: 64,90 €

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

Nespečnost

Spolna aktivnost zelo pomaga

Spanje je fiziološki proces, ki je biološko nujno potreben za naše normalno delovanje. Pomanjkanje spanja se kratkoročno pokaže s pomanjkanjem energije, razdražljivostjo, slabšim spominom in delovno učinkovitostjo.

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

PSIHIATER
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

Dolgoročni učinki neprespanosti vodijo v tesnobo, depresijo, psihoze, debelost, sladkorno bolezen, zmanjšano imunsko odpornost in celo nekatere vrste raka.

Motnje spanja danes ogrožajo že kar 45 odstotkov svetovne populacije. Razlogi zanje so lahko telesni in duševni. Z natančno anamnezo, pregledom in odvzemom krvi skušamo izključiti nekatere bolezni, ki bi lahko bile vzrok težavam, kot so denimo presnovne bolezni, težave s prostato, motnje srčnega ritma, motnje dihanja v spanju (OSA), motnje arterijske prekrvitve nog (PAOB), sladkorna bolezen, bolezni ščitnice, nevropatije, pomanjkanje železa, ledvična odpoved, krčne žile, tesnoba, depresija … Z zdravljenjem osnovne bolezni se izboljšajo tudi simptomi nespečnosti.

Pri kroničnih težavah z nespečnostjo je vzrok skoraj vedno tudi psihološki. Nujna je predvsem sprememba življenjskega sloga. Pravilen bioritem spanja in budnosti dosežemo tako, da omejimo čas, ki ga bolnik preživi v postelji. Večina tistih, ki imajo motnje spanja, odhaja in vstaja iz postelje ob različnih urah. Pretežno je to odvisno od tega, kako dobro so spali prejšnjo noč oziroma kaj jih čaka naslednji dan. Notranja telesna ura, ki uravnava spanje, se zato ne more pravilno nastaviti. Vzpostaviti je treba stalni red, ki mora veljati tudi med vikendi. Terapija vključuje redno telesno aktivnost, tišino in zatemnjen prostor, izogibanje alkoholu, kavi in tobaku ter omejitev dražljajev pred odhodom v posteljo. Pred spanjem zato ne jemo, ne gledamo televizije in ne poslušamo radia. Vse to opravite prej in v prostoru, ki ni namenjen spanju.

Izjema je spolna aktivnost, ki sama po sebi izboljša in poglobi spanec. Prek dneva se izogibajte dremežu in si budilko nastavite vsak dan ob isti uri.



Sindrom nemirnih nog

Mnogi nespečneži tožijo zaradi neprijetnega občutka v nogah, ki se pojavi predvsem pred spanjem oziroma v mirovanju. Ta jih sili, da noge stalno premikajo, si jih masirajo oziroma kako drugače skušajo olajšati težave. Prizadeti navajajo mravljinčenje, gomazenje, zbadanje, krče ali celo bolečine v nogah. Sedenje ali ležanje simptome poslabša. Zaradi nezadržne potrebe po premikanju težko zaspijo in se skozi noč stalno prebujajo. Nočna aktivnost in nespečnost vodita v kronično utrujenost. Čeprav so simptomi lahko različno močno izraženi, vplivajo na kakovost življenja in dolžino spanca.

Bolezen prizadene okoli 10 odstotkov ljudi v populaciji, predvsem v srednjem in poznejšem življenjskem obdobju. Pogostejša je po 60. letu, čeprav tudi mlajši niso izjema. Opažamo predvsem družinsko nagnjenost k pojavu te bolezni, ki je nekoliko pogostejša pri ženskah. Navadno imajo vsi bolniki periodične gibe udov v spanju. To so moteči stereotipni gibi spodnjih (redkeje zgornjih) udov, ki bolnika navadno delno prebudijo, vendar se jih ta praviloma ne zaveda. Diagnozo postavimo ob prisotnosti značilnih simptomov in z izključitvijo drugih bolezni. Pozitivna družinska anamneza, moteno nočno spanje in dnevna utrujenost so dodatni potrditveni dejavniki.

Zdravimo vse spremljajoče bolezni in preverimo redno predpisano terapijo. Tovrstne simptome lahko namreč povzročijo tudi nekatera zdravila (triciklični antidepresivi, inhibitorji MAO, anksiolitiki, antihistaminiki …).

Bolezen s starostjo počasi napreduje. Pri blagih do zmernih težavah lahko sprva zadostuje že samo omenjena sprememba življenjskega sloga. Gibanje, masaža nog in hladno-tople obloge začasno ublažijo težave. Pri hujših težavah so zdravila prvega izbora dopaminski agonisti v majhnih odmerkih, ki jih predpišemo v večernem času. Zdravljenje sindroma nemirnih nog je usmerjeno predvsem v lajšanje simptomov, izboljšanje spanja in kakovosti življenja.



ZA PSIHIČNO HARMONIJO

Obvladuje tesnobo in napetost.
Krepi pozitivno razpoloženje.
Pomirja.

Premaguje strah in potrtost.
Olajša spanje in počitek.
Nima stranskih učinkov in ne povzroča odvisnosti.

Žafran prispeva k čustvenemu ravnovesju in ohranjanju pozitivnega razpoloženja. Vitamini B1, B6, B12 in biotin prispevajo k delovanju živčnega sistema in k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin B5 prispeva k umskim zmogljivostim. *Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.*

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

ARS PHARMAE®



Farmacevt svetuje

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

Bolečine v hrbtenici

Pozdravljeni,
veliko ur preživim v pisarni, sede za računalnikom, zaradi česar se soočam z bolečinami v hrbtenici, z bolečimi sklepi pa se v zadnjem obdobju srečujem tudi na rednih obiskih fitnesa. Kako naj si pomagam? Verjamem, da sem premlad za kakšna degenerativna obolenja (star sem 55 let), v fitnesu tudi poskrbim, da se najprej ogrejem in na koncu vadbe raztezam. Nimam pa izkušenj s kremami. Ali naj mažem sklepe s kremo, ki hladi ali s kremo, ki greje. Obstaja še kaj drugega? Vesel bom vašega odgovora.
Boštjan, Kranj

