Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 83, december 2021



Tema meseca

Več let, več padcev

- Dolgi covid
- Stoletniki jedo malo in skromno

POGOVOR

Asistent Simon Hawlina, dr. med., specialist urologije

- “Ko sem začutil, da je medicina tisto, s čimer bi se lahko ukvarjal vse življenje, ni bilo težko.”

NEDELJSKI

NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI IZ AUDIO BM

ZAGOTAVLJAJO REVOLUCIONARNE REŠITVE



BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH IN SLUŠNE APARATE

Pokličite za termin

080 80 58

ZA BREZPLAČNI TEST SLUHA NAPOTNICA **NI** POTREBNA

DARILO
ZA VSAKEGA, KI PRIDE NA TEST SLUHA



AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
po vsej Sloveniji



Google
4.8 - 5.0

SKENIRAJ
QR KODO ZA VEČ INFORMACIJ

audiobm.si

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:
Svetovni dan boja proti aidsu 3

POGOVOR:
Asistent Simon Hawlina, dr. med., specialist urologije
"Ko sem začutil, da je medicina tisto, s čimer bi se lahko ukvarjal vse življenje, ni bilo težko." 4

TEMA MESECA:
Najpogostejši dejavniki tveganja za padec 8
Kako preprečiti padce 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Učinkovita terapija za zdravljenje akutnih in kroničnih poškodb 16
Debeli, ženske in starejši jih imajo pogosteje 18
Covid-19 ter njegove posledice na srcu in ožilju 22
Sredozemska prehrana in telesna aktivnost 27
Stoletniki jedo malo in skromno 33
Izogibajte se zaprtim prostorom 35
Popoldanski dremež ni vedno priporočljiv 37

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 32

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, Tina Dokl.
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

Svetovni dan boja proti aidsu

Ob letošnjem svetovnem dnevu boja proti aidsu, ki ga vsako leto zaznamujemo 1. decembra, je mednarodna organizacija UNAIDS poudarila, da je treba odpraviti neenakosti, ki ovirajo dostop do preverjenih in učinkovitih preventivnih ukrepov ter zdravljenja okužbe z virusom HIV. Svetovni dan v ospredje postavlja skupno zavezo za odpravo aidsa do leta 2030, kar bo po mnenju strokovnjakov dosegljivo le s skupnimi močmi in napori celotnega sveta k odpravi neenakosti. Epidemija koronavirusa ter naraščanje socialne in gospodarske krize postavljata pod vprašaj izpolnitev zaveze. Hkrati s pandemijo koronavirusa se povečujejo neenakosti med ljudmi ter tudi revščina, kar še povečuje možnost za okužbo s HIV. Iz podatkov lahko razberemo, da je kar 67 % okužb v podsaharski Afriki. Številne ženske so zaradi revščine prisiljene v prostitucijo, kjer je možnost okužbe še večja. Med epidemijo se poglablja tudi neenakost med spoloma za dostojno delo žensk, kar zopet povečuje tveganje za okužbo s HIV. Ob Svetovnem dnevu aidsa je generalni sekretar Združenih narodov Antonio Guterres napovedal, da je epidemijo aidsa še vedno mogoče končati do leta 2030, vendar le ob skupnem okrepljenem ukrepanju in večji stopnji solidarnosti.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni sečil, asist. Simon Hawlina, dr. med., specialist urolog, ki je zaposlen na Kliničnem oddelku za urologijo UKC Ljubljana. Dr. Hawlina pravi, da je bil največji napredek glede zgodnjega odkrivanja raka na prostati, ko je prišel v uporabo PSA kot marker. Pred tem je bil zelo visok odstotek bolnikov, ki so imeli ob odkritju že metastaze, napredovalo bolezen, ker so jih k zdravniku pripeljali simptomi, ne pa preventiva. Ko je stopil v veljavo PSA, se je odstotek teh metastaznih bolnikov zmanjšal pod 10 odstotkov. Omenja tudi, da se je v času epidemije s koronavirusom bistveno zmanjšalo število bolnikov, ki pridejo v bolnišnico na zdravljenje zaradi raka na prostati. Pred epidemijo smo imeli več kot osem mesecev dolge čakalne dobe na operacijo raka na prostati. Zelo dolge. Najdaljše na svetu. Zdaj se je čas za operacijo zmanjšal in je znotraj smernic. Bolniki so oskrbljeni v dveh mesecih in tako bi moralo biti vedno. Ob zadovoljstvu pa je seveda tu strah, saj vemo, kaj se bo zgodilo, ko se bo življenje normaliziralo. Rak prostate ni izginil, le diagnosticiran je v manjši meri. Dobili bomo bolnike, težje bolnike, kakšen bo tudi zamujen. Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere ter še mnogo lepih podvodnih trenutkov na otoku Silbi.

Temo meseca sta specialistki družinske medicine Maja Miklič, dr. med., in dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., posvetili padcem, ki so za starejše ljudi nemalokrat lahko tudi usodni. Statistični podatki kažejo, da 30–40 % ljudi v starostni skupini okrog 65 let doživi padec enkrat na leto, 15 % jih pade najmanj dvakrat na leto in kar pri 5 % padcev pride do zloma in resnih poškodb. Študije so pokazale, da 6–12 mesecev po zlomu kolka 22–75 % starostnikov ne doseže funkcionalnega statusa, ki so ga imeli pred poškodbo, zato je preprečevanje zloma kolka pri starostnikih zelo pomembno. Za zelo zanimiva in poučna prispevka se zdravnicama v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Spoštovane bralke in bralci, v imenu uredniškega odbora vam želim zdrave in mirne božično-novoletne praznike, ki jih, prosim, preživite v ožjem družinskem krogu, brez nepotrebnega tveganja. S tako odgovornim ravnanjem bomo skupaj lahko obvarovali sebe, svoje najbližje. Prosim vas, da ponovno razmislite o smiselnosti cepljenja ter ravnate pametno in preudarno. Gre za vse nas, za celotno družbo. Hvala in srečno.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Asistent Simon Hawlina, dr. med., specialist urologije

“Ko sem začutil, da je medicina tisto, s čimer bi se lahko ukvarjal vse življenje, ni bilo težko.”

Asistent Simon Hawlina, dr. med., specialist urologije, je zaposlen na Kliničnem oddelku za urologijo UKC Ljubljana. Pravzaprav je na medicino resneje pomislil dokaj pozno, sredi šolanja na gimnaziji. Dokaj pozno glede na to, da je bila medicina v družini: zdravniki so bili njegov praded, ded in babica, tudi stric...

»Ko sem začutil, da je medicina tisto, s čimer bi se lahko ukvarjal vse življenje, ni bilo težko. In dan, ko sem izvedel, da sem sprejet na medicino, je bil eden mojih najsrečnejših.«

Simon Hawlina ima tudi naziv FEBA, ki se ga pridobi s specialističnim izpitom na mednarodni ravni. V Sloveniji je nekaj zdravnikov, ki so ga opravili v sklopu študija za specialistični izpit; Simon Hawlina je imel pisni izpit v Pragi, čez eno leto pa v Varšavi še ustnega. »Bolj zahtevno je kot naš specialistični izpit,« pripomni na začetku pogovora.

Je glede raka prostate ozaveščenost po dveh desetletjih novembrskih brkov kaj boljša?

Ja, lahko bi rekli, da je ozaveščenost boljša tudi zaradi tega. Ta civilna pobuda je naredila korak naprej in vedno več predvsem mlajših – mislim na tiste, stare okoli petdeset ali malo manj – kar samih poskrbi za preventivo. Prej so jih na pregled poslale njihove žene, celo na pregled so prišle z njimi.

To pomeni, da tudi prej odkrijete bolezen?

Največji napredek glede zgodnjega odkrivanja raka na prostati je bil, ko je prišel v uporabo PSA kot marker. Pred tem je bil zelo visok odstotek bolnikov, ki so imeli ob odkritju že metastaze, napredovalo bolezen, ker so jih k zdravniku pripeljali simptomi, ne pa preventiva. Ko je stopil v veljavo PSA, se je odstotek teh metastaznih bolnikov zmanjšal pod 10 odstotkov.

Najbrž nikoli ne bo manj bolnikov, ker se populacija stara in jih bo mogoče z leti celo več, manj pa bo smrtnih primerov. To je torej prvi vzrok, starost. Pri katerih letih naj bi postali pozorni?

Vsekakor po 50. letu. Če je kdo v družini, ki je razmeroma mlad zbolel zaradi raka na prostati, pa je dobro, da smo pozorni že po 45. letu. Obstajajo pa tudi genetske napake in sam svetujem v tem primeru, da se dajo pregledati po 40. letu, obenem pa naj oboleli tudi svoje otroke, ko bodo zrasli, pravočasno pošljejo na pregled.

Poleg genetike in starosti naj bi bila med vzroki tudi rasa?

Vsekakor. Afričani oziroma temnopolti so bolj izpostavljeni, zbolevajo tudi mlajši, in to za bolj agresivno obliko. Tu so potem še prebivalci Karibov, manj so izpostavljeni Azijci.



Kaj pa hrana?

Hrana je vsekakor pomembna. No, bolj način življenja. Izogibati se moramo stresu, jesti moramo uravnoteženo, čim manj živalskih maščob, čim manj cvrtja. Študije sicer niso našle neke neposredne povezave, a vseeno svetujem aktivnost in uravnoteženo prehrano.

Kaj pa glede pijače? Zdaj je modno stalno piti vodo, a sem nekje bral, da to za starejše ni najbolj primerno …

Res je in tudi strokovnjaki si pri tem nismo enotni. Če gledaš fiziološko, ne smeš spiti toliko vode, dva litra in več. S tem redčiš ledvice in potem te niso sposobne koncentrirati urina, kot bi ga sicer. To je dvorezni meč. Pri starejših pa je tu dejstvo, da imajo lahko srčno popuščanje in morajo omejevati vnos tekočine, predvsem zato, ker s tem dodatno obremenjujejo srce; voda se nabira v nogah in imajo težave s tem. Po drugi strani pa je pri težavah z ledvičnimi kamni priporočljivo, da se več pije, da se kamne izplavlja. Tudi pri vnetju sečil je dobro, da se več pije. Tako je: ne smemo pretiravati, najbolje pa je, da se posvetujemo z zdravnikom.

