Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 81, oktober 2021



POGOVOR

Docent dr. Jurij Bon, dr. med., specialist psihiater

Tema meseca

Bolečina v trebuhu

- Antidepresiv deluje v 50, placebo v 30 odstotkih
- Menopavza - Gre vendar za tretjino življenja

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:
Bodi in ostani zdrava 3

POGOVOR:
Docent dr. Jurij Bon, dr. med., specialist psihiater
Antidepresiv deluje v 50, placebo v 30 odstotkih 4

TEMA MESECA:
Bolečina v trebuhu 8
Pot do diagnoze 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Vpliv na kosti in še 200 dodatnih funkcij 14
Izjemno pomemben sončni vitamin 16
Ena petina je pri nas debelih 18
Pa se je spet začelo: kašelj, poln nos 23
Z aktivnostmi in pravilno prehrano do rezultatov 26
Srčno-žilne bolezni: Veliko dejavnikov tveganja 30
Gre vendar za tretjino življenja 33
Ne obupajte, mogoče boste sladkarije uspeli omejili 35
Prirojeni limfedem osemkrat pogostejši pri ženskah 37

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 22

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija:
Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Uroš Zagožen, Matjaž Rušt, Istock photo, www.studio-capsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SALOMON d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
Število tiskanih izvodov: 82.000

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Bodi in ostani zdrava

Rožnati oktober je mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk, ki letos poteka pod sloganom »Bodi in ostani zdrava«. Rak dojke je v Sloveniji še vedno najpogostejši rak pri ženskah, podobno sporočajo tudi iz večine razvitejših držav. Rak dojke ni izključno bolezen žensk, saj je med obolelimi tudi eden ali dva odstotka moških. Po podatkih registra raka za Slovenijo je v letu 2018 za rakom dojk zbolelo 1516 žensk in 11 moških, umrlo pa 473 žensk in 5 moških. Naj na tem mestu ponovno omenim, kako zelo sta pomembna samopregledovanje dojk (v pomoč si lahko naložite aplikacijo Breast test oziroma prikaz na spletni strani breast--test.com) ter odziv k povabilu državnega presejalnega programa DORA, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk, na katerega vsake dvi leti povabijo vse slovenske ženske med 50. in 69. letom. V mednarodnih strokovnih združenjih, kjer se ukvarjajo s preventivno zdravstveno dejavnostjo, poudarjajo, da v času pandemije ne smemo pristati na slabšo dostopnost do zdravstvenih storitev, da se je treba odzvati vabilom presejalnih programov ter biti pozoren na morebitne zdravstvene težave.

V pogovoru meseca je sodeloval doc. dr. Jurij Bon, dr. med., specialist psihiatrije, ki je zaposlen v Centru za klinično psihiatrijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana in je predavatelj na katedri za psihiatrijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Dr. Jurij Bon v svojem prispevku obširno razlaga o vzroku, simptomih in zdravljenju pogostega bolezenskega stanja, depresije. Pravi, da so simptomi različni. V prvi skupini so žalost, občutki potrtosti, žalosti, brezupa, pesimizma. Druga skupina je še bolj moteča za bolnika – gre za pomanjkanje volje, motivacije za opravljanje kakršne koli aktivnosti in za izgubo občutkov. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Temo meseca sta specialista gastroenterologa mag. Manfred Mervic in Jurij Bednarik posvetila pogosti težavi, s katero se srečuje veliko ljudi, bolečino v trebušni votlini. Specialista razlagata, da je bolečina v trebuhu zelo pogost simptom, vendar v večini primerov ne zahteva nujnega obiska pri zdravniku. Po drugi strani pa je bolečina v trebuhu lahko posledica resnega bolezenskega dogajanja v trebušnih organih. Za zelo zanimiv prispevek se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in jima želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, za konec naj vam omenim, da smo 16. oktobra zaznamovali svetovni dan oživljanja. Zastoj srca, ki se zgodi zunaj bolnišničnega okolja, je namreč najpogostejši vzrok smrti v razvitih državah. Znano je, da se srčni zastoj pogosto zgodi doma, v službi, med prijatelji, sodelavci, sosedi. Če bi očividci srčnega zastoja nemudoma začeli temeljne postopke oživljanja (TPO) ter imeli možnost uporabe avtomatskega defibrilatorja še pred prihodom reševalcev, bi lahko rešili od 2- do 4-krat več življenj. Naučimo se oživljati! Hvala.



Vito Avguštin



Docent dr. Jurij Bon, dr. med., specialist psihiater

Antidepresiv deluje v 50, placebo v 30 odstotkih

Docent dr. Jurij Bon, dr. med., je specialist psihiatrije, dela pa na Centru za klinično psihiatrijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana in predava na katedri za psihiatrijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Od nekdaj je bil bolj naravosloven tip, v zadnjem letniku gimnazije se je odločil za medicino predvsem zato, ker je bil prepričan, da bo lahko med študijem izvedel marsikaj, ne pa se le izobrazil za poklic, saj ga je vedno zanimalo tudi, kako stvari delujejo.

Je bila specializacija izbrana načrtno?

V tistem času se je že začel pohod nevroznanosti, znanosti o delovanju možganov. Medicincem so na tem področju na voljo psihiatrija, nevrologija ali nevrokirurgija, sam pa sem se na koncu odločil za psihiatrijo, ker se mi zdi najbolj široka.

Vam je bilo kdaj žal?

Če bi še enkrat študiral, bi se odločil enako.

Depresija je zelo širok pojem …

Depresija je zelo različnih oblik in tudi mi, terapevti, do nje precej različno pristopamo. V psihiatriji se delimo na bolj splošne psihiatre, ki zdravimo predvsem z zdravili, in psihiatre, ki v svojem delu dajejo večji poudarek psihoterapiji. V bolnišnicah navadno zdravimo težje oblike depresije. Ne glede na obliko depresije pa pomembno tudi, da človek poišče terapevta, ki mu najbolj ustreza, ker mu bo lahko takrat najbolj pomagal.

Je depresija bolezen?

Kadar v medicini ne poznamo natančno bioloških mehanizmov bolezni, govorimo o kliničnih stanjih ali sindromih, ne o boleznih. Vemo pa, da lahko prek vplivanja na delovanje možganov z zdravili spreminjamo dogajanje na duševni ravni in s tem blažimo simptome. Zelo verjetno gre za stvari, ki so povezane z mehanizmi, ko se ljudje spopadamo s stresom, torej koliko smo stres sposobni premagovati oziroma se prilagajati. Zdravila pa krepijo te mehanizme.

Kakšni so simptomi bolezni?

Simptomi so različni. V prvi skupini so žalost, občutki potrtosti, brezupa, pesimizma. Druga skupina je za bolnika še bolj moteča – gre za utrujenost, pomanjkanje volje in motivacije za opravljanje kakršne koli aktivnosti in za izgubo občutkov užitka za vsakdanje stvari; svet postane popolnoma prazen, vseeno je, kaj ta človek počne, saj mu nobena stvar ne prinaša užitka. Naj omenim še sklop pridružene tesnobe, ki je lahko zelo naporen, kadar je tesnoba prisotna ves čas ali prihaja v obliki paničnih napadov. Potem so tu še vsi spremljajoči simptomi – recimo spremembe v funkcioniranju telesa, nespečnost, spremembe apetita in prebave, kronične bolečine, upočasnitev mišljenja in posledično težave s koncentracijo, s spominom. Takšna oseba se težko odloča med izbirami, ki jih ima na voljo, pa ne vidi pozitivnih možnosti, ampak zgolj negativne.

Kako ugotavljate, da se je pri nekom pojavila depresija?

Navadno je tako, da tisti, pri katerem se prvič pojavijo takšne težave, nekaj časa čaka, ker upa, da bo minilo, še posebej, če gre za akutne stresne dogodke, ki so vplivali, da je postal depresiven. Ko pa se počuti ujetega v neki situaciji in depresija vztraja, bo začel počasi iskati pomoč. Najprej pri osebnem zdravniku, ki jo običajno začne zdraviti.

Se depresija pojavlja v določenem starostnem obdobju?

Pojavlja se v vseh starostnih obdobjih.

Kako pa je glede na spol?

Depresijo diagnosticiramo bolj pogosto pri ženskah, razmerje je dve tretjini proti eni tretjini. Na ravni bolnišničnega zdravljenja pa so ti odstotki bližje. Lanski podatki kažejo, da je bilo na psihiatrični kliniki zaradi depresije hospitaliziranih 55 odstotkov žensk in 45 odstotkov moških.

So simptomi enaki pri moških in ženskah?

Ravno v tem je težava, saj se pri moških depresija ne izraža tako značilno, pogosteje z jezo in manj z žalostjo. Poleg tega moški redkeje iščejo pomoč, ker so manj pripravljeni kazati šibke točke.

Torej jeza in ne žalost?

Pri moških gre predvsem za razdražljivost, za nestabilnost razpoloženja, so bolj impulzivni, eksplozivni.

Potem ima večina Slovencev te simptome, ko sede za volan …

Ja, najbrž. (smeh)

Kako pa na depresijo vpliva genetika?

Kar pomembno. Potomci ljudi, ki so se zdravili zaradi depresije, imajo 40-odstotno nagnjenost k razvoju depresije.

Kdaj je čas, da se obrnemo na pomoč zdravnika?

Vsekakor ko stanje dovolj dolgo traja, recimo več tednov, ko nič več ne niha preko dni in ne vidimo možnosti, da bi se izboljšalo, ko nas to precej ohromi v funkcioniranju ali pa takrat, ko se nam začnejo intenzivno pojavljati samomorilne misli.

Samomorilnost …

Samomorilnega vedenja v psihiatriji ne razumemo kot izključno posledico depresije. Včasih se zmotno misli, da je bil vsak, ki je naredil samomor, tudi depresiven. Samomorilno vedenje je širši problem. No, eden od teh dejavnikov je seveda tudi depresija.

Posvetimo pozornost zdravljenju.

Zelo moramo paziti, da ne uživamo psihoaktivnih snovi, predvsem alkohola. Nekateri pravijo, da jim lahko pomagajo druge psihoaktivne snovi, na primer marihuana. Možno je sicer, da deluje na kratki rok, na dolgi rok pa slabša sposobnost človeka, da vzdržuje stabilno razpoloženje. Veste, pomembno je, da skušamo živeti uravnoteženo življenje. Ko se pojavi depresija zaradi stresa, se pojavi navadno zato, ker smo se preveč posvetili eni točki življenja.

Na primer?

Navadno če smo preveč storilni. Ali smo že po naravi takšni, da črpamo svojo lastno vrednost iz tega, koliko naredimo ali pa drugi od nas zahtevajo, recimo šef, pa se zaradi lastne osebnosti nismo sposobni upreti in postaviti meje. In takrat začnemo navadno zanemarjati druge vidike življenja. Tu mislim na rekreacijo, koliko počnemo stvari za lastno veselje, ne pa z nekim namenom, da bomo boljši ali več naredili, pa naprej, pomembna je duhovnost kakršne koli oblike, tu so odnosi z bližnjo okolico. Vse to in še kaj navadno začnemo zanemarjati.

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

Torej gre za ravnotežje?

Ja, tudi v psihoterapiji se pri depresiji poudarja, da mora človek spremeniti vzorce svojega življenja, da bi ga uravnotežil, in že to lahko zelo pomaga.

Ampak vsi se ne spremenijo?

Seveda, ali se pač niso pripravljeni spremeniti toliko. Tu pa lahko pomagamo z medicinskimi pristopi, antidepresivi.

Je antidepresivov preveč, jih res preveč z lahkoto predpisujete?

Z vidika psihiatrov ne bi mogel reči, da jih je preveč. Naj povem primer. V interni medicini kardiologi natančno vedo, koliko maščob v krvi je za naše telo še koristno. Seveda obstaja meja, ko se pojavi tveganje. Da bomo zato, ker je meja presežena, prezgodaj umrli. Takrat svetujejo, naj bolnik jemlje zdravila, ki vplivajo na zmanjšanje maščob, tudi če še nima srčnožilne bolezni. Podobno svetujemo že pri blažjih oblikah depresije tudi mi, ker vemo, da bodo zdravila okrepila bolnikovo odpornost na vsakdanji stres. Obenem ta zdravila niso škodljiva, ne povzročajo odvisnosti. Imajo sicer lahko marsikatere stranske učinke, ki pa niso nevarni, večinoma so le neprijetni. Za nas, za psihiatre, je torej smiselno, da več ljudi jemljejo antidepresive, če jih potrebujejo.



Je več različnih vrst antidepresivov?

Poznamo različne skupine antidepresivov, ki se razlikujejo predvsem po stranskih učinkih. Med njimi pa ni velike razlike glede učinkovitosti, ni tako velika, kot bi si želeli. Raziskave kažejo, da antidepresiv deluje približno v 50 odstotkih, placebo pa v 30 odstotkih. Izraženost depresije torej niha sama po sebi in se bo prit tretjini ljudi umaknila brez aktivnega zdravljenja. Zelo pomembno pa je, da je ta razlika med zdravilom in placebom drugačna glede na izraženost depresije – pri blagi je razlika majhna, pri hujši obliki depresije pa je antidepresiv precej bolj učinkovit.

Kaj je pomembno pri tovrstnih zdravilih?

