Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 82, november 2021



Tema meseca

Movember je tudi roza

POGOVOR

Prim. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. družinske medicine

- Dolgotrajna utrujenost ni običajna
- Za zdrave kosti je treba skrbeti vse življenje

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:

Cepimo se in ostanimo zdravi 3

POGOVOR:

prim. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka družinske medicine

Za zdrave kosti je treba skrbeti vse življenje 4

TEMA MESECA:

Muka starejših moških 9

Nenadno nehoteno uhajanje 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Kako lahko ostanemo zdravi tudi pozimi 14

Pomen zdravega življenjskega sloga 17

Spisek možnih zapletov in težav je dolg, a obstajajo rešitve 22

Ribe dvakrat tedensko, oljčno olje, sadje in zelenjava 25

Vzdrževanje krvožilnega sistema podaljšuje rok uporabe 28

Kako sem jaz danes »zmatran« 32

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 8

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

Cepimo se in ostanimo zdravi

Mesec november, ki je bil razglašen za movember, predstavlja mednarodno gibanje, namenjeno zdravju moških, predvsem opozarjanju na raka prostate in mod. Člani svojo podporo gibanju izražajo z nošenjem brkov v mesecu novembru, od koder tudi ime. Za rakom na leto po svetu zboli več kot 12 milijonov ljudi, pri čemer je rak prostate najpogosteje diagnosticirana oblika raka pri moških. Slednji je pogost zlasti pri starejših moških, več kot dve tretjini bolnikov je starejših od 65 let. Na leto ga v Sloveniji odkrijejo pri okoli 1500 moških, za posledicami te bolezni pa jih umre okoli 400. Med dejavnike tveganja spada tudi družinska predispozicija, kar pomeni, da ima moški, katerega oče je zbolel za rakom prostate, povečano tveganje, da bo tudi sam zbolel. Kot pri vseh rakavih boleznih je tudi pri raku prostate ali testisov zelo pomembno hitro odkrivanje, posledično hitro zdravljenje bolezni. Najpogostejši simptomi in znaki, povezani z zgodnjim rakom prostate, so pogosto uriniranje, v večini primerov najprej zaznano v nočnem času, slabši tok urina, občutek slabšega praznjenja sečnega mehurja, pekoč občutek med uriniranjem, v kasnejši fazi lahko tudi krvav seč. Ker smo trenutno globoko v pandemiji, marsikatero začetno bolezensko dogajanje in zaznavanje začetno obolelega ne privede pravočasno do zdravnika, zato vas prosim, da ob zaznavanju zgoraj navedenih simptomov takoj obiščete izbranega zdravnika, ki vas bo po odvzemu krvi za določitev PSA (prostati specifični antigen) najverjetneje napotil na ultrazvok prostate ter kasneje k urologu. Ne zamudite in ne odlašajte! Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala prim. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka družinske medicine, predstojnica zdravstvenih postaj Vojnik in Dobrna. V svojem prispevku podrobno opisuje osteoporozo, za katero pojasnjuje, da sta najpomembnejša dejavnika tveganja nizka mineralna kostna gostota in starost – starejši ko je človek, večje je tveganje za zlom. Razvoj osteoporoze je pogostejši pri ženskah, saj se jim neposredno po menopavzi kostna masa hitro zmanjša. Pomemben dejavnik tveganja predstavlja dednost, bolj ogroženi so tisti posamezniki, katerih starši so utrpeli osteoporozni zlom kolka. Osteoporozo imenujemo tudi tiha bolezen, saj ne boli, dokler se ne zgodi zlom. Eden najzanesljivejših načinov, da bolezen dovolj zgodaj odkrijemo, je merjenje mineralne kostne gostote s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Merjenje kostne gostote traja le nekaj minut, sevanje je zelo majhno in s pomočjo rezultatov meritev, spola in starosti preiskovanca ugotovimo, kakšno je tveganje za zlom in ali bolnik potrebuje zdravljenje. Ta metoda nam služi tudi za spremljanje učinkovitosti zdravljenja. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se zdravnici v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Temo meseca je priznani urolog, primarij mag. Igor Bizjak, dr. med., namenil težavam, diagnosticiranju in zdravljenju benigno povečane prostate. Pojasnjuje, da je to ena najbolj pogostih benignih novotvorb pri človeku. Velikokrat je imenovana muka starejših moških. Je kronično napredujoča bolezen, moteča in pogosta. Specialistka družinske medicine Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., pa se je v tematiki meseca dotaknila težav ob nehotnem odtekanju urina iz sečnega mehurja, strokovno rečeno urinski inkontinenci. Prizadene skoraj trideset odstotkov ljudi, starih 55–60 let, s starostjo pa se težave po navadi povečujejo. Precej poslabša kakovost življenja prizadete osebe in hkrati povzroča veliko socialno-higiensko in ekonomsko težavo. Pri moškem je uhajanje seča največkrat povezano z boleznimi prostate in stanji po operacijah prostate, pri ženskah pa gre večinoma za urgentno ali stresno inkontinenco, ki je povzročena z ohlapnejšimi mišicami, bodisi zaradi starosti ali denimo po porodih. Pri obeh spolih je lahko vzrok tudi nevrološki, po možganski kapi ali pri napredovali demenci. Za zelo zanimiva prispevka se v imenu uredniškega odbora zdravnikoma lepo zahvaljujem in jima želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, da bomo lažje, hitreje in uspešneje premagali pandemijo, vse skupaj naprošam, da se vsi kot celota, družba, striktno držimo vseh že znanih priporočil za omejevanje in zmanjševanje širjenja virusa. Vse tiste, ki se še niste odločili za cepljenje, naprošam k ponovnemu premisleku o koristnosti za vas, vašo družino, prijatelje, najbližje. Poslušajte le stroko. S tem plemenitim dejanjem lahko vsak posameznik pomembno prispeva svoj majhen delček k sestavljanki in ko bo ta dokončana, bo zmaga naša. Hvala in srečno!

Vidmar Vito

Vito Avguštin



prim. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka družinske medicine

Za zdrave kosti je treba skrbeti vse življenje

Ko je prim. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka družinske medicine, danes predstojnica zdravstvenih postaj Vojnik in Dobrna ter nacionalna koordinatorka za preventivo odraslih, maturirala na znameniti Kajuhovi gimnaziji v Celju, je razmišljala, da bi šla študirat pravo ali pa jezike, posebno všeč ji je bila francoščina. Pa jo je sestra, ki je danes ginekologinja, prepričala, naj gre študirat medicino, češ da bo lahko uporabljala njeno učno gradivo – knjige, ki so bile v tistih časih drage in težko dostopne.

Kako je prišlo do specializacije?

Po zaključku študija je sledilo pripravništvo, nato pa smo bili vsi zdravniki z ministrovim dekretom primorani dve leti delati v ambulantah splošne medicine. Tako se je takrat reševalo pomanjkanje zdravnikov splošne medicine. Tudi specializacije nismo nastopili takoj po zaključku staža in tako sem ostala zaposlena na Zdravstveni postaji Štore, kjer sem delala na vseh področjih, v ambulanti splošne medicine, medicine dela ter v ambulanti za predšolske in šolske otroke. V tem času sem se navduševala nad specializacijo iz pediatrije, interne medicine, a mi je postalo delo zdravnice splošne oziroma družinske medicine tako všeč, da sem vztrajala in po desetih letih dobila dovoljenje predstojnika, da smem nastopiti specializacijo iz splošne medicine.

Se spomnite svojega prvega delovnega dne?

Tega dne ne bom nikoli pozabila, saj me je predstojnik poslal na hišni obisk k bolniku z astmatičnim napadom. Priznam, da me je na poti do bolnika obhajalo nemalo stisk in strahov. A kljub temu sem bolnika obravnavala strokovno, mu pomagala in ga potem še večkrat obiskovala.

Kje delate zdaj?

Od leta 1995 sem zaposlena kot specialistka družinske medicine na Zdravstveni postaji Vojnik.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili za študij medicine?

Nikoli mi ni bilo žal, da sem se odločila za poklic zdravnice. Prepričana sem, da je poklic specialista družinske medicine zelo lep, zanimiv, poln izzivov. Zahteva široko znanje, odlikuje ga samostojnost, sposobnost hitrega odločanja. V tem poklicu zagotavljamo vsestransko in kontinuirano zdravstveno oskrbo vsakogar, ki išče zdravniško pomoč. Zato me čudi, da mladi kolegi ne prepoznajo prednosti takšne oblike dela in se v večjem številu ne odločajo za specializacijo iz družinske medicine.

Kaj je vzrok in kateri so dejavniki tveganja, da zbolimo za osteoporozo?

Najpomembnejša dejavnika tveganja za razvoj osteoporoze sta nizka mineralna kostna gostota in starost – starejši ko je človek, večje tveganje za zlom ima. Razvoj osteoporoze je pogostejši pri ženskah, saj se jim neposredno po menopavzi kostna masa hitro zmanjša. Pomemben dejavnik tveganja predstavlja dednost, bolj ogroženi so tisti posamezniki, katerih starši so utrpeli osteoporozni zlom kolka. Pri moških predstavlja pomemben dejavnik tveganja hipogonadizem, bolezen, pri kateri moda izločajo premajhne količine testosterona. Na stopnjo ogroženosti za osteoporozne zlome vplivajo tudi nekatere kronične bolezni pljuč, jeter, ledvic, revmatoidni artritis, preveliko delovanje ščitnice in uživanje nekaterih zdravil. Ogroženost povečuje prisotnost nekaterih vedenjskih dejavnikov tveganja, kot so telesna neaktivnost, premalo kalcija v prehrani, pitje alkohola – v mislih imam več kot 2 enoti na dan - in kajenje.

Lahko rečemo, da je dejstvo, da medicinska sestra v ambulanti praviloma nagovori o osteoporozi vsakega starejšega od 60 let, že neke vrste presejalni program?

Zgodnje odkrivanje bolnikov s povečanim tveganjem za nastanek osteoporoznih zlomov in ustrezno zdravljenje sta pomembni področji dela timov v ambulantah družinske medicine, v katerih izvajamo presejanje populacije na visoko tveganje za osteoporozni zlom.

Vanj so vključeni vsi odrasli, tako moški kot ženske starejši od 60 let. Diplomirana medicinska sestra vabi na preventivne preglede odrasle, starejše od 30 let, vsem starejšim od 60 let pa opravi tudi presejanje na tveganje za osteoporozne zlome.

To pomeni, da je odkrivanje in zdravljenje osteoporoze predvsem v domeni družinskih zdravnikov?

Diplomirane medicinske sestre so dodatno strokovno usposobljene za izvajanje presejanja, za odkrivanje bolnikov z visokim tveganjem za osteoporozne zlome, za svetovanje o zdravem načinu življenja in kako postopati, da preprečimo padce. Zdravnik specialist družinske medicine postavi diagnozo osteoporoze na osnovi anamneze, klinične slike oziroma pregleda, izračunane vrednosti FRAX oziroma izmerjene mineralne kostne gostote z DXA. Način zdravljenja je prilagojen bolniku, saj lahko uspešnost zdravljenja zagotovimo le, če bolnik pri tem tudi sodeluje.

Torej je pomembno, da se bolezen odkrije čim prej?

Bolezen moramo odkriti in jo zdraviti, še preden pride do zloma, če do zloma pride, pa je treba preprečiti naslednje zlome. Kar četrtina bolnikov je po zlomu kolka dolgotrajno odvisnih od nege in le 40 odstotkov se jih uspešno vrne v stanje pred poškodbo Že v prvem letu po zlomu kolka umre do 20 odstotkov bolnikov. Osteoporoza z zlomi spremeni življenje starejših oseb in pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja. Zaradi osteoporoznih zlomov pride do izgube pokretnosti in samostojnosti, bolniki postanejo odvisni od tuje nege in pomoči.

Računalniški model FRAX je izrazito preprost, obenem pa učinkovit. Za tiste bralke in bralce, ki so mlajši od 60 let – lahko poveste kaj več o tem?

V Sloveniji uporabljamo različico iz Velike Britanije, ki je od februarja 2008 prosto dostopna na spletni strani www.shef.ac.uk/FRAX/. Vanjo vnašamo podatke o dejavnikih tveganja za osteoporozni zlom, program pa nam lahko za vse ženske po menopavzi in za moške nad 50 let izračuna, kakšno je absolutno tveganje, da bo oseba v naslednjih 10 letih utrpela enega od osteoporoznih zlomov (zlom vretenca, kolka, zapestja, nadlahti). Če je izračunano tveganje za zlom večje od 20 odstotkov in tveganje za zlom kolka večje od 5 odstotkov, bolniku predpišemo zdravila za zdravljenje osteoporoze. Bolnikom svetujemo tudi meritev mineralne kostne gostote z dvoenergijsko rentgensko absorbciometrijo oziroma DXA, rezultat te meritve je zdravnikom v pomoč pri spremljanju uspešnosti zdravljenja osteoporoze.

Nekje sem prebral, da odkrivate bolezen tudi z merjenjem višine pacienta. Kako?

Zaradi možnosti klinično nemih zlomov vretenc mora zdravnik natančno pregledati hrbtenico in biti pozoren na morebitno poudarjeno torakalno kifozo (grbo); zmanjšanje telesne višine za več kot 4 centimetre od najvišje izmerjene telesne višine v mladosti je lahko posledica osteoporoznega zloma vretenca.

Sicer osteoporozo pokažejo meritve mineralne kostne gostote. Kako to poteka?

Osteoporozo imenujemo tiha bolezen, saj ne boli, dokler se ne zgodi zlom. Eden od načinov, da bolezen odkrijemo dovolj zgodaj, je merjenje mineralne kostne gostote s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Merjenje kostne gostote traja le nekaj minut, sevanje je zelo majhno in s pomočjo rezultatov meritev, spola in starosti preiskovanca ugotovimo, kakšno je tveganje za zlom

in ali bolnik potrebuje zdravljenje. Ta metoda nam služi tudi za spremljanje učinkovitosti zdravljenja.

Kako pogosta je sicer osteoporoza in v katerih starostnih skupinah?

Osteoporozni zlomi so pogosti, do konca življenja bo vsaj enega od štirih najpogostejših zlomov doživela vsaka tretja ženska, stara 50 let, in vsak šesti enako star moški. Po podatkih Mednarodne fundacije za osteoporozo je bilo v Sloveniji leta 2019 100.000 žensk in 25.000 moških z osteoporozo, kar predstavlja 5,4 odstotka vseh prebivalcev. Ocenjujejo, da v Evropi vsakih 30 sekund pride do osteoporoznega zloma. Najpogosteje se zlomijo vretenca, kolk ali roka tik nad zapestjem.

Število obolelih se najbrž povečuje zaradi staranja populacije?

Strokovnjaki pričakujejo, da se bo zaradi staranja prebivalstva število osteoporoznih zlomov v naslednjih petdesetih letih podvojilo.

Ali lahko kaj storimo sami, recimo z načinom življenja, prehrano?

Za zdrave kosti je treba skrbeti vse življenje. Poskrbimo za zdrav način življenja, ki vključuje gibanje, opustimo nezdrave razvade, kot so alkohol, kajenje …, prehranjujmo se zdravo, poskrbimo za zadosten vnos beljakovin, kalcija in vitamina D. Kalcij pridobimo s hrano, največ ga je v mleku in mlečnih izdelkih. Vitamina D v naši prehrani primanjkuje, največ ga je v mastnih ribah, kot je losos. Največ ga pridobimo v poletnih mesecih, če se gibljemo na prostem, vsem pa ga primanjkuje v jesenskih, zimskih in pomladnih mesecih. Zato svetujem, da se v tem času vitamin D uživa v obliki prehranskih dopolnil.

Vas lahko vprašam, ali kadite?

Ne kadim.

Lahko rečete, da živite zdravo – kolikor zdravniki ob vseh dežurstvih sploh lahko živite zdravo?

Svoj način življenja bi lahko opredelila kot zdrav, če bi lahko odvzela stres in dodala več časa zase in za tiste, ki jih imam rada.