Kakšni so znaki, da vemo, da se nekaj dogaja?

Pri raku prostate je zoprno, ker dolgo ne povzroča težav. Ko nastopijo težave, je to že zelo pozno. Večina simptomov nastopi zaradi benignega povečanja prostate. Podobno je tudi, ko je kaj narobe z mehurjem. Vsekakor pa, če opazite kri v urinu, potem morate nujno takoj k urologu. Ali če opazite kri v semenu, otekanje nog, bolečine v kosteh.

Presejalni testi z markerji PSA so pri nas utečeni, a se je to dokaj spremenilo v času covida. Slišati je, da je marsikaj zastalo.

Absolutno drži. Prej smo imeli več kot osem mesecev dolge čakalne dobe na operacijo raka na prostati. Zelo dolgo. Najdaljše na svetu. Zdaj se je čas za operacijo zmanjšal in je v bistvu znotraj smernic. Bolniki so oskrbljeni v dveh mesecih in tako bi moralo biti. Ob zadovoljstvu pa je seveda tu strah, saj vemo, kaj se bo zgodilo, ko se bo življenje normaliziralo. Rak prostate ni izginil, le diagnosticiran je v manjši meri. Dobili bomo bolnike, težje bolnike, kakšen bo tudi zamujen.

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Bojda se s testom MDX v kar 50 odstotkih pacient izogne tisti strašni biopsiji?

Ja, res je. PSA je neki zlati standard. Nekje med 4 in 10 te vrednosti gremo raziskovat, če je kaj narobe s prostato. PSA si merijo tudi ljudje, za katere je jasno, da jih rak prostate ne ogroža. V tem primeru je idealen urinski test MDX, ki ste ga omenili. S tem testom lahko preseješ tiste, za katere je potem smiselno iti v diagnostiko in jih po potrebi zdraviti.

Ta test pa je baje samoplačniški?

Ja, za test je treba plačati.

So kakšni obeti, da bi bil dostopen za vse, da bi bil brezplačen?

Delamo na tem. Je pa res, da obstaja test s podobnimi rezultati, proclarix, ki pa je cenejši.

Je to neškodljiv, enostaven test?

Test je povsem enostaven. Zdravnik potipa in s prstom pognete prostato, toliko, da izločki pridejo v prostatično sečnico, in potem se bolnik polula v lonček. Pomemben je prvi curek. Tekočina gre potem na analizo na Nizozemsko. Rezultate drugega testa pridobimo iz krvi.

Je ta test primeren za vse?

Ne, absolutno ne. Če je to mlajši pacient oziroma bolnik, ki ga nameravaš zdraviti, pa zatipaš neko zatrdlino, je nesmiselno to še enkrat ugotavljati oziroma ponovno potrditi že ugotovljeno. Treba je pač narediti biopsijo, z dodatnim testom bi le izgubljali dragoceni čas. Smiselni so ti testi za tiste, pri katerih ne otipaš nič, ali pa za tiste, ki so razmeroma starejši, pa nisi povsem odločen, ali bi ga zdravil aktivno ali bi ga le opazoval. Skušamo pač vse narediti, da se izognemo tej biopsiji, ki ima poleg nelagodne bolečine tudi določene neželene učinke v smislu krvavitev, vnetij, sepse.

Leta 2010 so začeli v Celju, leta 2018 pa tudi v Ljubljani z operativnim posegom s pomočjo robota. Kakšne so izkušnje?

Roboti so prišli v uporabo leta 2000, torej imamo več kot 20-letne izkušnje. Bolniki so bili prej po operaciji še od 5 do 7 dni v bolnišnici, po laparoskopiji so šli domov drugi oziroma tretji dan. Potem pa je prišla robotska kirurgija in odprla povsem neke druge možnosti. Rezultati so dejansko res dobri.

Kaj to pomeni?

Bolnik gre domov v večini primerov že naslednji dan. Do zdaj še nihče ni potreboval transfuzije, izguba krvi je zelo majhna. Tudi funkcionalni rezultati so dobri – to pomeni, da je majhna možnost, da bi bolnik po operaciji puščal vodo. V največ primerih imamo idealen scenarij: osebo, ki ima raka prostate, operiraš in gre domov brez zapletov. Rak je v celoti odstranjen, bolezen se ne ponovi, bolnik ne pušča vode in ima erekcijo. Vedno ni tako idealno, a z robotsko tehnologijo se nedvomno najbolj približaš temu.

Ampak, robot gor ali dol, pomembno je tudi, kdo te operira?

Ja, vsekakor. Gre za nadgradnjo laparoskopije. Robot je povsem pod nadzorom kirurga in vodi robotske roke, ki so nameščene v telo bolnika. Tako so gibi zelo natančni in vidljivost na konzoli, kjer deluje kirurg, je mnogo boljša, tridimenzionalna.

Je operacija z robotsko tehnologijo plačljiva?

Na začetku je bila. Je namreč od tri do štiri tisoč evrov dražja in najprej je bilo treba plačati, a ker se v Sloveniji ne sme plačevati za zdravljenje rakavih obolenj, so potem tistim prvim operirancem vrnili denar oziroma je zdaj to brezplačen poseg. Nekatere države imajo to za nadstandard.

Je robotska operacija primerna za vse?

Načeloma je. Problem zna biti, če je imel bolnik pred tem kakšne večje kirurške posege v trebuhu, ker gremo večinoma skozi trebuh. Zelo dobro se je robot izkazal pri skrajno debelih. Včasih smo tudi omejeni z velikostjo tumorja in se raje odločimo za odprto metodo.

Slišati je, da prihaja novo zdravilo, abirateron acetat …

Zadnjih deset let je bilo na področju razširjenega raka prostate odkritih precej novih preparatov. Ko sem jaz začel, smo imeli na voljo samo kirurško kastracijo oziroma kastracijo z zdravili in kemoterapijo. Ta zdravila se namreč uporablja za bolnike, ki imajo napredovalo obliko raka. Bolnika, ki ni za operacijo ali obsevanje, ker je bolezen tako agresivna, kastriramo. Vrsto let je na zdravilih, ki držijo testosteron na zelo nizki ravni. Potem pa bo-



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



lezen začne spet napredovati. To vidimo, ker PSA raste. In za te bolnike so primerna nova zdravila – poleg tistega, ki ste ga omenili, jih je še cel kup. Ti bolniki zdaj s temi zdravili živijo dalj, precej dalj, in kar je izjemno pomembno: živijo kakovostno življenje. Na tem področju veliko obeta tudi imunoterapija.

Na vašem področju se srečujete tudi z drugimi rakavimi obolenji, ne le z rakom prostate?

Ja, poleg raka prostate je tu še rak mehurja, zelo nevarna bolezen. Pomembno je, da se obnašamo preventivno, da gremo na preventivne ultrazvočne preiskave trebuha, ne le PSA. To je zelo smiselna preiskava vsakih nekaj let. Tako lahko dobimo informacijo, če je kaj narobe z jetri, ledvicami, slinavko. Veste, velikokrat se zgodi, da se kaj najde povsem naključno, seveda, najde pa se, če se išče, zato res priporočam preventivne preglede.

Na kaj je treba biti sicer pozoren?

Če ima nekdo krvavo vodo, naj ne odlaša.

Za raka mehurja je značilna krvavitev, ki je sicer neboleča. Ja, nič ne boli.

Kako pa je s pogostostjo rakov?

Rak prostate je zdaj na prvem mestu med raki pri moških. Na leto jih odkrijemo povprečno 1600. Druga rakava obolenja so redkejša, recimo na leto odkrijemo 400 ledvičnih rakov, nekje vmes pa je rak mehurja, ki se zelo rad ponavlja. Veste, pri nas naredimo skoraj 20 operacij raka na mehurju na teden. Še eno obliko rakavega obolenja bi rad omenil – raka na testisih. Ta je bolj značilen za moške med 20 in 40 letom, najpomembnejše pa je samopregledovanje. Vzame vam le nekaj sekund, prinese pa leta življenja.

Prav zdaj je opazna akcija o tem …

Ja, in veseli me, ker je res opazna. Bolezen je namreč zelo zelo ozdravljiva. Pozdravimo 98 odstotkov obolelih moških.

Večina teh rakov je torej ozdravljiva, če so odkriti pravočasno.

Če pravi čas odkrijemo bolezen, je ozdravljiva v zelo visokem odstotku. Torej še enkrat – poleg zdravega življenja vse bralce prosim, da si vzamejo čas za preventivne preglede in samopreglede.

Pred leti ste med pogovorom omenili, da radi kuhate. Zdaj, ko je tu družina, je to pravzaprav postal koristen konjiček. Še radi kuhate?

Ja, še vedno rad kuham. Ravnokar smo slavili ženin rojstni dan in sem pripravil nekaj morskega. Je pa res, da za konjičke kar zmanjkuje časa.

Bili ste tudi navdušen športnik …

Ja, in zdaj me je na neki način rešilo kolesarstvo. Moram reči, da z bratrancem in bratom kar veliko kolesarimo. Tudi petkovi nogometi so nenadomestljivi. Pogrešam pa …

Če se prav spomnim, ste bili navdušen potapljač, jadralec, planinec?

Vse to je bilo pred leti aktualno, ja, pa še potovanja … Nekatere druge stvari so postale najpomembnejše na svetu. In tudi v teh uživam.

Živite zdravo?

Trudim se.

Nasmehne se in potegne iz žepa mobilni telefon, ki vibrira. V opravičilo nerodno skomigne z rameni, se poslovi in odhiti. Čaka ga delo, za katero mu nikoli ni bilo žal, da se je zanj odločil – to, da lahko bolniku ponudi vse najboljše, je nekaj, kar ga napolnjuje vsakodnevno, srečni obrazi bolnikov, ki jim je ponudil pomoč, pa ga napolnjujejo še toliko bolj, da na obžalovanje ni nikoli niti pomislil.

PROSTADUR
za moške v zrelih letih
Z DVOJNO MOČJO ZA PROSTATO
Edinstvena in preizkušena kombinacija izvlečkov **PALMETA** in **BUČE** s **sinergijskim delovanjem** ter z **dodatkom vitaminov E** in **D, cinka, selena** in **likopena.**

1 KAPSULA na dan


NaturaMedica
z vami že 16 let
Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si,**
tel.: 03/56-30-022, 040/214-620



Najpogostejši dejavniki tveganja za padec

Padci so pri starejših pogosto nastopajoč, nevaren problem, ki lahko privede do nezmožnosti na vseh ravneh človekovega delovanja.