V nasprotju z drugimi boleznimi bolnikom vedno svetujemo, da med procesom zdravljenja niso pasivni. Že ko gredo recimo v bolniški stalež, se morajo truditi z rekreacijo. Veste, dovolj je lahko že pol ure sprehoda na dan. Telesna aktivnost pomaga možganom, da so bolj aktivni, pomembna pa je tudi umska aktivnost, vendar vedno do meje, ki jo posameznik zmore. Pri zdravljenju depresije je zelo pomembno, da se bolnik ne preobremeni, sicer bo učinek nasproten, ker bo dobil občutek, da ne zmore in da nič nima smisla. Potrebuje pa stalno pomoč, spodbudo s strani terapevta ali okolice.

Okolica. Še vedno je vse v zvezi z depresijo stigma.

Je, ampak se spreminja. To je povezano z vrednotami v posamezni družbi. V našem kulturnem okolju morajo biti stvari urejene in ljudi, ki iz tega izstopajo, odrivamo.

Kakšen je trend?

Število depresivnih bolnikov v svetu se povečuje predvsem zato, ker se povečuje število prebivalcev in ker dalj časa živimo. Precej se povečuje. Depresija je namreč postala glavni javnozdravstveni problem na svetu glede na bolezensko breme, ki ga povzroča.

Je depresija obvladljiva?

Z zdravstvenega vidika je odgovor ja. Pomembno pa je krepiti storitve na primarni ravni, ne toliko bolnišnično. Pomembno je, da so sposobni zdraviti bolnike z depresijo osebni zdravniki, pomembni so ambulantni psihiatri, ki delujejo na sekundarni ravni. Prioriteta je, da bi za ljudi bolj poskrbeli zunaj bolnišnic, vendar ne na račun slabljenja bolnišnične oskrbe.

Kje smo v primerjavi s primerljivimi državami v Evropi?

Kot vedno je problem denar. Bolj ko razvijamo zdravstvene storitve, bolj ko jih selimo v skupnostne storitve, dražja je zdravstvena oskrba. To si lahko privoščijo bogate države. Radi se primerjamo z zahodnimi državami, ampak pozabljamo, da dajemo za zdravstvo trikrat manj denarja kot v povprečju pri njih, zdravstveni stroški pa so za nas v veliki meri enaki kot v razvitih državah. Pri skupnostnih storitvah je težava v tem, da je potrebnega za te storitve več kadra kot v bolnišnici in da morajo imeti več časa za bolnika. To pa stane.

Kako pa je z zdravili?

Na voljo so nam vsa zdravila, ki jih uporabljajo v svetu. Koliko so na voljo druge možnosti, na primer psihoterapevtske storitve,

pa je že vprašanje. Psihoterapevt lahko zelo pomaga, ampak majhnemu številu ljudi, ker potrebuje veliko časa za posameznika. Zato najbrž država prepušča psihoterapijo samoplačništvu, podobno kot pri zobozdravstvu in nekaterih drugih zdravstvenih storitvah.

Kaj bo čez deset let?

Psihiatrija se zelo razvija in moram reči, da sem kar optimističen glede razvoja novih zdravil. Kako se bo razvijal sistem oskrbe bolnikov z duševnimi motnjami, pa je pa zelo odvisno od politike v državi. Mi vemo, kam moramo iti, vprašanje pa je, ali nam bo to omogočeno.

V zadnjem času smo v okviru zdravljenja depresije brali o transkranialni magnetni stimulaciji. Lahko pojasnite za kaj gre?

Zdravila za duševne motnje so našli po naključju. Glede depresije so na primer ugotovili, da določena zdravila, ki so jih uporabljali za tuberkulozo, pri človeku dvignejo tudi razpoloženje. Z raziskovanjem, kako ta zdravila delujejo, so začeli nevroznanstveniki razumevati, kako delujejo možgani. Zdaj prihajamo v čas, ko je nevroznanost čedalje bolj razvita, in lahko bolj načrtno razvijamo terapevtske metode, med njimi na primer tudi biološko stimulacijo možganov, ki jo omenjate. Ker bolje razumemo, kako možganska omrežja delujejo pri depresiji, lahko nanje vplivamo z aparatom, ki proizvaja zelo kratke, a močne elektromagnetne impulze. Če vemo, kam ga postaviti, da bo deloval na neko lokalizirano območje v možganih, če vemo, kje je ta tarča, lahko s stimuliranjem tega dela možganov vplivamo, da se ravnotežje med omrežji v možganih začne popravljati. To so novi pristopi. Zdravila delujejo prek celotnih možganov, zato povzročajo več stranskih učinkov, te nove metode pa ne. Uporablja se jih predvsem pri kroničnih oblikah, ker so dražje.

Se znate razjeziti?

Ja, seveda.

Za trenutne čase ste namreč neobičajno mirni in prijazni. Živite zdravo?

Živim enako stresno življenje kot drugi, včasih še bolj. Trudim se skrbeti, da bi imel zunaj službe še druge vidike življenja. Zelo rad sem z družino, zelo radi potujemo, s športom se ukvarjam, radi hodimo v naravo. Rad bi več bral, glasba pa … Ne poslušam popularne glasbe, ampak predvsem tako, ki se me na kakšne način dotakne.



Pa hrana?

Nikoli v življenju nisem preveč užival v hrani. Brez težav sem zato postal vegetarijanec. Bolj rad imam preprosto hrano.

So pacienti, ki jih poznate, ker niso naključni, breme?

To je proces, skozi katerega gre vsak psihiater. Ko začneš delati v psihiatriji, vidiš, da ljudje trpijo in jim želiš pomagati, ampak na žalost, ne glede na to, koliko energije vlagaš, je večina dejavnikov, ali bo šlo komu na bolje, zunaj tvojega dosega. Počasi spoznaš, da moraš postaviti mejo, sicer čustveno ne boš preživel, ker boš pregorel. Če pregoriš, pa pomeni, da postaneš kot terapevt zelo pasiven, tudi jezen, imaš manj potrpljenja pri delu z ljudmi … Pomembno je, da se odzivaš na človekovo stisko, da narediš tisto, kar lahko v nekem trenutku narediš, ne pa da greš čez mejo. Ne, stvari iz službe ne želim nositi domov.

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.



Bolečina v trebuhu

Katere težave povzročajo bolečine v trebuhu: vnetje želodčne sluznice, kamen v žolčniku, vnetje trebušne slinavke, kronično vnetje v črevesju, vnetje slepiča, kamen v sečilih



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

Bolečina v trebuhu je zelo pogost simptom, vendar v večini primerov ne zahteva nujnega obiska pri zdravniku. Če je ne spremljajo drugi telesni simptomi, kot so povišana telesna temperatura, bruhanje, driska, zaprtje, kri v blatu ali urinu, izguba apetita ali hujšanje, moramo najprej pomisliti na funkcionalno bolečino, ki ni posledica resne bolezni. Ta je lahko posledica stresnega življenja, nepravilne prehrane in različnih razvad.

Po drugi strani pa je bolečina v trebuhu lahko posledica resnega, bolezenskega dogajanja v trebušnih organih. Najpogostejše diagnoze so vnetje želodčne sluznice z razjedo ali brez nje, kamen v žolčniku z vnetjem ali brez njega, vnetje trebušne slinavke, kronično vnetje črevesa, vnetje slepiča, vnetje ledvičnih čašic, vnetje mehurja, kamen v sečilih, divertikulitis. Redkejše diagnoze so še predrtje stene želodca ali črevesa, zunajmaternična nosečnost, zasuk ciste jajčnika, zasuk testisa, vnetje prostate. Včasih povzročajo bolečine v trebuhu tudi bolezni hrbtenice, akutni srčni infarkt, vnetje živca ali ledvične bolezni.

Sindrom razdražljivega črevesa

Najpogosteje postavljena diagnoza ob bolečini trebuha je tako imenovana funkcionalna bolečina, ki pomeni bolečino, ki za osnovo nima resne telesne bolezni. Pri ljudeh s sindromom razdražljivega črevesja s preiskavami ne najdemo organskih sprememb na prebavilih. Poleg napihnjenosti, občutka napetosti in pretakanja v trebuhu je za to bolezen značilno neredno odvajanje blata oziroma spremenjen ritem odvajanja ter bolečine v trebuhu. Verjetno so te težave povezane s preobčutljivostjo črevesja, ki je preobčutljivo za razteg. Najpogostejši simptomi sindroma razdražljivega črevesja je napihnjenost, bolečine in pretakanje po trebuhu. Običajno je trebuh zjutraj in v dopoldanskih urah raven, nato pa čez dan postopoma postaja napih-

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

Naročite se

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

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



njen in napet. Oblačila postanejo tesna in jih je običajno treba zamenjati z bolj ohlapnimi. Obroki hrane pogosto sprožijo ali poslabšajo simptome, zato nekateri, če želijo zvečer ohraniti raven trebuh, čez dan sploh ne jedo.

Refluksna bolezen požiralnika

Zgaga je najpogostejši simptom refluksne bolezni požiralnika. Je pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti žrelu. Pojavi se kmalu po obroku hrane. Pogosta, a prehodna, je v nosečnosti. Poleg zgage lahko refluks povzroča še hripavost, dražeč kašelj in napade težkega dihanja.

Razjede na želodcu in dvanajstniku

Vnetje želodčne sluznice in sluznice dvanajsternika se kaže kot pekoč občutek v žlički ali pod desnim rebrnim lokom. Lahko se pojavi na tešče ali po obrokih hrane. Vnetje brez endoskopskega pregleda težko ločimo od morebitne razjede v želodcu ali dvanajstniku. Poleg bolečine so znaki razjede še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga. Pri razjedi dvanajstnika bolniki ponavadi čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca?

Vas peče zgaga, se vam spahuje?

100 % naravno – 100 % bio

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

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



NaturaMedica
z vami že 16 let

SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

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

tudi v desnem ledvenem predelu. Navadno se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Žolčni kamni

So ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar od 10 do 20 odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov. Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli kamne trikrat pogosteje. Pojavljanje žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, pomembna je tudi dednost.

Večina ljudi z žolčnimi kamni nima težav in jih odkrijejo naključno ob ultrazvočnem pregledu trebuha zaradi drugih težav. Kadar pa žolčni kamni delno ali popolnoma prehajajo v žolčne poti, se pojavi bolečina. Ta rada prihaja v napadih in jo imenujemo kolika. Pogosto se pojavi pod desnim rebrnim lokom in se širi v žličko ali hrbet. Traja lahko od 15 do 30 minut. Lahko jo spremlja slabost ali bruhanje. Če se kamen sprosti ali pomakne nazaj v žolčnik, bolečina po navadi preneha. Če ne popusti oziroma traja več ur, moramo pomisliti na vnetje žolčnika ali žolčevoda, vnetje trebušne slinavke ter na številna druga obolenja v trebuhu, zato je v takšnih primerih treba poiskati zdravniško pomoč.

Vnetje trebušne slinavke

Vnetje trebušne slinavke se kaže z značilno, močno bolečino v srednjem delu trebuha, ki se lahko širi v hrbet ali prsni koš. Lahko je prisotno tudi močno bruhanje, ki bolečine ne olajša. Bolniki so prizadeti, dehidrirani, občasno imajo zvišano telesno temperaturo, prizadene jih vsak gib telesa. Osnovno zdravljenje je sestavljeno iz dobre hidratacije in mirovanja bolnika, zato je nujno zdravljenje v bolnišnici.

Divertikli črevesa

Črevesni divertikel (izbočenje črevesne stene v obliki mehurčka ali žepka) nastane, ko se sluznica črevesja izboči skozi oslabljen mišični sloj. S starostjo se pogostnost divertiklov povečuje. Največkrat nastanejo v esastem delu črevesja, pojavijo pa se lahko tudi v drugem delu. Lahko so posamični, lahko pa zelo številni (divertikuloza). Na nastanek divertiklov vplivajo prehrana z malo vlakninami, premalo gibanja in prevelika telesna teža.

Večina ljudi z divertikulozo nima nobenih težav. Če povzročajo težave, se te kažejo kot bolečina v spodnjem delu trebuha, motnje odvajanja z vetrovi. Bolečina je pogostejša pred iztrebljanjem in včasih takoj po iztrebljanju. Najresnejši zaplet je vnetje divertiklov, kar imenujemo divertikulitis. Ob bolečini v trebuhu se pojavljajo še vročina, krči, slabost in bruhanje. V redkih primerih lahko pride tudi do predrtja divertikla. V tem primeru je bolečina še izrazitejša in se lahko razširi na celoten trebuh.

Kronična vnetna bolezen črevesa

Klinična slika Crohnove bolezni je odvisna predvsem od mesta prizadetosti in razširjenosti bolezni. Pri večini je prizadet zadnji del tankega črevesa – ileuma. Več kot polovica teh bolnikov ima hkrati prizadeto tudi debelo črevo.

Prizadetost tankega črevesa se običajno kaže z znaki slabše prehranjenosti vključno z driskami, bolečinami v trebuhu in izgubo telesne teže. Simptomi običajno napredujejo počasi.



Znaki prizadetosti debelega črevesa se klinično ne razlikujejo od znakov pri ulceroznem kolitisu, zaradi česar je v teh primerih natančna diagnostika še posebno pomembna. Običajno so prisotne krvave driske in krči po celotnem trebuhu.

Vnetje slepiča

Bolečina se običajno začne v žlički ali ob popku in se čez nekaj ur preseli v desni spodnji del trebuha. Bolečina je skoraj vedno enakomerna in topa. Krčevite bolečine so redko povezane z vnetim slepičem. Pri otrocih po pojavu bolečine pogosto pride do slabosti in bruhanja; to pri odraslih ni tako pogosto. Povišana telesna temperatura do 38 °C ali več je pogostejša pri otrocih in mlajših odraslih. Pogosto je prisotna izguba teka. Trebuh je občutljiv za pritisk v desnem spodnjem delu, trebušna stena je bolj napeta kot na levi strani.