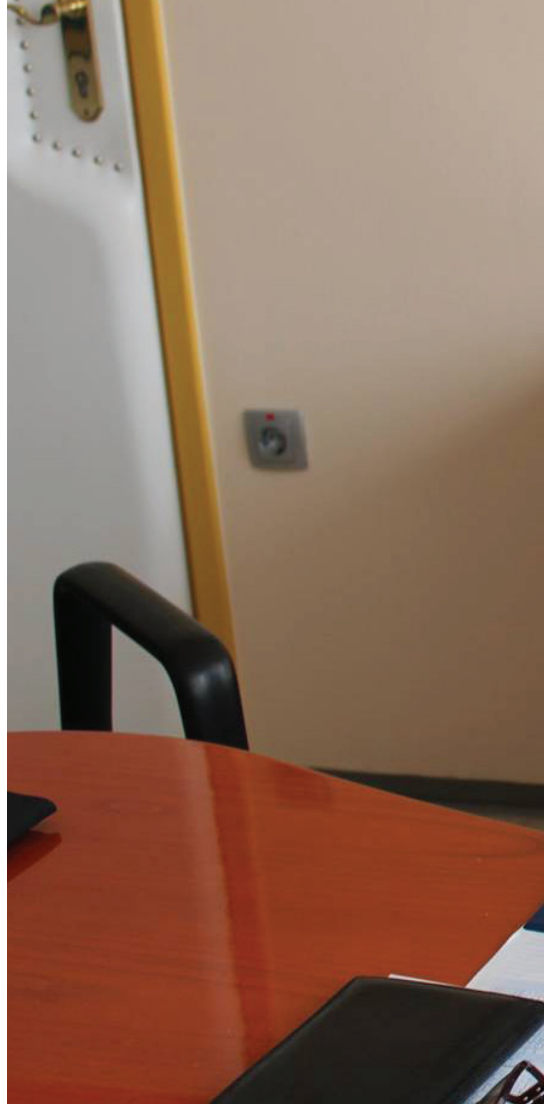
Ko zdravnik pri pacientu ugotovi osteoporozo, se začne zdravljenje. Kako poteka in kaj lahko naredimo?

V Sloveniji imamo na voljo vsa sodobna zdravila za zdravljenje osteoporoze, ki so odobrena v Evropski uniji. Ta zdravila imajo ugoden učinek na preprečevanje zlomov, posledično pa vplivajo tudi na preživetje bolnikov po osteoporoznem zlomu. Dodatek vitamina D je obvezen tako pri preprečevanju kot zdravljenju osteoporoze. Zagotoviti je treba tudi zadosten vnos kalcija s hrano. Ženskam nad 50 let in moškim nad 70 let priporočamo 1200 mg kalcija na dan. Enako velja za bolnike z osteoporozo. Če bolnik z osteoporozo ne zaužije potrebnih količin kalcija s hrano, mu predpišemo kalcij v obliki tablet.

Ali obstajajo kakšna zdravila in kako učinkovita so?

Osteoporoza je kronična bolezen, katere posledice se kažejo v obliki osteoporoznih zlomov, ki pomembno poslabšajo kakovost življenja posameznika ter povečajo stopnjo invalidnosti in umrljivosti. Z zdravili bolezni ne moremo povsem pozdraviti, lahko pa ustavimo njeno napredovanje. Za zdravljenje osteoporoze je na voljo več vrst zdravil. Večina je takih, ki zavirajo razgradnjo kosti, to so bisfosfonati, estrogeni, raloksifen in denosumab. Teriparatid je oblika hormona obščitnic, ki spodbuja gradnjo nove kosti.

Zdravnik se pri predpisovanju zdravila odloča individualno, glede na bolnikovo zdravstveno stanje, pridružene bolezni in druga zdravila, ki jih bolnik jemlje. Bolniku natančno razložimo koristi zdravljenja osteoporoze, kako zdravila delujejo in kakšni so možni stranski učinki. Za uspešnost zdravljenja je nujno bolnikovo sodelovanje. Bolnik mora



zdravila uživati redno, brez prekinitev ter po navodilih zdravnika, saj je le tako zagotovljena ustrezna učinkovitost. Trajanje zdravljenja je odvisno od vrste zdravila in od stopnje bolezni.

Tudi na našem trgu je, kot sem prebral, že nekaj let biološko zdravilo, ki ga bolniki dobijo z injekcijo. Je to čudežno zdravilo, komu pomaga in kako?

Denosumab je biološko ali tarčno zdravilo, je močan zaviralec kostne razgradnje. Bolniki ga prejemajo v obliki podkožne injekcije vsakih 6 mesecev, kar zagotavlja tudi boljše sodelovanje bolnikov pri zdravljenju. Zmanjša nevarnost za zlome vretenc, kolka in druge nevretenčne zlome, zato spada med zdravila prvega izbora za zdravljenje osteoporoze. Zaradi višje cene ga glede na pravila Zavoda za zdravstveno zavarovanje lahko predpišemo bolnicam, ki so starejše od 70 let, za vse druge pa le, ko so bisfosfonati neučinkoviti ali povzročajo stranske učinke.

Kaj pa pandemija, kako je vplivala na zdravljenje osteoporoze, no, predvsem na odkrivanje?

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

Ambulanta za merjenje kostne gostote
10 % nižja cena
za pregled
Naročite se

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

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



V času epidemije so bili preventivni programi v naših ambulantah ukinjeni, diplomirane medicinske sestre so bile razporejene na druga delovišča (brisi, covidne ambulante, cepljenje). Prepričana sem, da se bo izpad preventivnih aktivnosti dolgoročno pokazal na poslabšanju zdravja naših bolnikov, pri čemer nimam v mislih samo osteoporoze, ampak tudi druge kronične nenalezljive bolezni (srčno-žilne, sladkorna bolezen, KOPB, depresija …). Bolniki niso želeli v ambulanto, ker so se bali okužbe. Zato smo vzpostavili druge načine komuniciranja (telefon, e-pošta, video), ki so se v določenih primerih izkazali za zelo učinkovite, a nikakor ne morejo nadomestiti srečanja z bolnikom v živo, saj le tako lahko opravimo ustrezno obravnavo.

Kako se razbremenite, imate kakšen konjiček?

Zadnja leta me najbolj sprošča pohodništvo, ki ga izkoristim tudi za druženje z vnukoma. Nadvse rada potujem, pogledam kakšen film, preberem dobro knjigo. Seveda rada kuham, najraje takrat, ko kuham z ljubeznijo za svojo družino.

Ko pomislite na hrano – na kaj najprej pomislite, kaj jeste najraje?

Ribe, zelenjava, sadje – to je hrana, ki jo imam najraje. Glede na to, da je v priporočilih za zdravo prehrano sredozemski način prehranjevanja še vedno najbolj učinkovit za ohranjanje in izboljšanje zdravja, sem na dobri poti, da ostanem zdrava.



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

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



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Vitabalans oy



Farmacevt svetuje

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

Pred leti sem imel kolesarsko nesrečo, v kateri sem si poškodoval prste na nogi, najbolj jo je skupil palec, ki pa vseeno ni bil zlomljen, le močno nabit. Rentgenska slika ni pokazala posebnosti. Poškodba se je pozdravila in danes ni vidnih posledic. Me pa približno dvakrat na leto nenadoma začne močno boleti v sklepu blizu nohta in bolečina po navadi vztraja ves teden. Ugotovil sem, da mi pomaga, če takoj vzamem največji odmerek močnih analgetikov, kadar jih imam pri roki. Zanima me ali si lahko pomagam tudi drugače, obstaja tudi kakšno mazilo ali zdravilo brez recepta?

Borut, Hrastnik

Poškodbe nožnega palca sodijo med pogostejše športne poškodbe. Glede na resnost jih delimo v tri razrede. Za razred I je značilna blaga bolečina, brez podplutbe ter nekoliko okrnjena gibljivost in delovanje sklepa. Za poškodbo razreda II je značilna zmerna bolečina in oteklina, prisotna je podplutba ter zmerna omejitev gibljivosti. Za razred III pa je značilna huda bolečina, močno otekanje in podplutbe ter huda omejitev gibljivosti. Poškodbe razreda II in III zahtevajo zdravniško obravnavo.

Pri akutnih bolečinah v sklepih si lahko pomagate tako z zdravili brez recepta v obliki tablet kot tudi v obliki gelov ter z različnimi izdelki za podporo zdravju. Bolečine lahko lajšate z zdravili, ki vsebujejo paracetamol, ibuprofen, naproksen ali acetilsalicilno kislino ter s kombiniranimi zdravili, ki vsebujejo kombinacijo ibuprofena in paracatamola ter kombinacijo paracetamola in propifenazona, z ali brez dodatka kodeina. Samozdravljenje naj bo omejeno na 3–7 dni. Zdravila, ki vam jih predpiše zdravnik, pogosto vsebujejo podobne ali enake učinkovine, kot jih vsebujejo zdravila brez recepta, zato je pri sočasnem zdravljenju potrebna previdnost. Svetujemo vam, da se pred uporabo zdravil za samozdravljenje posvetujete z magistrom farmacije v lekarni ali s svojem zdravnikom.

Geli z diklofenakom delujejo protibolečinsko in protivnetno ter tako pomagajo olajšati bolečino. Nanaša se jih na mesto bolečine, od 2- do 4-krat na dan. Pomagate si lahko tudi s kremami in geli, ki vsebujejo različne izvlečke eteričnih olj zdravilnih rastlin, ki zmanjšajo bolečino. Učinkovini v teh mazilih sta največkrat mentol in kapsaicin.

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.**

Oil of the King® KRALJEVO OLJE

100% čista in naravna eterična olja
njivske mete, mire, čajevca, bosvelije in rdečega bora



BALZAMIČNE KAPLJICE

Način uporabe

V dlani vtrite tri kapljice in zmes nežno segrejte.

Dlani približajte nosu in ustom. Pazite, da dlani ne pridejo v stik z očmi!

Štiri- do petkrat počasi in globoko vdihnite ter izdihnite.



BALZAMIČNI GEL

Mesto nanosa



Izdelka ne vsebujeta kafre, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav. Gelu sta dodani tudi eterični olji timijana in sivke.

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana



Prim. mag. Igor Bizjak, dr. med.,
specialist urolog

Benigno povečanje prostate

Muka starejših moških

Prostata je ena od pomožnih spolnih žlez, ki se razvije v tretjem mesecu nosečnosti iz zgornjega dela sečnice pri fantkih. Ob rojstvu je prostata majhna in tehta 1,6 grama.

V puberteti se zaradi izločanja moških spolnih hormonov poveča do velikosti 21 gramov. Prehodni del prostate je glavno mesto nastanka benigno povečane prostate (benigna hiperplazija prostate), medtem, ko je periferni del prostate pogost izvor raka prostate.

Kratice, ki se jih uporablja v zvezi z BPP, so še: BOO – obstrukcija, ovira izhoda iz sečnega mehurja, BPO – obstrukcija zaradi povečane prostate in SSS – znaki ovire spodnjega urinarnega trakta.

Benigno povečana prostata (hiperplazija)

Je ena najbolj pogostih benignih novotvorb pri človeku. Velikokrat je imenovana muka starejših moških. Je kronično napredujoča bolezen, moteča in pogosta.

Klinično manifestna BPP je, kadar je prostata težja od 21 gr, pojavijo se znaki oziroma je pretok urina pod 15 ml/s. Vrh obolevnosti je med 63. in 65. letom starosti. Edina prava dejavnika tveganja za nastanek BPP sta starost in prisotnost moškega spolnega hormona – testisov.

Znaki bolezni

Samo povečanje prostate ne daje znakov bolezni, znaki so posledica sekundarnih učinkov na mehur in zgornji urinarni trakt.

Poznamo obstuktivne (zaporne) in iritativne (dražeče) znake.

Obstruktivni znaki:

- slaboten in tenak curek,
- čakanje na začetek uriniranja,
- prekinjajoč curek,
- kapljanje med uriniranjem in po njem,
- nepopolno izpraznjen mehur,
- zapora seča.



Iritativni znaki:

- pogosto nočno in dnevno uriniranje,
- urgentno (nujno) uriniranje,
- nehotno odtekanje seča,
- zbadajoče bolečine v spodnjem delu trebuha.

Osnovni znak BPP je sprememba uriniranja, ki je kombinacija moči mišic mehurja in trebušnega pritiska na eni strani (dinamična komponenta) in ovire v odtoku (statična komponenta).

Diagnoza

Vprašalna pola (IPSS)

Sestavljena je iz 7 vprašanj, ki se nanašajo na način bolnikovega uriniranja, odgovori pa so ovrednoteni s številkami od 0 do 5. Vsebuje tudi vprašanje o kakovosti bolnikovega življenja pod vplivom prostatičnih tegob.

Vprašalnik IPSS:

- Manjše težave 1–7 se opazuje.
- Zmerne 8–19 zdravimo z zdravili.
- Resne 20–35 zdravimo z zdravili ali operiramo.

Pri klinično usmerjenem urološkem pregledu je pomemben pregled prostate (s prstom skozi črevesno odprtino). Pozorni moramo biti na možnost infiltratov v prostati, konsistenco prostate (trda, grčasta prostata – rak?). Tonus rektalnega sfinktra (razdražljiv mehur).

Laboratorijske preiskave

- Analiza urina – funkcija ledvic in možno vnetje
- Ugotavljanje serumskega kreatinina in ureje, vrednotenje ledvične funkcije.
- Določanje za prostato specifičnega antigena (PSA) kot tester predvsem za raka prostate oziroma velikost. Normalna vrednost znaša 3 mikrograme/ml. Občutljivost testa znaša 79–82 %.
- Urološke preiskave
- Endoskopske preiskave eventualno tik pred posegom. Ugotavljamo dolžino prostate, kamne v mehurju in zastoj urina.
- Urodinamske preiskave. Uroflovmetrija govori o moči curka.
- UZ-preiskava prostate. Z njo ugotavljamo velikost prostate, zastoj urina (več kot 200 ml) pomeni veliko verjetnost neuspelega zdravljenja z zdravili.
- UZ-preiskava trebuha. Ugotovimo spremembe na ledvicah in kamne v mehurju.

Pri postavitvi diagnoze BPP moramo misliti tudi na možnost obstoja zožitve uretre, sklerozo vratu mehurja, kamne v mehurju, karcinom prostate in mehurja, razdražljiv mehur, vnetje prostate.

Zdravljenje

Takojšne zdravljenje zahtevajo:

- akutni zastoj seča,
- okvara ledvic zaradi povečane prostate,
- kri v vodi,
- vnetje ledvic ali mehurja zaradi povečane prostate,
- kamni v mehurju.

Najbolj pogosti vzroki za zdravljenje BPP so obstruktivni (zapiralni) in iritativni (dražeči) znaki, ki motijo bolnikovo vsakodnevno aktivnost.

Na podlagi vseh preiskav se urolog in bolnik odločita za eno od možnosti.

Neinvazivna:

- nadzorovano opazovanje,
- fitoterapija,
- zdravila.

Operativna.

Doktor 24 KLINIKA

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

Urološka ambulanta
10 % nižja cena
za za pregled pri urologu + PSA
Naročite se

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

Pri odločanju za terapijo upoštevamo izraženost simptomov, velikost prostate, vrednost serumskega PSA.

Opazovanje bolezenskega procesa, če tako obstruktivni kot iritativni znaki niso zelo moteči, prostata pa je povečana.

Terapija z rastlinskimi izvlečki je možna pri bolnikih, ki imajo zaupanje v te preparate. V glavnem imajo placebo učinek.

Zdravila. Pri manjših prostatah (pod 30 do 40 ccm) uživamo zaviralce alfa adrenergičnih receptorjev, ki sproščajo vrat mehurja. Moramo pa biti previdni, če ima bolnik nizek krvni tlak.

Pri prostatah velikosti nad 40 ccm pa se predpisuje zaviralec 5 alfa reduktaze (finaserid, dutasterid), ki zavira tvorbo substance iz spolnega hormona (testosterona), ki naj bi bila glavni vzrok za nastanek benigno povečane prostate.