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

Vzrok za padec je običajno kompleksna kombinacija bioloških, vedenjskih in dejavnikov fizičnega ter socioekonomskega okolja. Pogosto so vzrok za strah pred ponovnim padcem in zaradi tega omejevanje dejavnosti, številnih poškodb, večje odvisnosti in poslabšanja kakovosti življenja ter eden pomembnejših dejavnikov smrti pri starih ljudeh.

Največja nevarnost za padce je tam, kjer se počutimo najbolj varne, to je doma. Zaradi padcev v stanovanju vsako leto umre več ljudi kot zaradi avtomobilskih nesreč. Starejši so doma pogosto sami, če ni nikogar, ko padejo in ne morejo več vstati, so v smrtni nevarnosti. Posledično je smrtnost najvišja pri padcih doma.

Statistični podatki kažejo, da 30–40 odstotkov ljudi v starostni skupini okrog 65 let doživi padec enkrat na leto, 15 odstotkov jih pade najmanj dvakrat na leto in kar pri 5 odstotkih padcev pride do zloma ter resnih poškodb.

Padci so vzrok za 90 odstotkov zlomov podlahti, kolka in medenice. Študije so pokazale, da od 6 do 12 mesecev po zlomu kolka od 22 do 75 % starostnikov ne doseže funkcionalnega statusa, ki so ga imeli pred poškodbo, zato je preprečevanje zloma kolka pri starostnikih zelo pomembno.

Dejavniki tveganja za padec

Danes že zelo dobro vemo, da sta kronološka in biološka starost lahko zelo različni. Nekateri so še pri dobrih 70 letih zelo fizično aktivni, drugi pa se borijo s kroničnimi boleznimi in mnogi so odvisni od pomoči drugih. Ravno pri starostnikih se najbolj pokažejo razlike med posamezniki, razlike v fizični kondiciji in zdravju. Treba se je zavedati, da je izpostavljenost tveganju za padec največja tako pri neaktivnih kot tudi pri najbolj aktivnih ljudeh. Nekatere aktivnosti, na primer obiranje sadnega drevja in kolesarjenje, dokazano povečujejo tveganje za padec pri starostnikih.

Vzrokov za padce je veliko in se medsebojno prepletajo. Večinoma so spremljevalci starosti, in sicer: telesne spremembe zaradi staranja, kronične bolezni, jemanje zdravil in razmere v življenjskem okolju. Imenujemo jih tudi dejavniki tveganja. Ker je večino mogoče preprečiti, je njihovo poznavanje in ukrepanje proti njim še toliko pomembnejše.

Padcem so izpostavljeni predvsem starejši, ki se premalo gibljejo in zanemarjajo svoje gibalne sposobnosti, se večinoma zadržujejo v stanovanjih, skoraj nič na svežem zraku, živijo v neurejenem in njihovim letom neprilagojenem stanovanju, jedo enolično hrano z malo ali nič zelenjave, so neprimerno obuti ali oblečeni, preveč kadijo, pijejo preveč alkohola, so slabokrvni in imajo oslabljene mišice, boleče sklepe in osteoporozo. Prav tako so k

padcem nagnjeni tisti, ki imajo različne kronične bolezni ali stanja, ki vplivajo na gibljivost in ravnotežje, imajo nereden utrip srca, zvišan ali znižan krvni tlak, so iz različnih razlogov podvrženi vrtoglavicam, jemljejo veliko zdravil, med njimi pripravke za pomirjanje in uspavala, slabo slišijo in vidijo, so nesrečni, osamljeni in depresivni.

Dejavniki, ki povečajo tveganje za padec:

Kronične bolezni, ki povečajo pešanje mišičnih funkcij in sklepov, vida, kontrole sfinktrov, ravnotežja, hoje in spoznavnih sposobnosti.

Vpliv alkohola in zdravil (antidepresivov, antipsihotikov, antihipertenzivov) zaradi povzročanja sedacije, upada spoznavnih sposobnosti, ortostatske hipotenzije (hitro zniževanje krvnega tlaka ob vstajanju), inkontinence, ataksije, ekstrapiramidnih stranskih učinkov in mišične oslabelosti.

Zunanji dejavniki, kot so mokra ali neravna tla, stopnice, preproge, slaba razsvetljava, domače živali, neprimerna obutev, vožnja stoje v mestnih avtobusih in drugo.

Strah pred padcem

Strah pred padcem je eden glavnih dejavnikov tveganja pri starejših. Vsak, ki enkrat pade, ve, da se le s težavo ponovno opogumiš biti aktiven. Starejši se potem še posebej izogibajo dnevnim aktivnostim, poslabša se jim drža, s težavo gredo ven in v družbo. Starostniki, ki so telesno dejavnejši (predvsem dejavnosti, povezane s hojo), imajo manj strahu pred padcem in boljše ravnotežje. Strah pred padcem je pri ženskah pogosteje prisoten kot pri moških. Lahko da je to vzrok, da ženske pogosteje padejo, še posebej tiste z majhno telesno težo in s tem manjšo mišično maso.

Starostniki s kroničnimi boleznimi imajo težave tudi z ravnotežjem in hojo.

Bolezni živčevja in padci

Samostojni vzrok za padec je lahko hujša bolezen živčevja ali gibal, denimo možganska kap, demenca, okvare malih možganov in ekstrapiramidalnega sistema (parkinsonova bolezen), okvare hrbtenjače kot posledica degenerativnih sprememb hrbtenice ter težje artroze kolena in kolka (zaradi bolečin, mišične slabosti in zmanjšane gibljivosti).



Možganska kap privede do različnih motoričnih in kognitivnih okvar. Pri pacientih po možganski kapi so padci približno dvakrat pogostejši in so eden najpogostejših zapletov med rehabilitacijsko obravnavo. Zaradi spodbujanja pacientovega gibanja in njegove neodvisnosti se vsaj začasno lahko tveganje za padec še poveča. Poškodbe pri pacientih z demenco so zelo različne in so lahko neposredna posledica motenj gibanja ali pa so posledica neprimernega vedenja v danem stanju.

Pogosti padci so del klinične slike demence z lewyjevimi telesci. Padci so še zlasti pogosti pri pacientih z ortostatsko hipotenzijo (bolezen, ko ob vstajanju iz sedečega ali ležečega položaja hitro pade krvni tlak), ki prejemajo različna psihotropna zdravila z izrazitejšim delovanjem na kardiovaskularni sistem ali zdravila s sedativnim učinkom. Verjetnost

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

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

Naročite se

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



padca je zelo velika, ko se zbudijo sredi noči in v temi ter pod vplivom uspaval iščejo pot do sanitarij ali drugih delov stanovanja.

Multipla skleroza je kronična avtoimunska vnetna bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Znaki, ki se pojavljajo pri multipli sklerozi in lahko predstavljajo dejavnik tveganja za padec, so: motnje vida, šibkost enega ali več udov, občutek teže, utrujenosti ali togosti udov, vlečenje noge za sabo, motnje občutkov na trupu, okončinah, občutek bolečine, omrtvičenosti, nestabilna drža zaradi motenj zaznavanja ravnotežja, dvojni vid, utrujenost in bolečina, ki se pojavi pri približno dveh tretjinah pacientov in je največkrat kronična.

Simptomi parkinsonove bolezni, kot so: tremor (ritmično izmenično tresenje), rigidnost (okorelost), bradikineza (upočasnjenost gibov) in motnje ravnotežja (nestabilnost) ter stranski učinki zdravil, lahko privedejo do padca.

Pri dolgoletni sladkorni bolezni pride do poškodbe perifernih živcev. To je diabetična periferna nevropatija. Zmanjša se prenos občutkov, ki jih zaznamo s kožo, lahko pa tudi oslabi mišice. Poškodovani živci povzročajo obilo težav, med katerimi so najpogostejše ščemenje in izguba občutka v rokah in nogah. Poškodba živcev ob povišanem krvnem sladkorju napreduje počasi, mesece ali celo leta. Periferne nevropatije nastanejo poleg sladkorne bolezni tudi pri škodljivem pitju alkohola in pomanjkanju vitamina B12. Okvara živcev v stopalih poveča tveganje za padec.

Mišično-skeletne bolezni in padci

Degenerativne spremembe v sklepih omejujejo gibanje. Osteoartroza prizadene večino populacije nad 60. letom in je ena najpogostejših ortopedskih bolezni. Značilno zanjo je izginevanje sklepnega hrustanca, osteoskleroza (zgostitev kosti) in tvorba kostnih izrastkov na robovih sklepnih površin, povečano je izločanje sinovialne sklepne tekočine, pojavijo se deformacija sklepa, omejena gibljivost in bolečina. Sam hrustanec nima niti krvnih žil niti živčnih končičev.

Delci odmrlega hrustanca dražijo sklepno ovojnico in povzročijo vnetje ovojnice. Ker je sklepna ovojnica bogato oživčena struktura, to povzroča močne bolečine. Skupek teh simptomov lahko hitro pripelje do padca. Artritis povzroča zmanjšan obseg gibanja, bolečine ter šibkost v mišicah in sklepih. To lahko prispeva k nestabilnosti ali bolečini, kar lahko ob gibanju privede do padca. Ukrivljena drža pri osteoporozi premakne center telesa bliže mejam stabilnosti. Hrbtne mišice so pri teh osebah slabše kot pri enako starih ženskah brez ukrivljene drže.

Obtok in padci

Omejen krvni pretok od srca do možganov je glavni vzrok ponavljajoče se kratkotrajne vrtoglavice, do katere lahko pride že ob prehitrem vstajanju. Posturalna (sprememba krvnega tlaka 20 mm Hg ali več, če preiskovanec vstane iz ležečega položaja) in postprandialna (po obroku) hipotenzija sta lahko pomemben etiološki dejavnik pri padcih. Slednja lahko v eni uri po večjem obroku privede do omotice, sinkope in padca. Druge, bolj resne vrtoglavice in omotice, pa spremljajo: nereden srčni ritem, zoženje srčnih žil ali nabiranje maščobnih oblog v vratnih arterijah.