Za odpravo bolečin v hrbtenici in sklepih je najprej potrebno ugotoviti vzrok za njihov nastanek. Vzrok za bolečine v hrbtenici so lahko poškodbe, nategi ali vnetja mišic, različne bolezni, kot je osteoartritis, najpogosteje pa težave nastanejo zaradi nepravilne drže med sedenjem. Bolečina, ki je prisotna v vseh sklepih, lahko nakazuje na sistemsko bolezen, kot je revmatoidni ali psoriazni artritis ali druge bolezni vezivnega tkiva. Bolečine v posameznih sklepih pa lahko pomenijo poškodbe ali preobremenitev tega sklepa. Če so bolečine močne, se ne izboljšujejo in trajajo dalj časa ali če so prisotni drugi simptomi, npr. otrdelost sklepov po zbujanju, vročina ali izguba apetita, svetujemo, da obiščete svojega zdravnika.

Bolečine v hrbtenici lahko preprečimo s pravilnim sedenjem. Spodnji del hrbtenice naj bo primerno podprt z ustreznim naslonjalom, lahko si pomagate tudi z blazino. Višina stola naj bo tolikšna, da so zapestja in podlakti vzporedni s tlemi. Komolci naj bodo čim bližje telesu, tako da sta nadlaket in podlaket pod pravim kotom. Stopala naj bodo na tleh. Če jih ne dosežete, si lahko pomagate tudi s podstavkom. Prekrižane noge onemogočajo pravilen položaj hrbta in zmanjšajo prekrvavljenost ven na nogah. Zaslon naj bo točno pred vami in oddaljen približno za dolžino rok. Zgornji del zaslona naj bo približno v višini vaših oči. Tipkovnica naj bo tik pred vami. Na mizi naj bo 10 do 15 centimetrov prostora za zapestja in nadlakti. Računalniška miška naj bo prav tako v bližini. Lahko si pomagate tudi s podlago za miške z blazino ali pa z uporabo vertikalnih mišk. S temi ukrepi boste preprečili ali zmanjšali obremenitev in morebitne bolečine v zapestjih.

Študije so pokazale, da že 2-minutna lažja telesna aktivnost, npr. hoja vsakih 30 do 60 minut, pomaga odpraviti negativne posledice sedenja. Več krajših prekinitev je pokazalo bolj ugoden vpliv na zdravje kot manj daljših prekinitev, npr. 15 minut na 4 ure. Nasvet: med dalj časa trajajočim sedečim delom, npr. za računalnikom, vstanete in se sprehodite ter razgibate.

Bolečine lahko lajšate s pomočjo zdravil brez recepta in drugih izdelkov za podporo zdravju. Gel z zdravilno učinkovino diklofenak, ki deluje protibolečinsko in protivnetno, se uporablja za lajšanje bolečin, vnetij in oteklin pri poškodbah kit, vezi, mišic in sklepov ter bolečin v hrbtu. Pri poškodbah se za samozdravljenje lahko uporablja, če se stanje ne izboljša ali poslabša. Pomagate si lahko tudi s kremami in geli, ki vsebujejo različne izvlečke eteričnih olj zdravilnih rastlin. Nosilci učinka v teh mazilih so največkrat mentol, kapsaicin in kafra. Mentol deluje tako, da na koži sproži občutek hlajenja, kapsaicin gretja, kafra pa hlajenja in gretja. Končni izid je izboljšanje prekrvavite in zmanjšan občutek bolečine. Študije kažejo, da so ti geli do neke mere učinkoviti pri lajšanju bolečine, vendar manj kot nesteroidna protivnetna zdravila, npr. diklofenak. Študije prav tako ne navajajo bistvenih razlik v učinkovitosti med grelnimi in hladilnimi geli.

Za samozdravljenje bolečin lahko uporabljate tudi zdravila brez recepta, ki vsebujejo paracetamol, naproksen, ibuprofen ali acetilsaicilno kislino, vendar naj bo samozdravljenje omejeno na 3 - 7 dni. Zdravilo rastlinskega izvora s suhim ekstraktom vražjega kremplja pa se uporablja za lajšanje blagih bolečin v sklepih.

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.**





HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. HRUSTLJAVO. DOBRO. po HOFER CENI,–

Polnozrnat, pirin, praktično popoln.

V trgovinah HOFER pirin polnozrnat kruh in druge pekovske dobrote **pečemo večkrat na dan**. V sodelovanju s priznanimi slovenskimi dobavitelji zagotavljamo visoko kakovost in domač izvor, saj je kar **90 %** naših izdelkov **pristno slovenskih**. Njihovo odličnost s **štiriintridesetimi zlatimi odličji** potrjuje tudi Gospodarska zbornica Slovenije. Ob že tako pestri izbiri svežih pekovskih izdelkov ekskluzivne blagovne znamke **Okus tradicije** svojo ponudbo redno širimo z razkritjem **novega pekovskega zaklada**.

Okus tradicije

Večkrat preverjena kakovost.

Skupaj z neodvisnimi inštituti redno preverjamo kakovost sestavin in končnih pekovskih izdelkov, kar potrjujejo tako rezultati kot številni zadovoljni kupci.



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



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

Staranje

Smisel življenja ni le v številu let, ampak lepih trenutkov

Povprečna življenjska doba človeka se je skozi različna zgodovinska obdobja spreminjala. Tako so neandertalci živeli približno 20 let, v bronasti dobi 19 let, v stari Grčiji 28 let, v srednjeveški Angliji 33 let ...

V svetu je danes povprečna življenjska doba približno 68 let. Maksimalna življenjska doba se pri ljudeh giblje med 80 in 100 leti. V nasprotju s povprečno življenjsko dobo se maksimalna življenjska doba skozi zgodovino ni bistveno spreminjala. Najstarejša oseba je dočakala 128 let. Danes samo ena od 7000 oseb dočaka 100 let. Leta 2025 bo 100 let dočakalo 19 odstotkov starejše populacije. Namesto 210.000, kolikor je stoletnikov danes, jih bo v letu 2050 že 3,2 milijona.