Ta zdravila se uporablja pri znakih povečane prostate. Veliko se uporablja kombinacijo tako zaviralcev alfa adrenergičnih receptorjev kot zaviralcev 5 alfa reduktaze. Dve učinkovini v eni tableti!

Operativno zdravljenje se uporabi, kadar zdravljenje z zdravili ni uspešno. Te operacije (odprti ali transuretralni poseg skozi sečno cev (TURP) so odvisne od velikosti prostate in urologove izkušnje.

Težave s prostato?

Učinkovito naravno zdravilo.

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

avogel.si • farmedica.si



Mitral – že več kot 10 let smo tukaj, za vas

Strokovno usposobljena ekipa, ki deluje na področju ORTOPEDIJE, KOMPRESIJSKE TERAPIJE, STOPALNIH VLOŽKOV in drugih medicinskih področjih.

Delamo srčno, iskreno ter individualno. Razmišljamo zunaj okvirja, iščemo nove pristope ter nenehno izpopolnjujemo svoje znanje.



Medicinske kompresijske nogavice medi

- za venska obolenja, limfedem in lipedem
- na voljo kot dokolenke, samostoječe (tudi na pas) in hlačne nogavice
- 5 različnih materialov
- 12 barv
- na voljo v kompresijskih stopnjah od 1 do 4
- prijazna cena in vrhunska nemška kakovost



Ortopedske opornice medi

- na voljo opornice za vse sklepe, od osnovnih bandaž, ki nadomeščajo povoje, pa vse do visoko tehnoloških opornic z zunanjim skeletom
- anatomska oblika in inovativne rešitve zagotavljajo opornicam idealen oprijem in s tem preprečujejo neprijetno drsenje ali gubanje opornice



Ortopedski vložki za stopala medi

- vložki za ploska in vbokla stopala, za težave pri petnem trnu, navzven ali navznoter zvrnjena stopala, zatrdeli palec, ...
- v naši trgovini opravimo analizo stopal in vam na njeni podlagi predlagamo primeren vložek
- različni modeli vložkov so primerni za nošenje v različnih čevljih od balerink do planinskih čevljev



OXYPAS – ortopedska obutev za delo in prosti čas

- varni, lahki, pisani in udobni ortopedski čevlji, primerni za celodnevno nošenje
- odstranljiv notranji vložek omogoča, da ga zamenjate s svojim ortopedskim vložkom
- zračen material, brez toksičnih primesi
- nedrseč podplat, certifikat za delovno obutev ISO 20347



Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

- za golenje razjede, venska obolenja in limfedem
- nadomešča povoje ali kompresijske nogavice
- sistem trakov na ježke zagotavlja enostavno namestitev in je primeren za tiste, ki si težko oblačijo druga kompresijska oblačila
- učinkovita rešitev za zmanjšanje močnega otekanja
- enostavna prilagoditev kompresijske stopnje



Bio Compression Systems – sistemi za sekvenčno limfno drenažo

- odlična rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin
- sistem napihljivih komor v manšeti enakomerno potiska odvečno tekočino od gležnja ali zapestja navzgor po okončini in s tem zmanjša otekanje
- 2 leti garancije za manšete in 3 leta za kompresor
- preprosta terapija v udobju vašega doma

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

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



Smo pogodbeni partner

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



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



Urinska inkontinenca

Nenadno nehoteno uhajanje

Urinska inkontinenca je nehoteno odtekanje urina iz mehurja. Prizadene skoraj 30 odstotkov ljudi, starih 55–60 let, s starostjo pa se težave navadno povečujejo. Precej poslabša kakovost življenja bolnika in hkrati povzroča veliko socialno-higiensko in ekonomsko težavo. Zadrževanje urina je pomembno ne glede na starost bolnika.

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

Ginekološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu
Naročite se

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje in pomlajevanje
Naročite se

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

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

Pri moškem je uhajanje seča velikokrat povezano z boleznimi prostate in stanji po operacijah prostate, pri ženskah pa gre večinoma za urgentno ali stresno inkontinenco, ki je povzročena z ohlapnejšimi mišicami, bodisi zaradi starosti ali na primer po porodih. Pri obeh spolih je lahko vzrok tudi nevrološki, po možganski kapi ali pri napredovali demenci.

Kako in zakaj

Za normalno zadrževanje in odvajanje urina je potrebno usklajeno delovanje sečnega mehurja, zapornega mehanizma sečnice in mišic medeničnega dna.

Mehur je votel, mišičast, raztegljiv organ. Polni se prek dveh sečevodov, ki prihajata iz ledvic. Natančno je oživčen. V steni mehurja se nahaja mišica detruzor. Mišične vitre potekajo v vseh smereh, kar omogoča, da se mehur tudi razteza in krči v vseh smereh. Ko je mehur poln, je raztegnitev njegovih sten signal, da je čas za krčenje sten mehurja, s čimer se mehur v curku izprazni. Kapaciteta odraslega mehurja je 400–500 ml. Iz mehurja vodi sečnica, ki je pri ženski zelo kratka, le okoli 3–5 cm. Ker je sečnica kratka in ker je v bližini vagine in anusa, so pri ženskah veliko pogostejši uroinfekti kot pri moških.

Da urin ne uhaja, preprečujeta dve mišici zapiralki (sfinktra). To sta krožni mišici, ki obdajata sečnico. Ko se skrčita, jo stisneta, kar onemogoči pretok urina. Notranji sfinkter oživčuje avtonomno ali vegetativno živčevje, torej ni pod vplivom naše volje. Nahaja se okoli notranjega ustja sečnice, ob izhodu sečnice iz mehurja. Zunanji sfinkter je iz progaste muskulature, je pod vplivom naše volje, torej ga lahko sprostimo, ko želimo urinirati. Nahaja se na zunanjem koncu sečnice. Medenično dno je mišično-vezivna dinamična plošča, ki zapira medenični izhod ter podpira organe male medenice in trebušne votline. Omogoča tudi normalen položaj vratu mehurja in sečnice. Če je ta podporni aparat nezadosten, se položaj sečnice in mehurja lahko spremeni, s tem pa je motena tudi njuna funkcija. Žal ima medenično dno lastnost, da



z leti slabi, ravno tako ga oslabijo nosečnost in porod. Šibko medenično dno pa pomeni uhajanje urina (in tudi blata), povešanje rodil. Zato je nadvse pomembno, da ga okrepimo.

Ojoj ...

O stresni urinski inkontinenci govorimo, ko se hoteno uhajanje urina pojavi pri kihanju, kašljanju, dvigovanju bremen ter pri drugih dejavnostih, ki povečajo pritisk v trebušni votlini. Nastane zaradi oslabitve mišic medeničnega dna, ki dajejo oporo sečnemu mehurju in sečnici. Pri ženskah je to najpogostejša oblika urinske inkontinence, nastane pa lahko tudi pri moških po operaciji prostate.

Stresno inkontinenco razdelimo na štiri stopnje, glede na to, kakšen »stres« je potreben, da urin uide. Pri stopnji 0 urin ne uhaja, pri stopnji 1 urin uide pri nenadnem povečanju abdominalnega pritiska (kašelj, kihanje). Če gre za stopnjo 2, bolniku urin uhaja ob manjših naporih (hoja, sprememba položaja telesa), ko govorimo o najtežji stopnji 3, pa urin izteka nenadzorovano in neodvisno od fizične aktivnosti ali položaja bolnika.

Urgentna inkontinenca pomeni nenadno nehoteno uhajanje urina, ki se pojavi po predhodni močni potrebi po uriniranju. Na vodo morate takoj, ko začutite potrebo, sicer vam uide. Najpogosteje se pojavi na poti do stranišča, pa tudi ob poslušanju tekoče vode ali ob delu z mrzlo vodo. Vzrok za to leži v prekomerno aktivnem detruzorju, ki se krči, tudi ko mehur še ni poln. Razlogi za to so številni in različni, velikokrat pa ne najdemo pravega vzroka. Takrat rečemo, da gre za čezmerno aktiven sečni mehur, ki je v starosti pogostejši.

Mešana inkontinenca

Gre za kombinacijo stresne in urgentne urinske inkontinence. Prevladujejo lahko znaki enega ali drugega tipa.

Urinsko inkontinenco »overflow« opredeljujemo kot stanje sečnega mehurja, ki se nikoli popolnoma ne izprazni, iz prepolnega mehurja pa se urin nato »spontano« prelije ven.

Pojavi se lahko tudi nezavedna inkontinenca – zaradi oslabljenega sfinktra nestabilnega mehurja, lahko tudi inkontinence »overflow«. Seveda so mogoče tudi vse kombinacije razlogov za uhajanje seča.

Kaj narediti

Urinska inkontinenca je težavna tudi zato, ker o njej težko spregovorimo. Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je ključnega pomena za uspešno odkrivanje in zdravljenje bolezni. Zdravnik si lahko pomaga tudi z vprašalnikom. Skrbni anamnezi sledi klinični pregled. Med diagnostične postopke sodijo še enourni test z vložkom za količinsko ugotavljanje stopnje uhajanja urina, laboratorijska analiza urina in urinokultura, pregledna slika in kontrastno slikanje sečil, endoskopski pregled mehurja ter funkcionalne (urodinamske) meritve za oceno anatomskih značilnosti spodnjih sečil.



Najbolj učinkovito za sečila

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

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

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

NaturaMedica
Z vami že 16 let



Imunski sistem

Kako lahko ostanemo zdravi tudi pozimi

Prihaja zima in temperature so že bistveno nižje, vreme je vedno bolj nestanovitno. V tem času se v večji meri zadržujemo v zaprtih prostorih in smo še toliko bolj izpostavljeni različnim virusom in okužbam, zato je prav zdaj ključno okrepiti obrambne sposobnosti našega organizma ter zimo preživeti zdravi in zadovoljni.

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

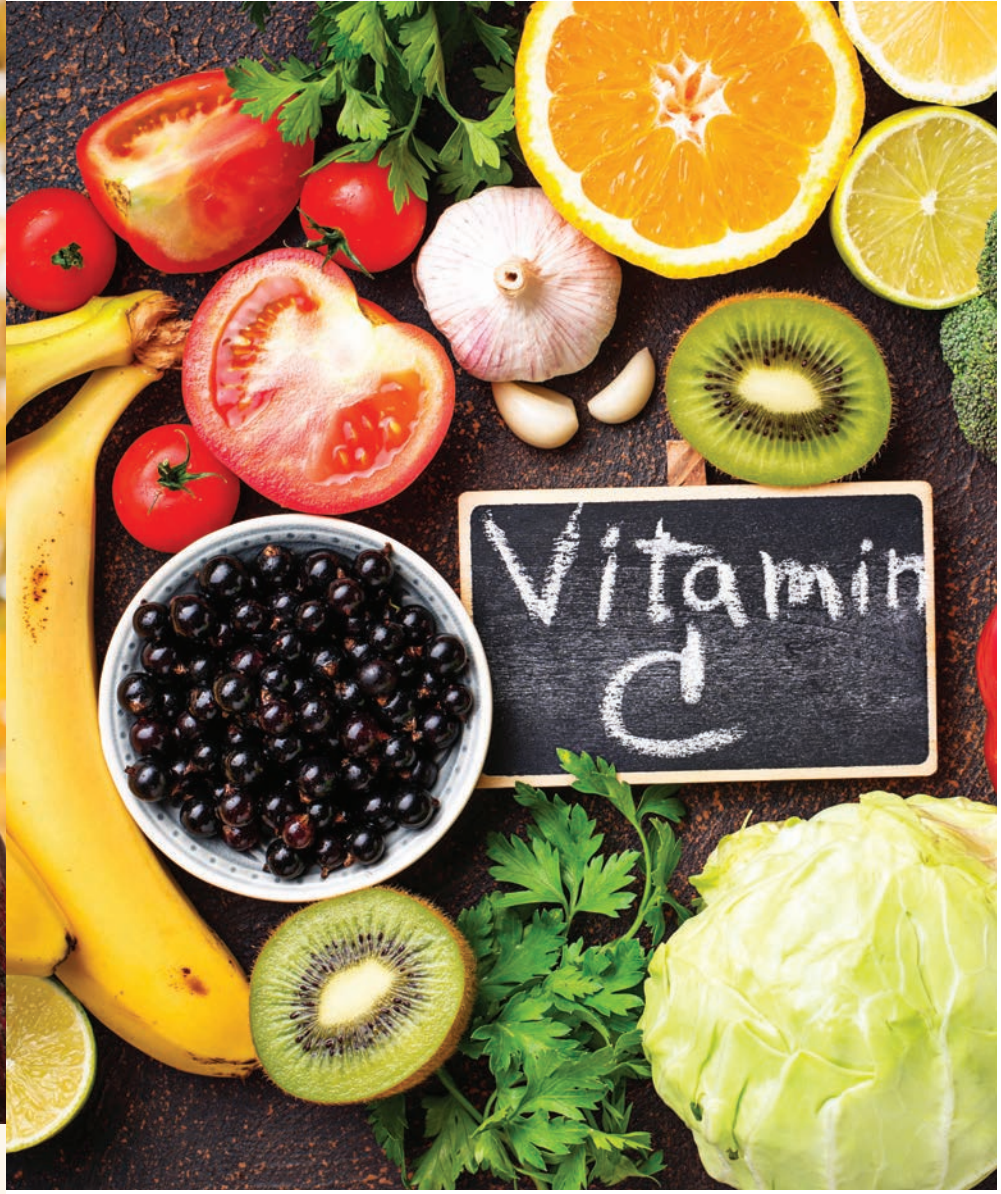


Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine

Naloga našega imunskega sistema je zaščita pred mikroorganizmi, ki povzročajo različna obolenja. Aktiven je vse leto, najbolj zaposlen pa ravno v jesenskem in zimskem času.

Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju, zato je zdrav prebavni sistem temelj močnega imunskega sistema.

Za vzdrževanje močnega imunskega sistema, ki nas bo pred okužbami ščitil predvsem pozimi, lahko veliko storimo kar sami z zdravim načinom življenja, veliko gibanja ter z zmanjšanjem stresnih dejavnikov.



Zdrava prehrana in vitamini

Prvi korak na poti do zdravja je zdrava prehrana. Prehrana z veliko nasičenimi maščobami, sladkorja in soli je lahko pomemben razlog za oslabljen imunski sistem. Čezmerno uživanje predelane hrane in ogljikovih hidratov lahko hitro vodi tudi do presežka kilogramov, kar je dodatno povezano s slabšo odpornostjo proti raznim okužbam.

Zdrava prehrana mora vsebovati veliko sadja in zelenjave, polnozrnati kruh in testenine, riž, krompir, nekaj mlečnih izdelkov, nekaj mesa, rib, jajc, stročnice ter le malo hrane z veliko vsebnostjo maščob in sladkorjev. Prav tako poskrbite za ustrezno hidracijo, pijte veliko vode in nesladkanih čajev, ki jih lahko sladkate tudi z medom.

Za ustrezno delovanje imunskega sistema je zelo pomemben tudi zadosten vnos mineralov in vitaminov, za kar sta potrebni uravnotežena prehrana in uporaba različnih živil. Predvsem v jesenskem in zimskem času brez ključnih vitaminov B, C in D ne gre.

Vitamin C je poleg drugih nalog močan antioksidant; ščiti nas pred okužbami, oksidativnim stresom in celo pred razvojem presnovnih bolezni, kot je rak.

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

IDEALEN PAR
NARAVNO IN UČINKOVITO



Preprečite prehlad in gripo!

Nasaleze Cold & Flu Blocker

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.

Pastile za grlo Igazym

(limona ali pepermint).
Unikatne pastile za grlo s protitelesi in lizocimom.



Hitro se počutite bolje!

Primerno za odrasle, otroke, športnike, nosečnice in doječe matere.