Večje tveganje za padec prinašata tudi dehidracija in zmanjšan pritok krvi v srce zaradi krčnih žil in starostno bolezensko pogojene okvare avtonomnega sistema.

Druge bolezni in padci

Samostojen vzrok za padec je lahko pri starem človeku tudi huda oslabelost pri akutnih boleznih, kot so: pljučnica, nenadno dekompenziranje pri bolezni srca in okužba sečil. Večkrat pa se srečujemo z več medsebojno delujočimi vzroki za padec. Poleg zmanjšane ostrine vida in slabšega vida v mraku so v starosti pogosti siva in zelena mrena ter degeneracija makule (rumena pega).

Zaključek

Vzrokov za padec je veliko in se medsebojno prepletajo. Večinoma so spremljevalci starosti (telesne spremembe zaradi staranja, kronične bolezni, jemanje zdravil, neprilagojene razmere v življenjskem okolju).

Ker je večino vzrokov mogoče preprečiti, je njihovo poznavanje in ukrepanje proti njim še toliko pomembnejše. Najbolj pomembo pa je, da po padcu premagamo strah in ponovno zaživimo.

®NO·DOL

Ker deluje.





NODOL® Aktivna Krema | 100 ml
KRONIČNE BOLEČINE V SKLEPIH
IN MIŠICAH



NODOL® Traumgel | 50 ml
PRVA POMOČ
PRI POŠKODBAH

NOVO!



NODOL® Arnika | 100 ml
PRI POŠKODBAH IN BOLEČINAH
V MIŠICAH

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si | 05 663 24 40



Kako preprečiti padce

Jasen dejavnik tveganja za padce je starost. Posledice padca so lahko invalidnost, zmanjšana mobilnost ter slabša kakovost življenja. Od 20 do 30 odstotkov starejših ob padcu utrpi zmerne do hude poškodbe, kot so na primer zlom zapestja, kolka, hrbtenice ali poškodbe glave. Polovica ljudi po padcu ne more vstati brez tuje pomoči.



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

Razlog za to niso vedno poškodbe, temveč slaba fizična zmogljivost. Pomanjkanje moči v rokah in nogah, okornost, prekomerna telesna teža ter težave z ravnotežjem starostnika pogosto prisilijo, da obleži na tleh. Zlasti predstavlja to problem v hladnejših mesecih oziroma ponoči, saj lahko do prihoda pomoči preteče več ur in poškodovanega, poleg poškodb, ogroža še podhladitev. V domovih za starejše občane imajo najbolj krhki starostniki v kar 40 odstotkih primerov ponavljajoče se padce. Ženske padajo pogosteje kot moški. Razlog za to tiči v višji starosti, ki jo dočakajo, ter splošni šibkosti, ki se pojavi z leti.

Razlogi za padce

Starostniki najpogosteje navedejo kot razlog padca zdrs, spotik ali šibkost mišic. Tistim, ki so še aktivni, se nesreče pogosteje dogajajo zunaj, saj je ta teren za njih manj znan oziroma manj predvidljiv od domačega. Bolj ogroženi za padce so posamezniki s slabšim vidom in sluhom, neurejenim krvnim tlakom, sladkorni, nevrološki in srčni bolniki (parkinsonova bolezen, epilepsija, motnje srčnega ritma …).

Pri starejših sta zlasti dve bolezni povezani s pogostejšimi padci. To sta urinska inkontinenca in demenca. Pri nočnem in urgentnem uriniranju naletimo na nevarno kombinacijo hitenja, slabše budnosti in slabšega ravnotežja. Dodaten dejavnik tveganja je, če je prizadeti pod vplivom uspaval ali antipsihotikov.

Uhajajoč urin na gladki in spolzki podlagi je še en razlog več za zdrs in padec. Bolniki s kognitivnimi motnjami imajo, poleg urinske inkontinence, spremenjeno tudi hojo. Z napredovanjem bolezni postanejo težje vodljivi (zlasti ponoči), zato so poškodbe še pogostejše.

Prehranjenost vpliva na nagnjenost k padcem. Prekomerno težki ljudje so manj okretni in zato bolj nerodni. Podhranjeni, ki so izgubili veliko mišične mase, imajo poleg slabše

Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

mediven® angio novost na slovenskem tržišču!

So edinstvene medicinske kompresijske nogavice za **zdravljenje kroničnih venskih bolezni**. Njihova posebna tehnologija pletenja omogoča, da jih lahko uporabljajo bolniki s **periferno arterijsko boleznijo** in/ali **diabetesom mellitusom**.

Lastnosti izdelka:

- mehko plišasto oblazinjenje iz merino volne na celotnem stopalu od gležnja do konice prstov
- poseben razbremenilni šiv na prstih, ki se ne zažema v stopalo
- učinkovita in udobna kompresija v medicinskih stopnjah 1 in 2
- širok zaključek nogavice se lepo prilega in preprečuje poškodbe kože
- razbremenitev v petnem predelu (kot 90°) lajša trenje in napetost
- na voljo kot dokolenke v 7 različnih velikostih, 2 dolžinah in 2 dolžinah
  stopala za čim boljšo prilagodljivost vsakemu posamezniku
- **možna je tudi izdelava po meri**





Medicinske kompresijske nogavice medi

- modeli **za ženske in moške**
- **nosečniške hlačne nogavice** z izredno udobnim in raztegljivim trebušnim delom
- **najširša izbira barv, modelov, velikosti, modnih dodatkov**,...
- antibakterijsko pletivo **brez neprijetnih vonjev**
- na voljo **v kompresijskih stopnjah od 1 do 4**
- cena dokolenk od **28,80 €**
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo od **37,90 €**
- cena samostoječih nogavic od **46,30 €**
- cena hlačnih nogavic od **59,90 €**





BIO COMPRESSION SYSTEMS INC.



Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in učinkovito vsakodnevno terapijo. Bio Compression sistemi so preprosti za uporabo in čiščenje ter popolnoma prilagodljivi potrebam vaše kompresijske terapije.

Kako sistem deluje?

- Štiri ali osem komorne manšete se polnijo preko črpalke, ki zagotavlja sekvenčne cikle napihovanja in izpusta kompresiranega zraka s predpisanim pritiskom, ki potujejo iz oddaljenih predelov okončine v smeri proti telesu. Cikli se ponavljajo, dokler ne izklopite črpalke (pri digitalni črpalki je možnost nastavitve odštevanja časa).
- Kompresijske manšete so na voljo v različnih velikostih in različicah za roke in noge, ki zagotavljajo najboljšo učinkovitost in udobje pri uporabi sistema.



Izdelke iz naše ponudbe 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

moči še večje težave z ohranjanjem ravnotežja. Na frekvenco padcev vplivajo tudi določena zdravila, intoksikacije z alkoholom in okolje, v katerem se starostnik nahaja. Padci doma se najpogosteje pripetijo na stopnicah, ob robovih preprog in pragov, ter v kopalnici.

Posledice padcev

Zaradi strahu pred ponovnim padcem starejši pogosto opuščajo običajne dnevne aktivnosti in se pretežno zadržujejo doma. To vodi v socialno izolacijo in vse večjo odvisnost od drugih. Opustitev telesne aktivnosti pomeni dodatno izgubo mišične moči, povečanje krhkosti kosti (osteoporoza) in težave z uravnavanjem krvnega tlaka (zaradi dolgotrajnega ležanja). Upočasni se prebava in pojavijo se težave z zaprtjem. Ležeči bolniki pogosto tožijo zaradi bolečin v hrbtenici zaradi pomanjkanja gibanja. Če se po daljšem času vseeno uspejo ponovno postaviti na noge, se navadno pojavijo bolečine v kolenih in kolkih, saj oslabljene mišice slabše podpirajo sklepe pri hoji. Dnevno poležavanje in telesna neaktivnost vodita v nespečnost in s časom v kronično dnevno utrujenost, ki prispeva k razvoju tesnobe in depresije.

Ocena tveganja za padce

Obstaja nekaj hitrih testov za oceno tveganja za padce. Vprašalniki se med seboj razlikujejo, vendar skušajo, vsak na svoj način, oceniti moč, ravnotežje in koordinacijo. Z vajo se rezultati lahko izboljšajo.

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Naloge, ki jih taki testi vključujejo oziroma jih je treba izvesti, so denimo: meritev, koliko časa lahko stojite na eni nogi, ali zmorete stati z zaprtimi očmi, ali lahko dosežete predmet, ki je več kot 15 centimetrov oddaljen od vas (nezmožnost je znak večje verjetnosti padcev), v kakšnem času lahko vstanete s stola z rokami, prekrižanimi na prsih (5 ponovitev v čim krajšem času), ocena ravnotežja med obračanjem za 360 stopinj ali hoja v kvadratu.

Nasveti za preprečevanje padcev

Pomembna je predvsem ozaveščenost starostnikov, saj jih večina podcenjuje nevarnost padcev in precenjuje svoje sposobnosti. Pri tem opozarjamo:

- Ustrezna stopnja prehranjenosti zagotavlja boljše izhodišče.
- Opravite letne preglede vida in sluha.
- Uporaba kombiniranih očal zmanjša zaplete zaradi slabovidnosti.
- Aktivnosti prilagodite sposobnostim posameznika. Opustite dejavnosti, ki vključujejo nagle telesne gibe (smučanje, gimnastika …), in se izogibajte tveganemu vedenju (delo na višini, obrezovanje dreves, čiščenje oken in žlebov …).
- Za pohode in sprehode si izberite primeren teren. Namesto planin in drevesnih korenin se raje odločite za urejene pohodne poti.
- Nosite primerno obutev z nedrsečim podplatom.
- Domača obuvala naj se držijo stopal. Natikači niso zaželeni.
- Obleka naj ne sega do tal, saj se vanjo lahko zapletemo.
- Poskrbite za primerno osvetlitev. Varčne žarnice omogočajo zelo nizko porabo, zato jih imejte ponoči vedno prižgane. Stikalo za luč naj bo ob postelji oziroma vedno na dosegu roke.
- Doma odstranite vse nepotrebne preproge in pragove ter pospravite kable in navlako, ki leži na tleh.
- Ob posteljo, stopnice in kopalno kad namestite oprijemalne drogove oziroma ograjo.
- Redno jemljite predpisana zdravila in bodite pozorni pri zdravilih s psihotropnim učinkom, saj vplivajo na telesno stabilnost.
- Izogibajte se uživanju alkohola. Z izgubo mišične mase ter slabšo funkcijo jeter in ledvic z leti bo učinek alkohola večji. Ta tudi moti delovanje zdravil (antibiotikov, antitrombotičnih zdravil …) ter okrepi sedativni učinek pomirjeval, uspaval in opiatnih analgetikov.

