Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 80, september 2021



Tema meseca

Z vročega na hladno

POGOVOR

Prof. dr. Samo Zver, specialist hematologije in interne medicine

Telesna in psihična izgorelost

Pri nas je človek vedno v središču pozornosti. To je pač tako in pika.

NEDELJSKI

NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI IZ AUDIO BM

ZAGOTAVLJAJO REVOLUCIONARNE REŠITVE

SKENIRAJ
QR KODO ZA
VEČ INFORMACIJ
audiobm.si



BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH IN SLUŠNE APARATE

Pokličite za termin
080 80 58

DARILO
ZA VSAKEGA, KI PRIDE NA TEST SLUHA

ZA BREZPLAČNI TEST SLUHA NAPOTNICA **NI** POTREBNA

POKLIČITE
BORISA KOPITARJA
in se pogovorite o njegovih izkušnjah s slušnimi aparati.

041 640 280

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
po vsej Sloveniji



Google ★★★★★ 4.8 - 5.0

AAA Boniteta odličnosti AUDIO BM d.o.o.

TISOČIM SMO ŽE POMAGALI DO BOJŠEGA SLUHA
LAHKO POMAGAMO TUDI VAM

KAKO IZBRATI SLUŠNE APARATE, DA ODLOČITVE NE BOSTE OBŽALOVALI

Izbira slušnih aparatov je pomembna dolgoročna odločitev in se začne z izbiro dobavitelja. Da boste zadovoljni že od samega začetka je zelo pomembno, da dobavitelj zagotavlja kakovostno in raznovrstno ponudbo več kot le ene blagovne znamke slušnih aparatov in da jih lahko predhodno brezplačno preizkusite. 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. Vse to in še mnogo več zelo dostopno zagotavljamo v AUDIO BM slušnih centrih.

ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

7x nagrajen design reddot award



- ✔ čez noč jih preprosto napolnite - nikoli več baterij
- ✔ samodejno se prilagajajo okolju - zagotovljeno enostavno poslušanje
- ✔ preprosto telefoniranje z vsemi mobilnimi telefoni - povsem prostoročno
- ✔ TV poslušate brezžično - kristalno jasen zvok brez motenj
- ✔ so praktično neopazni - večkrat nagrajen design

NISTE PREPRIČANI, DA JE VSE TO RES? Pokličite za termin in jih brezplačno preizkusite.

ZZZS
Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO SKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK:

Prva pomoč in varnost v prometu 3

POGOVOR:

Prof. dr. Samo Zver, specialist hematologije in interne medicine
Pri nas je človek vedno v središču pozornosti.
To je pač tako in pika. 4

TEMA MESECA:

Še je čas za imunski sistem 8
Da bi popočitniško dobro počutje trajalo dalj časa 13
Z vrtcem in šolo se začne 16

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Najpogostejša prehranska motnja 19
Dileme glede problema, ki ga ni 22
Pogosto zadnja stopnja napredovanja bolezni srca in ožilja 24
Ali lahko z EKG ugotavljamo in spremljamo izgorelost 28
Zdrava črevesna flora 31
Redna telesna aktivnost in regeneracija
- tudi v hladnejši sezoni 35

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

Prva pomoč in varnost v prometu

Svetovni dan prve pomoči zaznamujemo vsako drugo soboto v septembru, letos je bilo to 11. septembra. Ta dan vsakič ponudi priložnost za spodbujanje znanja in veščin iz prve pomoči za širšo javnost. Obvladovanje veščin prve pomoči poveča posameznikovo spodobnost hitrega ukrepanja, da zmanjša ali stabilizira hude poškodbe, da pravilno izvaja temeljne postopke oživljanja do prihoda strokovne ekipe in s tem izboljša možnost preživetja poškodovane oziroma nenadno obolele osebe. Preprečevanje nezgod in obvladovanje temeljev prve pomoči sodita v splošno izobrazbo in usposobljenost vsakogar med nami; tega se moramo začeti učiti že zgodaj v šoli in pozneje redno nadgrajevati kot veščino za vsakodnevno rabo. Statistike kažejo, da več kot polovica nenadno obolelih in poškodovanih umre zaradi nepravilno ponujene prve pomoči oziroma zaradi njene odsotnosti. Letos so v ospredju preventivne in življenjsko pomembne veščine za varen šolski dan, pri čemer so otroci v središču ozaveščanja o prvi pomoči. Pravimo, da nesreča nikoli ne počiva in se velikokrat zgodi tudi doma, nesreče v domačem okolju pa predstavljajo zelo velik delež vseh nesreč, enako velja tudi za druga nujna stanja, kot so možganska kap, srčni zastoj … Spoštovane bralke in bralci, na tem mestu apeliram v dobro vseh naših sodržavljanov, bližnjih, svojcev, da okrepimo in obnavljamo znanje iz temeljev prve pomoči, da bomo lahko suvereno in brez oklevanja takoj pristopili na pomoč tistemu, ki jo bo v danem trenutku ob naši pristnosti najbolj potreboval, kajti včasih je prihod intervencijske ekipe žal prepozen. Obenem vas naprošam, da naredite majhno nalogo in ugotovite, kje v vaši okolici je nameščen prvi defibrilator – aparat, ki rešuje življenja. Ta informacija bo vam ali vašim svojcem lahko rešila življenje. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani zdravnik, ki se poglobljeno ukvarja z diagnosticiranjem in zdravljenjem krvnih bolezni, prof. dr. Samo Zver, specialist hematologije in interne medicine, ki je zaposlen kot predstojnik Hematološkega oddelka UKC Ljubljana. Profesor Zver razlaga, da so pri nas najtežji bolniki s področja interne medicine, katerih usoda je odvisna od pravočasnega, odločnega in pravilnega ukrepanja ter pravilnih odločitev. Krvne bolezni so tiste, pri katerih brez takojšnje diagnoze in zdravljenja ni upanja na ozdravitev. Kljub sodobnim zdravilom in dejstvu, da gre za vrhunsko kliniko, ki je primerljiva z najboljšimi v regiji in tudi zahodni Evropi, se pogosto ne izteče tako, kot bi želeli. Pa še to – na bolnišnični oddelek pridejo tisti, ki jim gre najslabše. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere ter še mnogo prevoženih kilometrov z novo specialko!

Tematiko meseca so pripravile specialistke družinske medicine Mateja Ferjan Hvalc, Katarina Plausteiner Đorđević in Aleksandra Visnovič Poredoš. V zanimivih in poučnih prispevkih so se dotaknile bolezni, povezanih z vstopom v vrtec, kako okrepiti naš imunski sistem in kako čim dalj ohraniti učinek počitnic. Za zelo zanimive prispevke, ki bodo lahko usmerjali vas, bralke in bralci, se jim v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, zavedajmo se, da zaradi svetovne pandemije in njenih posledic skrbi tudi naše otroke. Družinski člani in prijatelji imajo pomembno vlogo pri pojasnjevanju o pandemiji in ukrepih, ki so nujno potrebni, da bi zaščitili sebe in celotno družbo. Zato na tem mestu prosim tudi vas, da na najmlajše, ki vas obdajajo, prenašate te zelo pomembne informacije, jih skušate bodriti, da se obnašajo zaščitno do sebe in okolice. S tem boste lahko veliko prispevali k zajezitvi pandemije in boljšemu jutri za naše najmlajše. In da ne pozabim spomniti: vsi, ki še niste cepljeni, vljudno povabljeni, da pristopite k cepljenju. Hvala.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Prof. dr. Samo Zver, specialist hematologije in interne medicine

Pri nas je človek vedno v središču pozornosti. To je pač tako in pika.

Prof. dr. Samo Zver, specialist hematologije in interne medicine ter predstojnik hematološkega oddelka UKC Ljubljana. Pred tem je bil na istem oddelku vodja enote za presaditev krvotvornih matičnih celic, hkrati pa je tudi profesor na Medicinski fakulteti v Ljubljani.

Da bi bil zdravnik, ni bila njegova želja od nekdaj. »V osnovni šoli sem bil odličen. No razen vedenja. Saj ne, da bi delal kakšne lumparije, ampak bolj zaradi jezikanja. Ampak šola me pravzaprav ni zanimala do četrtega letnika srednje šole.«

Kdaj ste se odločili za študij medicine?

V četrtem letniku se je nenadoma pojavila možnost, da bi lahko šel študirat. Nehal sem hoditi v šolo tam nekje aprila, da bi se pripravil na sprejemne izpite. S prijateljem sva se učila po katalogih znanja, ker v resnici nisva vedela nič. V začetku julija so bili sprejemni izpiti za medicino in naredila sva jih. Naredil sem, ker je bilo pri točkovanju 20 odstotkov odvisnih od uspeha v šoli, preostalo pa od sprejemnih izpitov. Danes pa … Vpis na medicino je postal domena zlatih maturantov. Saj so pametni in pridni, ampak medicina nima pravil in ni vse, kar piše v knjigah, vedno res. Ni te drznosti, ni umetniške svobode. Ko se namreč soočiš s problemom, ko je bolezen takšna, kot ne bi smela biti, moraš začeti razmišljati zunaj ustaljenih vzorcev. Ja, pogrešam zvedavost, boj, radovednost in pa dojemanje, da je v medicini mogoče tudi nemogoče, da ni pravil.

Specializacija je velikokrat splet okoliščin. Kako je bilo pri vas?

Želel sem na intenzivno medicino, ampak takrat na interni ni bilo sploh nobenih specializacij. Edina, ki se je pojavila, je bila s hematologije. Hematologija je ena od 13. vej interne medicine, pa sem šel na hematologijo. Tam sem debelo gledal, kam sem prišel, z vaj iz hematologije sem poznal le danes ostarelega profesorja Bohinjca. Učitelj, kot jih danes ni več. Bali smo se ga, a smo ga tudi zelo spoštovali. Je bil pa nadvse samoljuben.

Pa vam je bilo kdaj žal, da ste se tako odločili?

Ne, nikoli in nikdar. Imel sem kasneje celo priložnost, da bi šel nazaj v tisto, kar sem si primarno želel, pa nisem – in nikoli mi ni bilo zaradi tega žal. Hematologijo sem enostavno vzljubil, rad jo imam …

Ampak to delo je stresno, težko, pušča brazde v duši?

Pri nas so najtežji bolniki s področja interne medicine, katerih usoda je odvisna od pravočasnega, odločnega in pravilnega ukrepanja ter pravilnih odločitev. Krvne bolezni so bolezni, pri katerih brez takojšnje diagnoze in zdravljenja ni upanja na ozdravitev.

Kljub sodobnim zdravilom in dejstvu, da gre za vrhunsko kliniko, ki je primerljiva z najboljšimi v regiji in tudi v zahodni Evropi, se pogosto ne izteče tako, kot bi si želeli. Pa še to – do nas na bolnišnični oddelek pridejo tisti, ki jim gre najslabše. Kasneje, govorim o mladem zdravniku, pa v ambulanti spoznaš tiste, ki so dobro, ki so pozdravljeni, ki obvladujejo bolezen ter ki živijo človeka dostojno in lepo življenje.

To daje vašemu delu smisel …

Hm … Ja, in ni lepšega, kot ko pridejo ti ljudje, nekdanji bolniki, in rečejo – imam družino, imam otroke.

Prihajajo ljudje, ki ste jim rešili življenje, ki so preživeli hude čase in nato na novo zaživeli.

Ja.

Je odnos do pacientov breme?

Ne, to ni breme, ker od svojih kolegov, zdravnikov, sester, laboratorija, strežnic, administratork zahtevam, da dajo 110 odstotkov od sebe. Zahtevam, da se potrudimo na polno takrat, ko je človek živ. Da naredimo vse, kar znamo in zmoremo. In če to naredimo, sem v svoji notranjosti miren. Pri nas je človek vedno v središču pozornosti in ne sme biti drugače. To je pač tako in pika. Enostavno.

Slišal sem, da daste pacientom tudi svojo telefonsko številko …

Ja. Službenega telefona, ki ga nosim v žepu, ko sem v bolnišnici.

In potem vaš telefon neprestano zvoni?

Ja. Množina … dva ali trije, neredko hkrati. Rodeo …

Visok odstotek rakavih obolenj zavzemajo krvne bolezni.

Pa še zelo veliko različnih je. Hematologija je pionirsko polje za celotno onkologijo. Ker se celice krvnih rakov zelo hitro množijo in imaš ti prej rezultate raziskav, čas pa je denar … za lastnike delnic podjetij.

V kakšnem položaju je bolnik pri nas?

Slovenski bolniki lahko dobijo praktično vse. Debelo me gledajo kolegi iz Italije, Avstrije ali Nemčije, ko se pogovarjamo o tem, kaj vse dobi naš bolnik.

Velikokrat sprejmemo tudi bolnike iz tujine, največkrat iz držav nekdanje Jugoslavije. Tam nimajo takšnih ugodnosti, a le redko kdo si lahko privošči, da se pride zdravit k nam.