Zato je pomembno, da se staramo zdravo. Na staranje bistveno vplivajo trije dejavniki: genska predispozicija, na katero ne moremo vplivati, okolje, v katerem živimo, nanj lahko le delno vplivamo, in življenjske navade, na katere lahko pomembno vplivamo.

Faze staranja

Starost se začne s 65. letom življenja, ko človek vstopi v prvo fazo, zgodnjo starost. To obdobje zaobjema življenje med 65. in 74. letom, ko se človek šele dobro upokoji, ima še veliko družabnih stikov, njegovo zdravstveno stanje je razmeroma dobro, kronične bolezni pa so dobro urejene. Nato sledi srednje obdobje starosti med 75. in 84. letom, ko v večji meri pride do opaznega upadanja življenjske moči, zdravstveno stanje peša, s tem pa z roko v roki peša tudi duševno zdravje, k čemur pripomore vedno več smrti bližnjih vrstnikov. V poznem obdobju starosti, ki se začne s 85. letom, pa človek vstopi v čisto zadnje življenjsko obdobje, ko potrebuje vedno več pomoči.

Staranje telesa

V nekaterih organih in sistemih človeškega telesa se produkcija celic zmanjša, denimo v primeru jajčnikov, ledvic in jeter, medtem ko denimo možgani večino celic ohranjajo.

Zaradi oksidacijske škode v celicah sledi upadanje funkcij organov. Spremembe na ravni organov so povezane z upadom fizioloških funkcij:

- Zmanjša se maksimalno delovanje srca, pljuč, ledvic.
- Spremeni se struktura organov, kar se kaže v večji togosti (krvnih žil, opornih tkiv).
- Upočasni se umski in telesni odziv.
- Izguba sposobnosti očesne leče za izostritev vida.
- Artritične spremembe in osteoporoza.
- Izločanje hormonov se zmanjša, spolne funkcije upadejo.

Pa si pobliže poglejmo nekaj primerov staranja, kot jih je opisala dr. Marija Milavec Kapun, VMS.

Srčno-žilni sistem

Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti po 65. letu, kar ne preseneča, saj staranje s seboj prinaša vedno manjšo prožnost žil in nalaganje maščobnih oblog na njihove stene, kar od srca zahteva večjo črpalno moč. Hkrati se manjša tudi sposobnost krčenja srčne mišice, pojavita se lahko ateroskleroza oziroma zadebeljenje arterijske stene in hipertenzija oziroma visok krvni tlak.

Sklepi, kosti in mišice

Kosti začnejo izgubljati gostoto, kar v blažji obliki privede do osteopenije, v težji pa do osteoporoze, zaradi česar postajajo kosti vedno bolj lomljive in krhke. Osteoporoza je pogostejša pri ženskah med menopavzo in po njej zaradi pomanjkanja hormona estrogena.

Zaradi staranja pride tudi do tanjšanja medvretenčnih ploščic in posledično do dejanskega znižanja telesne višine – raziskave kažejo, da naj bi po 40. letu izgubili približno 1 centimeter vsako desetletje življenja. Stanjša se tudi sklepni hrustanec, kar lahko privede do osteoartroze, na splošno so s starostjo pogostejše tudi poškodbe hrustanca.

Svojo moč in maso izgubljajo tudi mišice; čeprav naj bi odrasel človek izgubil (le) 10–15 odstotkov mišic, naj bi po 60. letu izgubljali kar 3 odstotke moči na leto. Zmanjšana proizvodnja hormonov, kot sta testosteron in rastni hormon, vpliva na razvoj mišic. Kite v sklepih začnejo zaradi manjše sposobnosti celic pri tvorjenju beljakovin izgubljati svojo elastičnost, posledično prihaja do trdenja sklepov; z leti so mišice sposobne vedno slabšega krčenja (vključujoč srčno mišico), vezi se lažje poškodujejo in celo natrgajo, ljudje pa postajajo vedno manj gibljivi. Sami si lahko pomagamo tako, da v vsakdan vključimo redno telesno vadbo.

Prebavila

Prebavila so eden od sistemov človeka, ki se jih staranje razmeroma malo dotakne, vseeno pa se lahko upočasnijo procesi požiranja, zmanjša se izločanje sline, upočasni se prebava, zaradi sprememb na požiralniku lahko pride do težjega požiranja, pride tudi do zmanjšanja količine želodčnih sokov, zaradi česar se hrana težje presnavlja in kasneje absorbira. Črevo je slabše oživčeno, manj gibljivo in zaradi sprememb v debelem črevesu pogosto pride tudi do zaprtja. K temu pripomorejo tudi zmanjšana gibljivost, prenizek vnos tekočine in odsotnost vlaknin v prehrani.

Ledvice in sečila

S staranjem ledvice izgubljajo število celic, zaradi česar postajajo manjše; če izločajo preveč vode in premalo soli, pa lahko hitreje pride do dehidriranosti. Poleg tega z leti elastičnost izgubljajo tudi sečni mehur, kar privede do različnih težav; poveča se denimo potreba po pogostejšem uriniranju, zadrževanje vode postane težje, lahko se pojavi tudi urinska inkontinenca in zmanjša se sposobnost popolne izpraznitve mehurja.

Koža

Zaradi degeneracije kolagenskih vlaken in elastina koža z leti izgublja elastičnost in postaja vedno tanjša, bolj suha, bolj zgubana in pigmentirana, pa tudi bolj nagnjena k poškodbam in modricam. Ker se zmanjšajo maščobne zaloge pod kožo, so gube še hitreje vidne, hkrati pa zaradi tega starejše hitreje zazebe.

Lasje

Zaradi vse manj melanina lasje s starostjo sivijo in se tanjšajo, tudi dlakavost na običajno poraščenih delih telesa se zmanjša, med-

tem ko se drugje na neznačilnih mestih, kot so ušesa ali nos, dlakavost poveča.