Pri težavah s stabilnostjo oziroma ravnotežjem je priporočljiva uporaba pripomočkov za hojo (palica, bergli, hodulja ali voziček).

Zaželena je dodatna gospodinjska pomoč oziroma stalna prisotnost druge osebe, saj to pomeni manjše število padcev in hitrejšo pomoč, če do tega vseeno pride.

Telesna aktivnost dokazano izboljša mišično moč, koordinacijo gibov, ravnotežje in fleksibilnost. Za še aktivne starostnike so priporočljive njim primerno hitra in intenzivna vadba (joga, pilates, ples) ter vaje za moč z lastno telesno težo in utežmi. Vezani na posteljo ali voziček jih lahko izvajajo v prilagojeni obliki (stiskanje žogic v rokah in med koleni, dvigovanje uteži z iztegom kolena …). Izvajati jih je treba vsaj trikrat na teden. Vezanim na dom svetujemo pomoč fizioterapevta in kasneje svojcev za dosledno in pravilno izvajanje vaj.

Nasveti za starejše in svojce

Za kakovostnejše življenje in varnost v starosti se lahko po informacije in pomoč obrnete na izbranega zdravnika, center za socialno pomoč in dom starejših občanov. Na spletnih straneh v brskalnik vtipkajte ključne besede, kot so: varna starost, rdeči gumb, pomoč na domu, zdravniški obiski na domu, fizioterapija ali vadba za starejše, in ponudilo se vam bo kar nekaj možnosti. Prav tako je prek spleta mogoče pridobiti pravno in finančno svetovanje ter opraviti nakupe v trgovinah.

Danes je starejšim na voljo varovanje na daljavo. Posameznik lahko s pritiskom na gumb aktivira pomoč svojcev in ustreznih služb. Na predlog izbranega zdravnika lahko dobite pomoč patronažne službe. Pomoč na domu je lahko tudi delno sofinancirana s strani občine. Za celostno oskrbo je na voljo najem ali nakup oskrbovanega stanovanja oziroma domskega varstva, kjer nudijo, poleg prehrane in gospodinjskih del, tudi različne družabne in učne programe. Vse to lahko prihrani veliko časa in nevšečnosti ter posredno zmanjša nevarnost padcev. Ob pomoči prej naštetih služb boste zagotovo našli ustrezno rešitev zase ali za svoje domače.



VODITELJ DAVID URANKAR NA OBISKU KMETIJE KORENIKA.

POVEZUJEMO, KAR JE DOBREGA.

SPOZNAJTE SOCIALNO KMETIJO KORENIKA

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

Veste, kako nastajajo izdelki socialne kmetije Korenika?
Poskenirajte QR kodo in preverite v videu.

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

SPAR

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



Visokointenzivni laser kot terapevtsko sredstvo

Učinkovita terapija za zdravljenje akutnih in kroničnih poškodb

Učinke laserja na človeško tkivo so odkrili že pred več kot petdesetimi leti, ko so sprva začeli zdraviti kožna obolenja, ki jim je sledila čedalje širša uporaba laserske terapije (zmanjševanje bolečine, pospeševanje celjenja športnih poškodb, zdravljenje artritisa ...).



Eva Uršej,
profesorica športne vzgoje,
diplomirana fizioterapevtka,
strokovna sodelavka

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

Fizioterapija
10 % nižja cena
za pregled in terapije

Naročite se

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Terapiji z laserjem, ki ima moč manjšo ali enako 500 mW (laser razreda 3b), so nadeli ime nizkointenzivna laserska terapija (low-level laser therapy – LLLT).

V zadnjih letih, ko je tehnologija močno napredovala, so na tržišče vstopili novi, močnejši laserji razreda 4, ki v skupini fizioterapevtskih naprav dosegajo tudi do 20 W moči in predstavljajo visokointenzivno lasersko terapijo (high-intensity laser therapy – HILT).

Laser je stisnjen žarek svetlobe, ki se nahaja v rdečem spektru elektromagnetnega valovanja. Je monokromatski, kar pomeni, da gre le za eno valovno dolžino, koherenten (potuje v ravni liniji) in polariziran (zadene samo eno točko, v katero je usmerjen).

V človeškem telesu laserski žarek vzbudi biološki odziv prek prenosa energije v tkivo (celico), kar imenujemo fotobiomodulacija.

Ta ima lahko na tkivo bodisi stimulativen bodisi zaviralen učinek. V celicah sproži biokemične spremembe, ki dvignejo energijski potencial celice – pospešijo celično dihanje, metabolizem, transport snovi in samo aktivnost celice. Vse to za tkivo pomeni hitrejšo regeneracijo, pospešitev procesov, ki potekajo v njem (npr. vnetni procesi, obnova poškodovanega tkiva), ter na ta način tudi hitrejše zdravljenje tkiva.

Različne valovne dolžine laserjev imajo različno penetracijo (prodiranje) v tkivo in različne molekule v tkivu različno absorbirajo posamezne valovne dolžine (kar prikazuje slika).

Na podlagi dolgoletnih raziskav zato v fizioterapiji uporabljamo laserje z valovnimi dolžinami znotraj optičnega polja (optical window), ki imajo na molekule v človeškem tkivu najbolj optimalen učinek. Nižje valovne dolžine (med 600 in 800 nm) lahko prodrejo le do 3 cm v globino tkiva, medtem ko morajo biti za doseganje večjih globin v tkivu valovne dolžine večje (900 – 1100 nm).

Večja moč laserja, ki je značilna za visokointenzivne laserje, omogoča prodiranje laserskih žarkov globlje v tkivo, poleg biokemičnih reakcij v celicah pozvroči tudi segrevanje tkiva, ustvari mehanski val, ki vpliva na bolečinske receptorje v okolnem tkivu, in veliko količino energije dovede v precej krajšem času, zaradi česar je sama terapevtska obravnava krajša in učinkovitejša.

Terapijo z visokointenzivnim laserjem se lahko uporablja tako pri akutnih poškodbah (zvin gležnja …) kot tudi pri kroničnih stanjih (tendinopatija …), pri različnih obolenjih kože (dermatitis, herpes …), poškodbah mišic, kit in ligamentov, zdravljenju artritisa, zmanjševanju vnetja (pospeševanje vnetnih procesov), pospeševanju obnove živčnega tkiva, spodbujanju obnove hrustančnega in kostnega tkiva …

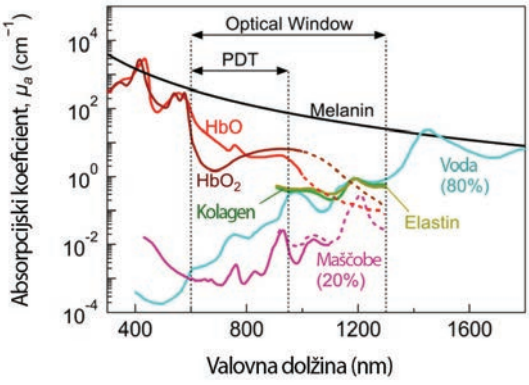
Terapija z visokointenzivnim laserjem je brezstična in popolnoma neboleča, pri uporabi višjih intenzitet pa pacient lahko občuti prijetno toploto. Zaradi nevarnosti laserskega žarka je med terapijo obvezna uporaba zaščitnih očal, ki jih morata nositi tako fizioterapevt kot pacient.

Indikacije za uporabo visokointenzivne laserske terapije:

- akutne poškodbe mehkih tkiv (mišic, kit, ligamentov),
- poškodbe hrustančnega in kostnega tkiva,
- kronična stanja (kronično vnetje mehkega tkiva, kronična bolečina),
- vnetna stanja (artritis, burzitis, tendinitis …),
- nevrološka stanja (poškodbe živčnega tkiva).

Visokointenzivne laserske terapije ne smemo izvajati:

- v območju oči,
- pri malignih stanjih in do 6 mesecev po radioterapiji,
- nad krvavečimi območji,
- nad ščitnico in drugimi endokrinimi žlezami,
- pri osebah, ki uporabljajo slušni aparat,
- pri osebah z motnjo senzibilitete,
- nad kovinskimi implantati,
- v območju tetovaž,
- pri nosečnicah v območju trupa.

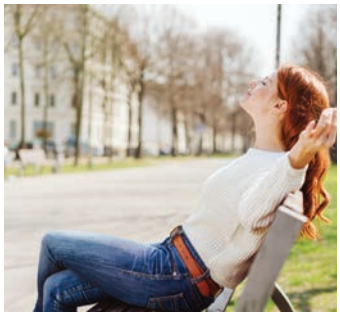


Doktor svetuje

Visokointenzivna laserska terapija je izjemno učinkovita za zdravljenje tako akutnih kot kroničnih poškodb in težav. Z njo pospešujemo vnetne procese v tkivu, pospešujemo regeneracijo celic in tkiva ter tako prispevamo k hitrejši in boljši rehabilitaciji. Zaradi širokega spektra indikacij in razmeroma malo kontraindikacij jo lahko uporabljamo pri veliki večini pacientov, terapija pa je popolnoma neboleča.

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

Nova spoznanja – vitamin D ni čudežno zdravilo, vendar pomembno vpliva na našo odpornost



Zdi se, da o vitaminu D vemo že vse, pa vendar je bilo samo lani objavljenih več kot 3000 strokovnih člankov o novih medicinskih dokazih, povezanih s tem vitaminom. V zadnjem času se še posebno poudarja njegova vloga pri krepitvi imunskega sistema.

Vitamin D ni čudežno zdravilo, vendar pomembno vpliva na odpornost, predvsem naravno odpornost, ki jo okrepi za boj proti bakterijam in virusom, tudi proti SARS-CoV-2. Strokovnjaki opozarjajo, da se huda oblika covida-19 pogosteje razvije pri tistih, ki imajo pomanjkanje oziroma hudo pomanjkanje vitamina D.