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

NaturaMedica
z vami že 16 let

Pomemben je za ohranjanje ravnovesja imunskega sistema, saj poveča tvorbo belih krvnih celic in tudi absorpcijo železa iz črevesja, zato smo ob nizkih koncentracijah vitamina C veliko bolj izpostavljeni raznim okužbam. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih, kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu. Priporočen dnevni vnos vitamina C za odraslega človeka je 80 mg, kar lahko dosežemo z običajno pestro in uravnoteženo prehrano.

Vitamin D je steroidni hormon, ki nastaja v koži pod vplivom UV-žarkov spektra B. Opravlja številne naloge, med drugim vzdržuje normalno delovanje imunskega sistema, zato je v kombinaciji z vitaminom C zelo pomemben za preprečevanje infekcij in raznih bolezni.

Največ ga je v mastnih ribah, kot so losos, tun, skuša, pomembno pa je tudi uživanje ribjega olja. Poleti je že 15-minutna izpostavljenost vsaj rok in obraza soncu dovolj, da naše telo dobi potrebno količino vitamina D, premajhna izpostavljenost sončnim žarkom pa predstavlja težavo jeseni in pozimi.

Zdravi odrasli namreč potrebujejo vsaj 20 mikrogramov vitamina D na dan, vendar raziskave kažejo, da ga odrasli v Sloveniji v jesensko-zimskem času s hrano zaužijejo manj kot 3 mikrograme na dan.

Ker s hrano težko vnesemo v telo priporočljivo dnevno količino omenjenega vitamina, si lahko tisti, ki jim ga primanjkuje, pomagajo tudi s prehranskimi dopolnili.

Priporočeni dnevni odmerek vitamina D je 25 mikrogramov oziroma 1000 IE na dan, pri zdravi odrasli osebi pa še varen dnevni prehranski vnos nikakor ne sme preseči 100 mikrogramov (4000 IE).

Tudi vitamini skupine B nas ščitijo pred različnimi okužbami. Njihovo pomanjkanje namreč povzroči moteno rast in obnovo celic, kar upočasni tudi nastanek imunskih celic, posledično pa oslabi imunski sistem.

Gibajte se!

Naše telo je narejeno za gibanje, zato je telesna aktivnost zelo pomembna za ohranjanje zdravja. Redna telesna vadba izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in s krepitvijo imunskega sistema ščiti pred raznimi boleznimi.

Pozimi smo lahko poleg zimskih športov aktivni na različne načine. Hoja ima pred drugimi telesnimi dejavnostmi kar nekaj prednosti, saj lahko hodimo kjer koli in kadar koli ter ne potrebujemo dodatne opreme. Zadostuje vsaj polurni sprehod od tri- do štirikrat na teden. Med hojo imejte enakomeren tempo, hodite po stopnicah, namesto da se vozite z dvigalom. Pojdite v naravo ob vsaki priložnosti, nadihajte se svežega zraka.

Smeh je pol zdravja

Redno si umivajte roke, če nimate dostopa do tekoče vode, pa uporabljajte razkužilo.

Privoščite si zadostne količine spanca, približno 8 ur na noč. Odsvetovana sta kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola. Pomembni so vzdrževanje primerne telesne teže in urejen krvni tlak, izogibanje stresu in pozitivna naravnanost.

Raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki se veliko smejijo in so večinoma dobre volje, močnejši imunski sistem od drugih.

Pozitivna naravnanost in sončen pogled na svet namreč močno zmanjšata stres ter posledično pozitivno vplivata na naš imunski sistem.

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

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





Vnetne revmatske bolezni

Pomen zdravega življenjskega sloga

Pojem življenjski ali vedenjski slog lahko opredelimo kot za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, predvsem pa ga označujejo način prehranjevanja, uživanje alkohola, kajenje, telesna aktivnost, obvladovanje stresa, higiena spanja, vplivanje dejavnikov iz okolja (hrup, svetloba) pa tudi skrb za ustno higieno, cepljenja in podobno.

Darja Ambrožič, dr. med.,
prehranska svetovalka

Dr. Aleš Ambrožič, dr. med.,
specialist revmatolog

Skrb za zdravje izboljšuje kakovost življenja

Ob vedenju, da so vnetne revmatske bolezni imunsko pogojene bolezni, ki se razvijejo ob sozvočju različnih dogodkov in interakcij med organizmom in okoljem, je seveda logičen razmislek o vplivu življenjskega sloga na pojavnost, zdravljenje in potek revmatske bolezni. Po drugi strani pa je vedno aktualno tudi vprašanje, kako bolezen sama vpliva na spremembo življenjskega sloga in katere prilagoditve so potrebne oziroma priporočljive.

V skrbi za zdravje je namreč pomembno zavedanje, da je zdravje ključni dejavnik izpolnjenega življenja ter da mora skrb za zdravje izboljšati in ne poslabšati kakovost našega življenja.

Že od sredine prejšnjega stoletja se v strokovni literaturi kopičijo objave številnih

Vaša PRVA izbira!

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

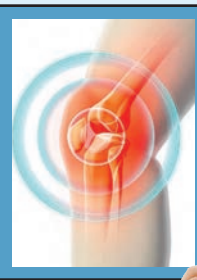
KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje. Je popolnoma varen za dolgotrajno jemanje.

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



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





Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica
z vami že 16 let

raziskav, ki praktično brez izjem dokazujejo vpliv življenjskega sloga, predvsem prehrane in gibanja, na pojavnost, potek in zdravljenje revmatskega obolenja. Debelost, pretirano uživanje alkohola in kajenje v kombinaciji z neaktivnim življenjskim slogom dokazano vodijo v poslabšanje bolezni.

Pomemben je individualen pristop

Pokazalo pa se je tudi, da je vpliv življenjskega sloga, posebno prehrane, zelo težavno in kompleksno raziskovalno področje, ki zahteva veliko število sodelujočih in hkrati zelo individualen pristop. Prav zato ni raziskav, na osnovi katerih bi bilo mogoče sprejeti enotna in natančna priporočila, ki bi veljala za vse bolnike oziroma vse revmatske bolezni. Kljub vsemu pa so bile sprejete osnovne smernice prehranjevanja revmatikov, ki jih velja upoštevati in so praktično enake smernicam zdrave prehrane za celotno populacijo. V strokovni literaturi osnovne smernice najdemo pod opisom sredozemskega načina prehranjevanja ali sredozemske diete.



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

Fizioterapija
10 % nižja cena
za za pregled in terapije
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decembra 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kaj dati na krožnik?

Med priporočeno hrano spada veliko surove ali čim manj termično obdelane zelenjave (zelenolistna, stročnice, križnice, na primer brokoli, ohrovt, cvetača …), obilna uporaba zelišč in začimb (bazilika, rožmarin, česen, kurkuma, ingver …), uživanje rib, oljčnega olja, sezonsko sadje (jagodičevje …), probiotiki (jogurt, kefir …), oreščki, zeleni čaj – torej hrana, bogata z naravnimi antioksidanti in snovmi (fitokemikalijami), ki imajo znan protivnetni učinek.

Vse več je raziskav, ki dokazujejo, da je pri avtoimunskih boleznih koristno v prehrani omejiti uživanje rdečega mesa ter ga, predvsem kot vir beljakovin in zdravih maščob, nadomestiti z uživanjem različnih rib (sardela, skuša, losos, postrv …). Ob uravnoteženi prehrani različni prehranski dodatki, z izjemo vitamina D in maščobnih kislin omega 3, verjetno niso potrebni, obstajajo pa izjeme v specifičnih primerih. Tako je pri uporabi glukokortikoidov poleg vitamina D priporočen tudi dodatek kalcija, pri bolnikih s slabokrvnostjo dodatek železa oziroma dodatek vitamina B_{12}, pri uporabi nekaterih drugih protivnetnih zdravil je smiselno dodajanje folne kisline in podobno.

Kozarček vina še gre, pri kajenju pa dilem ni

Veliko raziskav je bilo opravljenih tudi glede uživanja alkohola. V nekaterih raziskavah so sicer zmerno uživanje alkohola (denimo do

Pogosto boli?
• tablete pri kroničnih težavah v sklepih
• delujejo protivnetno in protibolečinsko
Zdravilo Artroforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **farmedica.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.


1 dl vina na dan za ženske in 2 dl na dan za moške) povezali z manjšim tveganjem za pojav revmatske bolezni od tveganja pri tistih s popolno abstinenco od alkohola. Vseeno pa se je treba na drugi strani zavedati, da alkohol zavira protivnetni odziv in tako vpliva na poslabšanje vnetnih revmatskih bolezni. Zato velja priporočilo, da se ga morajo bolniki izogibati, oziroma ga uživati le občasno, v majhnih količinah, denimo kozarec rdečega vina ob jedi.

Pri kajenju dilem ni. Kajenje je škodljivo in zato močno odsvetovano. Raziskave kažejo, da so pri kadilcih nekatere revmatske bolezni pogostejše (denimo revmatoidni artritis), sam potek bolezni pa pogosto agresivnejši. Kajenje ni samo dejavnik tveganja za nastanek vnetnih revmatskih bolezni, pač pa je tudi velik dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, ki so med glavnimi razlogi umrljivosti tudi pri bolnikih z revmatskimi boleznimi.

Če pomen ustrezne prehrane, zaradi kompleksnosti raziskovanja in praktične uporabe rezultatov v praksi, le počasi prodira v strokovne smernice, pa je gibanje kot sestavni del zdravega življenjskega sloga že nekaj let viden del strokovnih smernic. Evropske smernice skupine EULAR (Evropska liga proti revmatizmu) za zdravljenje vnetnih revmatskih bolezni uvrščajo redno telesno aktivnost v sestavni del zdravljenja. Priporočila za vrsto in količino telesne aktivnosti za bolnike z revmatsko boleznijo so v osnovi enaka kot za splošno populacijo.

Redna telesna aktivnost dokazano pozitivno vpliva na potek bolezni, zmanjšuje okorelost in bolečine, ki so pri revmatikih pogosto tiste, ki najbolj poslabšujejo kakovost življenja. Redna vadba krepi mišice in izboljšuje gibalne vzorce ter dolgoročno zmanjšuje pojav sarkopenije (izguba mišic) in krhkosti. Gibanje skupaj z zdravo prehrano hkrati ugodno vpliva na izgubo oziroma ohranjanje primerne telesne teže in pozitivno deluje na srčno-žilni sistem ter zmanjšuje tveganje za nastanek drugih kroničnih in rakavih obolenj. Telesno aktivnost je seveda treba izvajati prilagojeno sposobnostim bolnika v različnih fazah bolezni. Priporočena je kombinacija aerobne vadbe vsaj 150 minut na teden srednje intenzivnosti ali vsaj 75 minut višje intenzivnosti (hoja, tek, plavanje, eliptična vadba – orbitrek), vaj za moč z lastno težo ali s pomočjo uteži in elastičnih trakov (2–3-krat na teden za vsako večjo mišično skupino: mišice rok in ramenskega obroča, trebuha in hrbta, nog in medenice) in vaj za ravnotežje, koordinacijo in gibljivost (2–3-krat na teden), ki se jih lahko izvaja samostojno ali v sklopu aerobne vadbe oziroma vaj za moč.

Skrbi za zdravo prehrano in gibanje je treba prišteti še vse druge sestavine zdravega življenjskega sloga (obvladovanje stresa, higieno spanja, skrb za ustno higieno, cepljenja …). Seštevek vseh aspektov zdravega življenjskega sloga gotovo pomembno nadgradi učinke farmakološega zdravljenja, o katerem običajno največ govorimo, ko srečamo bolnika z revmatsko boleznijo v ambulanti. Zato je za uspešno obvladovanje revmatskih bolezni nujen multidisciplinaren, a hkrati zelo individualen, vsakemu bolniku prilagojen pristop.

Zdravljenje revmatskih bolezni bo v prihodnjih letih moralo poleg individualnega farmakološkega zdravljenja vključevati individualen pristop k intenzivnejšemu uvajanju sprememb življenjskega sloga. Individualno prehransko svetovanje in »gibanje na recept« pa bosta zagotovo med najpomembnejšimi ukrepi pri nadaljnjem izboljšanju obravnave bolnikov z revmatsko boleznijo, ki jih bo treba ustrezno umestiti v naš zdravstveni sistem. Kdaj, če ne zdaj?

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.



Za nas gre. Za vse nas.

Covid-19 vpliva na življenja in ne »le« na zdravje ljudi po celem svetu. Verjamemo, da cepljenje in predvsem upoštevanje vseh potrebnih samozaščitnih ukrepov usodno vpliva na način in hitrost, s katero se bomo vračali v normalne tirnice življenja.

Doktor 24 v Ljubljani začenja cepljenje proti Covid-u 19, saj je to enostaven, pomemben in učinkovit ukrep za zaščito pred okužbo oziroma težjim potekom bolezni.

Pomembno je vedeti, da posameznik, ki se odgovorno odloči za cepljenje, s tem ščiti ne le sebe, ampak pomembno vpliva tudi na zaščito tistih, ki se bodisi zaradi zdravstvenega stanja ali osebnega prepričanja, za cepljenje niso odločili ali po njem razvili dobre odpornosti.

Izjemno pomembno namreč je, da poleg svojega zdravja, ščitimo tudi življenja naših bližnjih, pa naj so to ožji družinski člani, prijatelji, sodelavci, sosedi ali le bežni mimoidoči.

Prekuženosti se ne da enačiti s precepljenostjo

Visoko število okuženih pomeni visoko število hospitalizacij in posledično tudi smrti.

Pri visokem odstotku cepljenih pa je število okuženih nizko, posledično je manj težjih potekov, zapletov in s tem tudi smrti.

Zdaj že vemo, da tudi okužba oziroma prebolelost ne prinese dolgotrajne zaščite, pušča pa posledice! Katere še in do kdaj se pojavijo, znova in znova ugotavljajo.

Zavedajmo se, da cepljenje ne prepreči okužbe zanesljivo, a zanesljivo vpliva na možnost okužbe, predvsem pa na resnost razvoja morebitne bolezni.

O terminih celjenja vas bomo obveščali na spletni strani **www.Doktor24.si** in preko **Doktor 24 Facebook strani**

Rešujemo življenja

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

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 še 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 cene.**

**50 % nižja cena velja še 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.

Mislimo na vas

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 pri pogodbenem partnerju 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.

Razmišljamo preventivno

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

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

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

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

Pomembna letošnja novost je, da smo poleg novih zdravstvenih pregledov dodali tudi možnost brezplačnega taksi prevoza do zdravstvene ustanove, kjer to ne bo mogoče, pa z izrednim popustom, preglede za voznike ter v paketu Reši življenje **uporabo defibrilatorja**.

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

Skrbimo za vaše zdravje

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

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

Radiološka diagnostika

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

Storitve in paketi z veliko vrednostjo, po vaši meri

Od **6 €** za neomejeno svetovanje zdravnika, pa do 80 € za poln paket pregledov in z vsemi dodatnimi paketi: ZDRAVNIŠKI OBISK, MR/CT, FIZIOTERAPIJA, REŠI ŽIVLJENJE.

Sestavite svoj paket

Temeljni paketi in cene na mesec:

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 €

Storitev, ki jo lahko koristite takoj.

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

Spremljajte nas!

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

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

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

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

Izbiram paket:

(označite želeno)

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

Izbranemu začetnemu dodajam paket:

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

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

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

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

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

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

Uveljavljam ugodnost _____ V _____, dne _____

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

Vidmar Vito

Uporabnik - nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

Datum _____

Uporabnik _____
(lastnoročni podpis)

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.



dr. Jelka Zaletel,
dr. med., diabetologinja

povzeto po članku iz revije Doktor 24,
številka 42

Sladkorna bolezen

Spisek možnih zapletov in težav je dolg, a obstajajo rešitve

Visok sladkor se pojavi zaradi bolezenskih procesov na dveh ravneh: zmanjša se delovanje trebušne slinavke, ki izdela premajhno količino inzulina, po drugi strani pa se telesna tkiva, še posebno jetra, mišičje in maščevje, slabo odzovejo na delovanje inzulina. Osnovni razlog za sladkorno bolezen je sicer prirojena hitrost propadanja tistih celic trebušne slinavke, ki izdelujejo inzulin.