Oči

Skoraj brez izjeme s starostjo prihaja do poslabšanja vida, že od 40. leta naprej lahko nastopi starostna daljnovidnost ali presbiopija, ki se ji le redkokdo izogne. Leča otrdi in se zamegli, oči se težje prilagajajo svetlobi, saj je leča vedno manj prepustna, spremeni pa se tudi dojemanje barv. Starostnike pogosteje motijo odsevi, težje precenijo globino v prostoru, lahko se pojavi tudi siva mrena, zaradi zmanjšanega izločanja tekočine pogosteje tožijo tudi o suhih očeh.

Ušesa

Tudi sluh z leti peša, do izgube prihaja predvsem pri visokih tonih, ki so pomembni za razumevanje govora. V praksi tako ljudje še vedno slišijo, vendar govora, sploh soglasnikov (posebno k, t, s, p) ne razumejo več tako dobro, čeprav lažje razumejo nižje moške glasove kot višje ženske ali otroške; težave se še poslabšajo v hrupnih prostorih. V starosti prihaja tudi do večjega zastajanja ušesnega masla, kar spet poslabša sluh. Po statistiki naj bi imelo kar 60 odstotkov ljudi v starosti nad 65 let težave z naglušnostjo.

Voh in okus

Z leti se zmanjšujeta tako občutek voha kot tudi sposobnost razlikovanja različnih vonjav, kar naj bi prizadelo kar tri četrtine starejših starostnikov. Hkrati postajajo tudi brbončice na jeziku vedno manj občutljive, kar skupaj s težavami z vohom pomeni izgubljanje sposobnosti okušanja, predvsem sladke in slane hrane.

Možgani in kognitivne sposobnosti

Čeprav možgani v starosti ne izgubljajo večjega števila celic, kar načeloma pomeni ohranjanje kognitivnih funkcij, pa se v primeru kapi ali progresivne izgube živčnih celic zaradi alzheimerjeve ali parkinsonove bolezni položaj precej spremeni in ravno ti dve bolezni sta najbolj povezani s staranjem. Sicer pa gre z roko v roki s starostjo tudi pozabljivost, saj se že od 40. leta naprej možganska skorja krči in ljudje že opažajo pozabljanje denimo imen ali zmanjševanje sposobnosti opravljanja več stvari hkrati; tudi proces učenja in refleksi postajajo počasnejši.

Seksualnost

Zdrava spolnost lahko sega globoko v starost, drži pa, da z nekaj prilagoditvami. Poleg tega, da se z višjo starostjo zmanjšujeta tako fleksibilnost kot telesna vzdržljivost, se pri ženskah po menopavzi pogosto pojavijo težave z nožnico (suhost …) in upad spolne sle ter posledično tudi bolečine pri spolnih odnosih, pri moških pa je poleg upada spolne sle večja možnost impotence in težav z erekcijo.

Telo z leti dela slabše, bolj ali manj občutno, zato ne preseneča, da starostniki težje prenašajo temperaturne spremembe, telesno dejavnost in pridružene zdravstvene težave. Staramo se tako, kot smo živeli – in tako bodo k čim lepši starosti pripomogli zdrav način življenja, izogibanje kajenju, redna telesna vadba, uživanje zdrave hrane, duševna stabilnost, razgibano družabno življenje in pozitivna naravnanost.

Mehanizmi staranja in ukrepi Človeštvo si že stoletja prizadeva spoznati, kako bi lahko ustavilo procese staranja. Žal se staranja danes ne da ustaviti, lahko se ga pa upočasni. Vse več je dokazov, kako pomembno vlogo pri tem igrata prehrana in telesna aktivnost.

Živa bitja, tudi človek, imamo v svojih genih zapisano nagnjenost k boleznim, staranju ali pa k dolgemu življenju. Zato se ljudje, ki so kronološko enako stari, močno razlikujejo po biološki starosti. Tisti z »boljšimi« geni so videti veliko bolje, če genetske prednosti ne izničijo z nezdravim življenjskim slogom. Za zaviranje procesov staranja v celicah je zelo pomembna sposobnost za tvorbo zadostne količine čaperonov – beljakovin, ki celično DNK in RNK zaščitijo pred škodljivimi vplivi. Na genetski zapis še ne moremo vplivati, potekajo pa številne raziskave o možnostih genetskega zdravljenja in spreminjanja človeškega genoma, tudi genov, ki določajo procese staranja, oziroma genov, ki nas pred temi procesi ščitijo. Poleg genetske danosti na procese staranja vplivajo še številni drugi dejavniki, predvsem notranji in zunanji kemično-fizikalni vplivi.

Prosti radikali

Prosti radikali nastajajo v različnih presnovnih procesih v telesu, lahko pa jih tvorijo zunanji dejavniki, denimo UV-žarki, kajenje, strupi, ki jih vdihavamo ali zaužijemo. Prosti radikali so molekule, ki jim v zunanji elektronski ovojnici manjka en elektron, zato izjemno hitro reagirajo in manjkajoči elektron pritegnejo iz druge spojine. Tako se nova spojina okvari in pretvori v prosti radikal, sledi pa veriga reakcij, v katerih okvarjene spojine pritegnejo elektrone iz še neokvarjenih spojin. Verižno reakcijo lahko prekine spojina, ki jo imenujemo antioksidant, saj zlahka odda elektron in zapolni elektronsko vrzel v okvarjeni spojini ali prostem radikalu. Če nastaja veliko prostih radikalov, antioksidantov pa ni, se kvarijo različni celični organi, tudi mitohondriji, ki so tovarne celične energije.

Okvarjeni mitohondriji proizvajajo manj energije in več prostih radikalov, zato nastane začaran krog nadaljnjih okvar, organizem pa se stara. Prosti radikali so krivi za razvoj ateroskleroze, osteoporoze in okvare možganskih celic, ki vodijo v demenco.

Kako preprečimo staranje celic

Ljudje s starostjo postajamo manj telesno aktivni, a dokazi kažejo, da lahko prav vadba upočasni staranje celic. Predvsem je pomembna redna telesna aktivnost. Nedavni pregled raziskav v reviji Nature Reviews Immunology kaže, da vadba močno vpliva na imunski sistem. Ljudje s starostjo postajamo manj telesno aktivni, a prav vadba lahko upočasni staranje celic. Skeletne mišice proizvajajo vrsto beljakovin, imenovanih miokini, ki zmanjšujejo vnetja in ohranjajo imunsko funkcijo. Zato je smiselno, da nas ohranjanje mišične mase ščiti pred okužbo in različnimi bolezenskimi stanji, ki so tesno povezana s kroničnim vnetjem.