Zdravljenje je drago …

To mora biti grozno – da veš, da obstaja neko super učinkovito zdravilo, da lahko z njim nekomu, ki ga imaš rad, podaljšaš življenje ali ga celo ozdraviš, pa mu ga ne moreš dati, ker nimaš denarja. Kakšen občutek mora biti to … Predstavljajte si to nemoč, brezup, nato pa bes, agresijo, obtoževanje … Tega naš bolnik ne občuti.

Kako je z ozdravljivostjo?

Odvisno. Vzemimo za primer levkemijo. Vsaj 100, takole na oko, različnih podvrst levkemije obstaja. Ena skupina med njimi so akutne levkemije in tudi ta entiteta ima cel kup različnih bolezenskih stanj. Nekatere med njimi znamo pozdraviti v več kot 90 odstotkih, nekatere druge pa so takšne, da lahko delamo, kar hočemo, pa se bo bolezen vedno povrnila.

Kakšni pa so simptomi? Velikokrat se omenja utrujenost, a pri utrujenosti lahko prej pomislimo na ogromno vzrokov …

Odvisno, kako bolezen nastane. Recimo akutna levkemija. Tu so zgodbe ljudi stare zgolj 10 dni. Nenadoma, kot bi odrezal, se ljudje začnejo slabo počutiti, dobijo pljučnico, podplutbe, obležijo in pridejo k nam.

Tu je izjemno pomembna hitrost nastanka bolezni. Povsem drugače je pri kroničnih levkemijah, ko vse nastaja postopoma in ljudje velikokrat sploh ne vedo, da so bolni. Na pregledu, na katerega so šli zaradi drugih težav, velikokrat povsem naključno odkrijejo bolezen krvi.

Poglejmo to nekoliko bolj natančno …

Na primer kronična limfatična levkemija; zbolijo ljudje, ki so stari v povprečju 70 let, in polovica njih nikoli za časa življenja ne potrebuje zdravljenja. Znotraj preostalih 50 odstotkov jih je nekaj, ki se odlično odzovejo na zdravila, ki so na razpolago, kakšnih 10 do 15 odstotkov pa jih ima tako neugodno genetiko krvne bolezni, da nič ne pomaga.

Bi pomagal kakšen presejalni program?

Ne. Vsak mora samega sebe poslušati, na drugi strani pa mora zdravnik, tudi če je v stiski s časom, pacientu, ki pride v ordinacijo, postaviti nekaj vprašanj. Na primer: kako ste, ste kaj utrujeni, se ponoči potite, tako, da je pižama povsem za ožeti, ste nehote precej shujšali? Če nekdo shujša nehote šest kilogramov v enem mesecu, je to zame znak za alarm. Če mora nekdo trikrat na noč preobleči pižamo, ker je čisto mokra že tri tedne zapored, je nekaj hudo narobe.

Če pride k meni oseba s sicer predhodno zdravo hrbtenico in pove, da zadnji mesec zaradi hudih bolečin v hrbtu ne more vstati iz postelje, in da jo tako hudo boli že teden ali več dni, potem se je nekaj zgodilo. Hudega. Navadno ga napotijo na klasično rentgensko slikanje, a preden se bo odvlekel tja, bosta minila vsaj dva tedna ali kar meseca. Prej samo analgetiki … Poslati bi ga morali takoj na slikanje z magnetno resonanco skeleta, pregledati bi ga moral ortoped ali travmatolog, da bi čim prej prišli do diagnoze, pojasnili bolečino … Groza me je, ko poslušam, da hodijo ljudje pol leta in neredko tudi več z neznosnimi bolečinami v hrbtenici s pregleda na pregled, pa ne pridejo do nas. In za povrh jim nihče ne verjame, da jih boli.

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

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

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

Kaj lahko naredimo sami, da se bolezni izognemo?

Nič, nič ne morete. No, edino to, da ste sitni pri zdravniku. Da če vas boli, pa vam rečejo, ah, to ni nič, odgovorite: »Ne grem ven, ker me tako zelo boli. Pomagajte mi. Je nevzdržno.«

Prav nič?

Ne, ne da se. Recimo anemija, slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa. To je dokaj pogosto, na primer tretjina žensk v rodnem obdobju.

Lahko to rešite z dieto?

Največ železa je, če ne ješ mesa, v fižolu, stročnicah. Vsak dan bi ga morali pojesti dva kilograma, da bi dobili zadostno dnevno količino železa; toliko kot dobimo, če na tešče vzamemo dve tableti železa. Nihče ne bi zdržal, tisti okoli njega pa … izpostavljeni oblaku groze, iperitu. Ali jetrca. Pojesti bi jih morali približno kilogram vsak dan. Ne, nič ne moreš narediti z dieto, če železa manjka. Na žalost je tako, da ko si enkrat bolan z »našimi« boleznimi, ti lahko pomagamo samo mi.

Kaj pa genetika?

Genetska nagnjenost je pogosto v igri. Bolezni večinoma niso dedne kot take. Gre za ekspresijo nekaj tisoč genov, ki morajo biti ali izraženi in aktivni ali nasprotno neizraženi, zavrti. Če ima nekdo v družini levkemijo, je večja verjetnost, da jo bo imel tudi kdo od potomcev. Ni pa rečeno, da bo imel istega krvnega raka, saj lahko potomec zboli za nekim drugim krvnim rakom.

In če bolnik noče zdravljenja?

Včasih sem mislil, da so tisti, ki zavračajo zdravljenje, bedaki. Pa ni tako, bedak sem bil sam. Vsak je lastnik svojega življenja. Njegova pravica je, da se, ko izve za diagnozo, sam odloči, kaj bo naredil. Nekateri starejši enostavno rečejo, dovolj sem že živel, sem utrujen, ne bom se mučil po bolnišnicah, raje odidem v miru. Nekdo drug ima druge razloge, ki jih mi ne poznamo. Zato se jaz z vsakim bolnikom pogovorim zelo odkrito.

To mora biti grozno, ko moraš nekomu povedati, da je zbolel. Kaj jim rečete?

Povem jim točno to, kar jaz vem o krvni bolezni. In to brez rokavic. Povem podatke o preživetju, izkušnjah in kaj se bo zgodilo, če se ne bo odločil za zdravljenje. Ona ali on se mora odločiti o zdravljenju, odloči pa se na osnovi tega, kar ve oziroma, kar mu o bolezni povem jaz. Povem mu tudi, kaj je za storiti, kaj bi storil sam, ampak razumem, skušam razumeti, če se odločijo drugače.

Ste imeli kdaj neprijetno izkušnjo?

Samo enkrat. Neki moški, ki je imel enega otroka in 20 let po zdravljenju živi normalno, je poročen, ima družino, mi je rekel: »Hvala za vse, vse je v redu, ampak nečesa vam ne oprostim. Niste mi povedali, da bom neploden, želel pa sem si še enega otroka.« Mene je to prizadelo. Obenem pa izučilo. Ta moški je bil prvi in zadnji, ki mi je rekel, da če bi pa to vedel, tega ne bi naredil.

Znamo Slovenci izražati tudi hvaležnost?

Znamo. Zame osebno je največ vredno, ko potem, ko je nekdo, na žalost zdravljenju navkljub, preminil, nato pa pridejo svojci in se zahvalijo za naš trud. Čez mesec ali dva. Ko zmorejo čez to bolečino in se pridejo iskreno zahvalit. To zame šteje največ. Kljub bolečini, ki spremlja izgubo, videti, da se trudimo po najboljših močeh.

Kaj pa prosti čas, ste še vedno zasvojeni s kolesom?

Ja, še vedno. Ne zmorem več strmih klancev, ampak trmarim. Električnega kolesa še nimam, sem si pa pred kratkim kupil hudo specialko. Včasih si mislim, če bi me ljudje videli, kako počasi se vozim, pa imam takšno super kolo, bi rekli, glej ga, šminkerja, še voziti se ne zna kot pravi kolesar, pa takšno kolo … No, ampak pomembno je, da na kolesu uživam. In bom vedno. Četudi čez 10 let za 10 minut.

Kaj pa glasba, igrate kakšen instrument?

Nič takšnega. Glasba … V mladih letih sem bil po duši panker. In v avtu, rdečem kot arterijska kri, starem hrošču, letnik 76, imam Blaupunktov avtoradio, star kot zemlja, s kasetarjem. Našel sem neko staro kaseto od Beastie Boys, prvi album, ki so ga izdali. In to si vrtiva s sinom Brinom, ko »kruzava«. Pa kuham rad, to me sprošča. Kuham vse, razen sladic. Tudi takšne mastne stvari, rebrca, ocvirke … Jaz sem težkokategornik v prehrani.

Pa se da z vsemi temi nočnimi in dežurstvi zdravo živeti?

Hm, recimo, da prav zdravo ne živim, skušam pa dandanašnji živeti malo manj nezdravo kot včasih.

Kaj pa oddih, kako se odklopite?

Luštno, ko greva s Saro (partnerko) kam posedat, kaj pojest in popit, tako »pr gmah«.





A ni to lepo?

Pravzaprav ni, ker vem, da družina in redki prijatelji nimajo kaj dosti od mene, ker se mi zdi normalno, da vedno kaj delam. Ampak zdaj se učim delati manj. In ne imeti medicine stalno na jeziku. Upam, da se izboljšujem.

Vstajate zgodaj?

Vrsto let sem vstajal ob petih, pa sem potem telovadil doma kakšno uro. Ali pa šel, če je bilo lepo vreme in ne premrzlo, na Katarino s kolesom, pa sem bil ob pol osmih vseeno v službi. Zdaj nimam več prave moči v mišicah za kaj takega.

Poležavate pa ne, ko se zbudite?

Ne, zjutraj ne znam poležavati. Vstanem, zaradi bolečin v hrbtu sicer težko, a takoj, ko se zbudim. Kar nekako škoda mi je časa. Jutra so najlepša, čarobna. In potem ugotoviš, ko je ura deset, pa si bil že ob petih pokonci, kaj vse si že doživel, kaj vse si že videl. Nekateri pa še debelo spijo. Ne razumem … Moji otroci so tudi takšni. Kaže, da smo vsi malo čudni. Tudi moj oče se zbuja zgodaj, mama prav tako.

Na koncu še o odmevni zgodbi zbiranja denarja za napravo CAR-T, kjer se je stroka povezala z bolniki in javnostjo in uspela. Vi ste bili eden tistih, ki so se najbolj izpostavili in zavzeli za novo zdravljenje. Lahko poveste, za kaj gre?

Z napravo CAR-T, imenovano Prodigy, onkološkim rakavim bolnikom, predvsem tistim s krvnimi raki, ki jim z drugimi terapijami ni mogoče pomagati, morda tudi rešujemo življenja. S tovrstnim zdravljenjem namreč lahko pomagamo bolnikom, pri katerih v preteklosti najrazličnejša zdravljenja niso bila učinkovita. Pri zdravljenju s CAR-T s posebnim postopkom zberemo limfocite iz venske krvi, jih v specializiranem in »čistem« laboratoriju sprva namnožimo, zatem aktiviramo in nato s pomočjo virusa v genski material limfocita prenesemo zapis za tarčni protein na površini rakave celice. Tako spremenjene limfocite je potem treba »presaditi« nazaj v bolnikovo telo. Tam s CAR-T modificirane celice poiščejo rakave celice in jih uničijo, premagajo. Zdaj moramo celice, ki smo jih odvzeli bolniku, poslati v obdelavo v ZDA in za končni produkt, s CAR-T obdelane celice, odšteti 240.000 evrov. Skušamo oziroma razvili bomo lastno proizvodnjo. Sprva z doniranim virusnim vektorjem, nato pa računamo, da bomo vektor sposobni narediti tudi sami.

Še je čas za imunski sistem

Pred zimskim obdobjem si lahko za izziv postavimo okrepitev našega imunskega sistema, saj je nestanovitno vreme in zadrževanje v zaprtih prostorih idealno za mikroorganizme, ki lahko vdrejo v naše telo in povzročajo različna obolenja.



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

Kaj slabi naš imunski sistem?

Mnogi so prepričani, da so razlog za povečanje števila prehladnih obolenj v zimskem času le nizke temperature, vendar to ne drži. Prej na povečano obolevnost vpliva dejstvo, da ljudje v jesenskem in zimskem obdobju več časa preživijo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi, kar seveda močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov. Odrasli v povprečju od dvakrat do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci od šestkrat do dvanajstkrat.

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo. Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj.

V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve imunosti. Za uspešno delovanje potrebuje imunski sistem ravnotežje in harmonijo.

Zdravo črevesje, močan imunski sistem

Večina vseh imunskih celic in protiteles, ki tvorijo imunski sistem, se nahaja v naših prebavilih, kar nakazuje velik pomen prebavnega sistema za obrambo telesa. Skozi črevo prehaja vse, kar zaužijemo, poleg hrane in tekočin lahko tudi nevarne snovi in mikroorganizmi (bakterije, zajedavci, glive in virusi). Pravilno delovanje prebavnega sistema je zato zelo pomembno za delovanje celotnega organizma





in je jedro močnega imunskega sistema, moteno delovanje pa vpliva negativno tako na počutje kot na zdravje.