Ključna vloga vitamina D je preventiva pri vseh akutnih boleznih dihal. Ko virus vdre v telo, mora biti naravna odpornost pripravljena na njegovo odstranitev, sicer je razmnoževalna faza virusa obsežnejša, virusno breme se poveča, potek bolezni pa je posledično hujši.

Vitamin D poleg naravne odpornosti vpliva tudi na pridobljeno odpornost, in sicer ublaži pretiran imunski odziv in tako zmanjša t. i. citokinski vihar, ki je lahko usoden, na primer za bolnike s covidom-19.

Strokovnjaki se strinjajo, da jemanje vitamina D ni alternativa cepljenju, ampak pomemben korak k preprečevanju pomanjkanja vitamina D

Vitamin D pozitivno vpliva na skelet in številne življenjsko pomembne funkcije. Zato je treba poskrbeti za optimalno preskrbljenost z njim, predvsem pri ljudeh, pri katerih je tveganje za pomanjkanje večje. Med dejavnike tveganja poleg premajhne izpostavljenosti soncu spadajo nekatere bolezni (npr. kronična vnetna črevesna bolezen, kronične jetrne in ledvične bolezni) in dolgotrajnejše jemanje nekaterih zdravil (npr. kortikosteroidov).

Optimalne ravni vitamina D za preprečevanje različnih bolezni so nad 75 nmol/l. Jeseni in pozimi je najbolj optimalno odmerjanje za vzdrževanje ustrezne ravni 1000 i. e. na dan.

Jemanje vitamina D je enostavno, varno in dostopno

Zaradi novih spoznanj o vitaminu D je trg preplavljen z najrazličnejšimi izdelki, ki ga vsebujejo. Pomembno je, da izberemo izdelek, ki mu lahko zaupamo zaradi kakovosti, varnosti in učinkovitosti. **VITAMIN D3 Krka** je edini na voljo kot zdravilo brez recepta v obliki tablet. Ena tableta vsebuje 1000 i. e. (25 µg) holekalciferola (vitamina D_3). Zdravilo ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena ter je primeren tudi za vegetarijance.



Več na www.vitamind3krka.si.

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

OGLAŠNO SPOROČILO



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

Žolčni kamni in bolezni žolčnika

Debeli, ženske in starejši jih imajo pogosteje

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar deset odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

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. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Dejavniki, ki povečajo nevarnost za nastanek žolčnih kamnov

Ženski spol je pomemben dejavnik tveganja: ženske med 30. in 40. letom imajo žolčne kamne trikrat pogosteje kot moški, pozneje po 60. letu pa le še za 20 odstotkov pogosteje kot moški. Kamni pogosto nastanejo med nosečnostjo ter med hitro izgubo telesne teže – posebno so nevarne shujševalne diete z zelo nizkim vnosom kalorij.

Pojav žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, povezan pa je tudi z nekaterimi boleznimi (sladkorna bolezen, jetrna ciroza, določena zdravila).

Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli ljudje kamne trikrat pogosteje.

Težave, ki jih povzročajo žolčni kamni

Večina ljudi, pri katerih odkrijemo žolčne kamne, nima težav: odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu trebuha ali UZ-pregledu zaradi drugih težav.

Najbolj pogosta težava, ki jo povzročajo žolčni kamni, je bolečina, ki jo strokovno imenujemo biliarna kolika. Bolečina se pojavi ponavadi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički«, in se širi proti hrbtu. Čeprav se imenuje kolika, je bolečina ponavadi stalna, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni. Bolečino lahko spremlja slabost ali bruhanje. Bolečina nastane ob kontrakcijah žolčnika ob tem, ko kamni zaprejo izvodilo žolčevoda. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane.

Če bolečina ne popusti ter se pojavita tudi vročina in bruhanje, moramo pomisliti na zaplete: vnetje žolčnika ali žolčevoda, prehod

kamna v žolčevod in posledično vnetje trebušne slinavke.

Kako postavimo diagnozo

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik ponavadi ne najde posebnosti. Tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je popolnoma neškodljiva in neboleča. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.

Če so se pri bolniku razvili zapleti, so lahko v krvi prisotni znaki vnetja, povišani encimi jeter ter trebušne slinavke, na UZ-preiskavi trebuha lahko najdemo znake za vnetje žolčnika, odkrijemo lahko kamen v žolčevodu ali pa znake za vnetje trebušne slinavke.

Kaj pa zdravljenje

Odstranitev žolčnika pri bolnikih, pri katerih ugotovimo žolčne kamne naključno in so brez težav, ni potrebna. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, kamne, ki so večji kot 2–3 cm ter če je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip žolčnika.

Pri bolnikih, ki imajo zaradi žolčnih kamnov napade krčevitih bolečin, je potrebno zdravljenje. Najprej z zdravili ublažimo bolečine, bolnik se mora držati žolčne diete. Ponavadi nato sledi operativna terapija –odstranitev žolčnika. Večino posegov opravimo danes laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Pri ljudeh se je udomačil izraz »lasersko operiranje kamnov«, ki pa ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik zapusti bolnišnico ponavadi že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih pa je še vedno potrebna klasična operacija.

Če se je razvilo vnetje žolčnika, je potrebna dodatna antibiotična terapija. Vnetje žolčnika vedno zdravimo v bolnišnici. Potreben je post, bolnik prejema sredstva za lajšanje bolečin, infuzije in antibiotik. Največkrat se odločamo za čimprejšnjo odstranitev žolčnika. Druge zaplete žolčnih kamnov (vnetje trebušne slinavke, vnetje žolčevoda, kamne v žolčevodu) prav tako zdravimo v bolnišnici.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat so polipi sestavljeni iz skupkov holesterola (holesterolni polipi). Ti so ponavadi manjši in jih je več. Poleg tega v žolčniku najdemo adenome in vnetne polipe.

Polipe največkrat odkrijemo naključno ob ultrazvočni preiskavi trebuha. Največkrat ne povzročajo težav, občasno pa so lahko prisotne bolečine v desnem zgornjem predelu trebuha.

Če so polipi veliki 10 mm ali več, je zaradi večje verjetnosti razvoja raka žolčnika potrebna odstranitev žolčnika. Ta je potrebna tudi v primeru, ko je poleg polipa v žolčniku prisoten kamen.

Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole. Prva UZ-kontrola je običajno čez šest mesecev, nato pa enkrat na leto. Ko polipi dosežejo velikost 10 milimetrov ali več, je treba žolčnik operativno odstraniti.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je razmeroma redka bolezen. Pogosto se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne, ter iz večjih polipov žolčnika. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Nato se pojavijo simptomi, ki pa so neznačilni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, bolniki lahko postanejo rumeni. Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki.

Doktor svetuje

Imate bolečine pod desnim rebrnim lokom? Se pojavijo največkrat po uživanju mastne hrane? Ste ženska srednjih let? Žolčni kamni so lahko vzrok za opisane težave.
Zdravnik vas bo napotil na ultrazvok trebuha, ki je popolnoma neškodljiva in neboleča preiskovalna metoda.
S preiskavo pregledamo tudi druge organe v trebušni votlini in lahko izključimo še druge bolezni, ki lahko potekajo podobno kot napad žolčnih kamnov.

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

Imate **žolčne** težave?

Naravne kapsule **Rowachol:**

- ✓ umirijo žolčne krče in tiščanje
- ✓ izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane
- ✓ preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov



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

www.farmedica.si

Doktor 24
ASISTENCA



Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.

Letos si še posebej želimo zdravja, potrpljenja, sočutja, sproščenosti in miru.

Vsem želimo prijetne praznične dni v nasmejani družbi najbližjih, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2022!

Posebna ponudba
3 MESECE BREZPLAČNO

Podarite zdravje

Prihajajo prazniki, čas obdarovanj in lepih želja.

Že veste kaj boste podarili najbližjim, kaj jim boste zaželeli?

"Veselja in zdravja" - to navadno želimo našim bližnjim v prazničnih dneh. Zdravje je ena najpomembnejših vrednot, kar nas je še posebej naučilo preteklo leto. Naj tokrat ne ostane le pri željah, saj lahko zdravje tudi **podarite**. Poskrbite za zdravje svojih bližnjih in jih presenetite z Doktor 24 Asistenco. Še dolgo vam bodo hvaležni.

Ker skrbimo za vaše zdravje, vam v duhu prazničnih dni podarjamo posebno ugodnost. Na vas je le, da letos **izberete zdravje**.

Posebna praznična ponudba zajema:

- **3 mesece brezplačno**, ne glede na izbrane pakete in njihovo število
- stenski **koledar** Doktor 24 in zaščitna maska

* velja za novo sklenjene pogodbe, izpolnjene na spodnji pristopni izjavi, poslani najkasneje do 31.1.2022.
** Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

Zakaj podariti ravno Doktor 24 Asistenco?

Uporabniki **Doktor 24 Asistence** imajo vsak trenutek, 24/7 na voljo zdravnika za nasvet po telefonu ali obisk na domu, dostop do brezplačnih specialističnih pregledov, kontrol in diagnostičnih postopkov, **brez napotnice, brez čakanja** in **brez omejitev** glede na starost ali zdravstveno stanje.

Začetne pakete lahko kadarkoli dopolnite s kar nekaj dodatnimi po vaši želji.
Za več informacij nas lahko pokličete na **0820 08240** ali nam pišete na **asistenca@doktor24.si**

Osnovni paketi

Zdravniški nasvet 24/7
6€ /mesec

Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan.

Neomejeno število nasvetov

Specialist
14 € /mesec

24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice

Svetovanje zdravnika neomejeno

3 storitve na leto

Specialist PLUS
32 € /mesec

Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled**

Svetovanje zdravnika neomejeno

2 storitvi na mesec

Specialist PREMIUM
80 € /mesec

Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi in defibrilator**

Svetovanje zdravnika neomejeno

2 storitvi na mesec

Dodatni paketi

MR/CT 6 €
1x letno MR ali CT diagnostika

Zobje 6 €
20 % nižja cena. 1x letno pregled. 1 ortopan, 5 lokalnih posnetkov

Fizioterapija 6 €
1x letno srednja obravnava (6x45 min)

Zdravniški obisk 4 €
Možnost obiska zdravnika na domu (št. obiskov omejeno glede na paket)

Reši življenje 39 €
Defibrilator, izobraževanje in nasvet

Doktor 24 ASISTENCA
Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana,
tel.: 0820 08240, **e:** asistenca@doktor24.si
www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

Darilo za bralce revije Doktor 24



Doktor 24 OPTIKA

0820 08240

optika@doktor24.si

LEPO TE JE VIDETI ...