Če se nenadoma pojavi močna bolečina, ki se razširi iz spodnjega desnega dela po celotnem trebuhu, je to lahko znak, da se je slepič predrl. Zboli lahko vsakdo, je pa bolezen v določenih starostnih obdobjih pogostejša.

Vnetje sečil in ledvični kamni

Bolečina, ki se pojavi zaradi obolenja sečil, lahko nakazuje na vnetje mehurja ali samih ledvic ter na prisotnost ledvičnih kamnov. Značilna simptoma pri vnetju spodnjih sečil sta pekoč občutek pri uriniranju in potreba po pogostejšem uriniranju. Boli v spodnjem delu trebuha na sredini, takoj nad sramno kostjo. Bolečina, ki je prisotna tudi v ledvenem predelu, po navadi kaže, da se je vnetje razširilo tudi na ledvico. Če so vzrok bolečine ledvični kamni, je ta še izrazitejša, pogosto zelo huda in v napadih. V urinu se lahko pojavi tudi kri, kar kaže na okužbo sečil, prisotnost ledvičnih kamnov ali hujšo bolezen.

Rak prebavil

Bolečina v trebuhu pri rakih na prebavilih se pojavi razmeroma pozno, po navadi, ko je bolezen že razširjena. Pri raku želodca se pojavijo tiščanje v predelu žličke, občutek zgodnje sitosti, odpor do mesa, motnje požiranja, bruhanje. Pri raku trebušne slinavke se običajno sprva pojavijo tihi simptomi, ki so neznačilni. Pogosto je prvi simptom zlatenica, lahko se pojavijo bolečine v hrbtu. Ob razraščanju tumorja v okolico se lahko pojavi izguba apetita s hujšanjem in slabostjo. Simptomi, ki se pojavijo pri raku debelega črevesa in danke, so odvisni od lokacije tumorja. Pri tumorjih, ležečih nad danko, se lahko pojavijo krči in bolečine v trebuhu, izguba telesne teže, kri v blatu oziroma črno blato ter izmenjevanje zaprtij z drisko. Pri tumorjih, ležečih v danki, se pojavijo krvavitve, občutek nepopolne izpraznitve črevesa pri odvajanju blata ter sprememba oblike in trdnosti blata. Rak kjer koli v debelem črevesu lahko ob napredovali rasti povzroči zaporo črevesja s hudimi bolečinami in bruhanjem (ileus).

Pri odločitvi, kdaj bomo obiskali zdravnika, so med drugim pomembni jakost in trajanje bolečine v trebuhu, pridruženi simptomi, kot so povišana telesna temperatura, bruhanje, zlatenica in predvsem znaki alarma.

Znaki alarma, pri katerih je obisk zdravnika nujen:

- Huda, nenadna ali dolgotrajna bolečina; več kot 2 tedna trajajoča v trebuhu.
- Hujšanje, bolečine in zatikanje hrane pri požiranju, vztrajno bruhanje in bruhanje krvi, odvajanje črnega blata, tipna novonastala zatrdlina v trebuhu, slabokrvnost.

Čim prej poskrbite za svoj imunski sistem. Okrepite ga z vitaminom D!



Začelo se je obdobje akutnih okužb dihal, zato je zelo pomembno, da pravočasno poskrbite za svoj imunski sistem. Dokazano je, da vitamin D vpliva tako na prirojeno kot na pridobljeno imunost. Pomembno pa je, da v množici izdelkov izberete tistega, ki mu zaupate, ki je kakovosten, varen in učinkovit.

Posebno pomemben je vpliv vitamina D na prirojeno imunost, saj telo okrepi za boj proti bakterijam in virusom, tudi proti SARS-CoV-2. Strokovnjaki opozarjajo, da se huda oblika covida-19 pogosteje razvije pri tistih, ki imajo pomanjkanje oziroma hudo pomanjkanje vitamina D.

Zmotno je prepričanje, da si je mogoče čez poletje narediti zadostne zaloge vitamina D
Zaloge trajajo le nekaj tednov, največ dva meseca. Če vitamina D ne jemljete celo leto, je priporočljivo, da ga jeseni začnete jemati čim prej. Tako boste obdržali »poletno raven« vitamina D in preprečili njegovo pomanjkanje.

Strokovnjaki večini slovenskega prebivalstva svetujejo, naj vitamin D jemljejo celo leto
Dodajanje vitamina D dokazano zmanjša pogostost akutnih okužb dihal, tudi covida-19. Opazili so tudi, da je potek te bolezni hujši pri bolnikih s pomanjkanjem vitamina D. Strokovnjaki zato priporočajo jemanje vitamina D_3 v obdobjih okužb dihal in pri posameznikih s covidom-19. Med aprilom in decembrom 2020 se je tako delež odraslih prebivalcev Slovenije, ki so jemali vitamin D, s 33 % povečal na 56 %. Pred pandemijo je vitamin D jemalo zgolj 8 % Slovencev.

Med pandemijo je veliko več zavedanja o pomembnosti jemanja tega vitamina. Strokovnjaki pa opozarjajo, da to ni alternativa cepljenju, ampak pomemben korak k preprečevanju posledic pomanjkanja vitamina D. Te so številne, predvsem slabša odpornost proti različnim virusom in bakterijam, slabša mišična moč ter hormonsko in psihično neravnovesje.

V raziskavah so dokazali pozitivne učinke vitamina D v času virusnih okužb dihal. Potrdili so, da zmanjša njihovo pogostost, skrajša čas okužbe ali ublaži njihove posledice (tudi covida-19). Zato je zdaj jemanje vitamina D še posebno pomembno.

Kakovost izdelka je ključna za vaše zdravje
Zaradi novih spoznanj o pomembnosti jemanja vitamina D pri okužbah dihal je trg preplavljen z najrazličnejšimi izdelki, ki vsebujejo ta vitamin. Pomembno pa je, da izberete izdelek, ki mu zaupate, ker je kakovosten, varen in učinkovit. Ravno zato morate biti pri nakupu kritični in racionalni, kar svetuje tudi **mag. Nina Pisk, mag.** farm., specialistka klinične farmacije, iz Gorenjskih lekarn: *»Pomembno je vedeti, da niso vsi izdelki v obliki tablet, kapsul, sirupov ... zdravila. /.../ Zdravila so izdelana v skladu z dobro proizvodno prakso, ki velja za farmacevtsko industrijo in je pod ustreznim nadzorom kakovosti in vsebnosti zdravilnih učinkovin. /.../ Svetujem kupovanje registriranih zdravil in nakup izdelkov v lekarni.«*

Status zdravila na recept oziroma brez recepta za potrošnika pomeni **dodano vrednost**, saj kakovost, varnost in učinkovitost teh zdravil redno spremljajo in preverjajo neodvisne ustanove. Vsaka farmacevtska oblika (npr. tableta, kapsula) vsebuje **ponovljivo količino zdravilne učinkovine**, ki je kontrolirana pri vsaki seriji izdelka. To pomeni, da z zaužitjem vsake tablete ali kapsule zagotovo dobite ustrezno količino učinkovine oziroma količino, ki je navedena na embalaži.

Na trgu je veliko izdelkov z vitaminom D**, VITAMIN D3 Krka pa je edini na voljo kot zdravilo brez recepta v obliki tablet.** To pomeni, da je bilo v postopku pridobivanja dovoljenja za promet potrjeno, da je izdelek kakovosten, varen in učinkovit. Ena tableta vsebuje 1000 i. e. (25 µg) holekalciferola (vitamina D3). Zdravilo ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena ter je primeren tudi za vegetarijance.



Več na **www.vitamind3krka.si**

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

OGLASNO SPOROČILO



Bolečina v trebuhu

Pot do diagnoze

Veliko ljudi vsaj enkrat ali večkrat na leto občuti blago bolečino in druge simptome v predelu trebuha – napenjanje, spahovanje, nelagodje v zgornjem delu trebuha po hrani, zaprtje, drisko.

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

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

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

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



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

Bolečina in druge težave so največkrat posledica nepravilnega prehranjevanja, stresnega življenja, dietnih prekrškov, pretiranega uživanja snovi, ki dražijo prebavila (močno začinjena hrana, alkohol, cigarete). To je tako imenovana funkcionalna bolečina, ki ni povezana z resno organsko boleznijo.

Večina bolnikov s funkcionalno bolečino trebuha se zdravi sama ali po nasvetu farmacevta. Pomagate si tako, da uredite ritem prehranjevanja, izločite iz jedilnika snovi, ki vam povzročajo težave, in skrbite za uravnoteženo ter zdravo prehrano s čim več balastnimi snovmi. Skrbite za redno odvajanje blata, izogibajte se pretiranemu dolgotrajnemu sedenju in se čim več gibajte – hoja, tek …

Kdaj je potreben obisk zdravnika

Obisk zdravnika je potreben v primeru hude, nenadne bolečine v trebuhu, ki jo spremljajo mrzlica, povišana telesna temperatura, splošna prizadetost, bruhanje, krvav urin, odvajanje črnega ali krvavega blata. Poleg tega je obisk zdravnika potreben ob nejasni, dalj časa trajajoči bolečini v predelu trebuha, ki jo lahko spremljajo hujšanje, izguba teka, pojav krvi v blatu ob odvajanju, spremembe pri odvajanju blata. Obisk zdravnika je potreben tudi ob pojavu penastega blata, rumenice kože ali oči.

Kako poteka pregled pri zdravniku

Vsak pregled se začne s pogovorom. Zdravnik vas bo vprašal o trajanju bolečine, tipu bolečine, o morebitnem širjenju bolečine, o intenziteti bolečine, ali se bolečina stopnjuje, ali je morda vezana na prehrano … Vprašal vas bo o splošnih simptomih, denimo o slabem počutju, hujšanju, povišani telesni temperaturi, pojavu krvi v blatu, motnjah v apetitu, bruhanju. Zanimalo ga bo, ali ste zaužili gobe ali zdravju škodljive snovi ali če ima še kdo v družini podobne težave.

Sledil bo telesni pregled, s katerim poskušamo najti vzrok bolečine. Ker je ta lahko

zunaj trebuha, vam bo ob pregledu izmeril še krvni tlak, telesno temperaturo ter poslušal srce in pljuča. Sledi natančen pregled trebuha. Sestavni del pregleda je tudi rektalni pregled (pregled končnega dela črevesa).

Že na osnovi pogovora in telesnega pregleda lahko zdravnik ugotovi določena urgentna stanja (denimo vnetje slepiča) in bolnika takoj napoti na urgenco. Napotitev na urgenco je nujna tudi ob nenadnih hujših bolečinah oziroma splošni prizadetosti bolnika.

Če so težave manj izrazite oziroma trajajo že več tednov, dodatno diagnostiko običajno opravi zdravnik družinske medicine ali pa bolnika napoti k specialistu gastroenterologu.

Katere preiskave so potrebne

Običajno so za opredelitev bolečine najprej potrebne laboratorijske preiskave. Najprej opravimo osnovne laboratorijske preiskave, določimo jetrne encime, encime trebušne slinavke, parametre vnetja. Pogosto je treba oddati vzorec urina. Na podlagi izvidov se nato lahko odločimo za dodatne laboratorijske preiskave.

Osnovna preiskava, s katero lahko opredelimo vzrok bolečine, je ultrazvok trebuha.

Z ultrazvokom trebuha pregledujemo naslednje organe: jetra, žolčne vode, žolčnik, trebušno slinavko, ledvice, nadledvične žleze, vranico, trebušne arterije in vene, sečni mehur, prostato pri moškem. Ocenjujemo lego in velikost organov, tkivno strukturo organov ter bolezenske spremembe na naštetih organih. Preiskava je neboleča, izvajamo jo leže. Med preiskavo je potrebno sodelovanje preiskovanca z zdravnikom. Traja približno 20 minut.

Že na podlagi UZ trebuha lahko postavimo diagnozo denimo žolčnih kamnov, vnetja žolčnika, zapore žolčnih izvodil, tumorja na notranjih organih (rak ledvice, trebušne slinavke, odkrijemo lahko zasevke v jetrih). Če je nato potrebna dodatna diagnostika, bolnika napotimo še na CT trebuha ali magnetno resonanco trebušnih organov.

Kadar sumimo na bolezni v predelu požiralnika, želodca ali dvanajstnika, bolnika napotimo na gastroskopijo.

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

Z gastroskopijo ugotovimo vnetje želodčne sluznice (gastritis), razjedo na želodcu ali dvanajstniku, maligne ali benigne tumorje v predelu zgornjih prebavil. Ugotavljamo tudi prisotnost bakterije Helicobacter pylori, ki je pogosto vzrok za gastritis ali razjedo na predelu želodca ali dvanajstnika.

Če zdravnik sumi na bolezni debelega črevesa, je potrebna kolonoskopija.

Kolonoskopija je diagnostična preiskava, pri kateri s kamero pregledamo sluznico debelega črevesa in končnega dela tankega črevesa. Odkrijemo lahko predrakave in rakave spremembe v debelem črevesu in danki ter druge bolezenske spremembe črevesne sluznice, denimo kronično vnetno črevesno bolezen, divertikle in žilne spremembe. Za kolonoskopijo se odločamo pri diagnostiki dolgotrajne driske, sumu na krvavitev iz črevesja, odvajanju krvi, hujšanju, nepojasnjenih bolečinah v trebuhu, družinski obremenitvi z rakom debelega črevesa, preventivno v okviru programa SVIT.