Črevesna flora, torej mikroorganizmi, ki živijo v črevesju, je sestavljena tako iz dobrih kot slabih bakterij. Za zdravo prebavo je nujno, da prevladujejo dobre bakterije in da so slabe vedno v manjšini. Zdrava črevesna flora tako ni zgolj odgovor na prebavne težave, vendar lahko pozitivno vpliva tudi na splošno dobro počutje in izboljšanje delovanja imunskega sistema.

Ker je torej zdrava črevesna flora prva obrambna črta pred različnimi virusi in bakterijami, za probiotike in prebiotike velja, da zmanjšajo pogostost okužb, uravnavajo delovanje prebavnih procesov ter krepijo naravno odpornost. Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje.

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

100 % naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja

- ✓ Za imunski in živčni sistem, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- ✓ Kot antioksidant poskrbi za razstrupitev več kot 50 znanih snovi v telesu.
- ✓ Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.
- • **500 mg naravnega vitamina C v vsaki kapsuli.**
- • Se bistveno bolje vsrka v celice.
- • Tam dlje časa deluje.
- • Ima večjo antioksidativno moč.



1 KAPSULA na dan

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

NaturaMedica
z vami že 16 let

Okrepite si imunsko odpornost!



Echinaforce®

z močjo ehinaceje

- ✓ Močno poveča imunsko odpornost
- ✓ Izboljša obrambo pred virusi
- ✓ Zmanjša pogostnost zapletov, kot so bronhitis, sinuzitis itd.

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

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

farmedica.si
avogel.si



Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov **v naših** prebavilih, bodisi tistih, ki so tam že običajno, bodisi tistih, ki jih kot probiotik vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Prehrana je pomembna

Izjemnega pomena za močan imunski sistem je seveda tudi ustrezen način prehranjevanja. Prevelikim količinam industrijsko predelane hrane, rafiniranemu (belemu) sladkorju, nasičenim maščobam in suhomesnatim izdelkom se je priporočljivo izogibati. Namesto majhnega števila velikih obrokov je bolj priporočljivo večje število manjših obrokov, ki jih razporedite skozi ves dan. Obroke imejte ob približno istih urah, hrano dobro prežvečite in v času obroka poskusite biti umirjeni. Odsvetuje se celodnevno stradanje, ki ga nato končate z enim bogatim in obilnim obrokom.

V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja



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

TESTIRANJE COVID-19

Presejalno serološko testiranje za dokazovanje prisotnosti protiteles proti novemu koronavirusu SARS-CoV-2. Testiranje je namenjeno dokazovanju prebolele okužbe s SARS-CoV-2. Testiranje se lahko opravi kadarkoli, razen v primeru znakov akutne okužbe (vročina, kašelj, nahod, težko dihanje, utrujenost in drugo).

Naročite se

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

ali izberete beli kruh namesto polnozrnatega, lahko to le do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev same imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čo-

BetaCold® za odpornost celotne družine

IMA NAJBOLJ RAZISKAN BETA GLUKAN *





ŠT. 1 ZA ODPORNOST OTROK**

ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE od 12. leta starosti

ZA OTROKE od 2. leta starosti

Za močno imunsko odpornost

• v jesensko-zimskem obdobju • ob prvih znakih težav • ko so težave že tu

BetaCold® izdelki so brez sladkorja in umetnih sladil. Ne vsebujejo glutena, laktoze, umetnih barvil ali arom.

Vitamini B6, C, D3, baker, cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. *Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.* *Elena De Marco Castro et al.; Mol. Nutr. Food Res. 2020; **ePharma; YTD 6 2021, sc

www.arspharmae.com ARS PHARMAE



koladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Telesna aktivnost

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge.

Učinkovitost zeliščnih preparatov

Na policah trgovin je mogoče najti številne zeliščne preparate, ki naj bi krepili imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi.

Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

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

Zmagovalca imunskega sistema



Kakovost, ki prepriča.
Naravne sestavine, ki delujejo.

NARAVNO
PREVERJENA KAKOVOST
BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA (E171)

NOW Vitamin C
S postopnim sproščanjem.
Z dodanim šipkom.

NOW Vitamin D
V ekstra deviškem oljčnem olju.
Brez umetnih dodatkov.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Da bi popočitniško dobro počutje trajalo dalj časa



Poletje se je izteklo in začeli smo obujati spomine na lepa doživetja, zanimive kraje; posamezniki pa bodo izkoristili še morebitne zadnje tople dni za »polnjenje baterij«.



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

Počitnice običajno komaj čakamo, polni pričakovanj zremo v prihajajoče dneve, ko bomo lahko pozabili na obveznosti, se sprostili in v družbi najbližjih doživeli lepe trenutke.

Zato poskušamo še pred počitnicami vse urediti, v službi iztisnemo še zadnje atome moči in energije, da bo zagotovo vse narejeno in tudi doma vse pospravljeno. Tako bomo lahko na počitnicah zadihali s polnimi pljuči, se popolnoma spočili in se vrnili prerojeni. A počitnice niso vsemogoče. Včasih se ženemo tako daleč, da se telo ob nenadnem padcu adrenalina zruši, zbolimo in porabimo dopust za okrevanje namesto za nabiranje energije za vsakdanje izzive.

Najbolj učinkovit pri stresu!

Ste preobremenjeni in izčrpani?

Izberite **SENSORIL** in delovali boste kot švicarska ura.

SENSORIL vsebuje patentirani **bioaktivni izvleček ašvagande,** kraljice ajurvedske medicine.



NaturaMedica
z vami že 16 let

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



ŠAMPON PROTI UŠEM IZ LEKARNE LJUBLJANA

Z novim šolskim letom, ko se otroci vrnejo v šole in vrtce, se pojavijo tudi težave z ušmi. A naj vas to ne skrbi. V Lekarni Ljubljana imamo rešitev za odpravo uši. Medicinski pripomoček Šampon proti ušem je primeren za otroke, starejše od treh let, in odrasle, učinkuje v 15 minutah, je brez insekticidov, varen za uporabo in nežen do lasišča ter dermatološko testiran.

Šampon proti ušem je izdelan v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana in je na voljo v **enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.**

Vedno več študij dokazuje, da pozitivni učinki počitnic, kot sta občutek sreče in dobro počutje, izginejo že prvi teden po vrnitvi, spočitost pa izgine v dveh tednih. Ker so blagodejni učinki počitnic kratki, bi morali na počitnice pogosteje, da bi ohranili visoko raven zdravja in dobrega počutja, je ugotovila študija nizozemske univerze.

Pogostejše, pa čeprav krajše počitnice povečujejo zdravje in srečo. Študije so pokazale, da dolžina dopusta ne vpliva veliko na učinke počitnic na zdravje in počutje, prav tako ni pomembno in nujno, da se na počitnicah ves čas nekaj dogaja. Do podobnih ugotovitev kot nizozemska univerza so prišli tudi Nemci in Novozelandci.

Kaj se dogaja s telesom na počitnicah?

V vsakdanjem življenju, ob stresnih službah, karieri in ob tem še želji biti dober starš, naše telo preplavljajo stresni hormoni, ki jih organizem iz tega ali onega razloga ne uspe odstraniti. Če v organizem dovajamo več endorfina in serotonina, hormonov sreče, se telo učinkoviteje očiščuje kortizola (stresnega hormona).

Kljub zaljubljenosti večine Slovencev v športne aktivnosti se bo organizem otresel adrenalina le z neadrenalinskimi aktivnostmi. V praksi to pomeni uživanje v naravi, meditacijo, znanje, kako biti v trenutku tukaj in sedaj. Biti v stiku s samim sabo. Razstrupljanje od stresa se tako začne po naravni poti, lahko pa ga pospešimo tudi s sončnimi žarki in posledično višjimi ravnmi vitamina D v telesu.

Tehnik sproščanja se lahko naučimo in jih izvajamo tudi na delovnem mestu. Posledično se bomo lažje skoncentrirali, imeli jasno vizijo, predvsem pa boljšo intuicijo. Večkrat radi rečemo, da pod adrenalinom zmoremo več. Morda res, a žal zgolj na kratek rok. Na dolgi rok stres hromi telo, nas dela živčne, neosredotočene in brez volje za kreiranje novega, boljšega.

Kako ohraniti učinek počitnic čim dalj?

Zavestni fizični odmik od problema

Včasih se moramo zavestno fizično odmakniti od problema – stresa, da dobimo nov pogled na situacijo oziroma problem. V stresnem vsakdanjiku so naši možgani preobremenjeni z iskanjem rešitve. Smo kot v začaranem krogu iskanja in premlevanja, rešitve ali izhoda pa ne vidimo. Ste že kdaj opazili, da se je kdaj, ko ste se zavestno distancirali od problema in niste mislili nanj, rešitev pojavila sama od sebe?

Ko nekam odpotujete in pustite dom (daleč) za seboj, lahko dobite bolj objektivno perspektivo, kako vaše življenje v resnici poteka, in analizirate prednosti/pomanjkljivosti različnih pristopov ter postavite prioritete (kaj vam v življenju največ pomeni). Tukaj ne gre le za to, da si vzamete oddih od dela in službe, temveč tudi za načrtno oddaljitev od doma in spremembo okolja.

Za takšno oddaljitev ne potrebujete potovanja v daljne kraje, dovolj je že, da za vikend načrtujete hojo ali izlet v gore. Ob fizični aktivnosti, dojemanju veličine narave in druženju z bližnjimi boste problem dojeli drugače.

Izlet s spoznavanjem novih kultur

Če ste med srečneži, ki si lahko privoščijo oddih, bolj oddaljen od doma, in se imate možnost spustiti v pustolovščino spoznavanja novih običajev, navad ter družbenih norm drugih kultur, lahko to še dodatno blagodejno vpliva na vaše počutje.

S tem namreč odrivate usmerjenost od sebe in svojih težav, saj nezavedno postajate čuječi za novo okolje, in to z vsemi čutili. Stranski pozitivni učinek pustolovščine je tudi ozaveščanje, kdo in kaj ste, kar pomaga tudi pri razumevanju samega sebe.

Morda ni nujno, da se odpeljete tako daleč, epidemija nam je pokazala, da je spoznavanje naših korenin, naših običajev in naroda nekaj zelo lepega. In prav predniki, ki so doživeli marsikaj, so nam lahko navdih za našo situacijo.

Krepitev povezanosti med partnerjem, družino in prijatelji

Nemške in danske družine, ki so jih raziskovalci vprašali, kateri je bil njihov najlepši trenutek počitnic, so največkrat odgovorile, da je bilo to družinsko uživanje v sladoledu.

Velikokrat se zgodi, da nas obremenjen delavnik odtujuje od bližnjih, vsak ima svoja opravila, zadolžitve, skupno preživetega časa je zelo malo. Na počitnicah pa smo ponovno 24 ur na dan združeni.

Dajte družini čas, da ponovno zadiha kot celica. Kljub hrepenenju, da bi takoj na polno skupaj uživali, potrebuje vsak zase čas, da se privadi na novo situacijo. Prizadevati si mora, da odmisli vsakdanji stres in postane dovzeten za tisti trenutek.

Sčasoma postanemo vedno bolj odprti za nove stvari, uživamo v okušanju hrane, z veseljem vonjamo borovce ali poslušamo šumenje morja. Zavestno se sprostimo, si z radovednostjo ogledujemo nove stvari ali pa pokusimo kaj novega, česar sicer doma ne bi. In potem začnemo uživati skupaj z najbližjimi. Po počitnicah zavestno vsaj enkrat na teden načrtujte skupinski sprehod do sladoleda ali kakšen piknik v naravi, kjer boste imeli čas drug za drugega.

Pozitivno delovno okolje oziroma kako preprečiti izgorelost

Stres in izgorelost sta poglavitni bolezni današnjega časa, ki najbolj izrazito ogrožata delovna mesta. Izgorelost pojmujemo kot skupek različnih simptomov, ki se kažejo telesno, čustveno, pri mišljenju in vedenju.

Pravzaprav gre za motnjo v komunikaciji človeka s seboj in z okoljem, ko se posameznik na izzive okolja odziva s hormoni namesto z možgansko skorjo, torej na za zrelega človeka neustrezen način. Podatki iz Velike Britanije in drugih evropskih držav kažejo, da se pri več kot polovici zaposlenih kažejo posamezni znaki stresa in izgorelosti, vsak deseti delavec pa kaže znake popolne izgorelosti. V EU porabimo 3–4 odstotke sredstev domačega bruto proizvoda za odpravljanje telesnih, psihičnih in socialnih posledic izgorelosti, v ZDA znaša cena tega 30 milijard dolarjev na leto.