Na ta razlog za zdaj še ne znamo vplivati, vplivamo pa lahko na to, kako zgodaj v življenju se pojavi sladkorna bolezen tipa 2, ki je najpogostejša sladkorna bolezen in jo ima približno 90 odstotkov bolnikov; ponavadi obolevajo starejši, lahko pa se pojavi kadar koli. Manjša ko je telesna teža, dalj časa bo sicer že okrnjeno delovanje trebušne slinavke še zadoščalo za vzdrževanje primerne ravni krvnega sladkorja. Večja ko je telesna teža, prej se bo sladkorna bolezen izrazila – v tem se kaže tudi osnovni vzrok, zakaj lahko zdaj sladkorno bolezen tipa 2 zaznamo tudi že pri otrocih in mladostnikih.

Značilnost te bolezni je, da krvni sladkor narašča počasi, skozi leta, kar posamezniku ne povzroča težav, zato lahko dolgo ostane prikrita. Ob tem skritem poteku pa visok krvni sladkor že škoduje telesu, zato je zelo priporočljivo, da sladkorno bolezen tipa 2 odkrijemo čim prej po njenem nastanku. Zanesljivo odkrivamo sladkorno bolezen z določanjem ravni krvnega sladkorja, vendar v standardiziranem laboratoriju in v venski krvi. V Sloveniji že od leta 2002 teče preventivni program, na katerega se vsakih pet let sistematično vabi vse ljudi, ki imajo opredeljenega svojega splošnega/družinskega zdravnika, in sicer v referenčni ambulanti družinske medicine od 30. leta starosti, v preostalih ambulantah splošne/družinske medicine pa je ta starostna meja nekoliko višja.

V tem preventivnem pregledu določijo tudi dejavnike tveganja za sladkorno bolezen (telesna teža, prehranjevanje, gibanje) in diagnosticirajo tako sladkorno bolezen tipa 2 kot tudi mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo, ki sta nekakšni predstopnji sladkorne bolezni. Na podlagi rezultatov tega pregleda osebam ponudijo ustrezne programe za spodbujanje gibanja, skrbi za telesno težo in primerno prehranjevanje, ki potekajo v vsakem zdravstvenem domu. Če se ob pregledu ugotovi sladkorno bolezen, se takoj tudi začne zdravljenje in celotna oskrba sladkorne bolezni.

S takojšnjim učinkovitim zdravljenjem ne samo povišanega krvnega sladkorja, ampak tudi povišanih krvnih maščob (holesterola) in krvnega tlaka, ki sta stanji, ki jo pogosto spremljata, lahko skozi leta zmanjšamo tveganje za kronične zaplete sladkorne bolezni na polovico. Težave se pojavijo šele takrat, ko je raven krvnega sladkorja nad 10 mmol/l, in sicer se pojavijo žeja, pogosto uriniranje, nehotena izguba telesne teže in sčasoma tudi utrujenost. Zdravljenje tega tipa sladkorne bolezni se stopnjuje, včasih za neko obdobje zadošča zdrav način prehranjevanja in gibanja, prej ali slej pa je treba dodati zdravila.

Uporabljamo zdravila različnih razredov, vrsto in odmerke stopnjujemo v skladu s hitrostjo propada trebušne slinavke.

Sladkorna bolezen tipa 1, ki je veliko redkejša, nastane hitreje. Trebušna slinavka »propade« v nekaj dneh, največ nekaj tednih. Krvni sladkor se naglo poviša, povzroči tipične težave, ki bolnika privedejo k zdravniku. Potrebno je takojšnje zdravljenje z inzulinom, saj je ta hormon ključen za normalno delovanje velike večine telesnih tkiv. Zdravljenje z inzulinom je vseživljenjsko. Bolnik se mora naučiti razumeti potrebe svojega telesa po inzulinu in si samostojno odmerjati primerne odmerke inzulina, ki mora biti tudi prave vrste. Večina bolnikov še vedno oboli v otroštvu in mladostništvu, zato je v zdravljenje in oskrbo vključena celotna družina. V Sloveniji je v pomoč veliko sodobnih medicinskih pripomočkov, kot so na primer inzulinske črpalke in sistemi za stalno merjenje krvnega sladkorja v medceličnini.

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi v nosečnosti. Ker je normalna raven krvnega sladkorja potrebna za normalen razvoj otroka, vsem nosečnicam v Sloveniji določimo krvni sladkor na tešče.

Če je treba, opravimo tudi tako imenovani oralni glukozni tolerančni test, ki obsega določanje glukoze po pitju tekočine z natančno določeno vsebnostjo glukoze. Izjemno pomembno je obdobje zgodnje nosečnosti, ko se v bitjecu razvijajo organi, zato je res pomembno pravočasno, zgodnje testiranje. Raven krvnega sladkorja nato skrbno spremljamo, kadar je poleg zdrave prehrane potrebno še zdravljenje, uporabljamo inzulin, saj gre za telesu lastno snov.

Če sladkorna bolezen mine po koncu nosečnosti oziroma dojenja, je šlo za tako imenovano nosečnostno sladkorno bolezen. Glede na kratko trajanje povišanih vrednosti krvnega sladkorja pri mami ne povzroča kroničnih zapletov. Pomembno je, da nosečnostna sladkorna bolezen pomeni visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 v naslednjih desetletjih.

Redko pa se pojavljajo drugi tipi sladkorne bolezni, ki so povezani z boleznimi trebušne slinavke, povzročijo jo lahko nekatera zdravila, zelo redki pa so tudi genetsko povzročeni tipi sladkorne bolezni. Zdravljenje teh tipov sladkorne bolezni prilagajamo klinični sliki in vzroku.

Zakaj je sladkorna bolezen škodljiva

Ko je visok krvni sladkor prisoten dalj časa, povzroči okvaro notranje stene drobnih in velikih žil. Ta okvara je še hitrejša in hujša, če sladkorno bolezen spremljajo povišane maščobe (holesterol) in krvni tlak. Okvara večjih žil se kaže kot pospešena ateroskleroza, zožene žile zmanjšajo pretok krvi v možgane, srčno mišico, ledvice in noge. Bolezni, ki so s tem povezane, so recimo možganska kap, srčni infarkt in srčno popuščanje, popuščanje delovanja ledvic in z naporom povezane bolečine v nogah, ki jih imenujemo intermitentna klavdikacija.

Poškodba drobnega žilja se kaže v očeh, ledvicah ter stopalih. Pojavijo se lahko krvavitve v očesnem ozadju in slepota ter še dodatno okvara delovanja ledvic, na stopalih pa skupaj z moteno prekrvitvijo pride tudi do okvare zaščitne občutljivosti, kar privede do nastanka ran, katerih posledica je lahko tudi amputacija. Sladkorna bolezen je vodilni vzrok za slepoto in ledvično odpoved ter vodilni razlog za amputacije spodnjih okončin.

Dobra novica pa je, da lahko zelo zmanjšamo tveganje, da bi se kaj takšnega zgodilo. V prvi vrsti je to uspešno zdravljenje previsokih vrednosti krvnega sladkorja ter maščob (holesterola) in krvnega tlaka. Vsakemu bolniku posebej določimo, kakšne so zanj najprimernejše ciljne vrednosti. Glede zdravljenja krvnega sladkorja spremljamo uspeh na tri načine: v laboratoriju v krvi določamo HbA1c, molekulo, ki kaže integrirano, »povprečno« vrednost krvnega sladkorja za zadnja dva oziroma tri mesece.

Pomembne so tudi vrednosti krvnega sladkorja, ki jih bolniki izmerijo doma in na njihovi podlagi presodimo, kakšno je tveganje za hipoglikemijo oziroma kako pogoste so previsoke vrednosti, če bolnik prejema takšna zdravila, ki jih lahko povzročijo. Vsaj enkrat na leto določamo tudi koncentracijo maščob (holesterola) v krvi, presojamo predvsem raven LDL, »slabega« holesterola. Meritev krvnega tlaka je običajen del vsakega pregleda pri zdravniku, vse pogosteje pa svetujemo tudi meritve krvnega tlaka doma, če se ga seveda izvaja z ustreznim merilnikom in na primeren način.

Tudi če bi do kroničnih zapletov sladkorne bolezni že prišlo, poznamo učinkovite načine, kako jih odkrijemo zelo zgodaj. 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

ta način lahko za večino zapletov poskrbimo še v tistem obdobju, ko je mogoče učinkovito ustaviti ali upočasniti njihovo napredovanje do najhujših stopenj. Tem postopkom rečemo presejanje za kronične zaplete sladkorne bolezni. Izvajamo jih pri vseh bolnikih, tudi če nimajo nikakršnih težav. Večino postopkov izvedemo enkrat na leto.

Okvare velikih žil iščemo s skrbnim pogovorom in telesnim pregledom, za oceno prekrvitve nog je še posebno pomembno tipanje stopalnih pulzov. Pri poizvedovanju o težavah upoštevamo, da se lahko bolezenski znaki pri bolniku s sladkorno boleznijo kažejo na neobičajne, netipične načine. Kadar je sum potrjen, napravimo nadaljnje, usmerjene preiskave.

Poškodbe drobnega žilja očesnega ozadja iščemo s pregledom očesnega ozadja, ki ga lahko opravimo s pomočjo slikanja s posebno kamero ali pa očesno ozadje pregleda oftalmolog. Spremembe, ki sodijo v sklop okvare v sklopu sladkorne bolezni, v vsakem primeru skrbno nadziramo z dovolj pogostimi pregledi, v nekaterih primerih pa je potrebno zdravljenje z lasersko fotokoagulacijo. Ta postopek je neboleč, pomaga pa omejiti področje potencialne krvavitve očesnega ozadja in s tem zmanjša tveganje za slepoto. Nekatere napredovale oblike zahtevajo operativno zdravljenje.

Ledvično delovanje spremljamo z letnimi pregledi krvi in urina. Kadar so v urinu prisotne beljakovine oziroma kadar preiskava krvi pokaže znižano filtracijsko sposobnost ledvic, načrtujemo pogostejše spremljanje s preiskavo krvi ter s telesnim pregledom in pogovorom. Med napredovanjem bolezni se lahko pojavijo motnje ravni nekaterih snovi (kalij, fosfat, kalcij), slabokrvnost, otekanje, oslabelost. Ko stanje napreduje, bolniku predstavimo in mu razložimo možnosti, ki telesu lahko nadomestijo slabo delovanje ledvic: hemodializa, transplantacija, redkeje dializa prek trebušne votline.

Diabetično stopalo je neprijeten a neredek zaplet

Kadar na stopalih zaznamo slabe tipne pulze ali jih ne tipamo, napravimo meritev gleženjskega indeksa, ki dobro pokaže, ali je prisotna motnja prekrvitve stopal na ravni večjih žil. V tem primeru je pogosto potrebna nadaljnja diagnostika, s katero presodimo, ali je stanje okvar na žilah takšno, da zahteva poseg za razširitev zoženih žil s skozižilnim posegom ali morda obvodno žilno operacijo. Ob zožitvah žil dovodnic za spodnje ude (velja tudi za zožitve žil, ki vodijo v možgane, ali tiste, ki prehranjujejo srčno mišico) je zaradi ugodnih učinkov na strjevanje krvi nujno tudi zdravljenje z nizkim odmerkom acetilsalicilne kisline. Prekrvitev stopal je lahko motena tudi na ravni drobnega žilja, ki je trši diagnostični oreh, pa tudi uspešnih načinov za zdravljenje teh okvar je zelo malo oziroma ne pridejo v poštev pri vsakem bolniku.

Na stopalih pa je lahko okvarjeno tudi oživčenje. Ker je normalno prevajanje občutij prek živcev za stopala moteno, lahko bolnik čuti mravljinčenje, pekočino ali pa so stopala »gluha«. Okvarjeno oživčenje mišic povzroča njihovo nepravilno obliko, kar pripelje do deformacij prstov, stopala. Pridruži se jim slabo delovanje kožnih žlez znojnic in lojnic, koža postane suha in se lušči, nastajajo ragade. Koža postane debela, pojavijo se področja trde kože (»otiščanci«). Okrnjena je zaščitna občutljivost, kar pomeni, da bolnik ne čuti več dotika, rane, ki so zdravemu človeku boleče, ne bolijo več in se zato niti ne zaveda, da jih ima.

Zaščitno občutljivost preverjamo s standardiziranim dotikom s posebno nitko, s katero se dotikamo tipičnih mest na stopalu. Če dotika bolnik ne čuti, obstaja velika verjetnost za rano na stopalu. Takšen bolnik potrebuje kakovostne informacije o pravilni skrbi za stopala, pri čemer je ključno, da svoja stopala redno pregleduje, saj ga na bolezenske spremembe ne bo opozorila bolečina. Redno potrebuje odstranjevanje trde kože, saj se pod njo lahko naredi rana.

Oskrba rane stopala je dolgotrajna, celjenje lahko traja mesece, pogosto je potrebno dolgotrajno zdravljenje z antibiotiki, rano je treba redno previjati in sprotno odstranjevati trdo kožo, ki preprečuje novonastali koži, da bi prekrila rano. Rana predstavlja odprto mesto za vstop bakterij v kri in s tem lahko hitro povzroči zastrupitev krvi, sepso. Razširitev vnetja v tkiva ob rani, celo v kosti, pogosto vodi v amputacijo. V takšnem primeru je pravočasna amputacija s hitro rehabilitacijo dobra odločitev, saj se na tak način bolnik lahko čim prej ponovno aktivno vključi v življenjske dejavnosti.

Poleg tega se pri bolniku s sladkorno boleznijo lahko pojavijo še druge okvare oživčenja, denimo motnje v oživčenju srca, prebavil, sečil in spolnih organov.

Spisek možnih zapletov je dolg in zastrašujoč. Prinaša pa tudi dobre novice – na vsakem koraku obstaja možna rešitev. Dober odnos z zdravnikom in medicinsko sestro, ki bolnika zdravita, sta pomembna za uspešno doseganje ciljev zdravljenja, ta odnos pa naj predstavlja tudi vir zaupanja, spodbude in življenjske energije tudi v primeru, če se pojavijo kronični zapleti. Poleg pridobivanja verodostojnih informacij je lahko tak terapevtski odnos tudi vir razumevajoče človeške bližine.

Povzetek: Sladkorna bolezen je lahko neprijazna do bolnika in njegovih bližnjih. Zdravnik in medicinska sestra, ki jima bolnik zaupa, lahko težek nahrbtnik skrbi in bolezenskih težav pomagata nositi. Nekatere skrbi so lahko neutemeljene, zato se res kaže odpreti in se posvetovati o zadevah, ki so posamezniku zares pomembne; bo kak kamen v nahrbtniku manj. V zvezi s pravilno in varno rabo zdravil ter pravilno uporabo medicinskih pripomočkov bolnika podpirajo lekarniški farmacevti. Zagotovo pa blizu bolnikovega doma deluje tudi društvo bolnikov s sladkorno boleznijo, kontakti so na voljo na spletni strani Zveze društev diabetikov Slovenije.

Niste sami.

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

Gastroenterološka ambulanta
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



Omega 3 maščobne kisline

Ribe dvakrat tedensko, oljčno olje, sadje in zelenjava

Omega-3 maščobne kisline (v nadaljevanju označene s kratico MK) so bistvene za naše življenje. Naše telo jih ne more tvoriti, zato jih moramo vnesti s hrano. Živalski viri omega-3 MK so ribe in morski sadeži (raki, polži in školjke). Ti vsebujejo predvsem eikozapentaenojsko kislino (EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA), ki sta znani zaradi svojih zaščitnih lastnosti za naše srce.



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

EPK in DHK nastajata v morskem rastlinskem planktonu (fitoplanktonu), ki je hrana morskim ribam in sesalcem in se zato kopičita v maščobah teh živali. Med ribami vsebujejo visok delež omega 3 MK predvsem tun, losos, skuša, morski pes, mečarica, slanik, sardine …

Rastlinski viri omega 3 MK (kot so lanena semena, semena oljne kadulje (čija), orehi, alge, buče, brstični ohrovt …) vsebujejo predvsem alfa linolensko kislino (ALA). Ta se v našem telesu le v manjši meri lahko pretvori v EPA ali DHA.