DARILNI BON **20 €**

Datum:

Številka nakupa:

Darilni bon velja za nakup očal iz redne ponudbe v Doktor 24 Optiki, ki ga lahko uporabite v obliki popusta pri nakupu očal nad 20 € v in ne velja za nakup drugih izdelkov. Darilni bon je prenosljiv. Darilnega bona ni mogoče zamenjati za gotovino, prav tako ob njegovi unovčitvi ni mogoče dobiti v gotovini vrnjenega morebitnega preostanka vrednosti. Darilni bon se ne sešteva z drugimi popusti, razen popusta za imetnike kartice Doktor 24 Asistence. Ob enem nakupu lahko hkrati unovčite en Darilni bon.

Veljavnost darilnega bona je od 1.12.2021 do 31.5.2022.

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

Ker boste storitve Doktor 24 Asistence podarili, vpišite svoje podatke v rubriko "*Plačnik*", podatke obdarovanca pa v rubriko "*Uporabnik storitve*".
Če želite zdravje podariti le sebi, potem svoje podatke vpišite tako v rubriko »*Plačnik storitve*«, kot tudi v rubriko »*Uporabnik storitve*«

Uporabnik storitve (obdarovanec)	Plačnik storitve (nosilec pogodbe)
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.

Podarim zdravje V , dne Nosilec pogodbe

(lastnoročni podpis)

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

Doktor 24 ASISTENCA

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

Pandemija ali sindemija

Covid-19 ter njegove posledice na srcu in ožilju



Okužba z virusom sars-cov-2 je pandemično razširjena. Vendar se čedalje bolj uporablja tudi izraz sindemija. Izraz pomeni pridružitev dveh ali več bolezni k osnovnemu virusnemu obolenju. Pridružene bolezni niso prenosljive, kot je osnovno obolenje.



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

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31.januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Pridružene bolezni so lahko neposredna posledica akutnega virusnega obolenja ali pa poslabšajo že obstoječa obolenja (obolenja srca in ožilja, povišani krvni tlak, sladkorna bolezen, ledvično obolenje …). Akutno dihalno (respiratorno) obolenje zaradi virusa sars-cov-2 ima močno povezavo predvsem s pojavljanjem obolenj srca in ožilja. Preventivni in terapevtski ukrepi, ki so usmerjeni predvsem v preprečevanje prenosa virusa, niso popolnoma učinkoviti pri ohranitvi zdravja različnih populacij tudi zaradi problema sindemije.

Pandemija zelo obremenjuje zdravstveni sistem, kar vidimo vsakodnevno v naši državi in drugod po svetu. Sindemija stanje še dodatno poslabšuje, zlasti s podaljšanim potekom bolezni, kar bomo poskusili osvetliti v nadaljevanju tega prispevka.

Kako deluje virus

Medsebojna delovanja virusa ter obolenja srca in ožilja so številna, predvsem ker virus uporablja za vstop v človeško telo poseben receptor, ki se imenuje ACE2. Ta receptor je pomemben za delovanje srčno-žilnega sistema, na primer pri regulaciji krvnega tlaka. Na isti receptor se veže virus sars-cov-2. Receptor se nahaja predvsem v celicah, ki pokrivajo določene površine in omejujejo sam organ. Denimo na sluznicah nosu, ust in pljuč, ki predstavljajo glavna mesta vstopa omenjenega virusa v človeško telo; tudi na sluznici črevesja in v srčnih mišičnih celicah. Virus zavre delovanje tega receptorja, sproži se cela veriga negativnih učinkov na srce in ožilje, na pljučih in številnih drugih organih.

Zdravila ki jih imenujemo zaviralci ACE, se uporablja za zdravljenje povišanega krvnega tlaka in pri popuščanju srca. Mehanizem delovanja teh zdravil je drugačen od delovanja virusa. Ta zdravila z zaviranjem delovanja receptorja ACE2 prispevajo k regulaciji krvnega tlaka, povečujejo moč srca pri srčnem popuščanju in ne prispevajo k še bolj izraženem negativnem delovanju virusa, čeprav na prvi pogled oba mehanizma zavirata delovanje omenjenega receptorja

Kaj pomeni izraz dolgi covid

Čeprav virus sars-cov-2 povzroča predvsem akutno obolenje pljuč, se pri določenem številu bolnikov po prehodnem izboljšanju stanja pojavijo številne težave in spremembe,

ki trajajo po definiciji več kot tri mesece. Pri določenih bolnikih lahko večina začetnih težav izgine, določene ostanejo in se nadaljujejo še več mesecev, tudi celo leto in več. Stanje so poimenovali dolgi covid ali po-covid. Izraz so vpeljali zaradi opredelitve določenih simptomov in sprememb na organih po začetnem obdobju bolezni. Svetovna zdravstvena organizacija ga opredeljuje kot stanje pri osebah, ki so prebolele covid-19, ki so ali niso bile hospitalizirane, imajo dalj časa trajajoče težave, ki se kažejo predvsem z utrujenostjo, prizadetostjo srčno-žilnega sistema, pljuč in živčevja.

Razširjenost stanja v populaciji

Natančnih podatkov ni na voljo. Predvideva se, da je prisoten pri približno eni tretjini bolnikov, ki so preboleli akutno stanje. Problem predstavljajo bolniki, ki niso bili hospitalizirani. Natančnejša opredelitev je možna pri bolj poglobljenem spremljanju bolnikov, ki so bili pozitivni pri testiranju na virus sars-cov-2 ali pri določevanju protiteles proti temu virusu. Testiranje protiteles predstavlja problem, ker so testi različni in jih med seboj ni mogoče primerjati, poleg tega se še ne ve natančno, kaj določena vrednost protiteles predstavlja glede dolgoročne zaščite.

Kakšen je mehanizem poteka bolezni (patogeneza)

Širok spekter težav in organskih sprememb kaže na multisistemsko dogajanje. Predvideva se, da je lahko virus prisoten v telesu še dalj časa. Tako prisoten virus po akutni bolezni nima sposobnosti razmnoževanja in tak bolnik ni kužen. Lahko so dalj časa prisotni le delci (fragmenti) genetskega dela virusa, ki nimajo sposobnosti okužbe, kot jih je imel prvotni vstopni virus, se pa lahko vgradijo v genom zdravih celic (DNK). Tako spremenjen genom lahko tvori določene substance (RNA in druge), ki jih organizem z imunskim sistemom prepozna kot tujke, sproži se imunski odgovor, ki lahko povzroča vrsto težav, ki smo jih opisali. Verjetno je ta mehanizem vzrok dejstvu, da je pri določenih osebah test PCR stalno pozitiven, ko je akutno obolenje že zdavnaj izzvenelo. Predvideni mehanizem je izredno kompleksen in še ne v celoti opredeljen. Vendar vemo, da lahko sproži verigo (kaskado) procesa strjevanja krvi in posledično problem strdkov ter številnih dogajanj na drugih organih.

V akutnem stanju je opisani mehanizem lahko obsežen in dramatično hiter; kjer se začetno dogajanje vrti v čedalje hitrejšem in obsežnejšem krogu, nastopi vihar dogajanj, ki prizadene številne organe – citokinski vihar pri odraslih in zlasti pri otrocih s prizadetostjo številnih organov (multisistemski organski odziv).

Simptomi, povezani z dolgim covidom

Pogoste so težave, povezane z utrujenostjo, zasoplostjo, glavobolom, pojavljajo se motnje pozornosti, panični napadi, težave s koncentracijo, spominom (kognitivne težave) in tesnoba (anksioznost). Opisujejo tudi motnje okusa, vonja in v zadnjem času motnje delovanja slušnega sistema, izpadanje las, mravljinčenje (parastezije). Prisotne so določene spremembe imunskega sistema, dihalnega, centralnega in perifernega živčevja ter srčno-žilnega sistema. Prizadeta je tudi funkcija mišičevja, prebavnega sistema, pojavijo se lahko motnje delovanja žlez z notranjim izločanjem (ki proizvajajo različne hormone), spremembe delovanja ledvic in krvnega sistema, zlasti motnje v strjevanju krvi.

Diagnozo se postavi na osnovi enega ali več omenjenih simptomov, ki jih opisujejo bolniki in ki vplivajo na njihovo psihofizično stanje.

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

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

Cerebronal®

Podpora normalnemu delovanju možganov in kognitivnim funkcijam!

Izbrana kombinacija vrhunskih sestavin:

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



S sestavinami za normalno delovanje možganov in živčnega sistema.

BREZ STRANSKIH UČINKOV.

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

strokovno svetovanje: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

Običajno navajajo, da se je nekaj spremenilo, česar pred boleznijo ni bilo, in jih zdaj zelo moti ter močno ovira v vsakodnevnem življenju. Opis težav je zelo subjektiven, težko jih je natančno opredeliti, določiti ali na neki način »izmeriti«. Vse težave se začnejo po prebolelem covidu-19. Pogosto so vse laboratorijske in druge preiskave negativne. Bolniku moramo pozorno prisluhniti in na osnovi tega usmerjati preiskave, da odkrijemo določene »vidne« spremembe, kar je glede terapije zelo pomembno.

Diagnoza dolgega covida se lahko postavi na osnovi prisotnosti omenjenih težav tri mesece in več po prebolelem akutnem stanju. Določeni simptomi lahko trajajo ves čas, nekateri se lahko pojavijo kasneje. Dolgi covid ima torej začetek v osnovnem začetnem obolenju, konec se težko določi in je odvisen od subjektivnega občutenja izboljšanja težav.

Pri srčno-žilni prizadetosti lahko z določenimi laboratorijskimi preiskavami, neinvazivnimi in invazivnimi, ugotavljamo eventualne organske posledice, vendar določene subjektivne težave (utrujenost, motne koncentracije in podobno) zelo težko ovrednotimo z objektivnimi preiskavami.