Letni stroški ameriške ekonomije, ki so posledica stresa in izgorelosti, znašajo 344 milijard dolarjev, saj gre za blizu 300 milijonov izgubljenih delovnih dni na leto. Raziskave kažejo, da izgorevajo tisti, ki na svojih mestih niso uspeli potrditi lastne zavzetosti in ustvarjalnosti ter so v delovnem okolju ostali neopaženi, anonimni, brezosebni, z občutkom nepotrebnosti. Izgorevajo javno izpostavljeni ljudje, sploh če jih njihovo okolje ocenjuje po ideološki pripadnosti in ne po njihovih sposobnostih. Bistvo problema ni niti iztrošenost zaradi starosti niti utrujenost zaradi preobremenjenosti, pač pa izpraznjenost zaradi izgube duhovne moči, ki je dotlej delu dajala smisel in potreben delovni zagon. Zahteve delovnih okolij so v porastu, skrb delodajalcev in njihova naložba v dobro počutje in zdravje zaposlenih pa je v nekaterih podjetjih komaj zaznavna. A v slovenskih podjetjih slika ni povsod enaka. Obstajajo družini in zaposlenim prijazna podjetja, ki se zavedajo pomena vzajemno načrtovane poti do dobrega delovnega počutja celotnega kolektiva. Višja ko je ozaveščenost vodilnih v podjetju o dobrem počutju in zadovoljstvu delavca, večja je produktivnost tega podjetja.

Zaključek

Ob prihajajočih napornih vsakdanjikih si zavestno vzemite dovolj časa za kratke izlete v naravo, odmik od domačega okolja, zaznavanje sebe, okolice in svojih bližnjih z vsemi čutili, pri tem pa ohranite »prazno glavo«. Bodite odprti za nove stvari in poskusite kaj novega. S tem bosta tudi popočitniška sreča in dobro počutje trajala dalj časa.

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

Ko možgani »tavajo v megli«



Ko naš vsakdan zapolnjujejo miselni napori in obveznosti, skrbi za možgane ne posvečamo posebne pozornosti. To se je spremenilo s pandemijo covida-19.

Pa veste, kakšna je povezava med covidom-19 in možgani?

»Novi« koronavirus ni več nov, že nekaj časa je med nami in spoznavamo, kako vse vpliva na naše zdravje. O virusu in njegovem delovanju potekajo številne raziskave. V znanstvenih revijah je vse več objav, ki kažejo, da njegovo delovanje ni omejeno zgolj na dihala. *»Kako točno virus SARS-CoV-2 ali njegovi delci prodrejo v možgane, še ni povsem jasno. Poti je več. Virus lahko na primer vstopi v možgane prek vohalnega sistema,«* razlaga **prim. Mojca Muršec, dr. med., spec. psih.**, iz Enote za psihogeriatrijo, UKC Maribor, in pojasnjuje, da zato ni presenetljivo, da je eden od prvih simptomov prav izguba vonja.

Covid-19 poveča tveganje za upad miselnih sposobnosti

Raziskave kažejo, da lahko virus SARS-CoV-2 vstopi v osrednje živčevje in predstavlja nevarnost za okužbo možganov. O prizadetosti osrednjega živčevja poročajo pri približno 25 % bolnikov s covidom-19. Virus lahko prek različnih mehanizmov vpliva tudi na slabšo prekrvitev možganov, zaradi česar je slabša njihova oskrba s kisikom. Povečata se tveganje za upad miselnih sposobnosti in za razvoj demence.

Pokovidni sindrom in »možganska megla«

Pri nekaterih ljudeh lahko virus SARS-CoV-2 povzroči težave, ki trajajo še tedne ali mesece po preboleli okužbi. To imenujemo sindrom po covidu-19 ali pokovidni sindrom. *»Še mesece po okužbi so bolniki lahko utrujeni, pojavi se lahko šibkost v mišicah, bolečina v sklepih, imajo težave s spanjem, glavobol, občutek tiščanja za prsnico in prehiter srčni utrip. Pogosto kašljajo, pojavljajo se lahko težave s strjevanjem krvi, celo izpadanje las, neješčnost, težave pri požiranju in še marsikaj drugega,«* najpogostejše simptome in znake našteva prim. Muršec, dr. med., spec. psih., in opozarja še na eno resno težavo – upad kognitivnih funkcij oziroma miselnih sposobnosti. Majska spletna raziskava je pokazala, da je imelo v Sloveniji **17 % odraslih, ki so preboleli covid-19, težave s pomnjenjem in koncentracijo** še 1 mesec po preboleli okužbi.

Težave z zbranostjo in spominom, s katerimi se ljudje po prebolelem covidu-19 pogosto soočajo, imenujemo tudi možganska megla.

Poskrbite za miselne sposobnosti

»Skrb za možgane je potrebna ves čas, še posebno pa po okužbi s tako nepredvidljivo boleznijo, kot je covid-19,« opozarja prim. Muršec, dr. med., spec. psih. *»Smo socialna bitja in ne moremo živeti zgolj s samim seboj. Pandemija je jasno pokazala, kam vodi socialna izoliranost. Z ustrezno prilagojenim ravnanjem lahko zavarujemo sebe in ljudi okrog nas ter omogočimo druženje, ki je tudi pogoj za vitalen um. Naredimo pa lahko še mnogo več.«*

Naj bo z Bilobilom vaš um tudi po prebolelem covidu-19 v vrhunski formi

Če tudi vi opazite upad miselnih sposobnosti, na primer zmanjšanje zbranosti, uhajanje misli, slabše pomnjenje, pomanjkanje osredotočenosti in pozabljanje, vzemite naravno zdravilo Bilobil. Vsebuje izvleček listov ginka bilobe, ki izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom ter pozitivno vpliva na možganske celice. To je tudi pri težavah po prebolelem covidu-19 dobrodošla podpora zdravju možganov. Bilobil je izdelan v skladu s farmacevtskimi standardi, kar zagotavlja njegovo visoko kakovost. Redno jemanje lahko izboljša prekrvitev možganov in pripomore k izboljšanju kognitivnih funkcij. Številne klinične študije so tudi pri dolgotrajni uporabi Bilobila potrdile učinkovitost, varnost in dobro prenašanje.
Več na www.bilobil.si.

OGLASNO SPOROČILO



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



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

Bolezni majhnih otrok

Z vrtcem in šolo se začne

Bolezni, s katerimi se srečujemo starši majhnih otrok, so v veliki večini nalezljive. Otroci še nimajo zgrajenega obrambnega mehanizma, zato »poberejo« tako rekoč vsak virus ali vsako bakterijo, ki jim prekriža pot. Otroci so virusom in bakterijam zaradi svoje narave ter zadrževanja v vrtcih in šoli ter na otroških igriščih v družbi sovrstnikov tudi bolj izpostavljeni.

Doktor 24
ASISTENCA

Doktor 24 revija

Naročite se na brezplačni digitalni izvod

ali prenesite revije iz arhiva

Naročite se

revija@doktor24.si www.doktor24.si

Med nosečnostjo in dojenjem se z matere na plod oziroma na novorojenčka oziroma dojenčka prenesejo protitelesa, ki ga ščitijo pred nekaterimi boleznimi. Zaradi tega novorojenčki sorazmerno redko zbolijo, vendar pa ta zaščita ni trajna. Otrok mora začeti izgrajevati lasten obrambni mehanizem, lasten imunski sistem.

Začne se srečevati in spopadati s povzročitelji bolezni, kot so virusi in bakterije. Stik otroka s povzročiteljem bolezni povzroči tvorbo lastnih protiteles, kar ga varuje pred ponovno okužbo z enakim povzročiteljem bodisi do konca življenja (npr. pri ošpicah) ali vsaj začasno (npr. pri prehladu in driskah), zato nikakor ni dobro, da zdravega otroka, ki nima kakšne osnovne bolezni imunskega sistema, držimo v izolaciji. Seveda pa ga tudi ne gre namenoma izpostavljati boleznim, da bi se hitreje prekužil.

Kako spoznamo, da je otrok bolan

Ko otrok zboli, starši navadno zelo hitro prepoznamo zgodnje znake bolezni. Dojenčki več jokajo ali slabo pijejo, starejši otroci so slabe volje, jokajo, zavračajo hrano, nimajo veselja do igre, poležavajo. Lahko se pojavi povišana telesna temperatura, ki je navadno prvi znak, da ne gre le za prehlad s smrkavim nosom. Če vročina preseže 38,5 stopinje Celzija ali če je otrok nagnjen k vročinskim krčem, jo zbijamo, za kar so najbolj primerni sirupi ali svečke analgetikov, zdravil za zbijanje vročine in lajšanje bolečin. Pozorni moramo biti tudi na spremljajoče znake. Pregledamo celotno površino telesa in iščemo izpuščaj (ki lahko pomeni norice, peto ali šesto bolezen, škrlatinko itn.), zamašen nos, kašelj ter bolečine predvsem v trebuščku in tudi drugje, na primer v ušesu ali žrelu. Če ne najdemo



ničesar, če otroku po analgetiku vročina upade in je relativno normalno živahen, lahko z obiskom zdravnika še počakamo.

Bolan otrok seveda ne sodi v vrtec in med druge otroke. Ostane naj doma in tako naj bo, dokler se ne pozdravi oziroma dokler ni vsaj dan ali dva brez vročine in drugih težav.

Pitje tekočine, čiščenje noska ...

Če je otrok bolan, mora piti dovolj tekočine. Primerni so zeliščni čaji, ki vsebujejo timijan, žajbelj, lipo, bezeg, slez ali že pripravljene čajne mešanice, seveda pa lahko pije tudi vodo ali sok. Sokov sicer raje ne preveč, saj vsebujejo veliko sladkorja, ki je škodljiv. Potrebno je tudi redno čiščenje nosu, da ne pride do zapleta v obliki vnetja ušesa. Nos čistimo s fiziološko raztopino v obliki kapljic ali pršila, na voljo pa je tudi vrsta pripomočkov, kot so aspiratorji, pumpice in podobno. Prehodno in po posvetu z zdravnikom lahko uporabimo tudi druga pršila za nos, ki olajšajo čiščenje in izboljšajo prehodnost nosu in evstahijeve tube (cevke, ki povezuje nos in srednje uho) ter s tem zmanjšajo morebitne bolečine v ušesih in preprečujejo vnetje srednjega ušesa. Če otrok kašlja, lahko uporabimo sirupe za izkašljevanje ali za umiritev kašlja, pomagajo pa tudi dvignjeno vzglavje med spanjem ter primerna vlažnost in temperatura zraka v spalnici.

Pri majhnih otrocih se pogosto pojavljata driska in bruhanje. Takrat je še bolj pomembno, da otrok zaužije dovolj tekočine, da ne pride do dehidracije oziroma izsušenosti, ki lahko celo ogrozi življenje. Če otrok zavrača tekočino oziroma jo takoj izbruha in če opazimo, da je plenica dlje časa suha oziroma ne hodi lulat, je treba obiskati zdravnika, ki oceni stanje. Pri majhnih, včasih pa tudi pri starejših otrocih sta včasih potrebna bolnišnično zdravljenje in infuzija tekočin, saj je izsušenost lahko zelo resno stanje, ki ga ne gre podcenjevati.

Kdaj je še treba otroka peljati k zdravniku

Vedno in takoj, če je motena otrokova zavest, torej če je slabše odziven ali celo nezaveste, če težko diha ali če diha zelo pospešeno, če mu pomodrijo ustnice, če ima prvič vročinske krče, če ima trd vrat, če opazite krvavkaste izpuščaje po telesu, če je prisotna bolečina v enem sklepu, če je izsušen. In vedno, kadar gre za dojenčka, mlajšega od treh mesecev, z vročino nad 38 stopinj Celzija (tudi, če nima drugih znakov), za otroka, mlajšega od dveh let, ki ima več kot en dan trajajočo visoko vročino brez drugih znakov, ali za otroka katerekoli starosti, ki ima vročino več kot tri dni (tudi če ima druge znake), ter ob ponovitvi vročine po več kot 24-urnem izboljšanju.

Zlato pravilo: kadarkoli vas skrbi in mislite, da potrebujete pomoč ali vsaj nasvet – mama ima vedno prav.

Doktor svetuje

- Zdravega otroka ne držite v izolaciji, saj si mora zgraditi imunski sistem.
- Skupaj z otrokom se redno in veliko se gibajte na svežem zraku.
- Otrok naj je uravnoteženo, zdravo hrano in pije dovolj tekočine.
- Ob vročini ne ravnajte panično, ohranite trezno glavo.
- Bolan otrok mora veliko piti in potrebuje veliko ljubezni.
- Bolan otrok naj bo doma.
- Otroka odpeljite k pediatru, če vas skrbi ali če opazite katerega od zgoraj opisanih znakov.

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



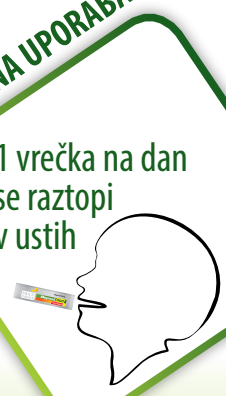
STE POD STRESOM?
PREUTRUJENI?