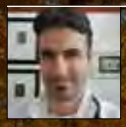
Če z navedenimi preiskavami ne odkrijemo vzroka bolečine v predelu trebuha, usmerjeno opravimo še dodatne preiskave: CT trebuha, magnetno resonanco notranjih organov, pregled sluznice tankega črevesa s kapsulo (kapsulna endoskopija). Taka obravnava sodi v sklop obravnave v gastroenterološki ambulanti.

Nazalna gastroskopija – endoskopski pregled požiralnika, želodca in dvanajstnika skozi nos

Osebe, ki imajo zelo izrazit žrelni refleks, gastroskopijo običajno zelo težko prenašajo. V takem primeru lahko namesto klasične gastroskopije opravimo preiskavo skozi nos. Uporabimo poseben nazalni gastroskop. Njegov premer je samo 4,9 mm in ker ga uvedemo skozi nos, ni v stiku z sluznico žrela – to namreč pri številnih bolnikih predstavlja veliko težavo. Kadar nosna votlina zaradi anatomskih vzrokov ni prehodna, preiskavo opravimo klasično skozi usta. Tudi v tem primeru je preiskava bistveno lažja za pacienta.

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





Asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterologije

Že od začetka epidemije 2020 si zdravniki prizadevamo za preprečevanje smrti zaradi covid-19. Med drugim smo poudarjali tudi dobrobit nadomeščanja vitamina D v obdobju okužb dihal, kar smo podprli z dokazi študij iz preteklosti za preostale virusne okužbe dihal. Veseli nas, da so bili te dni objavljeni izsledki interventne randomizirane študije dobrobiti nadomeščanja vitamina D pri bolnikih s cov-id-19, z dobrimi rezultati preprečevanja resnosti bolezni in zmanjšanja potrebe po interventnem zdravljenju v enotah intenzivne terapije.

Vitamin D

Vpliv na kosti in še 200 dodatnih funkcij

Kot je že dolgo znano, ima vitamin D poleg vpliva na kosti več kot 200 dodatnih funkcij, med katerimi je ena najpomembnejših prav tako imenovana imunomodulatorna funkcija ali vpliv na imunski sistem.

Omenjena raziskava je prvi neposredni dokaz, da dodajanje vitamina D3 (25-hidroksivitamin D) bolnikom s covid-19 zmanjša potrebo po hospitalizaciji v enoti intenzivne terapije.

Študija je bila opravljena v univerzitetni bolnišnici v Cordobi v Španiji (Reina Sofia University Hospital) Vključenih je bilo 76 bolnikov, hospitaliziranih zaradi covid-19 s klinično sliko akutne okužbe dihal, s slikovno dokazanimi spremembami, skladnimi s covid-19 pljučnico in z dokazano okužbo s sars-cov-2.

Vsi bolniki so bili deležni enako dobre terapije, ki je trenutno na voljo, in prav tako enake standardne oskrbe po bolnišničnem protokolu, prav tako so vsi prejeli terapijo s hidroksiklorokinom in azitromicinom.

Računalnik je naključno izbral bolnike, ki so dodatno prejeli še 25-hidroksivitamin D (21280 mednarodnih enot ali I. E., kar je enako 532 mcg), in tiste, ki ga niso prejeli. Bolniki, ki so bili izbrani za prejemanje 25-hidroksivitamina D, so ga nato prejemali 10640 I. E. 3. in 7. dan, nato pa 1x na teden do odpusta ali sprejema v intenzivno nego. Rezultati so žarek na koncu tunela.

Od 50 bolnikov, ki so jih zdravili s 25-hidroksivitaminom D, je le eden (2 %) potreboval sprejem v enoto intenzivne terapije, nihče ni umrl in vsi so bili odpuščeni iz bolnišnice brez zapletov.

Od 26 bolnikov, nezdravljenih z vitaminom D, je kar 13 bolnikov (50 %) potrebovalo zdravljenje v enotah intenzivne terapije, dva sta umrla, drugi so bili odpuščeni brez zapletov.

Poudariti je treba, da gre za interventno randomizirano študijo z visoko mero zaupanja, vendar tudi za pilotsko študijo, ki je bila opravljena na majhnem številu bolnikov, a je pokazala, da je zdravljenje z vitaminom D pomembno zmanjšalo potrebo po zdravljenju v enotah intenzivne terapije. Številne študije iz preteklosti govorijo v prid, da vitamin D s svojimi imunomodulatornimi mehanizmi ugodno vpliva na potek virusnih okužb.

Ta nova študija govori v prid dokazu, da vitamin D lahko zmanjša resnost pri bolezni covid-19. Potrebne bodo še dodatne študije na večjih vzorcih bolnikov.

V poletnem času smo se spraševali, zakaj je kritičnost bolezni okuženih tudi v visokorizičnih skupin nižja, odgovor je najverjetneje prav v poletnem času, soncu z žarki UV-B in višjih serumskih ravneh vitamina D.

Z jesenjo in zimo se zaloge in ravni vitamina D zmanjšujejo, zato lahko pričakujemo težji potek bolezni covid-19 v primeru pomanjkanja vitamina D. Zato bi bilo prav, da zaradi navedenih dejstev razmislimo o morebitnem nadomeščanju vitamina D, zlasti pri posameznikih z visokim tveganjem za pomanjkanje tega vitamina.

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

MOČ SONCA V MAJHNI TABLETI

D3 SOLAR VIT PRO IMMUN

D3 Solarvit Pro Immun

Prehransko dopolnilo s sladilom

- tableta vsebuje **1000 i.e. (25 µg) vitamina D3**
- tablete so prijetnega okusa
- tableto lahko zgrizete, jo raztopite z lizanjem ali zužijete celo
- priročno dvomesečno pakiranje (60 tablet)

Vitamin D **prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic**, ima vlogo pri delitvi celic, ter **prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob.**

Prehransko dopolnilo **D3 Solarvit Pro immun** vsebuje naravno obliko vitamina D, ki ga pridobivajo iz lanolina.

Primeren tudi za osebe z glutensko in laktozno intoleranco ali dieto brez kvasa.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.stada.si

STADA



Pretirano izpostavljanje soncu poveča tveganje za sončne opekline in kožnega raka, medtem ko predoziranje z vitaminom D na ta način ni mogoče. Poleti čas sončenja le ustrezno skrajšajte oziroma uporabite ustrezno zaščito (pokrivala, dolgi rokavi, sončna krema). Potrebe po vitaminu D pokrije že 10–15 minut sončne svetlobe med 10. in 16. uro, četudi izpostavite samo obraz in roke. Preživite svoj prosti časa zunaj, aktivno in varno!

Rahitis

Izjemno pomemben sončni vitamin

Včasih, ko je bila prehrana otrok skromna, zaradi revščine ali vojnih razmer, smo lahko videli otroke z značilno deformirano hrbtenico, prsnim košem in okončinami. Tako imenovane kurje prsi, značilne zadebelitve na sklepih (med rebri in prsnico) ter slaba mišična razvitost niso bile redek pojav.



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

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
ali na narocanje@doktor24.si

Poleg teh sprememb smo opažali še druge motnje v razvoju, denimo zmanjšano inteligenco, nepravilno oblikovano lobanjo, zapoznelo rast zob, mišične krče ter večjo dovzetnost za okužbe. Vse to je bila posledica pomanjkanja vitamina D. Ta je zadolžen za absorpcijo kalcija in fosforja v prebavilih, s čimer posredno uravnava rast in obnovo kosti. Brez vitamina D se kalcij ne more primerno naložiti v kosti, zaradi česar je kost manj trdna in rast upočasnjena. V otroški dobi se bolezen imenuje rahitis.

Danes rahitis uspešno preprečimo z načrtnim dodajanjem vitamina D (v obliki kapljic) vsem majhnim otrokom (do 1. leta starosti), saj materino mleko ne pokriva dnevnih potreb. Primerna prehranjenost je v Sloveniji vse redkejši problem, trenutno bolj problematičen je naš način življenja. Današnje generacije otrok preživijo vse več časa za ekrani. Odrasli opravljajo svoje delo pretežno v zaprtih prostorih, medtem ko so starejši, predvsem zaradi slabše mobilnosti, vezani na dom. Tako smo vsi pogosto prikrajšani za blagodejne vplive sončnih žarkov. Pomanjkanje vitamina D je postalo svetovni problem. Po raziskavah sodeč ga primanjkuje večini Slovencev skozi vse leto.

Vitamin D – SONČNI VITAMIN

Vitamin D je topen v maščobah. Nastaja pod vplivom ultravijoličnih žarkov v koži. Najdemo ga tudi v hrani v dveh oblikah: kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 najdemo v rastlinskih živilih, medtem ko se vitamin D3 nahaja v živilih živalskega izvora, kot so mleko, jajca in ribje olje oziroma ribe (sardine, losos, tun …).

Slednji se bolje absorbira v tankem črevesju. Vitamin D, ki ga vnesemo s hrano ali tvorimo v koži, je biološko neaktiven. Da bi se spremenil v aktivno obliko, se mora dvakrat hidroksilirati. Prvič se to zgodi v jetrih, nato še v ledvicah, kjer se spremeni v kalcitriol ali hormon D. Po količini se ga v koži tvori več, kot ga zaužijemo s hrano.

Pomanjkanje vitamina D – rahitis in osteomalacija

Pomanjkanje vitamina D ne pusti posledic le pri otrocih, temveč tudi pri odraslih. Gre za isti mehanizem, le da v tem primeru bolezen imenujemo osteomalacija. Bolniki tožijo, da so utrujeni. Bolijo jih kosti, ki so še posebej občutljive na pritisk. Pojavi se tudi zmanjšana moč proksimalnih mišičnih skupin. Dvigovanje in sedanje ter hoja po stopnicah postanejo velik problem. Pri starejših se stanje pogosto prekriva z osteoporozo, kjer gre pospešeno razgradnjo kosti in izgubo že pridobljene kostne mase. Zato so pogostejši zlomi – že ob najmanjših obremenitvah.

Vitamina D lahko primanjkuje zaradi nezadostnega vnosa s hrano ali premajhne izpostavljenosti soncu. Razlog je lahko tudi nezadostna pretvorba vitamina D v aktivno obliko zaradi bolezni oziroma starostnih sprememb ledvic. Med drugimi razlogi so predvsem bolezni, ki poslabšajo absorpcijo hranil (celiakija, vnetna črevesna bolezen), ter bolezni jeter (biliarna ciroza). Pomanjkanje vitamina D je povezano tudi z visokim krvnim tlakom, depresijo, ekcemi, debelostjo, imunskimi boleznimi in sladkorno boleznijo. Ker vitamin D stimulira diferenciacijo telesnih celic (specializacija celic za različne funkcije) in zavira proliferacijo (hitra delitev oziroma razmnoževanje celic), bi posledično lahko sklepali, da bi lahko njegovo pomanjkanje vodilo v nekontrolirano proliferacijo celic in s tem do rakavih obolenj.

Diagnostika

Ob sumu na rahitis ali osteomalacijo opravimo klinični pregled in vzamemo natančno anamnezo. Povprašamo o morebitnih simptomih, boleznih in predhodnih operacijah, prehranskih navadah in izpostavitvi sončnim žarkom. Sledijo laboratorijske preiskave in rentgenska slika kosti, s čimer v večini primerov ločimo osteomalacijo od drugih bolezni, ki povzročajo bolečine v mišicah in kosteh.

Preprečevanje

Več vitamina D potrebujejo predvsem otroci v razvojnem obdobju ter ženske v nosečnosti in času dojenja. Nagnjeni k pomanjkanju v kasnejših letih so predvsem kronični bolniki in slabše pokretni starostniki. Poleg tega, da starostniki redko zapustijo svoj dom, njihova koža slabše sintetizira vitamin D. Sluznica črevesja z leti atrofira, kar dodatno zmanjša absorbcijo vitamina D, medtem ko ga starostno spremenjeni ledvici težje spremenita v aktivno obliko. V takih primerih je smiselno uživanje prehranskih dopolnil.

Pogosto vitamina D primanjkuje tudi bolnikom z laktozno intoleranco, vegetarijancem in veganom. Za preprečevanje bolezni oziroma pravilno gradnjo kosti je treba zagotoviti tudi zadosten vnos kalcija. Bolniki, ki jemljejo glukokortikoide (zavirala vnetja), zdravila za hujšanje ali antikonvulzive, naj bodo pozorni na simptome pomanjkanja vitamina D, saj je zaradi zdravil lahko moten njegov metabolizem. Glede nadomeščanja se vedno posvetujte z izbranim zdravnikom.

Zdravljenje

Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije dnevnim potrebam po vitaminu D zadostimo z vnosom okoli 1000 IE/dan. Tako je povprečno treba dodati okoli 400–800 IE/dan (odvisno od posameznika). Bolnikom svetujemo vitamin D (v obliki kapljic) zlasti v zimskih mesecih. Študije so pokazale, da le večmesečno uživanje odmerkov, ki močno presegajo priporočeno dnevno količino (več 10-krat), lahko škoduje zdravju. Ob predoziranju vitamina D se namreč močno zveča raven kalcija v krvi, kar lahko povzroči slabost, drisko, izgubo apetita, bruhanje, motnje srčnega ritma in zmedenost. Poveča se izločanje kalcija z urinom in s tem možnost nastanka ledvičnih kamnov in okvare ledvic.





Debelost in covid-19

Ena petina je pri nas debelih

Debelost je Svetovna zdravstvena organizacija leta 1997 uvrstila med bolezni. Gre za kronično presnovno bolezen, ki močno poveča tveganje za nastanek nekaterih drugih bolezni (sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni ter različnih vrst raka).