Nadalje je pomembna zdrava, uravnotežena prehrana, ki obsega velike količine sadja,

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

zelenjave, zmerne količine rib in belega mesa, nizke količine rdečega mesa in izogibanje škodljivim sladkorjem. Z zdravo prehrano pa seveda z roko v roki hodi vzdrževanje zdrave telesne teže. Poskrbimo za dovolj spanca in poskrbimo za svoje telo kot za tempelj, ki nam je v življenju dan.

Ukrepi za upočasnitev staranja

- Uživanje zdrave in uravnotežene prehrane,
- izogibanje okoljskim onesnažilom in slabim razvadam,
- izogibanje pretiranemu sončenju,
- krepitev učinkovitosti obrambe pred prostimi radikali,
- zniževanje čustvenega stresa,
- izvajanje zmerne in redne telesne dejavnosti,
- izboljšanje kakovosti spanja,
- uravnavanje življenja po načelu ‚malo slabega je lahko dobro in preveč dobrega je lahko slabo',
- redno merjenje antioksidativnega obrambnega potenciala in nastajanja prostih radikalov ter
- uporaba ustrezne blazine za spanje, ki preprečuje obrazne deformacije.

Zaključujem z mislijo dr. Poljška:

Življenje »na kisiku« je vzrok za staranje našega organizma. Kisik je element, ki je po eni strani nujen za življenje, po drugi strani pa ni nevaren le za anaerobne bakterije, temveč je zaradi prostih radikalov, ki se tvorijo pri metabolizmu kisika, nevaren tudi za ljudi.Toda treba je poskrbeti, da smisel življenja ne bo le v številu vdihov, ki jih bomo naredili, ampak v številu lepih trenutkov, ki nam bodo vzeli dih!



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

Zdrava prehrana

Kako radi imate svoje telo

Kaj je zdrava prehrana? Tema, o kateri se vsako leto napiše nešteto knjig, ki na podlagi novih spoznanj spremenijo ali vsaj zatresejo naše prej znane resnice.

To je hkrati najtežje vprašanje za vse, ki si želijo spremeniti svoje življenje na bolje. Zakaj? Ker pogovor o hrani hitro postane osebna bitka. Kolikor je ljudi na svetu, toliko je prepričanj o tem, kaj in kako bi morali jesti, da bomo zdravo in dolgo živeli.

Sredozemska dieta

Zanimivo je dejstvo, da se je pri vseh dietah z omejitvijo kalorij izboljšal krvni tlak, znižala se je raven krvnih maščob in izboljšala sladkorna bolezen, saj so udeleženci izgubili kar nekaj odvečnih kilogramov. Študije so pokazale, da v povprečju živijo dalj tisti posamezniki, ki so nekoliko manj prehranjeni in bolj telesno aktivni. Če sklepamo po prebivalcih otoka Okinava, ki dosežejo starost sto let in več, je zelo zaželeno redno uživanje rib in morskih sadežev.

V našem okolju bi bila najbližje temu mediteranska dieta, ki predstavlja tudi najenostavnejši in najmanj omejujoč način prehranjevanja. Dieta je varna, lahko izvedljiva in zelo učinkovita. Temelji pretežno na uživanju sadja in zelenjave skupaj z morsko hrano, ki je bogata z maščobnimi kislinami omega 3 (m. k. omega 3). Omejen je vnos rdečega mesa, enostavnega sladkorja in nasičenih maščob. Priporočimo jo lahko zaradi številnih študij, ki so pokazale pozitivne učinke m. k. omega 3 na naše telo in zdravje. Te imajo močan protivnetni učinek, zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko celo izboljšajo potek

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.

nekaterih avtoimunskih bolezni. Zaradi učinka redčenja krvi in znižanja celokupnega holesterola v krvi nas ščitijo pred možgansko kapjo in srčnim infarktom (še posebno po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice).

Dodaten vnos m. k. omega 3 lahko izboljša kognitivne sposobnosti, zmanjša težave z učenjem (motnje pozornosti in ADHD) in upočasni pešanje spomina oziroma kognitivni upad pri alzheimerjevi demenci. M. k. omega 3 zmanjšujejo vnetje v steni prebavil in pozitivno vplivajo na sestavo naših črevesnih bakterij. Takšna prehrana zmanjšuje utrujenost, omili znake depresije in simptome predmenstrualnega sindroma. V času nosečnosti in dojenja m. k. omega 3 zagotovijo primeren motorični razvoj ploda. Bogat izvor m. k. omega 3 je hrana živalskega izvora, kot so modre ribe (sardele, tun, losos), ribje olje in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandlji, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, semena oljne kadulje, laneno, konopljino in gorčično seme, morske alge.

Današnja prehrana je bogata pretežno z m. k. omega 6 (ocvrta in pražena hrana, pripravljena s sončničnim oljem), ki so za nas škodljive. Prekomeren vnos drugih maščob namreč dodatno zmanjša absorpcijo m. k. omega 3 in zavira pretvorbo ALA v maščobni kislini EPA in DHA, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos dodatnih maščob in razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh).

Še en razlog za mediteransko dieto je vitamin D. Strokovnjaki so našli povezavo med debelostjo in nizko ravnjo tega vitamina. Videti je, da je nizka raven tega vitamina povezana z inzulinsko rezistenco, prenajedanjem in kopičenjem telesne teže. Poleg zaviranja osteoporoze je zanimivo dejstvo, da dovolj visoka raven vitamina D deluje protivnetno (znižuje vnetne proteine v telesu – CRP), krepi imunski sistem, zmanjša stres, deluje antikancerogeno (protirakavo) in antidepresivno.