REKREATIVNI ali
AKTIVNI ŠPORTNIK?



ENOSTAVNA UPORABA

1 vrečka na dan
se raztopi
v ustih



PREIZKUSITE NOVO KOMBINACIJO MAGNEZIJA in B VITAMINOV



MULTI ESSENCE

Magnezij 400

20 vrečk *z mikrogranulami za neposredno uporabo*

+ B kompleks

Za zdrave odrasle *(starejše od 18 let)*

TUDI ZA VEGETARIJANCE IN VEGANE
BREZ LAKTOZE, MLEČNIH ALI SOJINIH BELJAKOVIN

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. To prehransko dopolnilo je primerno le za zdrave odrasle (starejše od 18 let). Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Proizvajalec: Fine foods & Pharmaceuticals N.T.M. S.p.A., Italija
Distributer: ALKALOID-INT d.o.o., Šlandrova ulica 4, 1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija

ALKALOID



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

Pomanjkanje železa najpogosteje ogroža:
novorojenčke in dojenčke do 6. meseca, dojenčke in otroke med 6. mesecem in 3. letom starosti, ženske v rodni dobi, nosečnice, doječe matere, intenzivne športnike, bolnike z boleznimi prebavil (crohnova bolezen in druge kronične vnetne bolezni črevesja, celiakija, atrofični gastritis, okužba s Helicobacter pylori ...), prekomerno težke, bolnike z drugimi kroničnimi boleznimi, ki jih spremlja vnetje: rak, poškodbe, kronične okužbe, okužbe z zajedavci, ledvične bolnike, vegetarijance in vegane.

Pomanjkanje železa

Najpogostejša prehranska motnja

Pomanjkanje železa je najpogostejša prehranska motnja, ki je prisotna kar pri 70 odstotkih svetovnega prebivalstva. Raziskave kažejo, da slabokrvnost spada med najpogostejše vzroke utrujenosti.

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa. Najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in ne občutimo težav. Če se pomanjkanje poglablja, pride do prvih znakov, saj je moteno nastajanje rdečih krvnih celic. Še dalјše pomanjkanje železa pa povzroči dobro znano slabokrvnost ali anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina. Takrat postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni proti okužbam. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Železo vsebuje tudi jedilna čokolada

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

Kdaj prehrana ne zadostuje

Če kljub preventivnim korakom ali zaradi bolezenskega stanja pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo od 10 do 15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se v kri vsrka le od 10 do 30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira, približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik.

Vegetarijanci in pomanjkanje železa

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

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo
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. oktobra 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

POMANJKANJE ŽELEZA?
Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
farmedica.si


Doktor 24 Asistenca
Savska cesta 3, 1000 Ljubljana
tel.: 0820 08240
e: asistenca@doktor24.si
www.doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Rešite življenje svojim bližnjim!



Naše storitve so do zdaj zajemale specialistične preglede, diagnostične postopke in možnost dodatnih paketov fizioterapije, zobozdravstva in radiološke diagnostike. Pomembna letošnja novost pa je, da smo poleg novih zdravstvenih pregledov dodali tudi možnost brezplačnega taksi prevoza do zdravstvene ustanove, kjer to ne bo mogoče, pa z izrednim popustom, preglede za voznike ter v paketu Reši življenje uporabo defibrilatorja.

- **Pohitite in si zagotovite polovično ceno**
- Za novo sklenjene pogodbe, in pod pogojem, da je dodan paket Reši življenje, **velja do konca leta pol nižja cena na celotno pogodbo** (za vse pakete in vse družinske člane na isti, novo sklenjeni pogodbi).*
- Za obstoječe uporabnike, ki se naknadno odločate za paket Reši življenje, pa zanj velja **pol leta pol cene.****

Do sedaj smo za vaše zdravje skrbeli mi, zdaj pa vam dajemo možnost, da življenja rešujete tudi sami

…. sosedu, sodelavcu ali neznancu! Ker skrbimo za vaše zdravje in se zavedamo tudi pogostosti nepričakovanih, življenje-ogrožajočih dogodkov, smo naši izbiri dodali tudi možnost dodatnega paketa **»Reši življenje«**. Vsi, ki se boste zanj odločili, boste prejeli avtomatski prenosni defibrilator in se skupaj z bližnjimi udeležili **tečaja temeljnih postopkov oživljanja ter varnega rokovanja in enostavne uporabe defibrilatorja, ki vam bo izročen.**

Vsaka minuta šteje

Po nekaterih podatkih v Sloveniji srčni zastoj doživi približno 1600 oseb letno, srčni zastoj zunaj bolnišnice je vzrok približno 8,5 % vseh smrti letno, v več kot polovici primerov pa se to zgodi doma. Ko pride do srčnega zastoja, je pomembna vsaka minuta, saj se z vsako zamujeno minuto možnost preživetja zmanjša za 10 odstotkov, zmanjšuje se možnost vzpostavitve srčnega ritma, ki omogoča življenje, zaradi pomanjkanja kisika in hranil (virov energije) se poškoduje tudi srčna mišica.

Verjetnost, da 66 letni moški, doživi srčni zastoj, je 66 %. Najpogosteje se srčni zastoj zgodi doma (60–70 %). **V polovici primerov so ob srčnem zastoju prisotni očividci.** Ključne so ravno prve minute in čas, ki preteče do nudenja temeljnih postopkov oživljanja in defibrilacije, a običajno ekipa nujne medicinske pomoči potrebuje do bolnika 10 minut ali več, kar je za bolnika v srčnem zastoju predolgo. Vsak laik pa lahko s postopki oživljanja in uporabo defibrilatorja naredi za bolnika skoraj toliko, kot ekipa nujne medicinske pomoči.

Kaj je avtomatski defibrilator in zakaj ga uporabljamo?

Avtomatski prenosni defibrilator (AED) je zasnovan z namenom nudenja prve pomoči v primeru srčnega zastoja. Če pride do »fi-

brilacije« oziroma šibkega trzanja srca (električnih impulzov v srčni mišici ni, ali niso konstantni), je pretok krvi po telesu prekinjen oziroma je moten, to pa onemogoča prenos kisika in hranil v organe. Za vzpostavitev srčnega ritma je potrebno zagotoviti ustrezen električni sunek z AED aparatom, da srce »prebudimo« oziroma vzpostavimo ritem in pretok krvi po telesu.

Kako deluje avtomatski defibrilator za srce?

Avtomatski defibrilator je enostaven in varen za uporabo in ima vgrajeno **glasovno vodenje v slovenščini**. Ko se znajdemo v situaciji, ko moramo uporabit AED, tega najprej prižgemo in na pacientove prsi prilepimo elektrode. Nato steče analiza srčnega ritma; pri varnih aparatih je druga tipka (za sprožitev električnega sunka) neaktivna vse do renutka, ko aparat po analizi srčnega ritma sam prepozna potrebo po sunku in nam da znak za sprožitev električnega sunka.

Pri avtomatskih defibrilatorjih nas aparat ne more »prehiteti«. Če elektrod ne nalepimo ustrezno, AED defibrilator ne preide na naslednjo fazo - analizo kardiološkega stanja - ampak nas pozove, da preverimo, ali so elektrode priključene in nameščene na pacientov prsni koš. Ko so elektrode ustrezno nameščene in je energija napolnjena, naprava samodejno dovaja šok brez uporabnikove intervencije.

---

*50 % nižja cena velja do 31.12.2021, za novo sklenjene pogodbe, ki jim je dodan paket Reši življenje. V tem primeru velja pol nižja cena za vse pakete in vse uporabnike na novi pogodbi. Ne glede na datum pristopa pa od 1.1.2022 velja redna cena.

**50 % nižja cena velja do 31.3.2022, za obstoječe uporabnike, ki paket Reši življenje dodajajo naknadno in velja le za omenjeni paket. Od 1.4.2022 dalje velja redna cena paketa Reši življenje.

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

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

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)

- ☐ **ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7**
- ☐ **SPECIALIST**
- ☐ **SPECIALIST Plus**
- ☐ **SPECIALIST Premium**

Izbranemu začetnemu dodajam paket:

(ne velja za paket **ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7**)

- ☐ **ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7**
- ☐ **MR/CT preiskava**
- ☐ **ZOBJE**
- ☐ **FIZIOTERAPIJA**
- ☐ **REŠI ŽIVLJENJE** (defibrilator + nasvet)

☑ Pristopam/va v program Doktor 24 Asistenca, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja PZA d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.

☑ Strinjam/va se z uporabo osebnih podatkov z namenom obveščanja o novostih in storitvah ali tehničnih rešitvah in podobnih dejavnostih – ki jih ponuja izvajalec oziroma njegovi pogodbeni partnerji – zagotavljanja storitve: razčlenitev uporabnikov, statistične obdelave in obveščanje o ponudbah, neposredno trženje, vodenje analiz poslovanja.

Storitve po pogodbi bom/bova plačeval/a na naslednji način: (označite želeno) ☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

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

Uveljavljam ugodnost _____ V _____ , dne _____

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

Vidmar Vito

Doktor 24 ASISTENCA

Uporabnik - nosilec pogodbe _____

(lastnoročni podpis)

Datum _____

Uporabnik _____

(lastnoročni podpis)

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Cepljenje

Dileme glede problema, ki ga ni

Malokatera tema tako polarizira družbo, kot jo v zadnjem času cepljenje. Zakaj je tako?

Opravek imamo z okužbo, ki je za leto in pol posredno ali neposredno tako rekoč ustavila svet. Proti realnim pričakovanjem smo izredno hitro dobili odlična in izjemno učinkovita cepiva. Zato je razumnemu človeku težko doumeti in še težje sprejeti vse te silne javne polemike in nasprotovanja. Vsak dan imam številne pogovore, tako s cepljenimi somišljeniki kot tistimi, ki ne vedo, kaj storiti, in tistimi, ki ne verjamejo stroki. Po izkušnjah lahko rečem, da so slednji v manjšini.

Mnogi težko pridejo do normalnih, neobremenjenih informacij. Dnevni mediji se v glavnem ukvarjajo s tem, da pozornost javnosti usmerjajo v to ali ono smer – kot to pač trenutno ustreza oblastnikom –, vendar verjetno večina to zaznava. In ker so zoper to nemočni, svoje nasprotovanje izražajo na druge načine, na primer z bojkotiranjem cepljenja. V svoji (verjetno do neke mere upravičeni) sveti jezi najbrž niti ne pomislijo, kako nesmiselno ali celo škodljivo je svoje nestrinjanje z nekom izraziti s tem, da ne storimo nečesa, kar je za nas pametno, koristno in varno.

Naj povem jasno, nedvoumno in neposredno:



Magnezij
400 mg
za aktivno življenje

- **magnezijev citrat** in **vitamin B2**
- zmanjšanje **utrujenosti** in **izčrpanosti**
- normalno **delovanje mišic**

Za pripravo napitka z okusom pomaranče in limete, s sladilom.

Magnezij in vitamin B2 (riboflavin) prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi ter delovanju živčnega sistema. Magnezij prispeva k delovanju mišic. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si

Lekarna Ljubljana

Ob porabljenih več kot petih milijardah (!) odmerkov cepiv imamo o njihovih učinkih več podatkov kot o kateri koli drugi substanci za uporabo v medicini. Tudi časovni argument nasprotnikov se je tako rekoč izgubil, saj bo kmalu minilo leto dni od začetka uporabe; večina zapoznelih učinkov, do katerih bi morda lahko prišlo, bi se po dosedanjih izkušnjah v tem času že pokazala.

S strokovnega vidika za odraslo osebo ni popolnoma nobenega razumnega zadržka zoper cepljenje. Kronične ali pridružene bolezni niso argument proti cepljenju, temveč toliko bolj za.

Izjema niso niti tisti, ki so v preteklosti morda po katerem od cepiv imeli hujše stranske učinke, saj gre pri več cepivih za nove tehnologije in za prav vsakogar lahko najdemo ustrezno varno cepivo. Tudi alergijskih reakcij tako rekoč ni in če je pri nekom tovrstna skrb strokovno vendarle dovolj utemeljena, je možno cepljenje pod zdravniškim nadzorom. Kolikor vem, kolegi z Golnika, ki se s tem ukvarjajo, omembe vrednih zapletov ob tem niso zaznali.

Pri otrocih je razlika samo v pomenu zaščite; cepljenje je enako varno, je pa zaradi pričakovanega bistveno blažjega poteka bolezni manj smiselno. Verjetno imajo prav tisti starši, ki menijo, da se mora najprej zaščititi populacija starejših, šele nato – morda, odvisno od razvoja dogodkov – pride v poštev širše cepljenje otrok.

Najglasnejši argument nasprotnikov v zadnjih tednih je, da tako in tako nima smisla, ker tudi cepljeni zbolevajo, in v ta namen uporabijo podatek, da je med hospitaliziranimi desetina cepljenih. Ter ob tem gladko spregledajo, kaj to v resnici pomeni: ob upoštevanju, da smo zgolj polovično precepljeni, ima cepljen posameznik desetkrat manj možnosti, da ob morebitni okužbi konča v bolnišnici.