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

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

V Sloveniji je okoli 20 odstotkov ljudi debelih, medtem ko je skoraj polovica moških in okoli 30 odstotkov žensk prekomerno prehranjenih. Pojavnost debelosti se je v zadnjih letih v večini evropskih državah potrojila. Zaskrbljujoče je, ker še narašča, zlasti med otroki. Delež debelih je statistično največji v zasavski, posavski in pomurski statistični regiji, medtem ko je najnižji v goriško-kraški regiji. Večji delež prekomerno hranjenih in debelih je moških, nižje izobraženih in starejših.

Glavni vzrok čezmerne prehranjenosti in debelosti je neravnovesje med energijskim vnosom in porabo. Povečan vnos visokokalorične hrane, ki je bogata z nasičenimi maščobami, soljo in sladkorji ter osiromašena vitaminov, mineralov in drugih esencialnih snovi, vodi v kopičenje odvečnih kilogramov. K temu prispevata tudi zmanjšana telesna dejavnost zaradi sedečega dela ter uporaba vse več različnih oblik transporta. Grobo populacijsko merilo za čezmerno hranjenost in debelost je indeks telesne mase (ITM). To je razmerje med telesno maso in kvadratom telesne višine.

Debelost (ITM > 30) se je v času pandemije covida-19 pokazala kot močan dejavnik tveganja za hud potek bolezni. To zlasti drži pri starejših od 60 let, kjer se tveganje poveča kar 3–4-krat. Podobno imajo mlajši od 40 let z indeksom telesne mase nad 23 kg/m2 večji rizik za hude posledice covida-19.

Prekomerna telesna teža oziroma debelost sama po sebi onemogoča normalno pljučno funkcijo. Zaradi večjega obsega trebuha se pljuča ne morejo normalno raztegniti oziroma predihati. Ob hudem poteku bolezni sta zaradi debelosti navadno močno otežena intubacija in mehansko predihavanje, kar v primeru težkega poteka bolezni lahko vodi v slabši izid ali celo smrt.

Maščobno tkivo

Določen delež maščobnega tkiva v telesu je nujno potreben za normalno delovanje telesa. Maščevje služi kot rezerva energije, omogoča normalno delovanje spolnih hormonov in nas ščiti pred mrazom. Poleg tega sodeluje tudi pri imunskem odgovoru, saj se pri

zdravem vitkem posamezniku v njem tvorijo dejavniki, ki delujejo protivnetno in zaščitno. Odvečno maščobno tkivo pa – nasprotno – deluje trombogeno (vodi v nastanek strdkov) in povzroča kronično vnetje celic, kar vodi v bolezen. Vemo, da z leti naš imunski sistem postopno slabi oziroma se »kvari« ter posledično postane premalo ali preveč aktiven. Eden od dejavnikov, na katerega lahko vplivamo, da ta proces zaviramo, je primerna telesna teža. Debelost ga pospešuje.

Pomemben vzrok za kronično vnetje v telesu je tudi nepravilna prehrana. Hrana z enostavnimi sladkorji, nasičenimi maščobnimi kislinami in presežkom kalorij spremeni črevesno floro na način, da se v črevesju tvorijo toksini in lipopolisaharidi. Ti v telesu sprožijo vnetni odgovor imunskih celic.

Dobra novica je, da nas lahko izbira prave diete tudi zaščiti. Tak primer je sredozemska dieta, ki temelji na pretežno morski hrani, sadju in zelenjavi. Bogata je z maščobnimi kislinami omega 3, kompleksnimi ogljikovimi hidrati ter polifenoli in antioksidanti, ki lahko uspešno zavrejo vnetje. Podobno koristni so probiotiki in prebiotiki, ki omogočijo razrast dobrih bakterij v črevesju.

Kaj lahko storimo danes - Zdrava prehrana

Izbirajte sezonsko, lokalno pridelano hrano. Vsaj polovico krožnika, pri vsakem obroku, naj zaseda sadje ali zelenjava. Izogibajte se hitri prehrani in sladkarijam. Namesto gostih sokov in gaziranih pijač pijte vodo. Pojejte manj rdečega mesa in več rib (losos, sardele). Če bo vaša hrana vsebovala več kompleksnih ogljikovih hidratov (polnozrnati izdelki), bo to zagotovilo daljši občutek sitosti. Prehranski nadomestki lahko pomagajo zmanjšati vnetje in izboljšati odpornost.

Bodimo telesno aktivni

Redna telesna aktivnost pripomore k vzdrževanju primerne telesne teže in k izboljšanju počutja. Vse pogosteje, zlasti pri starejših, zasledimo sarkopenično debelost. Ta je posledica zmanjšane funkcionalne mišične mase ob normalni telesni teži. Cilj vsake vadbe naj bo pridobivanje mišic ter izboljšanje moči, saj so mišice tiste, ki porabijo več kalorij in zmanjšajo tveganje za bolezni. Že izguba 5–10 % telesne mase lahko močno izboljša metabolni profil. Pomembno je vedeti, da bo dieta dolgoročno uspešnejša in posameznik bolj zdrav le, če ob tem poveča raven telesne aktivnosti.

Ob telesni aktivnosti se sproščajo rastni hormon in testosteron, ki pomagata pri obnovi in rasti celic, ter hormon sreče (serotonin), ki bo stabiliziral razpoloženje, izboljšal spanec in imunski sistem. Bolj ko je vadba intenzivna in dalj ko traja, večji učinek ima. Odraslim priporočamo najmanj pol ure zmerno intenzivne vadbe na dan, otrokom vsaj uro (še bolje več). Če je le mogoče, bodite aktivni večino časa v dnevu tako, da izberete hojo namesto vožnje, uporabite stopnice namesto dvigala in čas preživite na prostem, kadar koli je to mogoče.

Dober spanec

Nezadosten spanec je povezan z depresijo, debelostjo, povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni in padcem imunosti. Za boljši spanec zato priporočamo rutino. Hodite v posteljo vedno ob isti uri, ne uporabljajte elektronskih naprav vsaj eno uro pred spanjem, zatemnite in ohladite spalni prostor, pred spanjem pojejte lahek obrok in se izogibajte kavi, alkoholu in tobaku vsaj nekaj ur prej. Čez dan ne dremajte in bodite telesno aktivni. Sproščajte se. Topel tuš, masaža, glasba ali dobra knjiga so lahko zelo učinkoviti.

Zdravljenje stresa, tesnobe in depresije

V času pandemije se je zaradi izolacije, strahu, izgube dohodka in težav z učenjem povečala pojavnost depresije in tesnobe tako pri odraslih kot pri mladostnikih. Ob povečanem stresu se navadno spremeni vzorec spanja, hranjenja, uživanja alkohola in tobaka oziroma se posamezniki lahko zatečejo v druga vedenjsko tvegana obnašanja. To vodi v kronične zdravstvene probleme. Vzdrževanje zdravih življenjskih navad je v tem primeru ključ do boljšega počutja. Zdravljenje tesnobe in depresije ter redna telesna aktivnost pomagata znova vzpostaviti ravnovesje.

NA KRATKO



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.

IMUNOSAL® PRVA LINIJA OBRAMBE

IMUNOSAL® izdelke odlikuje edinstvena kombinacija učinkovin, ki krepijo naravno odpornost* organizma in so namenjeni vsem starostnim generacijam.



IZBERI SVOJO LINIJO OBRAMBE!

*Izdelki vsebujejo beta-glukan, vitamina C in D, ki prispevata k delovanju imunskega sistema, cink, vitamine B1, B2, B6, B12, folno in pantotensko kislino ter biotin in niacin.

Na voljo v lekarnah in na hrana.merit-hp.si imunosal.si

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

www.doktor24.si

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

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

Sestavite paket povsem po svoji meri

Temeljni paketi:

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

Začetne pakete lahko poljubno kombinirate (razen *Zdravniškega nasveta*) z **dodatnimi paketi:**

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

Reši življenje

Ne pozabite na akcije, ki še trajajo

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).*

*(*50 % nižja cena velja od 1.10. 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)*

Za obstoječe uporabnike, ki se naknadno odločate za paket Reši življenje, pa zanj velja **pol leta pol cene**.**

50 % nižja cena velja od 1.10.2021 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, ki je 39 €/mesec.

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

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Datum _____

Doktor 24 ASISTENCA

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.



Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

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

Nobel, s taksijem na tržnico in brezplačno na pregled

Imetniki kartice Doktor 24 Asistence lahko koristite ugodnejše taksi prevoze za vsakodnevne opravke in brezskrbno opravljate specialistične preglede. Vsem članom Doktor 24 Asistence smo namreč zagotovili popust za vse taksi prevoze, in to, v višini 22,5 odstotka. Nižja cena velja za vse imetnike kartice ne glede na izbiro paketa ali datum pristopa. Uporabnikom, ki se odločijo za nov paket Specialist Plus ali Premium, pa zagotavljamo tudi brezplačen prevoz od doma na pregled in seveda nazaj.

Zakaj smo zdravstvenim storitvam dodali še taksi prevoz?

Naši zaposleni so opazili, da mnogo naših strank na preglede prihaja s taksi prevozom. Razlogi so različni: zaradi zdravstvenega stanja, prometne konice, vrste pregleda ali pa le zaradi udobnosti. Ker vam želimo naše storitve še bolj približati, smo se odločili, da vam od zdaj naprej taksi prevoze krijemo mi in vam s tem olajšamo prihod v našo ustanovo.

Kako lahko koristite brezplačne taksi prevoze?

Preprosto – ob naročanju na pregled hkrati sporočite, da želite na pregled priti s taksijem. Naši zaposleni vas bodo prosili za potrebne podatke in s taksi službo uredili vaš prevoz. Dogovorili se boste za uro in kraj prihoda taksista. Vse kar je še potrebno je, da ste ob dogovorjeni uri na dogovorjenem mestu. Ni vam več treba razmišljati o uri odhoda od doma, skrbeti, kdo vas bo pa danes peljal, iskati najboljše poti ali skrbeti, če vas bo čakalo prosto parkirno mesto.

Komu je namenjen brezplačen taksi prevoz?

Taksi prevoz na pregled in s pregleda domov je namenjen vsem uporabnikom, ki sklenejo pogodbo za paket Specialist Plus ali Premium. Opažamo, da je ta storitev olajšala prihod na pregled starejšim ljudem, posameznikom brez lastnega avtomobila, osebam, ki zaradi narave pregleda po pregledu ne smejo voziti in seveda vsem, ki jih zdravstvene težave ovirajo pri vožnji.

Taksi prevoz na pregled koristijo tudi zaposleni, ki so na pregled naročeni v času službe in jim tako ni treba skrbeti za prometne konice in izgubljati časa z iskanjem parkirnega mesta.

	Brezplačno*	Popust**
Paketa Plus in Premium 2021	✓	✓
Ostali paketi	☒	✓
Ljubljana/Maribor/Koper	✓	✓
Izven krajevnih tabel LJ/MB/KP	☒	✓
Vožnja na zdravniški pregled preko Asistence in nazaj	✓	✓
Vse ostale vožnje	☒	✓

Brezskrbno tudi v mesto ali domov v poznih urah

Ker skrbimo tudi za vaše dobro počutje, se zavedamo, da je skrb za prevoz in iskanje parkirnega mesta včasih enostavno preveč stresna, taksi prevozi pa za koga tudi predragi. Zato smo za vse imetnike kartice Doktor 24 Asistence pripravili tudi poseben popust v višini 22,5 odstotka za vse vožnje s taksijem – v nočnih urah, izlet na nedeljsko kosilo ali pa le za obisk tržnice. Ta popust lahko koristijo tudi vsi uporabniki, ki nimajo najnovejših paketov, a želijo na pregled v našo ustanovo priti udobno, s taksijem.

Za uveljavljanje tega popusta ob naročilu taksi prevoza sporočite le, da imate kartico Asistence in boste uporabili svoj popust. Pred vožnjo vas bo taksist tudi prosil za predložitev naše izkaznice.

* Brezplačen prevoz na pregled je možen znotraj območja krajevnih tabel v mestih Ljubljana, Maribor in Koper. Če živite v okolici teh mest, se od doma do krajevne table peljete s popustom, znotraj krajevnih tabel pa brezplačno.

** Vožnja s popustom je na voljo vsem uporabnikom, ne glede na razlog prevoza, kraj bivanja in končni cilj.

*** Ugodnosti za taksi prevoze veljajo le ob naročilu prevoza taksi službi - pogodbenemu partnerju PZA.



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Moj mož veliko dela in je zadnji mesec izjemno nervozen, odrezav in utrujen, ponoči ne spi dobro, prav tako se pritožuje nad težavami z želodcem. Ne razumem, kako in zakaj je nastal ta stres. Zanima me, kako mu lahko pomagam, da bo manj pod stresom. Ali so na voljo kakšna zdravila brez recepta, ki jih lahko kupim v lekarni?

Hvala in lep pozdrav, Jelka

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odziv na morebitno škodljiv stresni dejavnik. Gre za normalen odziv posameznika na grožnjo, izziv, fizično ali psihično oviro. Kratkotrajni stres je lahko pozitiven, saj nas sili v aktivno reševanje izzivov, v prilagajanje, kreativno razmišljanje in nas motivira. Dalj časa trajajoč stres pa je navadno negativen in neproduktiven.