V Evropi zaužijemo desetkrat premalo EPA in DHA na dan. Čeprav je v količina zaužitih maščob povprečnega Evropejca primerna, je razmerje med omega 3 in omega 6 MK slabo. Idealno razmerje je 1 : 1, medtem ko naša prehrana vsebuje vse preveč nasičenih maščob živalskega izvora (meso, mleko, siri) in omega 6 maščob. Slednje ponavadi zaužijemo z različnimi rastlinskimi olji, kot so **sončnično** in bučno olje. Omega 3 MK so pomembne skozi vas obdobja našega življenja. Med zadnjo tretjino nosečnosti in v prvih mesecih življenja se v možganih kopičijo velike količine EPA in DHA, ki so nujne za normalen razvoj ostrine vida, rast in psihomotorični razvoj dojenčka. Najpogosteje omega 3 MK primanjkuje tistim, ki uživajo predelano (hitro) hrano ter veganom in vegetarijancem. Simptomi pomanjkanja vključujejo utrujenost, slab spomin, suho kožo, težave s kardiovaskularnim sistemom, motnje razpoloženja in depresijo.

Dobrobiti omega 3 mk

NA SRCE IN ŽILJE: Omega 3 normalizira in uravnava raven maščob v krvi. Zniža trigliceride in celokupni holesterol, zniža vrednosti krvnega tlaka, ima antiaritmični (proti motnjam srčnega ritma), antitrombotični (zmanjša nevarnost krvnih strdkov), antisklerotični (manjše tvorbe maščobnih oblog na žilah) in protivnetni učinek.

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.



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

NA MOŽGANE IN POČUTJE: Omega 3 MK (DHA) lahko vplivajo na vedenje in kognitivno sposobnost otrok in odraslih. Starejše osebe z višjimi ravnmi omega 3 MK manj pogosto zbolevajo za alzheimerjevo boleznijo, njihove spominske sposobnosti so boljše in kognitivni upad počasnejši. Nekatere študije so pokazale, da dodajanje omega 3 MK lahko popravi simptome depresije in tesnobe ter izboljša spanec.

Pri vnetnih imunskih boleznih: Zaradi svojega protivnetnega delovanja uspešno umirjajo simptome pri revmatoidnem artritisu. Zmanjšajo okorelost in bolečino ter lahko celo izboljšajo delovanje protivnetnih zdravil. Omilijo težave s kožnimi ekcemi in luskavico (psoriazo) ter so koristne pri umirjanju vnetnih črevesnih boleznih (chronova bolezen …). Proučujejo tudi dobrobiti pri lupusu (SLE) in astmi.

Za očesne bolezni: Priporočajo jih oftalmologi pri degeneraciji rumene pege (degeneracija makule).

Na zmanjšanje umrljivosti: Poleg zmanjšanja celokupne umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni zmanjšajo tudi umrljivost in delno upočasnijo napredovanje raka dojke in črevesja.

Za kožo: Upočasnijo staranje in razgradnjo kolagena, zmanjšajo hiperkeratinizacijo in nastanek aken.

Za otroke: Fetus in doječi otroci dobijo vse omega 3 MK od mame. Sprva prek popkovnice, pozneje prek njenega mleka. Če mamina prehrana ne vsebuje zadosti omega 3 MK, lahko to vpliva na razvoj otrokovih možganov in poveča možnost težav z vidom.

Prehranska dopolnila

Za tiste, ki ne marajo rib oziroma ne zaužijejo zadosti omega 3 MK, obstaja možnost nadomeščanja s prehranskimi dopolnili. Zaradi zaščitnega ovoja kapsule nimajo neprijetnega vonja po ribah. Pri proizvodnji prehranskih dopolnil z omega 3 MK uporabljajo tudi alge, laneno in krilovo olje. Krili (Euphausia superba) so rakcem podobne morske živali, ki živijo na Antarktiki. Ti vsebujejo poleg omega 3 MK še obilo fosfolipidov, ki z vezavo omogočijo boljšo absorbcijo.



Pri prehranskih dopolnilih sta izjemno pomembni čistost in stabilnost.



Povezujemo, kar je dobrega.

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

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

Poskenirajte QR kodo in si oglejte, kako v Sparu sodelujejo s Kmetijo Kocjančič!

SPAR

*Vir: Varuh odnosov v verigi preskrbe s hrano.



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

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

Naročite se

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

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

V sekundarni preventivi srčno-žilnih obolenj priporočamo dodatek 1 g EPA in DHA na dan. Za bolnike s povišanimi maščobami v krvi (hipertrigliceridemijo) 2–4 g/dan. Najpogostejši stranski učinek so prebavne težave (spahovanje, driska in plini). Bolniki, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi in nesteroidne antirevmatike (protibolečinska zdravila), naj se glede jemanja posvetujejo z izbranim zdravnikom. Zavedati se moramo tudi, da kratkoročno nadomeščanje omega 3 MK nima enakega zaščitnega učinka kot redna in pravilno uravnovešena prehrana.

Sredozemska dieta

Žal zaradi onesnaženosti morja tudi večje plenilske ribe niso več najprimernejše za našo prehrano. Vsebujejo namreč vse več živega srebra in drugih težkih kovin. Boljša izbira so manjše ribe (denimo sardine) ali divji aljaški losos. Hranjenje krav ali piščancev z omega 3 MK lahko obogati mleko ali jajca z njimi, sicer pa je med vsemi dietami najbližje priporočilom sredozemska dieta. Ribe vsaj dvakrat na teden, polnozrnata živila, sveže sadje in zelenjava, oljčno olje, česen in zmerno uživanje vina so osnovna pravila. Na jedi lahko dodate še žlico repičnega ali lanenega olja, pest orehov ali mletih lanenih semen in jed bo popolna. Dober tek!

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

Vse opravke opravite peš, saj boste s hojo vzdrževali aktiven življenjski slog. Tudi depresija, tesnoba, stres in osamljenost škodujejo vašemu zdravju, zato poskrbite za psihosocialni vidik svojega življenja. Bodite redno telesno aktivni, družite se, izobražujte, meditirajte oziroma poiščite svoj način sproščanja. Bodite sami svoj mojster in se lotite »vzdrževalnih del« še pravi čas!



Ateroskleroza

Vzdrževanje krvožilnega sistema podaljšuje rok uporabe

Ateroskleroza je proces, ki poteka vse življenje. Je kronična, napredujoča bolezen, ki prizadene vse arterije v telesu. Tako kot zarjavijo vodovodne cevi, se z leti poškoduje notranjost žilne stene (intima). Najprej stena žil zadebeli, kar zmanjša njeno sposobnost širjenja, nato pa se pod površino žilne stene lepijo krvne ploščice, vnetne celice, maščobni delci in kalcij, ki s časom zmanjšajo pretok. Stalno vnetje v steni povzroči nastanek žilnega plaka.



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

Nekoliko poenostavljeno bi naš krvožilni sistem lahko primerjali z vodovodnim sistemom v poslopju. Vsi vemo, kako pomembno je vzdrževanje cevi. Ob morebitni okvari bi lahko zmanjkalo vode, zamašila bi se stranišča in poplavili odtoki. Hiša bi počasi propadla.

Enako velja za naše telo. Dobro vzdrževan krvožilni sistem garantira več let uporabe. Srce v tem primeru deluje kot vodna črpalka, krvne žile pa kot vodovodne cevi. Arterije služijo prenosu s kisikom in hranilnimi snovmi obogatene krvi, medtem ko se odpadni produkti ter ogljikov dioksid po venah odvajajo do »čistilnih naprav« v telesu. V jetrih in vranici se kri prečisti, v ledvicah se izločijo vodotopni produkti in višek vode, v pljučih se na novo doda kisik. Čeprav je naloga srca videti najpomembnejša, je tudi srce samo odvisno od žil, ki mu dostavijo vse, kar potrebuje za svoje delovanje.

Kaj je ateroskleroza

Ateroskleroza je proces, ki poteka od rojstva naprej, vendar napreduje zelo počasi. Ob pojavu kliničnih znakov je bolezen običajno že močno napredovala. Plak lahko tudi poči in žilo nenadno popolnoma zamaši. Zamašena žila se lahko pokaže kot srčni infarkt, možganska kap, akutna ishemija noge, odpoved ledvic … Pomanjkanje kisika in hranilnih snovi povzroči nepopravljivo škodo organu. Zamujeno ali nezdravljeno pogosto vodi v izgubo organa oziroma okončine ali celo smrt.

Kateri dejavniki vplivajo na razvoj ateroskleroze

Nekaj je takih na katere nimamo vpliva, medtem ko so drugi posledica naše odločitve o načinu življenja.

Starost, spol in genetika

Starost pusti posledice na vsakem materialu. Stena žil postane z leti manj prožna, kar pomeni, da vso težo krvnega tlaka nosi predvsem notranja plast žile (intima), ki se zato prej okvari. S spolom povezani hormoni (estrogen, testosteron) nas različno dolgo in učinkovito ščitijo pred nastankom bolezni. Povprečno velja, da se tveganje za srčno-žilne bolezni poveča za moške po 45 letu ter za ženske po 55 letu (oziroma z menopavzo). Tudi geni imajo svoj vpliv. Kako srečne karte ste povlekli ob rojstvu, lahko predvidevate, če malo bolje pogledate svoje bližnje sorodnike.

Zgodnje srčno-žilne bolezni pri mami, očetu, bratu ali sestri kažejo na verjetnost, da ste podedovali enako dovzetnost za aterosklerozo.

Kajenje

V cigaretnem dimu je prek 1000 strupenih in okoli 90 kancerogenih dejavnikov, ki ob vsakem vdihu vdrejo v pljuča in od tam v naš krvožilni sistem. Nikotin povzroči, da se žile skrčijo, medtem ko ogljikov monoksid prepreči vezavo kisika na rdeče krvničke ter tako zmanjša količino kisika, ki doseže celice. Druge substance direktno ali indirektno poškodujejo intimo. Dolžina kajenja in število pokajenih cigaret na dan sta v neposredni povezavi s povzročeno škodo na žilah in pljučnih mešičkih.

Povišan krvni tlak

Neelastičnost žil, ki se pojavi s starostjo, vodi v vse večje skoke krvnega tlaka. Dolgotrajno povišan tlak obremeni srce. Srčna mišica sprva zadebeli, saj mora potiskati kri proti večjemu uporu, sčasoma pa se utrudi in oslabi. Srce se posledično razširi in ne uspe več enako učinkovito potiskati krvi naprej. Pojavita se hitrejša utrujenost in zadihanost, saj organi ne dobijo dovolj hrane in kisika za svoje delovanje. Z zdravili proti povišanemu krvnemu tlaku skušamo razbremeniti srce ter tako upočasniti njegovo pešanje in aterosklerozo.

Krvne maščobe: Ob okvari notranje plasti žile (intime) se v steni žile nabirajo maščobni delci, ki plavajo v krvi. Ker so maščobe v vodi netopne, se po krvi prenašajo vezane na proteine (kot lipoproteini). To so različno veliki delci z različno vsebnostjo maščob, ki imajo različne naloge. Vse oblike so za življenje nujno potrebne, toda kadar maščobe v krvi presežejo priporočeno mejo, se poveča tveganje za srčno-žilne bolezni.

Holesterol: Je sestavni del celičnih membran in sodeluje pri tvorbi hormonov in vitamina D. Zaužijemo ga s hrano in tvorimo v jetrih. Po krvi se prenaša v obliki različno velikih delcev. Višina celokupnega holesterola naj ne bi presegala 5 mmol/l.

LDL (lipoprotein majhne gostote) ali »slabi holesterol«:
Z njim se prenašata kar dve tretjini holesterola. Povezujemo ga s hitrostjo napredovanja ateroskleroze, saj se odlaga v stenah arterij, zaradi česar te postajajo trše in ožje. Raven LDL naj ne bi presegla 3 mmol/l.

HDL (lipoprotein visoke gostote) ali »dobri holesterol«:
Na svoji poti pobere odvečne maščobe iz žilne stene nazaj v jetra. Tako lahko pravzaprav obrne proces tvorbe žilnega plaka nazaj. Priporočljiva raven HDL je nad 1 mmol/l (ženske nad 1,2mmol/l). Raven HDL lahko povečamo z redno telesno aktivnostjo.

TAG (trigliceridi):
Oblika krvnih maščob, ki skladiščijo neporabljene kalorije v maščevju in organizmu zagotavljajo energijo. Telo jih pridobiva iz hrane in proizvaja v jetrih. V krvi se prenašajo kot VLDL (lipoproteini zelo nizke gostote). Njihov dvig povzročita nepravilna prehrana s presežkom zaužitih kalorij, ogljikovih hidratov in enostavnega sladkorja ter prekomerno uživanje alkohola. Priporočena raven je pod 2 mmol/l.

Prekomerna telesna teža, sladkorna teža, sladkorna bolezen in telesna neaktivnost:
Debelost, neprimerna prehrana in telesna neaktivnost so glavni

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE
ZA ZDRAVJE SRCA

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli.



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA



V kapsulah brez vonja in okusa.

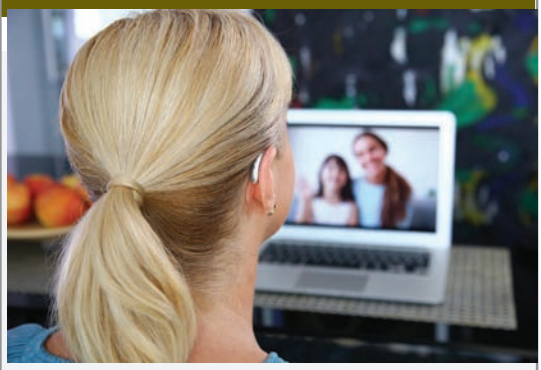
* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428

strokovno svetovanje: 080 50 02

Panakea d.o.o.
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.



Prisluhnite življenju

Pri izbiri modela slušnega aparata in tehnologije, ki vam najbolj ustreza, vam bodo pomagali naši izkušeni slušni akustiki. V svetovalnem pogovoru bomo tako skupaj ugotovili, kakšne so vaše potrebe in katere možnosti vam lahko ponudimo. Skupaj bomo omogočili najnovejši tehnologiji, da vam pomaga polno zaživeti.

Prisluhnite življenju s slušnimi aparati iz Neurotha, vodilnega ponudnika slušnih aparatov v Sloveniji, in jih brezplačno preizkusite v domačem okolju. S 112-letno tradicijo in s 14 poslovalnicami po vsej Sloveniji ter veliko izbiro slušnih aparatov različnih znamk z najnovejšo tehnologijo smo prava izbira.
Neuroth. Bolje slišati, bolje živeti.

Pokličite 080 5076 in si zagotovite svoj termin.

razlogi za povišane trigliceride in neugodno razmerje med dobrim in slabim holesterolom. Pojavi se inzulinska rezistenca. To je stanje, ko so kljub visoki ravni inzulina receptorji na mišičnih celicah neodzivni, kar ima za posledico dolgotrajno povišan sladkor v krvi. Slednji pripomore k še hitrejši okvari celic v steni žil in tveganje za srčno-žilne bolezni posledično močno naraste. Sladkorne bolnike pri oceni srčno-žilne ogroženosti tako razvrščamo v deset let starejšo kronološko skupino, kot je njihova dejanska biološka starost.

Kako lahko ocenim, kako napredovala je ateroskleroza v mojem telesu?

Ateroskleroza je kronična bolezen, ki več desetletij poteka brez klinično zaznavnih sprememb. Ko enkrat povzroči simptome, je bolezen pogosto že močno napredovala. Simptomi se navadno pojavijo šele, ko je žila zožena že za 70 ali več odstotkov. Bolezen lahko preprečujemo oziroma zaviramo, če jo le odkrijemo dovolj zgodaj.