Osnovni namen cepljenja ni preprečiti bolezni, temveč njen hujši potek ali celo smrt. Ob tem, da je zloglasna »delta« bolj nalezljiva od noric (in malo manj od ošpic), lahko napovem, da se bomo do pomladi okužili bolj ali manj vsi. Cepljeni bomo večinoma zboleli za blažjo obliko (ali morda sploh ne, kot tudi otroci in verjetno večina letošnjih prebolevnikov). Med nejevernimi bo več hospitaliziranih in žal, brez dvoma, tudi več (nepotrebnih) žrtev.

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

HITRI TESTI ZA
koronavirus
SARS-CoV-2
ZA SKUPINE
TUDI NA VAŠI LOKACIJI

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

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

Cepljenje ni pritrjevanje politiki, temveč zgolj skrb za lastno varnost in izkaz spoštovanja drugih.





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

Srčno popuščanje

Pogosto zadnja stopnja napredovanja bolezni srca in ožilja

Srčno popuščanje, zastojna srčna odpoved ali kongestivna srčna odpoved so sopomenke za stanje zmanjšane črpalne sposobnosti srca, ki je pogosto zadnja stopnja napredovanja številnih bolezni srca in ožilja. To so žilne bolezni, srčni infarkt, arterijska hipertenzija, bolezni srčnih zaklopk in vnetja srčne mišice. Veliko k obolevnosti pripomorejo način življenja ter z njim povezan stres, neredna in neustrezna prehrana, pomanjkanje gibanja ter različne razvade. Običajno nas srce dalj časa opozarja na pešanje z opozorilnimi znaki, še preden pride do nevarnega srčno-žilnega dogodka z zastojem srca, ko je pogosto prepozno.

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

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

Kako pogosto je srčno popuščanje

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

Levo in desno srce

Naše srce je mišična črpalka, ki oskrbuje telo s kisikom in hranili, ki jih celice potrebujejo za svoje delo. Je zelo zmogljiva črpalka, saj v povprečnem človeškem življenju prečrpa kar 180 milijonov litrov krvi. Sposobna se je prilagajati potrebam organizma, v mirovanju potisne v obtok približno 5 litrov krvi na minuto, ob telesnem naporu ali bolezni pa srce bije hitreje in močneje, ob skrajnih naporih lahko na minuto prečrpa kar do 35 litrov krvi. Gre torej za izredno učinkovit stroj z dolgo življenjsko dobo, ki pa ni neomejena.

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

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



Srčno popuščanje in visok krvni tlak

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

Bolezni pljuč, kot je za kadilce značilna kronična obstruktivna pljučna bolezen, pa bolj obremenijo desno polovico srca, saj mora zaradi uničenja pljučnega žilja srce pod večjim tlakom črpati kri skozi preostale pljučne žile. V tem primeru kri zastaja pred desnim srcem, torej ne v pljučih, marveč drugod v telesu. Tudi v tem primeru iz drobnih žil izstopa nekrvava tekočina, ki se nabira v trebuhu (to tekočino imenujemo ascites), posledično se trebuh poveča, tekočina pa se nabira tudi v podkožju udov. Zaradi vpliva gravitacije je nabiranje tekočine najizrazitejše v podkožju okoli gležnjev in v spodnjem delu goleni. To opazimo kot otekanje oziroma edem nog in gležnjev. Tudi tem simptomom se pridružita zmanjšana telesna sposobnost in utrudljivost.

Kdaj k zdravniku

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

Kako postavimo diagnozo

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

Kako bolezen poteka

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

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



Preprečite prehlad ali gripo

Nasaleze Cold ustavi in deaktivira viruse in bakterije, ki jih vdihnemo skozi nos. S tem lahko preprečimo prehlad ali gripo, oz. skrajšamo trajanje. Deluje že v 2 minutah.

Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle, otroke, športnike, nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.naturamedica.si, več info na 035630022 ali 040 214 620.



Zdravljenje in samopomoč

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

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

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

Omejevanje vnosa tekočin je pomembno za obvladovanje simptomov in znakov srčnega popuščanja. Prepogosto pitje poveča otekanje in poslabša težave z dihanjem. V tem primeru moramo povečati odmerek diuretikov, da se znebimo odvečne tekočine. Z discipliniranim omejevanjem pitja pomembno izboljšamo simptome in znake srčnega popuščanja, hkrati pa zelo zmanjšamo porabo diuretikov. Teh bolniki, ki dosledno upoštevajo omejevanje pitja, dostikrat niti ne potrebujejo oziroma jih jemljejo po potrebi vsakih nekaj dni. Priporočen vnos tekočin pri bolnikih s srčnim popuščanjem je do 1,5 litra na dan. V to količino so vštete že juhe, kompoti, sadje in druga hrana, ki sama po sebi vsebuje tekočino.

Doktor 24 ASISTENCA

Doktor 24 revija

Naročite se na brezplačni digitalni izvod

ali prenesite revije iz arhiva

Naročite se

revija@doktor24.si www.doktor24.si



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

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

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

Cepljenje. Bolniki s srčnim popuščanjem so bolj dovzetni zlasti za okužbe spodnjih dihal, zato je priporočljivo, da se vsako leto cepijo proti gripi in pljučnici. Če se okužba vseeno razvije, je najbolje, da čim prej obiščejo izbranega osebnega zdravnika. Ta se bo odločil, ali bolnik potrebuje antibiotik, hkrati pa bo ocenil, ali je zaradi okužbe prišlo do poslabšanja srčnega popuščanja.

Kako preprečiti nastanek srčnega popuščanja

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



POVEZUJEMO, KAR JE DOBREGA.

Veseli smo, da naše kupce povezujemo z lokalnimi pridelovalci in predelovalci hrane ter na naših policah nudimo kar **70 %* izdelkov slovenskega porekla**, med katerimi najdete vse od svežega mleka do vrhunskih brancinov.

Sodelovanje z lokalnimi dobavitelji ne zagotavlja le kakovosti, temveč tudi trajnostne in okolju prijazne načine pridelave hrane, nakupovanja in potrošnje. Sparove dobavitelje lahko spoznate na **www.spar.si**.

SPAR

*Vir: Varuh odnosov v verigi preskrbe s hrano. Več na www.spar.si



Telesna in psihična izgorelost

Ali lahko z EKG ugotavljamo in spremljamo izgorelost

Vprašanje je lahko na prvi pogled provokativno, vendar se lahko danes ta stanja zelo natančno opredeli s posebnim analiziranjem EKG.



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

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

24 urni Holter EKG
(s testiranjem avtonomnega živčnega sistema)
Ugotavljanje in spremljanje telesne in psihične izgorelosti
10 % nižja cena
za 24-urni holter EKG
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. oktobra 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Zgodba je zelo zanimiva in jo bomo v nadaljevanju opisali s pripombo, da že imamo takšno opremo in jo tudi že redno uporabljamo, predvsem pri stanju psihične izgorelosti.

Najprej nekaj enostavnih teoretičnih predpostavk.

V srcu so posebne celice, ki lahko spontano (neodvisno od naše volje) povzročajo utripanje, vzdržujejo določen ritem. Poleg tega avtomatičnega mehanizma na srce vpliva tudi poseben živčni sistem (avtonomni, imenovani tudi vegetativni). Ta sistem ima dva dela. En del pospešuje srčno frekvenco in krepi moč srca (simpatični sistem). Drugi del deluje nasprotno, upočasnjuje srčno frekvenco in zmanjšuje moč srca (parasimpatični sistem).

Pri zdravem človeku v mirovanju prevladuje aktivnost zaviralnega sistema (parasimpatičnega), ki na ta način deluje zaščitno glede pretirane in nepotrebne povečane aktivnosti srca. Vendar sta oba sistema vedno v nekakšnem ravnovesju.

Vpliv enega in drugega sistema na srce je mogoče opisati z vrsto kazalnikov. Kot najboljši kazalnik tega ravnovesja se je pokazala variabilnost srčne frekvence.

Zdravo srce utripa z normalnim, na videz enakomernim ritmom (ki ga imenujemo sinusni). Natančen pregled EKG pokaže, da se časovna dolžina med srčnimi utripi spreminja za nekaj milisekund, kar na zapisu EKG zelo težko zaznamo s prostim očesom. Neprestano spremenljivost časovne dolžine med posameznimi srčnimi utripi imenujemo variabilnost srčne frekvence. Ta je odraz delovanja omenjenih dveh živčnih sistemov, torej zaviralnega in pospeševalnega. Povečano delovanje zaviralnega sistema povečuje variabilnost srčne frekvence, nasprotno povečano delovanje pospeševalnega sistema jo zmanjšuje ali celo odpravi. Ko variabilnost ni več prisotna, je časovna razlika med utripi ves čas enaka. Z ugotavljanjem variabilnosti lahko vidimo, kateri sistem deluje, prevladuje, se ponovno vzpostavi, deluje izraziteje in podobno. Tonus enega in drugega sistema se neprestano spreminja, kar je pomembno za vzdrževanje delovanja vrste organov v ustreznem funkcijskem ravnotežju.

Vpliv obeh omenjenih živčnih sistemov na variabilnost srčne frekvence se spreminja s starostjo ter s pojavom različnih obolenj srca in ožilja. Variabilnost ima določene lastnosti pri stopnji telesne pripravljenosti oziroma stopnji treniranosti ter pri psihični in telesni izgorelosti, kar nas v tem prispevku najbolj zanima.

V vsakodnevnem življenju vsi poznamo variabilnost srčne frekvence pri dihanju in v nočnih urah. Pri normalnem dihanju se pri vdihu srčna frekvenca poveča, pri izdihu se zmanjša. Pri vdihu se namreč zmanjša pritisk v prsni votlini, poveča se venozni dotok krvi v srce, to deluje pospešeno, kar omogoča, da srce požene več krvi v arterijski sistem. Pri izdihu je ravno obratno. To kompleksno dogajanje je regulirano z omenjeno variabilnostjo srčne frekvence.

V spanju sistem deluje tako, da prevladuje zaviralni sistem, ki zmanjša frekvenco in obenem močno poudari variabilnost same frekvence, torej časovno razliko med posameznimi srčnimi utrip.

Na osnovi vsega doslej povedanega pridemo do temeljne ugotovitve. Ko je srčna frekvenca pospešena, torej ko prevladuje pospeševalni (simpatični) sistem, variabilnosti srčne frekvence praktično ni ali je slabše prisotna (denimo pri fizičnem naporu). V mirovanju in spanju ali ko smo sproščeni, prevladuje zaviralni (parasimpatični) sistem, takrat je srčna frekvenca nižja, prisotna je jasno vidna variabilnost srčne frekvence.

Če lahko natančno določimo variabilnost srčne frekvence, lahko dokaj natančno opredelimo vpliv simpatičnega in parasimpatičnega sistema, kateri prevladuje in kako sta uravnotežena.

Enodnevni ali večdnevni snemalnik EKG (holter monitor) lahko poleg običajnega spremljanja številnih parametrov natančno (v milisekundah) izmeri časovno razdaljo med vsemi 100.000 utripi, kolikor jih je običajno v enem dnevu.

S pomočjo določenih računskih operacij lahko te razdalje zelo hitro primerja ter na enostaven tabelarni in grafični način pokaže, kdaj je med utripi razdalja bolj izražena in kdaj manj.

Tako lahko hitro vidimo, kako se variabilnost srčne frekvence spreminja v 24 urah oziroma kdaj je prisotna in kdaj ni, kar je pomembno za opredelitev pomembnosti številnih stanj.

V nadaljevanju bomo osvetlili pomen preiskave pri telesni in psihični izgorelosti.

Variabilnost srčne frekvence pri športni aktivnosti

Osebe z redno telesno aktivnostjo imajo v mirovanju bolj izraženo parasimpatično (zaviralno) dejavnost kot osebe, ki takih naporov ne izvajajo. Med aerobno vadbo (v stanju, kjer v mišice dovajamo dosti kisika) srčna frekvenca naraste, poveča pa se tudi količina prečrpane krvi v eni minuti (minutni volumen). To omogoča zadostno količino krvi, ki je obogatena s kisikom, pomembnim za delujoče organe, predvsem za mišice. V začetku obremenitve se srčna frekvenca poveča na račun zmanjšanega delovanja zaviralnega sistema, v nadaljevanju pa je le posledica naraščanja delovanja pospeševalnega sistema (simpatikusa). To se zgodi običajno, ko frekvenca naraste na približno 100. Ob maksimalnem naporu, ko je dosežena normirana maksimalna srčna frekvenca, praktično ni več prisotno delovanje zaviralnega – parasimpatičnega sistema. Po prenehanju telesne aktivnosti se parasimpatična aktivnost vrne na izhodiščno raven različno hitro. Po kratkotrajni vadbi v trajanju od 10 do 20 minut v nekaj minutah, po dolgotrajni vadbi pa šele po nekaj urah ali dneh. Pri bolje treniranih športnikih se popravlja hitreje, pri slabše treniranih pa kasneje. Ko se parasimpatikus regenerira, je takoj prisotna izražena variabilnost srčne frekvence in služi kot kazalnik natreniranosti športnika. Kot smo že omenili, lahko variabilnost enostavno določamo, predvsem lahko določimo čas do normalizacije oziroma ponovne vzpostavitve.