Med stresom se izločajo povečane količine adrenalina, noradrenalina in kortizola, ki povišajo krvni tlak, aktivirajo mišice, sprožijo potenje in povečajo budnost. Pri kroničnem stresu so koncentracije teh hormonov dolgotrajno povišane, kar lahko vodi v izčrpanost in bolezen. Študije kažejo na povečano tveganje razvoja za diabetes tipa 2, povišan krvni tlak in druge srčno-žilne bolezni, depresijo, anksioznost, posttravmatski stresni sindrom ter večjo pogostost okužb.

Za čustveni in duševni odziv na stres so značilni napetost in razdražljivost, težave s koncentracijo in spominom, zmanjšana sposobnost organizacije dela in kreativnosti, pojavijo se težave pri sprejemanju odločitev. Za telesne znake in simptome so značilni pospešeno bitje srca, bolečine v prsih ali srcu, želodcu, žlički, hrbtu in mišicah, značilne so težave s prebavnim sistemom, kot so zaprtje, driska in slabost, prisotni so pomanjkanje energije, utrujenost in izčrpanost. Lahko se pojavijo tudi vedenjske spremembe, kot so spremenjen slog komuniciranja, pretirano kritičen pristop, pomanjkanje volje in zanimanja, nezmožnost dokončanja nalog in površnost pri delu.

Stresorji so lahko zunanji in notranji dejavniki, saj je odziv naših možganov na resnične in namišljene grožnje podoben. Najpogostejši vzroki stresa so večje življenjske spremembe, delovne ali šolske obveznosti, finančne težave ter težave v partnerskem odnosu ali družini. Najpogostejši notranji vzroki stresa so pesimizem, pomanjkanje prilagodljivosti in nerealna pričakovanja. Stres lahko povzročajo tudi pozitivni dogodki, kot so poroka, nakup stanovanja, napredovanje v službi, prihod dojenčka ali začetek šolanja. Za najbolj stresen dogodek velja smrt zakonca, sledijo ločitev, smrt družinskega člana, težave z zdravjem in izguba službe.

Najpomembneje je, da prepoznamo in odpravimo vir stresa, če je to le mogoče. Zmerna telesna dejavnost lahko zniža raven stresnih hormonov ter tako pomaga omiliti stres in njegove posledice. Pomembno je, da si zagotovimo dovolj časa za sprostitev in spanje. Pomagamo si lahko tudi z različnimi sprostitvenimi tehnikami, kot so joga, avtogeni trening in čuječnost. Za lajšanje simptomov, kot so stresna stanja, nemir, napetost, tesnobnost in nespečnost, so na voljo zdravila rastlinskega izvora in zdravilni čaji s špajko z dodatki navadne melise, poprove mete ali hmelja. Pri blagih depresivnih stanjih si lahko pomagamo z zdravilom rastlinskega izvora na podlagi šentjanževke. V primeru hujših in dalj časa trajajočih težav pa svetujemo, da se obrnete na svojega izbranega zdravnika.

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



CeloVit

vitamini, minerali in Q10

- normalno **delovanje imunskega sistema**
- zmanjšanje **utrujenosti** in **izčrpanosti**
- normalno **delovanje mišic**

Prašek za pripravo napitka z okusom pomaranče in limete.

Vitamini C, B6 in B12 prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, skupaj z vitaminom A pa imajo tudi vlogo pri delovanju imunskega sistema. Magnezij prispeva k delovanju mišic in ravnotežju elektrolitov. CeloVit vsebuje tudi vitamin E, folno kislino, niacin, pantotensko kislino, riboflavin, tiamin, cink, selen, krom in koencim Q10. 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

Prehladi

Pa se je spet začelo: kašelj, poln nos...



Nastopila je jesen in z njo večje število prehladnih obolenj in težav, povezanih s tem sicer v večini primerov nenevarnim virusnim napadom na naše telo. Razen seveda takrat, ko se razvije kaj resnejšega ... Še vedno z velikim predznakom strahu in sumničavimi pogledi, ko bo kdo v naši bližini zakašljal ali kihnil. Kako ločiti, kaj storiti? Kako se ubraniti?



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

Poglejmo simptome. Tako so si podobni in se med boleznimi, o katerih je govor v tem prispevku, prekrivajo, da je na podlagi tega, ali kdo kihne trikrat ali petkrat in ali ga boli glava bolj desno ali levo, nemogoče ločiti med povzročitelji in boleznimi.

Okužbe dihal povzročajo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko, med njimi pa sta tudi virus gripe in novi koronavirus. Navaden prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala, in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Najpogostejši bolezenski znaki gripe so mrzlica, vročina, boleče grlo, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, kašelj, oslabelost in splošno slabo počutje. Glavni znak, ki loči gripo od drugih prehladnih bolezni, je prav mrzlica, saj je ta v pravi obliki pri prehladnih boleznih redka. Lažjih oblik gripe ni mogoče zanesljivo ločiti od prehlada. Tako imenovana »trebušna gripa« pa nima nobene povezave z virusi influence.

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



Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat. Nekje 1–3 dni, po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje v primeru novega koronavirusa, po stiku s kužnimi delci se pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (faringitis). Lahko se pojavi tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah.

Prehlad, tudi gripa, traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem ali dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad in za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.

Vsa ta zdravila so na voljo brez recepta v lekarni in obisk zdravnika ni potreben. Je pa ob pojavu tovrstnih težav v času trenutne pandemije treba poklicati zdravnika, da vas (po presoji) napoti na odvzem brisa za koronavirus. Kot rečeno, samo na podlagi simptomov je nemogoče ločiti, ali gre za prehlad, gripo ali covid-19 …

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

Simptom	Prehlad	Gripa	Covid-19
vročina	redko	pogosto	DA
kašelj	redko	DA	suhi kašelj
kratka sapa	redko	DA	DA
slabost	srednje	DA	DA
glavobol	redko	DA včasih	
bolečine v mišicah	blage	pogoste	DA
kihanje	pogosto	včasih	NE
boleče grlo	pogosto	včasih	včasih
izcedek iz nosu srednje	včasih	redko	

Vsekakor je treba med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v samoizolaciji – to velja za vsa obolenja dihal in je veljalo že pred pojavom pandemije. Le poudarjalo se je premalo.

Kako se lahko izognemo tem tegobam

Najprej seveda z zdravim načinom življenja, ob katerem bomo imeli močnejši imunski odziv in bomo napade virusov lažje »odbili na prvo žogo«. Redna telesna vadba (tudi pozimi), zdrava in uravnotežena prehrana, uživanje dovolj tekočin, dovolj spanca … Marsikdo v času hladnega vremena opravi tudi kakšno vitaminsko »kuro«. Izogibanje bolnim je seveda logično. Ne vedno in ne vsem pa je logično tudi cepljenje proti nekaterim obolenjem. S cepljenjem se lahko zmanjša število obolelih in tistih, ki lahko razmeroma lahki bolezni zaradi kroničnih bolezni podležejo.

Povzetek za konec: večina okužb dihal je virusnih in jih zdravimo sami, simptomatsko, nikoli pa z antibiotiki. Tipični bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Bakterijska obolenja se kažejo z gnojnim izpljunkom ali izcedkom iz nosu ter močno povišano telesno temperaturo. Takrat pa je vsekakor smiseln obisk zdravnika. Za vse drug pa je ob pojavu težav treba zdravnika obvestiti, da vas bo po presoji napotil na bris za koronavirus. In ostati doma, dokler težave ne minejo. Zaradi hitrejšega okrevanja in v izogib »bioterorizmu«. Malo za šalo, a hkrati zelo zares.

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



Kako izboljšati delovanje možganov

Z aktivnostmi in pravilno prehrano do rezultatov

Človeški možgani so eden najbolj skrivnostnih organov našega telesa. Znanstveniki jim že od nekdaj posvečajo veliko pozornosti, vendar njihovega delovanja še zdaj ne poznamo v celoti.



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

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

Možgane sestavlja na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, druge pri orientaciji in čutnih zaznavah. Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika.

Številne raziskave so dokazale, da hiter življenjski ritem, obilica dela, telesne obremenitve, stresne situacije, nezdrava prehrana in drugi dejavniki spodbujajo nastajanje prostih radikalov, ki poškodujejo sestavine možganskih celic. Možgani so premalo prekrvljeni, s tem pa se zmanjša tudi dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Posledice teh sprememb so lahko motnje koncentracije (npr. pozabljivost, raztresenost). To se nam lahko zgodi ne glede na starost, zato je pomembno, da zdravju svojega uma več pozornosti posvetimo že danes.

S starostjo povezan upad kognitivnih funkcij, ki največkrat prizadene spomin in sposobnost reševanja problemov, je nekaj običajnega in se dogaja skoraj vsakomur. Res pa je tudi zelo majhna sprememba kognitivnih funkcij moteča in lahko močno vpliva na naš vsakdanjik. Na srečo obstajajo ukrepi, od spremembe načina prehranjevanja do večje fizične aktivnosti, ki lahko upočasnijo ali celo ustavijo starostni upad kognitivnih funkcij.

Aktivnost je pomembna

Tudi v starosti je priporočljiva **čim večja psihična in telesna aktivnost**. Raziskave kažejo, da intelektualno delo v starosti odloži pojav bolezni, demenca se pojavi pozneje, kot bi se sicer. Vsekakor velja omeniti uravnoteženo prehrano z zadostno količino vitaminov in mineralov ter dosledno izogibanje škodljivim razvadam, kot sta alkohol in kajenje. Tudi pri že ugotovljeni demenci je pomembno, da čim dalj ostanemo aktivni in se v okviru svojih zmožnosti ukvarjamo z dejavnostmi, ki nas zanimajo.

Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali delovanje svojih možganov. Začnite že danes!



Živila, bogata z antioksidanti bi morali jesti vsak dan, da bi preprečili staranje možganov: limone, šipek, špinačo, papriko, granatna jabolka, borovnice, rdeče grozdje, bezeg, zeleni čaj in ribez.

Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo, saj prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti. Pol ure hoje, kolesarjenja, plavanja ali plesa na dan bo dovolj za povečanje pretoka krvi po vsem telesu, tudi v možganih.

Naporno delo občasno prekinite s počitkom. Privoščite si ga, preden vas napor popolnoma izčrpa.

Organizirajte se. Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.

Osredotočite se. Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek pozneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

Zmanjšajte stres. Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.

Naučite se tehnik sproščanja. Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite

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



JE SLABA DRŽA OTROKA PROBLEM?

Šolanje na daljavo in stiske učencev v času epidemije so le še spodbudili letošnje nadaljevanje uvajanja higiene pokončnosti v šolah po Sloveniji. Problema slabe drže in bolečin v križu se odrasli dobro zavedamo, a tudi otroci vse pogosteje poročajo o glavobolih ter bolečinah v vratni in ledveni hrbtenici, kar slabo vpliva ne le na njihove gibalne sposobnosti in fizični razvoj, temveč tudi na samopodobo, odzivnost in duševni razvoj. Gre za vsakodnevno preventivno vadbo za zdravo hrbtenico z bolje razvitim mišičjem, pravilnim obremenjevanjem in ozaveščanjem pokončnosti.

Več na www.pokoncnost.si

mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.

Urite spomin. Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesem. Povejte svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah. Obstajajo tudi vaje za krepitev kognitivnih funkcij. Primer vaj najdete na strani: http://www.ezdravje.com/spomin/vaje-za-krepitev-mozganov. Starejši se vključite v univerzo za tretje življenjsko obdobje. Ta skrbi za izobraževanje in razvoj starejših.

Redno se družite. Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadar koli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi. Ljudje, ki se veliko družijo z drugimi, imajo boljše miselne sposobnosti kakor tisti, ki se neradi družijo. S socialnimi stiki, kot kaže, vadimo naše intelektualne sposobnosti.

Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane. Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave (vnašajte predvsem vitamin C in B) ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnina brez kože, ribe). Pijača je prav tako pomembna.

Če pijete premalo vode in preveč alkohola, to lahko vodi do zmedenosti, spomin pa vedno bolj peša. **Poleg zaščitnih snovi pa možgani potrebujejo tudi dobre maščobe, ki preprečujejo vnetja.** Sem spadajo hladno stiskana olja (laneno, repično, orehovo ali bučno), ki so bogata z vitaminom E, in tudi zelo kakovostne maščobne kisline omega 3 (mastne ribe, kot so sardine, tuna, losos), ki pa morajo imeti certifikat o čistosti. V nasprotnem primeru namreč v telo vnašate težke kovine in tako pripomorete k obremenjenosti telesa s strupi.

Doktor svetuje

V hitrem življenjskem tempu pomislite nase, ustavite se, umirite in poskrbite za druženje.

Ostanite čim dalj psihično in telesno aktivni ter se zdravo in raznoliko prehranjujte.

Urite spomin z reševanjem križank, z učenjem tujih jezikov ali pa rešujte naloge za krepitev možganov.

Če ste že zboleli za demenco in se vam je stanje poslabšalo, se posvetujte z osebnim zdravnikom, lahko da ste zboleli za akutno boleznijo.

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

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

Omega-3 z močjo sonca

Močan odmerek **prečiščenih omega-3** (900 mg)
in **naravnega vitamina D3** (1000 IE).



Za imunski sistem*
Za možgane**
Za vid**
Za kosti*
Za srce**



90 kapsul za 3 mesece
mesečna terapija samo 13 €
Dva izdelka v enem - nikjer ugodneje.

* **Vitamin D** prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic ter ohranjanju zdravih kosti.

** **EPK in DHK** imata vlogo pri delovanju srca. DHK ima vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov.

NOW Foods je član mednarodne organizacije **GOED,** ki jih zavezuje k **najvišjim standardom kakovosti**.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

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

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

Cerebronal®

Podpora normalnemu delovanju možganov in kognitivnim funkcijam!