Zdravi krožnik

Vsaj polovico krožnika naj pri vsakem obroku napolnita sadje in zelenjava. Ne uživajte stisnjenih sokov in večjih količin sladkega sadja, saj tako vnašate manj vitaminov in vlaknin ter več kalorij. Če bo vaša hrana manj predelana, bo vsebovala več kompleksnih ogljikovih hidratov, kar bo zagotovilo daljši občutek sitosti. Zavedati se je treba dejstva, da če uživate predelano hrano, polno maščob, in pojeste ribo dvakrat na teden, z nobeno dieto ne bo želenega učinka. Še pomembnejše je spoznanje, da nobena od diet ne vodi v zdravje brez spremembe količine telesne aktivnosti. Gibanje je ključ do zdravja! Zelo verjetno je namreč, da je večina uspehov pri prehranskih študijah pravzaprav le posledica omejitve kalorij ter povečane količine telesne aktivnosti in ne toliko izbire hranil.

Ljubezen do telesa gre skozi želodec

V našem črevesju se odvija več kot polovica vsega imunskega odgovora. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora ključ do dobrega zdravja. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, lažje prebavljiva ter bogatejša z maščobnimi kislinami omega 3 in različnimi vrstami bakterij (probiotiki). Uživanje jogurta, kefirja, jabolčnega kisa in vložene zelenjave ustvari prisotnost zdravih kislin in primeren pH za razrast probiotikov. Sprememba prehrane vpliva na sestavo črevesne flore. Ljudje, ki uživajo mastno in sladko hrano, imajo v črevesju prevladujoče druge bakterije kot tisti, ki uživajo več presne hrane. Če sta vitkost in zdravje posledica pravilne kolonizacije črevesja, lahko z uživanjem hrane naselite boljše »podnajemnike«. Znano je tudi, da se vsa zaščitna vloga hranil najbolje ohrani v taki obliki, kot obstaja v naravi.

Antioksidanti so snovi, ki zmanjšajo škodo na celicah, ki nastane zaradi oksidativnega stresa in prostih radikalov. V našem telesu ves čas potekajo oksidacijske reakcije, v katerih dobimo potrebne hranilne snovi in energijo. Ob tem kot stranski produkti nastajajo prosti radikali, ki lahko poškodujejo encime, beljakovinske molekule ali celice same in povzročijo njihovo smrt. Nastanek prostih radikalov se poveča denimo ob obremenitvi, stresu, sevanju ali po zaužitju obroka z veliko maščobami. Iz okolja vstopajo v naše telo tudi z onesnaženo vodo in zrakom.

Z dietetičnega vidika najpomembnejši antioksidati so polifenoli, vitamini (C, A, E …) in karotenoidi (beta karoten). Z zaviranjem oksidacije in nevtraliziranjem prostih radikalov antioksidanti preprečujejo kronične bolezni, zavirajo aterogenezo, staranje, nastanek kroničnih bolezni in raka. Najdemo jih v sadju in zelenjavi.

Najučinkovitejši vir
OMEGA-3

Neptune krill oil (NKO)

100 % čisto Neptunovo krilovo olje

Pridobite daleč največ!
- omega-3
- fosfolipidi
- holin
- antioksidanti

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



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



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

Konoplja

Včasih za vrvi in drogo, zdaj tudi za zdravje

Konoplja je ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek, izvira iz osrednje Azije. Prvi zapisi o njeni uporabi v medicinske namene so zabeleženi v Kitajski farmakopeji, in sicer za zdravljenje menstrualnih težav, putike, revmatizma in zaprtja.

Muslimanski zdravniki so jo v srednjem veku navedli kot zdravilo zoper slabost in bruhanje, epilepsijo, vnetja, bolečino in vročino. Kasneje se je hitro razširila po vsem svetu. Do leta 1977 je bila Jugoslavija celo ena največjih proizvajalk konoplje v Evropi.

Konoplja je nezahtevna, hitrorastoča rastlina, ki zraste od 0,5 do 6 metrov visoko. Poznamo tri podvrste: Cannabis sativa, Cannabis indica in Cannabis ruderalis. Konopljo so gojili že pred 5000 leti zaradi njenih trpežnih vlaken, ki so jih uporabili za izdelavo gradbenih materialov, papirja, tekstila in vrvi. Iz njenih semen so stiskali olje za pripravo jedi in kozmetike. Tako včasih kot danes so jo nekateri uporabljali tudi kot rekreativno drogo.

Možna terapevtska področja

Rastlina je v zadnjih letih ponovno v soju luči prav zaradi svojega zdravilnega potenciala. Že dolgo je znano, da uspešno zavira slabost in bruhanje (deluje kot antiemetik) ter lahko izboljša apetit. To dejstvo lahko s pridom uporabimo pri pacientih z rakavo boleznijo, aidsom ali pri tistih, ki prejemajo kemoterapijo. Konoplja ne deluje pri vseh bolečinah, je pa lahko zelo učinkovita pri zdravljenju težavne kronične in nevropatske bolečine (deluje analgetično) in celo zmanjša potrebo po opiatnih analgetikih. V državah, kjer je njena uporaba dekriminalizirana, jo zaradi njenega antikonvulzivnega učinka uporabljajo za zdravljenje epilepsije, blaženje bolečih krčev mišic pri multipli sklerozi in mišični distrofiji, uporabljajo jo tudi pri zdravljenju tourettovega sindroma, amiotrofične lateralne skleroze (ALS), huntingtonove bolezni, alzheimerjeve demence in za zmanjševanje tremorja pri parkinsonovi bolezni. Zaradi njenega imunomodulatornega delovanja so jo že poskusili uporabiti za blaženje revmatoidnega artritisa, lajšanja prebavnih težav pri crohnovi bolezni in celo za zmanjšanje zavrnitvenih reakcij po transplantacijah. Poročali so o uspešnem zdravljenju nespečnosti, nočnih mor, migren, anksioznosti, depresije, shizofrenije in posttravmatskega stresa. Uporabljena je bila celo pri zdravljenju odvisnosti, saj lahko zmanjša potrebo po alkoholu in ublaži abstinenčne simptome pri odvisnikih od heroina.