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

Edinstvena in preizkušena kombinacija izvlečkov PALMETA in BUČE s sinergijskim delovanjem ter z dodatkom izbranih vitaminov in mineralov.
Obiščite spletno stran
www.naturamedica.si.
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
tel.: 03/56-30-022, 040/214-620

Stanje pretreniranosti

Kadar s snemanjem variabilnosti srčne frekvence navkljub zmanjšanju telesne aktivnosti dalj časa ne zaznamo, govorimo o stanju (sindromu) pretreniranosti. Ta nastopi tudi, ko sta intenzivnost in pogostnost vadbe takšni, da telo v fazi počitka med vadbo ni sposobno regeneriranja. V stanju pretreniranosti je stalno prisotna prevlada simpatikusa, tako v mirovanju kot v fazi vadbe.

Komercialno dostopni merilniki variabilnosti srčne frekvence

Danes številni rekreativci uporabljajo cenovno dostopne in enostavne merilnike srčnega utripa, ki omogočajo tudi spremljanje parametrov variabilnosti srčne frekvence. Treba je poudariti, da je za zdaj nemogoče natančneje določiti, katere vrednosti kazalcev variabilnosti srčne frekvence veljajo pri posamezniku za normalne in kdaj so pomembno spremenjene. Zato danes večina športnikov uporablja sistem samonadziranja, kar pomeni, da primerjajo vrednosti le pri samem sebi. Posamezniki najprej izmerijo bazalno vrednost. Ta se določi po 7–10 dneh počitka, najbolje zgodaj zjutraj, po približno petih minutah stanja, po uriniranju in pred vnosom hrane. Dobljeni kazalci variabilnosti na ta način omogočajo povečanje ali zmanjšanje intenzitete aktivnosti in obenem omogočajo določiti stanje pretreniranosti.

Sindrom izgorelosti

Izgorelost pomeni zmanjšanje ali odsotnost energije v stanju izčrpanosti zaradi povečanih zahtev uporabe telesne ali psihične energije. Začetnega stanja izgorelosti partnerji, člani družine, sorodniki, sodelavci in drugi običajno dolgo ne opazijo.

Izgorelost se pogosto začne z intenzivno željo se dokazati, se čim bolje izkazati. Zato si take osebe povečajo obveznosti, ne urejajo več popolnoma lastnih potreb, konfliktov se ne odpravlja oziroma se ne omogoča njihove odprave, številna dejstva se neustrezno vrednoti, probleme se zanika. Zmanjšuje se fleksibilnost urejanja problemov, pojavi se kronična naveličanost, neracionalna preobremenjenost. Nastopijo resne motnje spanja s posledično utrujenostjo in zmanjšano sposobnostjo reševanja problemov naslednji dan, kar še bolj zapira začarani krog. Zmanjša se sposobnost orientiranja, pojavijo se motnje spomina. Take osebe so nerealno kritične, negirajo kritiko. Pojavlja se odsotnost empatije (zaznavanje čustev druge osebe) in razvijanja ustreznih emocij. Osebe so vse manj komunikativne, ne navezujejo stikov, izogibajo se prijateljem. Vse manj je prisotna želja po rekreativni fizični aktivnosti, socialnem druženju, strokovnem in drugem izpopolnjevanju, branju. Odnos s partnerjem se začne slabšati v številnih pogledih. Temu sledijo vidne spremembe v obnašanju, nastopijo depresija, tesnoba in stanje popolne izčrpanosti (psihični kolaps).

Podaljšani stres se neposredno vpleta v pospešen proces ateroskleroze in posledično povečano pojavljanje obolenj srca in ožilja. Pridružijo se številne druge bolezni ali se poslabšajo že obstoječe (povišan krvni tlak, obolenje srca, sladkorna bolezen, moten je metabolizem maščob in druge bolezni).

Stanje izgorelosti in variabilnost srčne frekvence

Glede na opisana dejstva o variabilnosti srčne frekvence lahko razumemo, da v stanju izgorelosti prevladuje sistem simpatikusa in da je zaviralni ali parasimpatični sistem bolj ali manj zavrt.

Taka slika je vidna tako podnevi kot ponoči. Osebe običajno zelo slabo spijo, ponoči je tesnoba še bolj izražena kot podnevi, zato normalne variabilnosti srčne frekvence ponoči ne vidimo. V normalnih razmerah nočna variabilnost tudi lepo prikaže vse faze spanja, ki jih lahko med seboj ločimo, v stanju izgorelosti tega ni videti. Niti ni videti običajnega znižanja srčne frekvence v nočnih urah.

Pri lažjih oblikah izgorelosti se podnevi lahko vidi še nekoliko več ali manj prisotna variabilnost, zlasti v fazi mirovanja, počitka. Pri zelo hudi obliki izgorelosti je tudi podnevi praktično odsotna, pravimo, da stres v celoti prekrije budno stanje.

Pomen spremljanja variabilnosti srčne frekvence pri izgorelosti

Preiskava ob omenjenih težavah lahko potrdi prisotnost več ali manj močno ali močneje aktiviranega simpatičnega žičnega sistema in odsotnost parasimpatičnega. Stanje lahko objektiviziramo z določenimi tabelami, izmerjenimi parametri, kar je pomembno za primerjavo ob kontroli.

Po določeni medikamentni terapiji in po aktiviranju številnih nemedikamentnih ukrepov napravimo ponovno preiskavo, ki je dejansko 24-urno snemanje EKG (holter monitor). V stanju izboljšanja je lahko jasno vidna razlika v smislu aktiviranja parasimpatikusa, vidi se, da oseba normalno spi, da so prisotne vse faze spanja ter da je v fazi počitka v mirovanju podnevi odsoten stimulativni del in ustrezno aktiviran zaviralni – parasimpatični del živčnega sistema.

Komu priporočamo omenjeno preiskavo

Priporočamo jo vsem, ki imajo opisane težave izgorevanja zaradi objektivizacije stanja in predvsem za potrditev uspešnosti terapije. Dandanes številni podjetniki trpijo zaradi omenjenega stanja izgorevanja. Ne najdejo poti iz začaranega kroga, v katerem se nahajajo. Naloga medicine je, da jim pomaga osvetliti problem, priporoči ustrezno terapijo in da jim z vsemi metodami pokaže pravi razlog stanja ter z objektivnimi parametri pokaže uspešnost terapije in izboljšanje stanja.

Pri športnikih omogoča preiskava objektiviziranje stanja pretreniranosti, ugotavljanje časa, kdaj se rekreacijo lahko ponovno izvaja, spremljanje uspešnosti kondicijskega stanja, predvsem kdaj povečevati raven rekreativne fizične aktivnosti.



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

Banane, polnozrnati kruh in koruza so naravni vir prebiotikov. Na trgu pa so na voljo tudi dodatki, ki vsebujejo večje količine prebiotikov.

Obramba pred bakterijami in virusi

Zdrava črevesna flora

Zdrava črevesna flora ima pozitiven vpliv na naše dobro počutje, izboljšanje delovanja imunskega sistema in je tako prva obrambna črta pred različnimi bakterijami in virusi. Kako jo okrepiti in vzdrževati?

Črevesno floro lahko porušijo stres, zastrupitev s hrano, staranje, zdravila (antibiotiki, zdravila za zmanjšanje izločanja želodčne kisline), nekateri vzdržljivostni športi … Takrat je treba v prehrano dodati primerne probiotične in prebiotične dodatke, ki krepijo naravno odpornost, zmanjšajo pogostost okužb in uravnavajo delovanje prebavnih procesov.

V prebavilih je več bakterij, kot je število celic v človeškem telesu, a niso vse dobre za nas. Raziskave kažejo, da lahko tudi zaradi neustrezne prehrane porušeno razmerje med »dobrimi« in »slabimi« mikroorganizmi v prid slednjim privede do različnih bolezni. Neravnovesje lahko povzroči pridobivanje telesne teže, zaprtje ali drisko, kožne bolezni in številna kronična obolenja.

Kje najdemo probiotike

Prisotni so v probiotičnih jogurtih, sirih, kefirju, fermentiranem mleku, kislem zelju. Najpogosteje prisotne koristne bakterije v probiotičnih mlečnih izdelkih so mlečnokislinske bakterije iz rodu laktobacilov, bifidobakterij, streptokokov in enterokokov. Vendar je treba vedeti, da niso vsi probiotiki enaki in da nimajo vsi enakih učinkov v našem telesu. Na tržišču je tudi veliko različnih prehranskih dopolnil v obliki kapsul, praškov, tablet, ki vsebujejo probiotične kulture. Zato je treba poznavati delovanje probiotikov, ustrezne količine za ugoden učinek na zdravje in tudi morebitne nevarnosti.

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**.

Izjemnega pomena je število bakterij v živilu. Mora biti čim večje, saj vse bakterije nikakor ne preživijo zahtevne poti do črevesja, še posebno zaradi želodčne kisline. Na jogurtih je pogosto zapisano število živih bakterij, ki so jih med proizvodnjo dodali v živilo, seveda pa se s časom to število zmanjšuje.

Vpliv na zdravje

Izbira pravilnega tipa in količine probiotika naj bi imela številne blagodejne učinke, in sicer krepitev imunskega sistema, pomoč pri uravnavanju telesne teže, preprečevanje zaprtja, povečanje absorpcije mineralov, preprečevanje potovalne ali z antibiotiki povzročene driske, zmanjševanje rasti patogenih bakterij (E. coli, Clostridium difficile), zmanjševanje vaginalnih okužb, lajšanje težav pri sindromu preobčutljivega črevesja, vnetnih črevesnih bolezni in pri ljudeh z laktozno intoleranco.

Kako delujejo probiotiki

Za pozitiven učinek probiotikov morajo biti te bakterije odporne proti želodčni kislini in encimom, v čim večjem številu morajo prispeti na cilj, torej v debelo črevo, in preživeti. Ne smejo biti toksične, ne smejo tvoriti strupov oziroma toksinov in sposobne morajo biti rasti v anaerobnem okolju. Vse te lastnosti imajo mlečnokislinske bakterije, ki povzročajo mlečnokislinsko vrenje. Gre za proces razgradnje ogljikovih hidratov ob odsotnosti kisika. Sladkorje pretvarjajo v mlečno kislino in tako z nižanjem pH v črevesju onemogočajo rast patogenih bakterij. Najbolj proučena



Probiotiki so dobre bakterije, ki so bodisi enake bodisi zelo podobne tistim, ki so že prisotne v našem telesu. Najdemo jih predvsem v mlečnih izdelkih, njihovo uživanje pa je varno v količinah, v katerih jih ponavadi najdemo v hrani.

Aktiviraj črevesje in si uredi prebavo



Probiotic-10™

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

IRRK

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

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.



seva med laktobakterijami sta Lactobacillus acidophilus in L. bulgaricus, med bifidobakterijami pa Bifidobacterium bifidum.

Da bi probiotična dopolnila lahko nadomestila telesu naravno floro, za zdaj še ni dokazano. Ko prenehamo jemati probiotične dodatke, vnesene bakterije v blatu namreč izginejo v nekaj dneh.

Kako varni so probiotiki

Probiotiki so varni v količinah, v kakršnih so ponavadi prisotni v hrani. Večina zdravih odraslih lahko varno vključi hrano ali prehranske dodatke, ki vsebujejo probiotike, v svojo prehrano. Pri nekaterih lahko pride do pojava flatulence (vetrov), ki pa ponavadi izzveni v nekaj dneh.

Seveda lahko prihaja tudi do interakcij z drugimi zdravili. Pri zdravljenju z antibiotiki probiotikov ne smemo jemati istočasno, temveč z vsaj dvournim zamikom. Antibiotiki namreč uničujejo bakterije in bi ob sočasnem zaužitju probiotika uničili tudi dobre bakterije.

Moramo pa se zavedati, da gre za žive bakterije, zato je treba z nadaljnjimi raziskavami izključiti morebitno patogenost in potrditi varnost uporabe pri otrocih, imunsko oslabljenih bolnikih in pri starejših. Problem bi lahko bila tudi prisotnost nekaterih bakterij, ki so lahko nevarne. Takšni so na primer nekateri sevi enterokokov, ki so lahko patogeni in lahko povzročajo tudi odpornost proti antibiotikom. V posebnih primerih, na primer pri kritično bolnih, so probiotiki lahko škodljivi.