Izbrana kombinacija vrhunskih sestavin:

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



BREZ STRANSKIH UČINKOV.

S sestavinami za normalno delovanje možganov in živčnega sistema.

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

strokovno svetovanje: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

Že 10 let prodajna uspešnica

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Lyprinol®



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

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

92 % zadovoljnih strank

100% NARAVNO



strokovno svetovanje: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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



Preventiva ali zdravljenje

Srčno-žilne bolezni: Veliko dejavnikov tveganja

Številne klinične in epidemiološke raziskave na velikem številu prebivalcev so nedvomno dokazale, da ima primarna preventiva (preprečevanje) večjo vlogo pri zmanjšanju smrtnosti kot zdravljenje in medicinski postopki ob pojavu bolezni.



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

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

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

Načrtovanje primarne preventive ateroskleroze temelji na splošnih in usmerjenih ukrepih za zmanjšanje ogroženosti celotnega prebivalstva.

Splošni ukrepi so usmerjeni k sprejemanju načel zdravega načina življenja: pravilni prehrani, nekajenju, redni telesni dejavnosti in duševni sprostitvi. Med usmerjene dejavnosti primarne preventive uvrščamo iskanje ogroženih posameznikov, oceno stopnje ogroženosti in odstranjevanje dejavnikov (denimo opustitev kajenja ali zmanjševanje navzočih dejavnikov tveganja za aterosklerozo). Za hitro oceno stopnje ogroženosti so potrebni podatki o starosti, spolu, družinski ogroženosti zaradi ateroskleroze, kajenju in stopnji telesne dejavnosti. Izmeriti moramo krvni tlak in določiti celotni holesterol v krvi ter krvni sladkor.

Sami lahko vplivamo na večino dejavnikov tveganja

Na podlagi ocene ogroženosti za razvoj bolezni srca in ožilja zdravnik svetuje preiskovancu, kako naj z ustrezno spremembo življenjskega sloga zmanjšuje ali odpravi dejavnike tveganja, po potrebi pa predpiše tudi zdravila.

Znano je, da lahko z zdravim življenjskim slogom od zgodnje mladosti, ki sloni na srcu prijazni prehrani, nekadilstvu, duševni sproščenosti in redni telesni dejavnosti, ki je primerna starosti posameznika, vplivamo na večino dejavnikov tveganja in tako zmanjšamo ogroženost za nastanek ateroskleroze in njenih zapletov.

Glede na to, da učinkovitega zdravila za odpravo ateroskleroze ni, lahko pogostost srčne in možganske kapi ter gangrene udov zmanjšujejo le sistematični dolgoročni preventivni ukrepi, ki temeljijo na odpravljanju in zdravljenju dejavnikov tveganja. Ob tem vedno poudarjamo, da se v primarni preventivi ne usmerjamo le k posameznim dejavnikom tveganja, temveč je za vsakega posameznika treba oceniti njegovo skupno srčno-žilno ogroženost, ki upošteva vse prisotne dejavnike tveganja.



Dejavniki tveganja

Najpomembnejše oblike bolezni srca in žilja (BSŽ) so različne oblike koronarne bolezni (nenadna srčna smrt, angina pektoris, srčni infarkt), srčno popuščanje in možganska kap.

Razvoj in pojav BSŽ je pomembno povezan z življenjskim slogom, zlasti z naslednjimi vedenjskimi dejavniki tveganja:

- telesna nedejavnost,
- kajenje tobačnih izdelkov,
- nezdrav način prehranjevanja (neuživanje sadja in zelenjave, prevelik vnos maščob),
- prekomerno uživanje alkohola,
- debelost (večji obseg pasu).

Drugi dejavniki tveganja za razvoj in pojav BSŽ so:

- spol (moški),
- dednost (družinska obremenjenost),
- starost,
- psihosocialni stres,
- dejavniki okolja,
- sladkorna bolezen,
- povišana raven holesterola,
- zvišan krvni tlak.

Primarni preventivni programi

V Sloveniji smo konec leta 2001 začeli postopno uvajati sistematični program preprečevanja BSŽ na nacionalni ravni. Gre za program ukrepanja pri osebah, ki še niso zbolele, vendar imajo enega ali več dejavnikov tveganja za BSŽ. Program se izvaja v osnovni zdravstveni dejavnosti v ambulantah družinskega zdravnika in referenčnega tehnika. Preventivnemu pregledu in oceni srčno-žilne ogroženosti sledijo sistematični ukrepi za spreminjanje profila tveganja, ki temeljijo na svetovanju za izboljševanje ži-

Najučinkovitejši vir
OMEGA-3

Neptune krill oil (NKO)

100 % čisto Neptunovo krilovo olje

Pridobite daleč največ!

- omega-3
- fosfolipidi
- holin
- antioksidanti

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

SAMO 1 KAPSULA na dan



NaturaMedica
Z vami že 16 let

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

vljenjskega sloga (zdravstvenovzgojni obravnavi), po potrebi pa tudi na zdravljenju ugotovljenih dejavnikov tveganja z zdravili.

Podatki o pregledanih osebah se zbirajo v register oseb, ki jih ogrožajo kardiovaskularne bolezni. S pomočjo evropskih tabel za določanje ogroženosti za pojav koronarne bolezni, ki so osnovane na framinghamski enačbi srčno-žilne ogroženosti, je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji kar ena petina pregledanih odraslih spada v skupino z visoko verjetnostjo obolevanja za BSŽ v naslednjih desetih letih. Glede na razširjenost dejavnikov tveganja za BSŽ je seveda ključnega pomena dobro delovanje zdravstveno-vzgojnih delavnic.

Srčno-žilne bolezni so pri nas in v razvitem svetu poglavitni vzrok obolevnosti in umrljivosti. Imamo jasne dokaze, da je vplivanje na dejavnike tveganja za aterosklerozo pri osebah, ki še nimajo klinično izražene bolezni, povezano z manjšim pojavljanjem aterosklerotičnih zapletov, kot sta srčna in možganska kap.

Aktivna skrb za lastno zdravje

Zdravstvenovzgojni centri (ZVC) so samostojne organizacijske enote v organizacijski strukturi zdravstvenih domov (ZD) in ključne organizacijske strukture za izvajanje zdravstvenovzgojne dejavnosti za odraslo populacijo na primarni ravni zdravstvene dejavnosti.

ZVC izvajajo aktivnosti promocije zdravja v lokalnem okolju ter standardizirano in strukturirano nemedikamentozno obravnavo v okviru programa svetovanja za zdravje. Gre za izvajanje zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj. Njihov namen je spodbuditi osebe k ohranjanju in krepitvi zdravja ter aktivni skrbi za lastno zdravje. Strokovnjaki v ZVC posameznikom pomagajo pridobiti potrebna znanja, oblikovati stališča, osvojiti veščine in vedenjske vzorce za zdrav način življenja in krepitev duševnega zdravja ter jim pomagajo in jih podpirajo pri spreminjanju z zdravjem povezanih tveganih vedenj in pri opolnomočenju kroničnih bolnikov za samooskrbo.

Program svetovanja

Program svetovanja za zdravje je namenjen odraslim od 19. leta s prisotnimi vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) – nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, tvegano in škodljivo pitje alkohola, stres, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, osebam s prisotno ogroženostjo za razvoj KNB in osebam s prisotnimi KNB.

V nekatere zdravstvenovzgojne delavnice oziroma individualna svetovanja se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije programa, v druge pa le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine; skladno z ugotovljenimi dejavniki tveganja za KNB, ogroženostjo oziroma obolelostjo za KNB. Do udeležbe v programu svetovanja za zdravje so upravičene osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem.



Povezujemo, kar je dobrega.

Naša mala, a raznolika država ponuja številne lokalne specialitete, ki jih Slovenci preprosto obožujemo. Ravno zato v Sparu nudimo **kar 70 %* izdelkov slovenskih proizvajalcev**, ki so značilni za pokrajine od Jadrana do Panonske nižine, od Triglava do Kolpe. Lokalne kmete in pridelovalce lahko z nakupom podprete tudi vi.

Obiskali smo ribogojnico Fonda – vas zanima, kako gojijo ribe?

SPAR

*Vir: Varuh odnosov v verigi preskrbe s hrano. Več na www.spar.si/to-smo-mi

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



Menopavza

Gre vendar za tretjino življenja

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



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

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

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

Kakšne težave nastopijo

Pojavljajo se motnje menstruacijskega ciklusa, najprej se dolžina menstruacijskega ciklusa skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Krvavitve lahko postanejo moč-



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

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



Zdravljenje

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

Kdaj k zdravniku

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

Kaj lahko storimo sami

Ko je jasno, da gre za menopavzo, lahko k boljšemu počutju veliko pripomoremo sami. Gotovo pomaga dovolj spanja – nadledvična žleza (ki je ključna pri življenjski energiji) se najbolj obnavlja po polnoči, zato je priporočljivo leči k počitku do desete ure zvečer; opustitev kajenja, saj kajenje zmanjšuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone, in pospešuje razgradnjo spolnih hormonov; omejitev uživanja prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka …), alkohola in kofeina (do dve skodelici kave na dan – kofein izplavlja kalcij iz kosti). Priporočljivi so uravnotežena prehrana s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem ter redni obroki; uživanje živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka … ter tudi dovolj vitaminov in mineralov: antioksidanti (selen, vitamin C, vitamin E), vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink. Zelo pomembna je redna telesna dejavnost, prilagojena sposobnostim, počasi pa jo je treba povečevati do redne telesne dejavnosti najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut. Nenazadnje pa je potrebna skrb za psihično dobro počutje, za zadovoljstvo in osebno srečo – joga, meditacija, sproščanje.

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje in pomlajevanje

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

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

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



Ne obupajte, mogoče boste sladkarije uspeli omejiti

Ljudje se rodimo z ljubeznijo do sladkega. To je edini okus, na katerega se ni treba navaditi. Evolucijsko je bilo namreč smiselno s čim manj napora pridobiti čim več energije.



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

Uživanje zrelih sadežev, bogatih s sladkorjem, je posameznika večplastno nagradilo. Poleg rezerve energije se ob zaužitju sprošča še hormon sreče, ki lahko celo zmanjša zaznavanje bolečine. Kar pomeni, da je to za nas nekakšen tolažilni mehanizem, ki ga lahko hitro zlorabimo. Ob uživanju sladkorja se poveča izločanje dopamina in serotonina. Oba nevrotransmitorja v možganih povzročata občutek sreče in ugodja, ki si ga želimo ponoviti. Hkrati postanemo proti stimulusu bolj odporni in za enak učinek potrebujemo več. Ob odtegnitvi sladkorja se tako dejansko lahko pojavijo motnje razpoloženja, spanja in celo glavoboli.

Zakaj bi se morali upreti skušnjavi?

Priporočena dnevna količina je do 10 čajnih žličk. Danes ga večina zaužije od dva- do trikrat več. Večino s sladkimi gaziranimi pijačami, kar vodi v razvoj sladkorne bolezni, debelosti in srčno-žilnih bolezni. Po obrokih, bogatih s sladkorjem in maščobami, so vrednosti krvnega sladkorja povišane vse od 5 do 8 ur po jedi. V tem času so v krvi povišane vrednosti nekaterih vnetnih proteinov. Stalno vnetje v telesu lahko sproži alergije, težave s prebavo, kožo in sklepi. V procesu glikacije (vezave sladkorja na druge molekule) in oksidacije se tvorijo prosti radikali in aktivirajo encimi, ki poškodujejo kolagen in elastin v koži, kar pripomore k hitrejšemu staranju.

Prosti radikali, ki nastanejo ob presnovi viška sladkorja, poškodujejo tudi žilni endotelij. To je podlaga za aterosklerozo in posledično srčno-žilne bolezni. Škoda se hitro pokaže na

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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



Št. 1 v slovenskih lekarnah

NaturaMedica
z vami že 16 let

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



drobnih žilah z izgubo vida, okvaro ledvične funkcije in okvaro žil v moškem spolnem udu, kar ima za posledico impotenco.

Kar 90 odstotkov celic v našem telesu predstavljajo bakterije. Velik delež teh (več kot 500 vrst) se nahaja v našem črevesju, uživanje sladkorja pa tam povzroča razrast »slabih bakterij«. Pojavijo se težave s prebavo, debelost, imunske bolezni in slabša absorpcija hranil. Te bakterije so dodatni razlog za naše hrepenenje po sladkem, saj jim tovrstna hrana omogoča idealno življenjsko okolje.

Najpogostejše napake

Napačna izbira izdelkov

Kar 75 odstotkov v naprej pripravljene hrane v trgovinah ima dodan sladkor. Najpogosteje spregledan oziroma skrit sladkor je v sadnih jogurtih, mleku z dodanim okusom, paradižnikovih omakah, ocvrtem krompirju (pomfri), solatnih prelivih in hitri hrani. Zavajajoči so tudi izdelki z nižjo vsebnostjo maščob. Proizvajalci pomanjkanje okusa, pogosto zaradi odvzete maščobe, nadomestijo z dodanim sladkorjem.

Volčja lakota

Pogosto se zgodi, da smo ob spremembah življenjskega sloga preveč zagnani. Zanesljivo ne deluje, če se odločite, da boste preskočili zajtrk in za kosilo pojedli solato. Zaradi padca sladkorja v krvi bodo možgani sprožili »reševalno akcijo« in poiskali najhitrejši izhod iz stiske tako, da si boste neznansko zaželeli slanih prigrizkov ali sladkarij. V njih je namreč ogromno maščob ali enostavnega sladkorja. Posledica tega bo preveliko nihanje insulina, nepotreben vnos praznih kalorij, slabo počutje in utrujenost. Kljub temu ne boste dosegli dolgotrajnega občutka sitosti, ki bi ga dobili po kakovostnem obroku.