Aterosklerozo neposredno dokažemo s slikanjem žilja – angiografijo (rtg, CT ali magnetna resonanca). O napredovanju ateroskleroze pa lahko posredno sklepamo, če dokažemo, da je zaradi zožene arterije motena prekrvljenost določenega organa. Možne preiskave za to so denimo obremenitveno testiranje, EKG, UZ srca, scintigrafija srca …

Zaradi sevanja, uporabe kontrasta in možnih zapletov se pri asimptomatskih bolnikih v prvi vrsti odločamo za neinvazivne preiskave.

UZ arterij

S pomočjo ultrazvočnega pregleda tistih arterij, ki so nam lahko dostopne (vratne, dimeljske arterije), enostavno odkrivamo spremembe v sestavi in delovanju arterijske stene. Ocena zadebelitve žilne stene in pretoka skozi njo je odlična presejalna preiskava za odkrivanje zgodnjih in napredovalih oblik ateroskleroze.

Meritve gleženjskega indeksa (GI)

Med enostavnimi, a visoko napovednimi preiskavami je tudi meritev gleženjskega indeksa (GI). To je razmerje med zgornjim krvnim tlakom na gležnju in na nadlahti. Pri zdravi osebi je v ležečem položaju krvni tlak na spodnjih udih enak (ali malo večji) kot na zgornjih udih. Bolezenske spremembe na arterijah spodnjih udov pa gleženjski indeks zmanjšajo. S preiskavo lahko odkrijemo že začetne oblike bolezni, ko bolnik še nima nobenih težav. Potrditev bolezni (GI manj kot 0,9) napoveduje enako razširjeno obliko bolezni na vseh arterijah po telesu. To pomeni, da je bolnik, ki mu potrdimo periferno arterijsko bolezen, zelo ogrožen za druge srčno-žilne bolezni, kot sta denimo srčni infarkt in možganska kap.

Zdravljenje

Srčno-žilno ogroženost opredelimo s tveganjem, da bo posameznik v naslednjih 10 letih utrpel srčni infarkt ali možgansko kap. Če tveganje presega 20 %, govorimo o visoki ogroženosti. Takrat moramo zdrav življenjski slog dopolniti z zdravili za obvladovanje tveganja. Redne meritve popolnega lipidnega profila (holesterola, krvnega sladkorja, krvnega tlaka) in drugih dejavnikov tveganja so osnovno vodilo pri načrtovanju zdravljenja in sledenju uspeha glede spremembe načina življenja. Z rednim jemanjem zdravil, ki zavirajo nastajanje strdkov, z zdravili za zniževanje krvnega tlaka ter z zdravili za zniževanje krvnih maščob lahko zmanjšamo aterosklerotične zaplete za približno polovico. Ob tem sta pomembni doslednost in zavzetost bolnika.

Kaj lahko storimo sami

Omejimo dejavnike tveganja na minimum. Svetujemo dieto z omejitvijo kalorij in uživanjem hranilno bogatih, nepredelanih živil. Poskrbite za zadosten vnos vlaknin (sadja in zelenjave) ter majhno vsebnost transnasičenih maščob (hitra prehrana). Varovalni učinek imajo zlasti nenasičene maščobne kisline (omega 3 in omega 6), zato je najboljši približek tem zahtevam sredozemski tip diete. Ne kadite, omejite vnos soli ter zmerno uživajte alkohol in kavo.

Bistvenega pomena za omejitev srčno-žilne ogroženosti sta vzdrževanje optimalne telesne teže (BMI med 20 in 25 kg/m2) in redna telesna aktivnost. Zaželeno je vsaj pol ure kombinirane zmerne in intenzivne telesne aktivnosti na dan. Če niste dovolj zmogljivi, porazdelite aktivnost v več sklopov. Vsak naj traja vsaj 10 minut skupaj. Postopno dolžino in intenzivnost obremenitve stopnjujte.

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

Angiološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled in ultrazvok pri angiologu
Naročite se

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

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



HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. RAZNOLIKO. SLOVENSKO. po HOFER CENI,–

Zlata odličnost.

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

Odlični pekovski izdelek
Gospodarska zbornica Slovenije
Zlato priznanje 2021

Ročno pripravljene mojstrovine.

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



Kako ohraniti energijo

Kako sem jaz danes »zmatran«

Utrujenost je poglobljeno, vztrajajoče stanje, bolniku jemlje energijo, motivacijo, koncentracijo in ga včasih popolno izčrpa ter onesposobi za delo v službi in tudi za domače dnevne aktivnosti. Pojavi se pri vseh ljudeh po naporih (telesnih ali umskih) in običajno mine s počitkom ali s spremembo življenjskega sloga.



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

Kratkotrajna utrujenost nima bolezenske podlage in ni zaskrbljujoča, jo pa srečamo tudi ob akutnih boleznih, denimo virozah, pomanjkanju spanja ali težjih naporih. Tovrstna utrujenost preneha, ko mine bolezen oziroma napor ali se naspimo.

Dolgotrajnejša ali kronična utrujenost je tista, ki traja šest mesecev ali dalj. Je dokaj redka težava, a za posameznike izjemno pomembna. Ni normalen pojav in je razmeroma pogost vzrok za obisk zdravnika. Prav tako tudi ni normalno, če se utrujenost stopnjuje. V mednarodni klasifikaciji bolezni ima utrujenost celo svojo kodo (R53).

Vzroki za utrujenost

Vzroki so številni, nekateri so zelo pomembni in jih je treba odkriti ter zdraviti.

Obstajajo telesni (somatski) in duševni vzroki za utrujenost, po mnenju nekaterih pa tudi družbeni oziroma socialni vzroki.

Najpogostejši telesni vzroki so virusne okužbe in povirusna stanja, netelesni vzroki pa so stres, anksioznost, depresija, motnje spanja. Zelo pomembni vzroki, ki jih ne smemo spregledati, so: slabokrvnost, okužbe (virusni, atipične pljučnice, HIV, hepatitis C, borelioza), rakava obolenja in obolenja srca (kardiomiopatije in aritmije).

Utrujenost je pridružena nekaterim boleznim prebavil, sečil, endokrinim (najpogosteje boleznim ščitnice) in presnovnim motnjam (neurejena sladkorna bolezen …), lahko se pojavi pri nevroloških obolenjih ali kot stranski učinek zdravil. Prisotna je pri zlorabah različnih substanc (alkohol, pomirjevala, uspavala …). Poslabšata jo kajenje in nezdrav življenjski slog, pogostejša je pri ljudeh s preveliko ali prenizko telesno težo in v pozni starosti.

Pri več kot polovici ljudi, ki obiščejo zdravnika, se v enem letu ne postavi diagnoza in utrujenost ostane edina označitev bolezni. Najpogostejši ugotovljeni stanji pa sta depresija in slabokrvnost.

Vzroki za dolgotrajno utrujenost

Telesni:

- previsoka telesna teža,
- prenizka telesna teža,

- bolezen (slabokrvnost, motnje delovanja ščitnice, okužbe, sladkorna bolezen …),
- načini zdravljenja nekaterih telesnih ali duševnih bolezni (operacije, nekateri analgetiki in določena zdravila za zdravljenje visokega tlaka – betablokatorji, radioterapija in kemoterapija, pomirjevala, uspavala, nekateri antiepileptiki …),
- slaba telesna pripravljenost,
- nosečnost in dojenje,
- motnje spanca (epizode brez dihanja med spanjem …).

Duševni:
- vsakodnevne skrbi,
- nespečnost,
- depresija ali tesnoba,
- velike spremembe ali življenjske odločitve (menjava službe, poroka, selitev …),
- čustveni pretresi (smrt ali bolezen svojca, razdor partnerske zveze …),
- prevelika pričakovanja do samega sebe.

Povezani z življenjskimi navadami:
- popoldanski dremeži,
- preveč ali premalo spanja,
- neenakomerno porazdeljena dejavnost – dnevi z ogromno dejavnosti, dnevi brez dejavnosti.

Povezani z delovnimi obveznostmi v službi in doma:
- občutek, da ne nadziramo lastnega življenja,
- nočno delo, delo v izmenah,
- prevelike zahteve na delovnem mestu ali veliko vloženega napora z malo priznanja,
- nega majhnih otrok ali bolnikov, ki ponoči ne spijo.

Prehranski vzroki in razvade:
- velike količine prave kave ali pravega čaja (predvsem popoldne in zvečer),
- alkoholne pijače (predvsem zvečer),
- premajhen vnos tekočine (dehidracija).

Kdaj k zdravniku

Pri osebnem zdravniku se oglasimo, če utrujenost ne mine ob počitku ter ureditvi življenjskega sloga ali se slabša. Obvezno pa se oglasimo, če so prisotni še nenamerno hujšanje, nepojasnjene bolečine, občutek težkega dihanja že ob majhnem naporu ali v mirovanju, otekle bezgavke, povišana telesna temperatura, poslabšanje srčno-žilnih, prebavnih, nevroloških, revmatoloških ali drugi težav, pa tudi če imamo težje motnje spanja ali duševne težave.

Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete

Če se boste zaradi utrujenosti odločili obiskati zdravnika, vam bo najprej postavil nekaj vprašanj. Zanimalo ga bo, kaj pojmujete kot utrujenost, kako se utrujenost kaže pri vas, povprašal vas bo po prisotnosti drugih simptomov bolezni, ki se lahko skrivajo za utrujenostjo.

Verjetno ga bodo zanimale tudi vaše življenjske navade in razvade, socialne in družinske okoliščine ter delovne obveznosti. Za izključitev bolezni bo naročil nekaj osnovnih laboratorijskih preiskav krvi (krvna slika, sedimentacija eritrocitov, krvni sladkor, elektroliti in kreatinin, ščitnični hormoni) ter urina. Po potrebi vas bo napotil na slikovne preiskave (rentgensko slikanje prsnega koša) in elektrokardiogram za ocenitev delovanja srca.



Hitro vrača energijo.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Vitamin C prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Železo prispeva k sproščanju energije pri presnovi. QUDAL 2020/2021

www.arspharmae.com

ARS PHARMAE



Najpogostejše diagnoze ob utrujenosti

1. Anemija

Utrujenost zaradi anemije ali slabokrvnosti je posledica pomanjkanja rdečih krvniček – njihova glavna naloga je prenašanje kisika iz pljuč v druge dele telesa.

Anemijo lahko povzročijo: pomanjkanje železa, pomanjkanje vitaminov in mineralov, izguba krvi (notranje krvavitve), kronične bolezni (revmatoidni artritis …), rak ali odpoved ledvic. Ženske so bolj podvržene anemiji zaradi izgube krvi med menstruacijo in povečane telesne potrebe po železu (predvsem med nosečnostjo in dojenjem).

Simptomi: Nenehna utrujenost je največji pokazatelj anemije. Drugi znaki vključujejo skrajno šibkost, težave s spanjem, pomanjkanje koncentracije, hitro bitje srca, bolečine v prsih in pogoste glavobole. Vsakodnevna fizična aktivnost, kot je hoja po stopnicah, postane izredno izčrpavajoča.

Diagnoza: Potrebne so laboratorijske analize krvi: hemogram (krvna slika), DKS (diferencialna krvna slika), kreatinin, raven železa, vitamina B12 in folata v krvi ter ugotavljanje prikrite krvavitve v blatu.

Zdravljenje: Anemija pravzaprav ni bolezen, ampak znak, da se v telesu nekaj dogaja. Zato je zdravljenje odvisno od osnovnega vzroka anemije. Lahko je zelo enostavno: jesti več hrane z železom, občasno pa gre za bolezensko stanje in bo potrebna obsežnejša zdravstvena obravnava.

2. Bolezni ščitnice

Kadar se pojavi hormonsko neravnovesje zaradi nepravilnega delovanja ščitnice, vas bodo vsakodnevna opravila izredno utrudila.

Ščitnica je majhna žleza, najdemo jo v vratu in proizvaja hormone, ki upravljajo metabolizem. Prekomerno delovanje ščitnice (hipertiroidizem) prebavo pospeši, premalo delujoča ščitnica (hipotiroidizem) pa jo upočasni.

Hipertiroidizem – simptomi: utrujenost in šibkost mišic, kar lahko najprej opazite v nogah. Vožnja s kolesom in vzpenjanje po stopnicah postaneta naporna.

Drugi simptomi vključujejo nepojasnjeno hujšanje, povišano telesno temperaturo, povečan srčni utrip, krajše in manj pogoste menstruacijske cikle ter občutek nenehne žeje. Hipertiroidizem najpogosteje odkrijejo pri ženskah v 20. in 30. letih, vendar se lahko razvije tudi pri starejših ženskah in moških.

Hipotiroidizem – simptomi: utrujenost, nezmožnost koncentracije in bolečine v mišicah že po manjši fizični aktivnosti. Drugi simptomi so: nepojasnjeno povečanje telesne teže zaradi zadrževanja vode, občutek hladu (tudi v toplejšem vremenu), močnejši in pogostejši menstrualni cikli ter zaprtje. Hipotiroidizem je najpogostejši pri ženskah, starejših od 50 let (vsaka 10. ženska).

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

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

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

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

Diagnoza: Bolezni ščitnice lahko odkrijemo z laboratorijskimi preiskavami krvi: TSH (hormon, ki vpliva na funkcijo ščitnice), T3 in T4 (hormoni, ki jih izloča ščitnica), anti Tg in anti TPO (za ugotavljanje avtoimunskega vnetja ščitnice).

Zdravljenje: Zdravljenje motenj delovanja ščitnice je odvisno od vrste težave in kako napredovalo je bolezensko stanje. Vključuje zdravila, operacijo oziroma radioaktivni jod.

3. Sladkorna bolezen tipa 2

Sladkor (glukoza) daje telesu energijo. Ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2 ne morejo pravilno predelati glukoze, ki se začne kopičiti v krvi. Zato je utrujenost eden prvih znakov sladkorne bolezni tipa 2.

Simptomi: Poleg nenehne utrujenosti so znaki sladkorne bolezni tudi občutek nenehne žeje, pogosto uriniranje, povečana lakota, nenadna izguba teže, razdražljivost, pogosta nožnična vnetja in zamegljen vid (nihanje dioptrije).

Diagnoza: Sladkorno bolezen tipa 2 odkrivamo z laboratorijskimi preiskavami krvi: glukoza v krvi na tešče, OGTT – oralni glukozni tolerančni test in HbA1c – glikiran hemoglobin je povprečna vrednost krvnega sladkorja v krvi v zadnjih 3 mesecih.

Zdravljenje: Zdravnik vam bo svetoval, kako najbolje nadzorovati sladkorno bolezen. Raven glukoze v krvi zmanjšujemo s pravilno prehrano, zdravili oziroma inzulinom

4. Kronična utrujenost

To je dolgotrajno bolezensko stanje in se pojavi z veliko paleto simptomov.

Simptomi: Simptomov in znakov je veliko, žal pa so podobni simptomom drugih bolezni. Najbolj značilni znaki so: glavoboli, bolečine v mišicah in sklepih, šibkost, boleče bezgavke, nezmožnost koncentracije, težave pri spanju, občutek omotice in nepravilno bitje srca. Za zdaj še ne poznamo vzroka za kronično utrujenost.

Diagnoza: Na žalost za zdaj še ne obstaja test za potrditev kronične utrujenosti. Treba je izključiti druga bolezenska stanja s podobnimi znaki in simptomi (lupus, multipla skleroza …).

Zdravljenje: Žal ni poznanega zdravila za zdravljenje kronične utrujenosti. Lahko si pomagate z zdravim življenjskim slogom, vzemite si dovolj časa za kratke izlete v naravo, odmik od domačega okolja, zaznavanje sebe, okolice in svojih bližnjih z vsemi čutili, pri tem pa ohranite »prazno glavo«. Bodite odprti za nove stvari in poskusite kaj novega. S tem bosta tudi sreča in dobro počutje ostala dalj časa.

5. Apneja v spanju

Pri tej bolezni pride do kratke prekinitve dihanja med spanjem. Zgornje dihalne poti se zaprejo ali sesedejo za 10 sekund ali več, večkratne prekinitve dihanja (tudi več kot 100-krat) pa preprečujejo vašim možganom, da bi prešli v globok spanec. Zbudite se izčrpani, čeprav ste dolgo spali.