Prebiotiki pomagajo probiotikom

Prebiotiki so hranila za zdravo črevesno floro in se jih lahko uporablja v kombinaciji s probiotiki, saj slednjim pomagajo z zagotavljanjem dodatnih hranil. Pospešujejo rast koristnih mikroorganizmov, večajo aktivnost že prisotnih koristnih bakterij in jim tako pomagajo pri vzpostavitvi ravnovesja s črevesnimi bakterijami, ki povzročajo različne prebavne težave (driske …).

Ne vplivajo le na koristne bakterije, temveč tudi na probiotike. S probiotiki v telo vnašamo koristne mikrobe, s prebiotiki pa jim dodamo ustrezna hranila, da imajo probiotiki in naravna črevesna flora najugodnejše učinke.

Najpogosteje so prebiotiki narejeni na osnovi fruktoznih oligosaharidov, ki imajo vpliv na povečano absorpcijo kalcija v črevesju, večje število koristnih bifidobakterij in hitrejše delovanje prebavnega trakta.

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



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

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



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Vitabalans oy

VITAMINSKI KOKTAJL

Kaj je intravenozni vitaminski koktajl in kako vam pomaga



Foto: iStock

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

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

Komu je namenjen

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

Zakaj potrebujete intravenozno terapijo vitaminov

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

Kaj je intravenozna aplikacija vitaminov

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

Kdaj opazimo učinek intravenozne terapije vitaminov in mineralov

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

Ali je intravenozna terapija vitaminov primerna zame

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

Kako poteka intravenozna terapija

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

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

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

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

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

Promocijsko besedilo



Redna telesna aktivnost in regeneracija - tudi v hladnejši sezoni

Za nami so še zadnji suhi dnevi odhajajočega poletja. Letošnji maraton je uspešno zaključen in večina udeležencev si je vzela nekaj dni prepotrebnega odmora. Poudarila bi, kako pomembno je, da z vadbo ne prekinete. Tisti manj aktivni pa, da z njo čimprej začnete. Ne čakajte novega leta, za obljubo po izboljšanju zdravja in telesne pripravljenosti.



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

Jesenska sezona prinaša postopni prehod vadbe v zaprte prostore. Ko so dnevi hladnejši, je praviloma naš jedilnik bogatejši. Gibanje zunaj je omejeno, razpoloženje pa zaradi krajših dni in slabega vremena slabše. Vse to povzroča nabiranje odvečnih kilogramov in slabo telesno pripravljenost, ki jo velikokrat krivično pripišemo staranju. Obrnite razmere sebi v prid. Ravno takrat, ko bo zunaj tema in mraz, boste lažje vadili notri. Ob pomoči fitnes naprav in usposobljenih inštruktorjev, bo verjetnost poškodb manjša. Tako boste do pomladi, svoj lepši videz, pridobljeno samozavest in dobro telesno pripravljenost, še rajši pokazali.

Poškodbe, ki se zgodijo pri športnih aktivnostih, so največkrat posledica slabe oz. neprimerne telesne pripravljenosti. Prešibke ali nesorazmerno razvite mišice niso sposobne prenašati sil, ki delujejo na telo pri naglem gibanju. Z utrjevanjem mišic se okrepijo tudi

Vaša PRVA izbira!
ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



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





Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica
z vami že 16 let



vezi, sklepi postanejo trdnejši. To velja predvsem za ramena, kolke, kolena in gležnje. Vadba v fitnesu je eden najprimernejših načinov vadbe za moč, medmišično koordinacijo in gibljivost v zimskem času. Trening naj poteka po treh stopnjah, pri čemer je pomembno, da se pred vadbo ogreje, pred in po vadbi pa raztegne.

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

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

Ogrevanje in raztezanje

Ogrevanje povzroči dvig telesne temperature, izboljša preskrbo telesa s kisikom, poveča razteznost vezivnega tkiva, pospeši metabolne procese, poveča pretok krvi skozi mišice (s tem tudi odstranjevanje mlečne kisline), pospeši hitrost prevajanja akcijskih potencialov ter izboljša izkoristek mišice. Zelo pomemben učinek ogrevanja je zmanjševanje zakrčenosti mišice. Vzrok zakrčenosti v mišici je ta, da se pri daljšem mirovanju, vzpostavijo čvrstejše in dolgotrajnejše vezi med enotami v mišici (aktinom in miozionom). Med ogrevanjem se te vezi sprostijo in mišica postane prožnejša. Ogrevanje naj traja 5 do 10 minut (počasni tek, hitra hoja ali vožnja stacionarnega kolesa). Med ogrevanjem mora priti do rahlega povečanja srčne frekvence in rahlega potenja. Ogrevanju sledi raztezanje, ki je namenjeno trajnejšemu povečevanju obsega gibljivosti v sklepih. Pri vsakem gibanju v telesu je potrebno uravnoteženo in dobro koordinirano delo skeletnih mišic. Izmenična aktivacija nasprotujočih se mišic omogoči vzdrževanje ravnotežja. Tudi pri raztezanju izkoristimo ta efekt saj se, kadar napnemo eno mišico, nasprotno delujoča maksimalno sprosti. Na informacijo o dolžini mišice opozarja mišično vreteno. Receptor v vezivnem tkivu (Golgijev tetivni organ), ki se nahaja ob prehodu mišičnih vlaken v tetivo, pa sporoča o intenzivnosti mišične napetosti. Na ta način telo preprečuje nastanek poškodb. Tudi zato je potrebna ob raztezanju dobra sprostitev, raztezanje pa naj bo počasno in enakomerno. Tako lahko s pomočjo, recipročne inhibicije, kot se omenjeni proces imenuje, dosežemo sprostitev.

Vadba

Svetujemo, da vadbo razdelite na dva sklopa. Prvi naj bo namenjen večanju vzdržljivosti in izboljšanju ravnotežja, drugi pa večanju moči posameznih mišičnih skupin. Z nazornim prikazom in vodenjem vaj s prostimi utežmi, vajami z lastno težo in vadbo na fitnes napravah, lahko vsak doseže bistveno izboljšanje telesne kondicije. Zaželeno je, da vam trener v fitnesu pripravi individualni program glede na vaše želje in trenutno stopnjo telesne zmogljivosti. Večina fitnes centrov ima v ponudbi tudi možnost priprave jedilnika, kar prav tako pripomore k doseganje dobrih rezultatov. Zelo pomembno je pravilno izvajanje vaj. Na začetku vadbe v fitnesu ne izvajajte večjega števila ponovitev, na račun slabše tehnike oz. izvedbe vaje. Ko boste z lahkoto opravili predvideno število ponovitev, je čas za večjo težo oz. več število le-teh. Če med treningom začutite bolečino, se ustavite. Med serijami počivajte minuto ali dve. Telesu zagotovite dovolj teko-

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.



Genumedi®
kolenska opornica

- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.
- Različica extrawide s širšim obsegom v stegnu

cena: 44,90 € - 49,90 €



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 €



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 €



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 €



Levamed®
opornica za gleženj

- Izdelana je iz koži prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 49,90 €



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 €

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



čine in pri daljši vadbi tudi zadostno količino sladkorja za boljši izkoristek (voda ni nujno najboljši napitek). Pred pričetkom naslednje vaje naredite daljši odmor (3 minute) z raztežnimi vajami za mišice, ki ste jih obremenili. Zaželeno je dodati še kakšno uro aerobne vadbe v naravi, da se telo privadi na nižje temperature. Pri izbiri vaj za boljšo držo in ravnotežje je glavni poudarek na jačanju mišic steznika (trebuh, hrbet) in stabilizaciji ledvenega dela in medenice. Pri vadbi za moč so pomembne postopnost, rednost in dolgotrajnost.

Počitek in regeneracija

Po treningu je utrujenost pogost in normalen pojav. Če boste pretiravali, pa se pojavi tudi bolečina v mišicah. Razlog so mikropoškodbe mišičnih vlaken in nabiranje mlečne kisline. Običajno je bolečina najmočnejša 24 do 48 ur po treningu. Traja lahko celo več dni. Večina teh poškodb nastane pri močnih ekscentričnih kontrakcijah mišice (mišica se razteguje ob obremenitvi). S ponovno obremenitvijo teh mišic lahko pričnemo šele, ko bolečina popolnoma izgine. Če želite vzdrževati že pridobljeno kondicijo, naj presledki med vadbo, ne bodo daljši od 48 ur.

Mišice, mišična masa in vadba v fitnesu

Pri odraslem moškem predstavlja delež mišične mase okoli 40 % celotne telesne mase, pri ženskah pa manj kot 30 %.

Mišice so glavni organ, ki z delom proizvajajo toploto in tako pripomorejo k regulaciji telesne temperature.

Mišice delujejo kot najpomembnejši porabnik sladkorja v krvi. Na svoji površini imajo glede na potrebo določeno število receptorjev za privzem sladkorja. Z vadbo se poveča zahteva po energiji v mišicah in kompenzatorno se poveča privzem sladkorja iz krvi. Na ta način mišice preprečujejo razvoj sladkorne bolezni. Pri že razviti bolezni, pa pomagajo držati nižjo raven krvnega sladkorja (oziroma lahko celo zmanjšajo potrebo po zdravilih). Redna telesna vadba je tako nujen del spremembe življenjskega načina vsakega bolnika s sladkorno boleznijo. Le omejitev kalorij in izločanje posameznih jedi iz jedilnika, ne bo dalo željenega uspeha. S starostjo se namreč upočasni bazalni metabolizem in že 1000 kcal dnevno zadosti vse potrebe starostnika, medtem ko jih večina zaužije bistveno več. Nabiranje odvečnih kilogramov in s tem inzulinske rezistence je tako neizbežno.

Pri večini zimskih športov boste potrebovali utrjene nožne mišice. Vadba le-teh je, kot rečeno, odličen pospeševalec presnove. Ker gre za ene največjih mišic v telesu, je izgorevanje telesnih maščob pospešeno še kar nekaj ur po vadbi. Zadosti veliko obremenitev mišic predstavlja tista teža, s katero lahko izvedete od 8 do 15 ponovitev določene vaje. To pomeni, da je zadnja izvedena ponovitev resnično tista, ki ste jo še sposobni izvesti pravilno.

Če lahko izvedete več kot 15 ponovitev, naslednjič težo povečate, če pa omagate, preden ste izvedli najmanj 8 ponovitev, težo zmanjšate. Ženske se velikokrat bojijo, da bi preveč okrepile stegna in meča, zato se tem vajam izogibajo. Strah je povsem odveč. Z vajami boste večinoma le oblikovale telo oziroma noge, hkrati pa povečale porabo kalorij in shujšale (oziroma zmanjšale obseg na določenih mestih). Strokovnjaki celo priporočajo dva treninga tedensko za noge, saj bi s tem med dieto pospešili presnovo. Prvi trening naj bo intenzivnejši z manj ponovitvami (do 15), drugi lažji z več ponovitvami (od 20 do 30). Namen prvega je spodbuditi obstoj mišične mase, z drugim pa spodbuditi presnovo. Med obema treningoma si privoščite vsaj nekaj dni odmora.

Ne pozabite, da je fitnes prostor druženja in rekreiranja, zato je potrebno skrbeti za red in čistočo v njem. Za seboj vedno pospravite rekvizite. Brisača naj bo obvezna oprema vsakega, ki vadi. Podložite jo na napravo, na kateri vadite. S tem zaščitite sebe in druge pred prenašanjem klic in kožnih bolezni. Zaželeno je, da se pred in po športu preoblečete in oprhate. Uporabljajte čiste športne copate in ne posedajte na napravah, ki jih ne uporabljate več.

Zapomnite si: „Vaše telo je najnaprednejši stroj! Bolj ga uporabljate, bolje in dalj časa vam bo služil!“

Doktor svetuje

Pomembno je vedeti:

- ***Ogrevanje in raztegovanje pred vadbo ter raztegovanje in počitek po vadbi sta nujno potrebna.***
- ***Za učinkovito napredovanje stopnjujte zahtevnost vadbe (število ali teža ponovitev).***
- ***O pravilni vadbi se posvetujte s trenerjem v fitnesu.***
- ***Pred vadbo naj se kronični bolniki posvetujejo z zdravnikom.***

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



LIDO

Počitek v življenju.®

080 20 18

www.lido.si

Lido d.o.o.
Lesno Brdo -
Drenov Grič 55
1360 Vrhnika

Najudobnejši slovenski počivalniki za zdravo podporo hrbtenici.



Princ ®



Lido ®



® Princ

Če potrebujete pomoč, so fotelji pomočniki najboljša izbira.







Onkologija



Smo Novartis.
Soustvarjamo medicino.

V Novartisu uporabljamo moč inovacij v znanosti za iskanje rešitev nekaterih najzahtevnejših zdravstvenih izzivov sodobne družbe. Naši raziskovalci premikajo meje znanosti, da bi izboljšali razumevanje bolezni in razvili nova zdravila na področjih z velikimi neizpolnjenimi zdravstvenimi potrebami. Stremimo k odkrivanju novih poti do boljšega in daljšega življenja.

top EMPLOYER SLOVENIJA SLOVENIA 2021
CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

NOVARTIS | Reimagining Medicine

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana; SI2105259637