V Izraelu in nekaterih državah Amerike so jo uspešno uporabili v domovih starejših občanov pri starejših in vznemirjenih osebah, saj je zmanjšala potrebo po uporabi antipsihotikov in pomirjeval ter izboljšala njihovo kakovost življenja (spanje, tek). Možna terapevtska učinkovitost se je nakazovala celo pri zdravljenju arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni in zmanjšanju škode na srčni mišici po miokardnem infarktu. Za zdaj so pri nas indikacije za zdravljenje s konopljo precej omejene, saj še ni bilo izvedeno dovolj obsežnih študij, ki bi lahko zanesljivo potrdile njeno učinkovitost v vseh zgoraj naštetih primerih.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
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 31. julija 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Čudežna rastlina?

V konoplji je več kot 140 vrst kanabinoidov in še vsaj okoli 1000 drugih snovi; za zdaj smo jih nekaj med njimi prepoznali in raziskali. Nekateri kanabinoidi imajo dokazano blagodejne učinke v človeškem telesu in v kombinaciji z drugimi zdravilnimi substancami (terpenteni, flavonoidi, polifenoli, steroidi …) znotraj rastline odpirajo nešteto možnosti součinkovanja in posledično zdravilnih učinkov.

Kanabinoidi

V telesu obstaja endokanabinoidni sistem. Znanstveniki so odkrili receptorje za kanabinoide (CB1 in CB2) praktično povsod v našem telesu, izkazali so se pomembni v regulaciji prav vseh telesnih funkcij. Vplivajo na imunski odziv, zmanjšujejo vnetja, vplivajo na metabolizem, izločanje hormonov, krvožilni in hormonski sistem … Fitokanabinoidi so rastlinski kanabinoidi, ki so po kemijski strukturi tako podobni telesu lastnim kanabinoidom, da aktivirajo iste receptorje. Trenutno dobro poznamo delovanje le dveh kanabinoidov (THC in CBD) .

THC (delta-9-tetrahidrokanabinol) je tisti, ki je odgovoren za psihoaktivni učinek, po katerem je konoplja najbolj znana. Največ THC se nahaja v posušenem cvetu ženske rastline (marihuana). S križanjem vrst so uspeli vzgojiti hibride z različno vsebnostjo THC. Minimalno količino THC vsebuje industrijska konoplja (manj kot 0,2 %), medtem ko imajo nekateri medicinski pripravki konoplje visoko vsebnost THC (5–30 %). THC se akumulira v maščevju, saj je topen v maščobah, od tod se lahko sprošča in prehaja v druga tkiva. Učinki so najbolj vidni na osrednjem živčnem sistemu. Stranski učinki uporabe THC so težave pri gibanju, vrtoglavica, pordele oči, suha usta, omotica, nizek krvni tlak, padec krvnega sladkorja in povečan tek. Ob predoziranju se lahko pojavijo slabost, bruhanje in bolečine v trebuhu. Razgradnja THC in presnovkov poteka pretežno v jetrih, izločijo se pretežno z blatom (manj z urinom) in z materinim mlekom.

CBD (dihidrokanabinol)

Velik terapevtski potencial ima dihidrokanabinol ali CBD. Ta v nasprotju s THC nima psihoaktivnega učinka in se ne kopiči v organizmu. Izdelki iz industrijske konoplje lahko vsebujejo različne količine CBD in drugih snovi. Evropska komisija za varnost hrane zaradi pomanjkanja študij za zdaj predlaga, naj dnevni vnos CBD s prehranskimi dopolnili in hrano ne presega referenčne vrednosti 2 mg CBD, čeprav se je CBD tudi v zelo visokih odmerkih (1000 mg) izkazal kot varen (ni toksičen). Uporaba obeh kanabinoidov hkrati (THC in CBD) modulira delovanje THC tako, da zmanjša njegov psihoaktivni učinek oziroma omili občutek »zadetosti«.

Najpogostejši način vnosa je inhalacija

Kajenje je najpogostejši način uporabe naravne konoplje (marihuane). Maksimalni učinek je pri taki uporabi zelo hiter (nekaj minut) in traja v povprečju 2–4 ure. Temperatura segretega pripravka ne sme biti prevelika, saj lahko uniči CBD (optimalna je okoli 160–230 stopinj). Z uporabo uparjevalnikov (vaporizatorjev) se uporabniki temu lažje izognejo. Nizka temperatura segrevanja pomeni tudi manjšo količino izparevanja drugih škodljivih snovi ter posledično manj škodljivih posledic kajenja. Čeprav nekatere študije navajajo, da so z inhalacijami dosegli začasno razširitev dihalnih poti celo pri astmatikih in bolnikih s kronično obstruktivno pljučno boleznijo, so druge pokazale, da se je pri kadil-



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

NA KRATKO



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

Cardio MK7 vsebuje visoke količine omega 3 (EPK IN DHK) ter vitaminov K in D. Vitamin D pripomore k normalni ravni kalcija v krvi ter k normalni absorpciji kalcija in fosforja. Zelo koristno pa je vitamin D kombinirati z vitaminom K. Vitamin K namreč poskrbi, da se kalcij nalaga v kosti in ne na stene krvnih žil. Vitamina K in D sta dobra za kosti. Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi. Maščobne kisline EPK in DHK so dobre za srce (vsaj 250 mg na dan). Vitamin D prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema.

cih marihuane povečalo tveganje za pljučne in kardiovaskularne bolezni. Porast tveganja pljučnega raka je bil viden predvsem pri tistih, ki so konopljo mešali s tobakom.

Vnos prek prebavne poti

Precej hitra je absorpcija kanabinoidov prek ustne ali nosne sluznice. To velja tako za naravne kot sintetične pripravke (15–45 minut). Pri zaužitju (oralni uporabi) je maksimalni učinek THC zakasnel (4–6 ur) in zaradi različne absorpcije težje predvidljiv. Pri oralnem načinu vnosa nam zakasnjeni učinek oteži pravilno titracijo, zato ni priporočen kot začetni način terapije s konopljo. Poleg tega se pri prehodu skozi prebavila absorbira le del aktivnih snovi iz konoplje. Zaradi dolge prebavne poti in različne hitrosti absorpcije je delovanje ustrezno podaljšano (6–8 ur). Pri rektalnih svečkah je absorpcija nekoliko boljša, vendar prav tako variabilna.