Podobno neučinkovito se izkaže, če bi se skušali popolnoma izogniti sladkarijam. Zelo verjetno boste imeli na dolgi rok še večjo željo po prepovedanem, prekrški pa vam bodo vzeli motivacijo in zlomili voljo do bolj zdravega življenjskega sloga. Svetujemo vam, da ste do sebe prijaznejši.

Držite se le naslednjih dveh pravil:

Sladico ali prigrizke si vedno privoščite šele pol ure po glavnem obroku (če bo še želja).

Vzemite le en kos (brez dodatkov) oziroma tako količino, ki jo lahko spravite v malo skodelico kave.

Če to še vedno ne deluje, lahko poskusite zamotiti brbončice, tako da denimo spijete grenko kavo, umijete zobe ali žvečite žvečilko. Ne obupajte, saj le vaja dela mojstra.

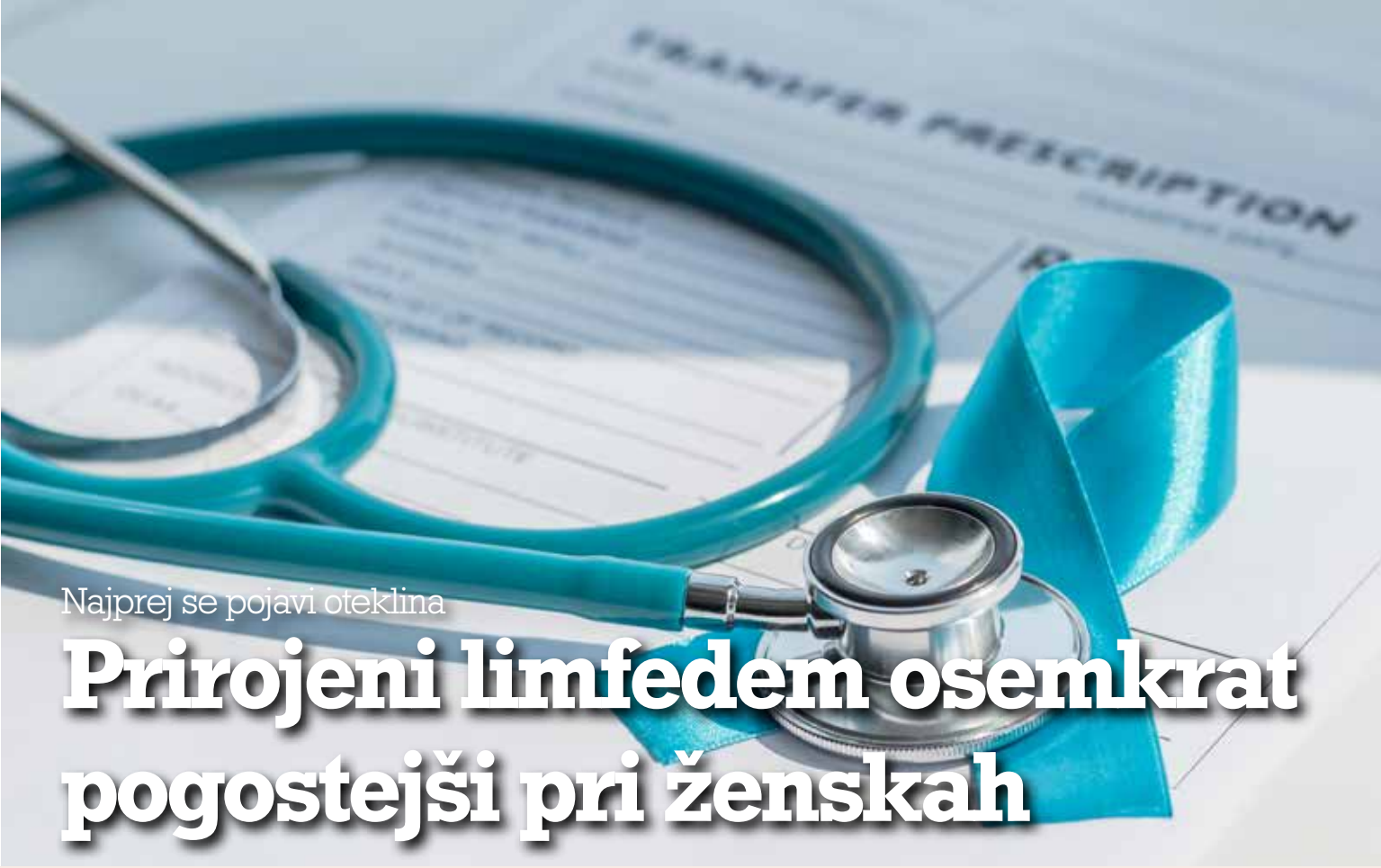
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Magnetna resonanca in splošni rentgen
10 % nižja cena
za MR in RTG

Naročite se

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

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



Najprej se pojavi oteklina

Prirojeni limfedem osemkrat pogostejši pri ženskah

Kri kroži po telesu po žilah. Iz srca gre prek arterij vse do kapilar, kjer doseže tkiva in organe, ter se od tam po venah vrne nazaj v srce. Kri je sestavljena iz krvnih celic in plazme (medcelične tekočine). Del teh celic in tekočine, ki iz kapilar uide v medcelični prostor, se kasneje po limfnih vodih povrne nazaj v krvožilni sistem.



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

Motnje v delovanju limfnega sistema povzročijo nabiranje limfne tekočine v tkivu. Zastajanje tekočine se kaže kot otekanje, ki najpogosteje prizadene en ud (redko oba), občasno lahko tudi pripadajoč del trupa. Zaradi zadrževanja tekočine (bogate z beljakovinami) v tkivu se začne formirati fibrozno tkivo. To ovira dovod kisika in hranljivih snovi v tkivo, kar zmanjša možnost celjenja ran. Tkivo zabrazgotini. V tem stadiju postane limfedem neozdravljiv.

Ločimo:

Primarni (prirojeni) limfedem nastane zaradi prirojenih nepravilnosti na limfnem sistemu. Vzrok je lahko zmanjšano število limfnih žil, slabo delovanje ali celo odsotnost limfnih žil v določenem predelu telesa. Lahko se pojavi v katerem koli življenjskem obdobju. Primarni edem je kar osemkrat pogostejši pri ženskah.

Sekundarni (pridobljeni) limfedem nastane kot posledica poškodb ali infekcij limfnega sistema. Najpogosteje gre za posledico zdravljenja raka (odstranitev bezgavk, obse-



Za boljše psihološko delovanje

LACTOSE FREE · GLUTEN FREE · SUGAR FREE · VEGAN

VITA B12 1 mg

MADE IN FINLAND

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

- za spomin
- proti utrujenosti
- pri slabokrvnosti

Pastile z okusom mete

Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Vitabalans

www.vitab12.fi/sl

vanj – radioterapije, napredovanje onkološke bolezni). Pojavi se ponavadi nekaj mesecev (ali celo let) po poškodbi. Pogostost sekundarnih oblik limfedema narašča predvsem zaradi operacij raka dojke.

Znaki in simptomi:

prizadeti sprva zazna napetost v prizadetem predelu telesa, ki se sčasoma pokaže kot oteklina. Z napredovanjem otekanja se počasi zmanjša gibljivost uda. Pojavi se občutek teže v udu, lahko tudi odrevenelost, blaga bolečina, mravljinčenje in pekoč občutek. Edem pozneje postane vedno bolj čvrst. Zaradi povečevanja obsega tkiva postane koža občutljiva in dovzetna za spremembe. Počasi atrofira, izginejo dlake in pojavita se čezmerna poroženelost kože (hiperkeratoza) ter hiperpigmentacija (temnejše obarvanje). Takrat je tkivo ponavadi že popolnoma nevtisljivo. Beljakovinsko bogata tekočina v medceličnini je hkrati idealno gojišče za bakterije, ki povzročajo okužbe (šen, celulitis, limfangitis …).

Limfedem je napredujoče obolenje. Zaradi povezanosti limfnega in venskega sistema ima nenormalno delovanje enega vpliv na drugega. Možen zaplet so globoke venske tromboze in zmanjšan venski pretok. Limfedem ni ozdravljiv.

Diagnoza:

Temelji na pregledu in natančni anamnezi. Izključujemo druge možne diagnoze oziroma stanja, kot so patološka debelost, lipedem,



srčna obolenja, ledvična obolenja, presnovne motnje, okužbe in vensko popuščanje. Limfedem se običajno razvija počasi. Kadar je potek nenaden, je treba najprej izključiti prisotnost globoke venske tromboze, recidiv raka ali prisotnost okužbe. Za potrditev diagnoze pogosto opravimo ultrazvok tkiv (UZ) oziroma doppler UZ (za oceno pretokov), računalniško tomografijo (CT) in magnetno resonanco (MRI). Za diagnosticiranje primarnega limfedema nam služi limfoscintigrafija (vbrizganje radioaktivnega tehnecija). Ker je možnosti manj invazivnih preiskav več, se le še poredko odločimo za limfangiografijo, s katero prikažemo mezgovnice in bezgavke na rentgenskem posnetku po vbrizganju kontrastnega sredstva.

Zdravljenje:

Cilj je upočasnitev oziroma preprečitev napredovanja limfedema. Zdravljenje je treba začeti zgodaj in je vseživljenjsko.

Limfedem se poslabša ob višjih temperaturah zraka, ob prekomerni fizični obremenitvi ali dolgotrajni telesni neaktivnosti. Povečano otekanje bolniki opažajo predvsem proti koncu dneva. Za omilitev in odpravo simptomov se svetuje ustrezno vadbo, dvig okončine nad raven srca, nežno glajenje prizadetega uda od prstov proti trupu in kompresijo s povoji ali kompresijskimi oblačili. Kompresijske obleke je treba menjati redno (3x na leto), saj izgubijo svojo elastičnost in s tem funkcijo.

Standardno začetno zdravljenje je uporaba sistemov kratkoelastičnih povojev ali samosprijemljivih povojev z dobro kompresijo (20–60 mmHg). Od fizikalnih terapij sta najučinkovitejši pnevmomasaža in strokovno dobro izvedena manualna limfna drenaža. Strojna limfna drenaža je nekoliko manj intenzivna in ni prilagojena posamezniku ter je zato manj učinkovita. Po vsaki masaži je nujna namestitev nelepljivih kratkoelastičnih povojev.

Bolnikom svetujemo, naj vzdržujejo primerno telesno težo ter se izogibajo dolgotrajnemu stanju in sedenju. Zdravila (kot so diuretiki) in diete ne izboljšajo limfedema. Odrekanje proteinski hrani lahko povzroči celo več škode kot koristi. Pri napredovalih oblikah limfedema pride v poštev operativno zdravljenje, kjer se odstrani spremenjeno fibrozno tkivo.

Skrb za kožo:

Posebno pozornost je treba nameniti koži. Ta naj bo čista in dobro hidrirana. Po umivanju temeljito osušena. Odsvetujemo nošenje tesnih oblek ali nakita. Kožo je pri delu treba zaščititi z rokavicami in ustreznimi čevlji. Zavarujte se pred piki komarjev in drugih žuželk, saj že manjša ranica zadostuje za začetek okužbe. Ob poškodbi rano temeljito umijte z vodo in milom ter se posvetujte z izbranim zdravnikom glede potrebe po antibiotični zaščiti.

Ker bolezen pomeni za bolnika veliko psihično in fizično breme, svetujemo psihološko podporo (skupine za samopomoč) in ob zapletih (oziroma po potrebi) pomoč specialista (psihiater, angiolog, dermatolog, kirurg, fizioterapevt …).

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



Pisane, modne in raznolike možnosti kompresijskih materialov pri zdravljenju limfedema



Medicinsko kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo:

- Individualna izdelava kompresijskih oblačil po merah pacienta
- Pletenje, ki odlično diha in odvaja vlago stran od kože
- Izdelki so primerni za pranje v pralnem stroju in sušenje v sušilnem stroju
- Največja stabilnost kompresije skozi ves dan in kakovost, ki zagotavlja odpornost proti obrabi
- Pestra izbira barv, materialov in vzorcev



Mitral d. o. o., Njegoševa 6, SI-1000 Ljubljana, Slovenija, EU.
Telefon +386.059 042 516 ● Telefaks +386.059 042 517
info@mitral.si ● www.mitral.si

Smo pogodbeni partner

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



HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. BIO.
NARAVNO. po HOFER CENI,–

Bio ali ne bio - to sploh ni vprašanje.

V trgovinah HOFER si prizadevamo za **svežo** in **pestro** ponudbo **visoke kakovosti**. Da bi ohranili **poln okus** in **visoko hranilno vrednost** tako sadja kot zelenjave, ju **vsak dan sveže** dostavljamo.

Skupaj s skrbno izbranimi pridelovalci zagotavljamo konstantno visoko kakovost pridelkov, njihovo **svežino** pa ohranjamo tudi s **premišljenim naročanjem**, saj naše trgovine naročajo le tolikšne količine, kot jih dnevno lahko prodajo.

Večkrat preverjena kakovost.

Ob strogem lastnem nadzoru kakovost našega dnevno svežega sadja in zelenjave redno preverjajo ter potrjujejo različni neodvisni inštituti. Raznovrstnost ponudbe pa dopolnjujemo z vedno večjim izborom ekološko pridelanih BIO pridelkov.



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