Simptomi: Pri spalni apneji sta pogosta smrčanje in utrujenost, ki nastopi naslednji dan. Ker lahko povzroča bolezni srca, visok krvni tlak, sladkorno bolezen in možgansko kap, je zgodnje odkritje izrednega pomena.

Diagnoza: Za diagnozo spalne apneje je potrebna preiskava polisomnografija, ki se jo





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?
Rešitev je Caricol, edinstven 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki ga preprosto zaužijete 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.

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

izvaja med spanjem, pa tudi druge preiskave za izključitev drugih bolezenskih stanj.

Zdravljenje: Odvisno je od stopnje bolezni. Za zdaj je najuspešnejša metoda zdravljenje z aparatom CPAP, ki prek nosne maske dovaja ovlažen zrak pod določenim pritiskom.

6. Pomanjkanje vitamina B12

Vitamin B12 ima vlogo pri zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, potreben je tudi za normalno delovanje imunskega in živčnega sistema, za normalno psihološko delovanje, sodeluje pri presnovi hranil, sintezi DNK in pri presnovi homocisteina. Vitamin B12 sodeluje tudi v procesu tvorbe rdečih krvnih celic, hkrati pa ima zelo pomembno vlogo pri pretvarjanju rezervnih in transportnih oblik folne kisline v njeno učinkujočo obliko.

Simptomi: Ob utrujenosti so lahko znaki pomanjkanja vitamina B12 tudi mravljinčenje rok in nog, motnje v koncentraciji in pomnjenju, omotica, tesnoba in težave z vidom.

Diagnoza: Laboratorijska preiskava.
Zdravljenje: Glede na rezultate krvnih preiskav vam bo zdravnik svetoval, da v prehrano vključite več živil, ki vsebujejo vitamin B12 oziroma prehranska dopolnila, ali pa se bo odločil za nadomeščanje B12 z injekcijami.

7. Depresija

Depresija je poleg tesnobnosti najpogosteje zabeležena duševna motnja v ambulantah družinskega zdravnika. Prizadene lahko vsakogar; mlajše, starejše, moške in ženske.
Ocenjujemo, da bo vsaj enkrat v življenju za depresijo zbolela vsaka šesta oseba, ta trenutek pa je depresiven vsak dvajseti med nami.
Čeprav je danes znanje o depresiji izredno napredovalo, se še vedno prevečkrat zgodi, da jo spregledamo tako laiki kot strokovnjaki.

Neprepoznana ali nepravilno obravnavana depresija pomeni trpljenje za posameznika, ki ga lahko konča tudi s samomorom. Vitamin B, vitamin D, železo, selen in magnezij so zelo pomembni za pravilno delovanje možganov, njihovo pomanjkanje pa je eden od dejavnikov tveganja za razvoj depresije.

Simptomi: Depresije ne doživljamo vsi enako. Pogosto so z depresijo povezani utrujenost, motnje spanja ali preveč spanja, povečan ali zmanjšan tek, težave s spominom, pomanjkanje koncentracije … Vse to spremljajo izguba zanimanja, občutki brezupnosti, občutki krivde, ničvrednosti in negativnosti. Depresija lahko povzroča težave s prebavo, oslabljen imunski sistem, zmanjšan libido, zaprtje, poveča možnosti za nastanek srčno-žilnih vnetij in poslabšuje kronična obolenja.

Diagnoza: Če vas svojci opozorijo, da ste drugačni, tesnobni in brez moči, se posvetujte z zdravnikom. Obstajajo različni vprašalniki, ki zdravniku pomagajo pri diagnostiki, hkrati pa vas bo napotil na laboratorijske preiskave in vas spodbudil k obisku delavnic.

Zdravljenje: Doslej najboljša oblika zdravljenja je kombinacija pogovorne terapije in zdravil.

Načini zdravljenja

Način zdravljenja utrujenosti je odvisen od njenega vzroka. Če vzroka za utrujenost kljub opravljenim preiskavam ne najdemo in so kronični utrujenosti pridruženi še določeni telesni in duševni znaki (motnje spomina, bolečine v mišicah, sklepih ali žrelu, občutljive bezgavke, glavobol in drugi), govorimo o sindromu kronične utrujenosti. Navadno se pojavi po preboleli virusni okužbi, vzrok in mehanizem nastanka pa še nista pojasnjena. Zdravljenje kronične utrujenosti temelji na posebnem psihoterapevtskem načinu – vedenjski kognitivni terapiji in postopnem povečevanju telesne dejavnosti. K boljšemu počutju bolnikov veliko pripomorejo različne podporne skupine ter dober odnos med bolnikom in zdravnikom.

Spremljanje bolnika z utrujenostjo

Bolnika, ki pri zdravniku prvič išče pomoč zaradi utrujenosti, je treba natančno pregledati in z ustreznimi preiskavami izključiti ali potrditi telesne ali duševne bolezni. Če se vzroka ne najde, bolnik pa se zaradi utrujenosti velikokrat vrača k zdravniku družinske medicine, nima nobenega smisla ponavljati preiskav ali odrejati vedno nove in nove. Če ni drugih simptomov, se je bolje posvetiti utrujenosti sami in pri bolniku spremljati njegovo telesno in psihično počutje prek občasnih srečanj. Pogovor med bolnikom in zdravnikom bi moral biti pozitivno naravnan in usmerjen v konstruktivne predloge, kako z načinom življenja in postopnim povečevanjem sproščujoče telesne dejavnosti zmanjševati obremenjujoč občutek izčrpanosti.

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

Če bo zdravnik ocenil, da bi bolniku koristila pomoč specialista, mu bo predlagal psihoterapevtsko obravnavo pri psihiatru ali psihologu.

Preprečevanje utrujenosti

Poskrbimo za zdrav življenjski slog, najprej za zdrav način spanja in počitka – pomemben je večerni počitek, v posteljo je treba zgodaj, prostor, kjer spimo, pa mora biti miren, temen, zračen in imeti mora primerno temperaturo.

Poskrbeti moramo za razbremenitve v službi in doma ter si tudi čez dan zagotoviti počitek, a ne v obliki spanja. Koristno je, če si uredimo pravilen ritem obrokov, pravilno zdravo prehrano, zadnji obrok ne sme biti pozno zvečer. Opustiti je treba slabe razvade, kot so kajenje, alkohol, poživila, pitje kave in pravega čaja pozno popoldan in zvečer, tudi predolgo gledanje v ekrane zvečer.

Koristno je zmerno ukvarjanje s športom, najbolj koristni so hitri sprehodi. Izogibajmo se stikom z ljudmi, ki nas delajo razdražljive, in si poiščimo družbo tistih, ki jih imamo radi. Zelo pomirjato tudi kultura in umetnost ter različni konjički.

Covid in utrujenost

Po okužbi s sars-cov-2 lahko vztrajajo številni različni simptomi in znaki, kar imenujemo dolgi covid ali postcovidni sindrom. Tovrstne težave ima več milijonov oseb s covidom-19, od tistih, ki so preboleli zelo blago akutno bolezen, do tistih z najtežjo obliko.

Tako kot akutni covid-19 lahko tudi dolgi covid prizadene številne organe in organske sisteme, vključno z dihalnim, srčno-žilnim, nevrološko-psihičnim, želodčno-črevesnim



in mišično-skeletnim. Med težavami so v ospredju utrujenost, dispneja (zasoplost), zmanjšana telesna zmogljivost, rahlo povišana telesna temperatura (okrog 37,5 °C), problemi s koncentracijo, težave pri iskanju besed, motnje spanja, mišične bolečine, glavobol …

Raziskava, v kateri je bilo udeleženih 128 covidnih bolnikov, je po poročanju francoske tiskovne agencije AFP pokazala, da je 52 odstotkov udeležencev poročalo o vztrajnem pojavu utrujenosti. Oceno so podali v povprečju deset tednov po kliničnem okrevanju po okužbi ne glede na to, kako resna je bila začetna okužba, povprečna starost udeležencev pa je znašala 50 let.

Kronična utrujenost je glavna manifestacija in najpogostejši simptom dolgega covida, saj ima približno 60 % oseb po 12 tednih od začetka covida-19 še vedno tovrstne težave. Vzrok ni znan, ponuja se več mehanizmov, ki jih raziskovalci še preiskujejo. Postcovidno utrujenost primerjajo z že znanim, a slabo opredeljenim »mialgičnim encefalomielitisom/sindromom kronične utrujenosti« (ME/CFS). Obe entiteti imata veliko skupnega, med drugim tudi, da jima ne poznamo vzroka.

ZAKLJUČEK

Pri več kot polovici ljudi, ki obiščejo zdravnika, se v enem letu ne postavi diagnoze in utrujenost ostane edina označitev bolezni. Najpogostejši ugotovljeni stanji sta depresija in slabokrvnost, v zadnjem času pa tudi utrujenost kot dolgi covidni simptom, ki lahko traja več mesecev.

Utrujenost je mogoče preprečevati in zmanjševati z zdravim življenjskim slogom, zdravo prehrano, gibanjem v naravi, higieno spanja, opustitvijo razvad in slabih navad. Izogibajmo se stikom z ljudmi, ki nas delajo razdražljive, in si poiščimo družbo tistih, ki jih imamo radi. Zelo pomirjajo tudi kultura in umetnost ter različni konjički.

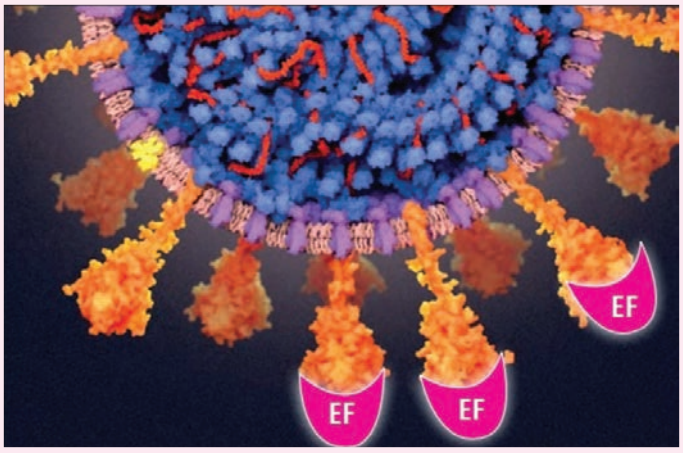
Če je utrujenost posledica covida-19, pa obolenje kot tako lahko preprečimo s cepljenjem in upoštevanjem navodil glede samozaščite.



NOVA RAZISKAVA – ZA TRETJINO MANJ OKUŽB in MANJ ANTIBIOTIKOV

Registrirano zdravilo iz ameriškega slamnika kaže protivirusne učinke in znatno zmanjšanje uporabe antibiotikov pri otrocih

Najnovejše ugotovitve o ameriškem slamniku (Echinacea purpurea) so bile predstavljene na mednarodni znanstveni konferenci, ki je potekala v Švici septembra letos. Potrdile so vpliv ameriškega slamnika na krepitev imunske odpornosti ter preprečevanje respiratornih okužb. Dr. Ross Walton iz A-IR Clinical Research Ltd., Dublin, Irska, je predstavil rezultate raziskave o neposrednem delovanju ameriškega slamnika na različne respiratorne viruse. Posebej je izpostavil, da je zdravilo A.Vogel Echinaforce® eden redkih farmacevtskih izdelkov z odobrenimi indikacijami za preprečevanje okužb dihal. »Najnovejše raziskave kažejo, da ameriški slamnik spreminja površinske receptorje virusov, ki so ključni pri napadu virusa na celico. Blokira njihovo nalezljivost. Iz prakse vemo, da je resnost virusnih okužb neposredno povezana s koncentracijo virusa v žrelu. Zmanjšanje virusnega bremena je tako pomembno ne samo za preprečevanje okužbe, pač pa tudi za sam potek bolezni,« je pojasnil in v nadaljevanju predstavil dve klinični študiji. V njih je sodelovalo 1000 oseb in obe sta potrdili, da ameriški slamnik zmanjša okužbe z virusi z ovojnico (med katere sodijo tudi koronavirusi in virusi gripe) celo za 50 odstotkov.



Slika 1: Vezava zdravila Echinaforce® na koničaste proteine pri virusih blokira njihovo sposobnost vezave na celice gostitelja. (Vir: R. Walton)

Ameriški slamnik kot preventiva pri otrocih

V švicarsko študijo[1] so zajeli 203 otroke, stare od 4 do 12 let, iz 13 splošnih in pediatričnih ordinacij. Razdelili so jih v dve skupini. Ena (103 otroci) je 4 mesece trikrat na dan jemala ameriški slamnik v obliki tablet (žvečljive tablete Echinaforce) v odmerku 400 miligramov, druga (98 otrok) pa trikrat na dan tablete vitamina C v odmerku 50 miligramov, dnevno 150 mg. Pri otrocih, ki so uporabljali ameriški slamnik v obliki zdravila, je bilo za 32,5 % manj epizod prehlada in gripe kot pri otrocih, ki so jemali vitamin C. Poleg tega so otroci v skupini, ki je jemala ameriški slamnik, potrebovali za 76 % manj antibiotikov v primerjavi s skupino otrok, ki je jemala vitamin C. Zmanjšanje uporabe antibiotikov je bilo povezano z izrazitim preprečevanjem zapletov respiratornih virusnih okužb, kot so pljučnica, vnetje mandljev ali vnetje srednjega ušesa. Tudi epizode povišane telesne temperature (≥ 37,8 °C) so bile krajše in so v povprečju trajale 1,6 dneva. V skupini, ki je jemala vitamin C, je vročina vztrajala povprečno 4,9 dneva.



Ameriški slamnik zagotavlja učinkovit nadzor nad okužbami dihal (tako pri odraslih kot pri otrocih) in se kaže kot dobra alternativa (pre)pogosti uporabi antibiotikov. Pri otrocih z endemičnimi okužbami s koronavirusom je namreč zdravilo Echinaforce privedlo do 98,5 % nižje koncentracije virusa na nosni sluznici. Te ugotovitve veljajo za zdravilo, ne za prehranska dopolnila iz ameriškega slamnika.

Viri:
1. Ogal M., Johnston S. L., Klein P., Schoop R. Echinacea reduces antibiotic usage in children through respiratory tract infection prevention: a randomized, blinded, controlled clinical trial. Eur J Med Res. 2021. Apr 8.; 26(1): 33.

Okrepite svoj imunski sistem!

✓ Echinaforce poveča imunsko odpornost
✓ Izboljša obrambo pred virusi
✓ Zmanjša pojavnost zapletov pri okužbi dihal

Zdravilo Echinaforce je na voljo brez recepta 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





PREVERITE MOŽNOST
DO **100 %*** **OBČINSKE SUBVENCIJE**

ZA SAMOSTOJNO IN BREZSKRBNO BIVANJE V DOMAČEM OKOLJU.

E-OSKRBA ZA VARNO BIVANJE DOMA



24-urna varnost s preprostim klicem na pomoč v primeru padca in slabosti.

E-oskrbo enostavno naročite s klicem na številko **080 8000** ali obiščite prodajno mesto Telekoma Slovenije.

TelekomSlovenije

telekom.si/e-oskrba

* Uporabnikom svetujemo, da preverijo, ali njihova občina sodeluje v projektu Varni in povezani na domu ter tako zagotavlja delno ali celotno subvencioniranje storitve E-oskrba, s čimer je storitev za uporabnike lahko celo brezplačna. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, prodajno mesto Telekoma Slovenije ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Product of Cologne List

aminoplus® immun



30 vrečk



7 vrečk

Aminoplus® immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- Vitamini C, B_6, B_{12} ter cink, baker in selen imajo vlogo pri **delovanju imunskega sistema.**
- Vitamini C, riboflavin (vitamin B_2), B_6, B_{12} ter folat in magnezij prispevajo **k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**

brez laktoze | brez fruktoze | brez glutena | tudi za vegetarijance

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpele srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA | Kyberg vital

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