Topična uporaba (lokalni nanos)

Kreme, smola, olja in pršila se uporablja predvsem pri omejenih kožnih spremembah ter pri bolečinah v sklepih in mišicah. Pri recimo kožnih obližih je učinek zelo podaljšan (do 48 ur).

Zakaj težko predvidimo učinke

Večine substanc v konoplji in njihovega delovanja še ne poznamo. Ker ni pomembna le koncentracija ene od snovi v njej, temveč medsebojno delovanje vseh skupaj, so zdravilni učinki pri vsaki rastlini drugačni. Na vsebnost snovi v konoplji vplivata tudi klima in zemlja: rastlina, ki bo vzklila iz semena, pridobljenega na drugi celini, posajena pa je bila v naši zemlji, ne bo imela nujno enakih lastnosti. Dodatno nam zadevo oteži dejstvo, da ima vsak posameznik različno število receptorjev za kanabinoide in različno sposobnost absorpcije (ne glede na pot vnosa). Tako bo ista rastlina, v enaki koncentraciji, z enakim razmerjem substanc delovala na dva posameznika različno. Poleg tega naš lastni endokanabinoidni sistem ustvarja svoje kanabinoide, ki regulirajo izražanje tistih iz konoplje. Potreben zdravilni odmerek tako ni enostavno odvisen samo od rastline, razmerja THC/CBD, spola, starosti ali telesne teže, temveč je skrajno individualen. Prav tako se za različne bolezni uporablja različne pripravke medicinske konoplje. Ti vsebujejo različne deleže CBD/THC (od 30 : 1 do 1 : 1). Opažajo, da je učinek v odvisnosti od odmerka v obliki zvona. To pomeni, da premajhne in prevelike koncentracije nimajo pravega uspeha. Iz zgoraj naštetih razlogov je tako težko standardizirati terapevtski odmerek aktivne snovi v naravnih pripravkih. Zato je zdravljenje z naravno konopljo za zdaj še precej zahtevno. V državah kjer je njena uporaba dovoljena, se držijo načela: »Začni nizko in nadaljuj počasi!« Pogosto začnejo zdravljenje s čistim CBD in nadaljujejo z zelo nizkim začetnim odmerkom THC ter postopnim dvigovanjem odmerka in koncentracije vse do želenega učinka. Optimalni učinek konoplje je, kot rečeno, posledica sinergičnega delovanja vseh snovi v njej, zato je naravni pripravek še vedno boljša izbira od sintetičnega.

Zakaj bi lahko bila konoplja uspešna v boju proti rakavim celicam

In hitro so dokazali, da bi konoplja lahko delovala na nenormalne celice na naslednje štiri načine:

- Antiproliferativno: ustavi rast in prekomerno delitev tumorskih celic.
- Antiangiogeno: prepreči tvorbo novih žil, s katerimi bi se tumor prehranjeval, zato ta odmre.
- Antimetastatično: prepreči zasevanje (širjenje) tumorja.
- Apoptotično: izzove celično smrt nenormalne celice in ne pusti posledic na zdravih celicah.

Zadržki

Opozoriti je treba, da za zdaj nimamo jasnih dokazov, da bi konoplja lahko omejila rast, napredovanje (metastaziranje) raka ali podaljšala življenjsko dobo onkoloških bolnikov. Odlašanje s klasičnim zdravljenjem in z dokazi podprto medicino ima vsekakor škodljive posledice. Zaradi vse večje dostopnosti medicinske konoplje na črnem trgu bolnikom priporočamo pazljivost in posvet z izbranim zdravnikom ali onkologom pred njeno uporabo. V Sloveniji sta uporaba in gojenje druge kot industrijske konoplje prepovedana. Kljub nelegalnosti konopljo pacienti pogosto uporabljajo kot obliko samozdravljenja. Zavedati se moramo, da se naš lastni endokanabinoidni sistem razvija vse do 20 leta in bi zato uporaba konoplje pred tem časom lahko motila njegovo normalno dozorevanje.

Zloraba konoplje z večjo vsebnostjo THC ja lahko sproži psihoze, anksioznost (tesnobo), težave s spominom ter poveča nevarnost za srčne bolezni in pri nekaterih odvisnost, vseh dolgoročnih škodljivih učinkov pa še ne poznamo. Veliko pripravkov konoplje na črnem trgu vsebuje visoke koncentracije pesticidov, ki s segrevanjem postanejo še bolj toksični. Ker vsebnost aktivnih učinkovin ni standardizirana, se dogaja, da večina uporabnikov jemlje višje odmerke, kot bi jih potrebovali denimo za blokado bolečine, zato imajo več stranskih učinkov. Leta 2001 so terapevtsko uporabo konoplje legalizirali v Kanadi, kasneje še na Nizozemskem, Češkem, v Izraelu in nekaterih državah v Ameriki. Tudi v Sloveniji je od leta 2014 dovoljena uporaba sintetičnih pripravkov THC in CBD v medicinske namene. Zdravilo predpiše zdravnik na recept v dvojniku, vendar le za zdravljenje tistih bolezni, pri katerih so ta zdravila dokazano učinkovita.

Zaradi pomanjkanja študij in izkušenj za zdaj še nimamo optimalnih kliničnih smernic za zdravljenje s konopljo. Za več informacij se lahko obrnete na spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ministrstva za zdravje ali na izbranega zdravnika.

BE HEMPY™

ŽE 7 LET





NAJBOLJ PRODAJAN PRODUKT - TOP SELER

CBD, ki mu zaupate

- umirja anksioznost
- pomaga pri depresiji
- podpira delovanje ščitnice
- preprečuje razvoj rakaih celic
- učinkovita je pri putiki, lupusu
- pomaga pri uravnavanju holesterola

UPORABA PO IZKUŠNJAH NAŠIH STRANK

Enkrat ali dvakrat dnevno si pasto v dolžini od 1cm do 2 cm iztisnite v usta.
Zadržite pod jezikom dve minuti in nato pogoltnite.

UČINKOVITO. VARNO. LEGALNO.

080 34 29 | www.be-hempy.si

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