Novejše študije poročajo, da je eno leto po prebolelem akutnem stanju samo 22,9 % bolnikov popolnoma brez težav. Podatek ponazarja, kakšen pomen in težo ima lahko obolenje v populaciji. Covid-19 z reševanjem akutnih stanj trenutno obremenjuje zdravstveni sistem s prezasedenostjo bolnišnic in zlasti intenzivnih oddelkov. Dodatno obremenitev predstavljajo bolniki z dolgim covidom-19, ki vse težje pridejo do zdravnikov, do ustrezne diagnostike in terapije.

Občutek razbijanja srca v prsnem košu – palpitacije

Težava se zelo pogosto pojavlja kot posledica zaznavanja močnejšega in pospešenega bitja normalnega ritma ali nepravilnega ritma srca (aritmija). Običajno opisane težave ne zahtevajo posebnih ukrepov. Glede na težo opisa težav se odločimo za ustrezno diagnostiko (celodnevno snemanje EKG, UZ srca) in terapijo, ki pa je zgolj simptomatska, kar pomeni, da poskušamo ritem umiriti, kar olajša težave.

Bolečine v prsnem košu

Te bolečine običajno ne pomenijo angine pektoris, torej obolenja srčnih žil.

Pri opredelitvi bolečin mora biti zdravnik skrajno previden, lahko so posledica sprememb na žilah srca zaradi napredovanja poapnenja žil s posledično pomembno zožitvijo, ki lahko ovira normalen pretok krvi. Covid-19 lahko pospešuje razvoj oblog na notranji ovojnici srčnih žil, pospešuje pa tudi motnje v strjevanju krvi, kar še bolj vpliva na omenjeni začarani krog. Pomembno je opredeliti, kdaj je bolečina nenevarna (ne kaže na angino pektoris) in kdaj zahteva dodatno diagnostiko ter ustrezne ukrepe.

Pospešeno bitje srca v stoječem položaju (posturalni tahikardni sidrom)

Kadar je prisotno pospešeno bitje srca v stoječem položaju se to pojavlja tri mesece in več po prebolelem covidu-19, govorimo o po-covidnem posturalnem tahikardnem sindromu. Diagnozo postavimo ob dvigu srčne frekvence za 30 in več utripov na minuto (oziroma 40 in več utripov na minuto pri bolnikih v starosti 12 do 19 let) v trajanju najmanj deset minut v stoječem položaju. Dvig srčne frekvence je sicer lahko prisoten pri bolnikih, ki v stoječem položaju slabo vzdržujejo normalen krvni tlak, ki se lahko toliko zniža, da bolniki padejo (kolabirajo), za krajši čas izgubijo zavest, lahko se pojavijo pomembne motnje srčnega ritma. Govorimo o vazovagalni sinkopi, ki jo nevrologi diagnosticirajo s testom nagibne mize. Med izvajanjem testa v stoječem položaju spremljajo krvni tlak, ritem srca, kontinuirano snemajo EKG in opazujejo pojav morebitnih težav.

Pomemben je predvsem kolaps, ki pomeni nenaden pojav mišične šibkosti, bolnik lahko pade ali celo izgubi zavest. Če se ob tem zmanjša prekrvitev možganov, se lahko pojavi kratkotrajna omedlevica (sinkopa).

Bistvena razlika ob pospešenem bitju srca pri po-covidnem posturalnem sindromu se kaže v odsotnosti nizkega krvnega tlaka in s tem povezanih težav. Prisotno je torej dalj časa trajajoče pospešeno in neustrezno hitro ter zelo moteče bitje srca.

Ko opredelimo omenjeno stanje, lahko pomagamo z določenimi zdravili, ki lahko težavo omilijo.

Popuščanje srca

Lahko je prisotno že pred obolenjem covid-19 ali se pojavi po akutni fazi bolezni in traja več kot tri mesece. Pozorni moramo biti na nepojasnjeno utrujenost, zadihanost pri





Ko obvarujete sebe, obvarujete vse, kar vam je pri srcu.

V razvitem svetu so srčno-žilne bolezni še vedno vzrok za večino smrti (40 %).

Skrb za zdravo srce se začne z nadzorom vrednosti holesterola v krvi.

HOLESTEROL V OPTIMALNIH MEJAH

Biostatine je naravno prehransko dopolnilo na osnovi rastlinskih sterolov, rastlinskih izvlečkov in vitaminov (B1 in B2), ki pripomore k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi, aktivno varuje srce in ožilje ter ščiti celice pred oksidativnim stresom.

PREDNOSTI:

- **moč vzajemnega delovanja naravnih učinkovin**
- **zajamčena raven učinkovin v vsakem odmerku**
- **garantirano brez toksinov**

BIOSTATINE · Holesterol je tak, kot mora biti.

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si | 05 6632 440

manjšem ali večjem naporu. Pojavljati se začne otekanje gležnjev, goleni in nočno dušenje, ki napreduje do stanja, ko je dušenje prisotno že v mirovanju. Prisotne so motnje srčnega ritna in bolečine v prsih.

Kot smo že omenili, vrsta težav ni nujno posledica prizadetosti srca, lahko so težave posledica obolenja pljuč ali splošne simptomatike poteka covida-19.

Bolnike je treba zelo pozorno poslušati ter izbrati ustrezen izbor laboratorijskih in drugih preiskav (zlasti UZ srca), s pomočjo katerih lahko opredelimo, ali je ali ni prisotno popuščanje srca ali kako drugo srčno obolenje. Opredelimo lahko tudi stopnjo popuščanja srčne mišice (od blage do hude).

Na osnovi tega se lahko odločimo za ustrezno terapijo v skladu z zadnjimi smernicami Združenja kardiologov Evrope (European Heart Association).

Pomembno je poudariti, da so vsa najnovejša potrebna zdravila za takšno stanje na voljo v Sloveniji in se jih lahko predpisuje na breme ZZZS.

Pojavljanje strjevanja krvi v venoznem sistemu

Lahko je prisotno med akutnim potekom obolenja, vendar se lahko pojavlja še eno leto po začetnem stanju. Pojavlja se lahko predvsem kot strjevanje krvi (tromboza) globokih ven spodnjih okončin, v venoznem sistemu trebuha, lobanjski votlini in velikih venah pljuč. Strdek v pljučih je lahko zelo velik in povzroča pljučno embolijo.

Sumljiva je lahko vsaka bolečina v eni nogi, ki je otečena, stalna bolečina v trebuhu, nenadni napad težkega dihanja in bolečine v glavi z motnjami vida in govora.

Tudi v tem slučaju je zelo pomembna anamneza, odločitev za hitro laboratorijsko in invazivno slikovno diagnostiko. Glede na rezultat diagnostike se odločimo za topitev strdka (fibrinoliza) z vnosom ustreznega zdravila direktno v žilo ali za topitev in preprečevanje rasti strdka z vnosom zdravil skozi usta.

Arterijska tromboza

Pojavi se lahko z obolenjem srčnih žil in posledično z akutnim dogajanjem na srcu (akutni infarkt srčne mišice …) pri osebah z majhnim tveganjem za obolenje srca in ožilja ter pri osebah, ki pred covidom-19 niso imele sprememb na omenjenih žilah. Pojavlja se tudi pri osebah, pri katerih koronarografija ne pokaže pomembnih zožitvenih sprememb, tudi ni videti oblog holesterola, kalcija in drugih substanc. Zaradi vnetnih sprememb notranje ovojnice je moten proces strjevanja krvi, ki se lahko sproži brez že prisotnih sprememb na notranji ovojnici žil.

Manjša obloga z vnetnimi celicami, holesterolom, kalcijem in drugimi elementi je lahko prisotna že pred covidom-19. Obloga je pokrita s kapo, ki postane nestabilna, kar pomeni, da lahko zelo hitro poči. Na mestu poke se pojavi krvavitev v notranjost srčne žile, kjer je že normalno prisoten krvni pretok. Zaradi krvavitve, pa čeprav v notranjost srčne žile, se normalno (fiziološko) naglo sproži sistem strjevanja krvi in posledično nagla tvorba strdka. Predel srčne mišice, ki ga oskrbuje določena srčna žila, je nenadoma brez kisika in druge hrane, kar lahko posledično povzroči odmrtje določenega dela srca – razvije se akutni infarkt.

Podobno se lahko pojavijo akutne trombotične spremembe na arterijah spodnjih okončin, arterijah v trebušni votlini, vratnih arterijah in arterijah možganov. Na pljučih se poleg prizadetosti večjih arterij lahko pojavi prizadetost drobnih žil – mikroangiopatija.

Izrednega pomena je hitra diagnostika omenjenih sprememb, kjer lahko z zdravili, ki jih dajemo v arterijo, ali z invazivnimi posegi čim prej odpremo zamašeno žilo. Pri srcu in drugih organih s topljenjem strdka, razširjanjem žil in z vstavljanjem opornic (stentov).

Vnetje srčne mišice, srčne ovojnice in motnje srčnega ritma

Vnetje teh srčnih struktur se lahko pojavlja med akutnim obolenjem ali kasneje kot dolgi covid. Vnetje lahko spremljajo pomembne motnje srčnega ritma. Ob bolečini v prsnem košu, izraziti utrujenosti že med manjšim fizičnim naporom, ki ga spremlja nenavadno hiter dvig srčne frekvence, ki po naporu potrebuje dalj časa za normalizacijo, je treba pomisliti na vnetje srčnih struktur. Podobne težave povzročajo tudi strdki v pljučih, zlasti strdki v drobnih žilah. Diagnozo vnetja postavimo na osnovi klinične slike, določenih laboratorijskih izvidov, UZ srca in posebnega slikanja z magnetno resonanco (MRI). Motnje ritma lahko opredelimo z EKG, tudi z eno- ali večdnevnim snemanjem. Če dokažemo vnetje srčne mišice, poleg simptomatske terapije predpišemo še posebno terapijo, ki vnetje umiri in skrajša.

Vnetje srčne mišice ima lahko zelo dolgotrajen potek in močno zmanjšuje delovno, fizično in psihično sposobnost. Poseben problem je vnetje pri športnikih, zlasti ko je treba podati odločitev glede ponovne aktivacije športne aktivnosti. Ko v obdobju rehabilitacije že pri nižjih stopnjah obremenitve zaznamo nagel porast srčne frekvence, ki se ne normalizira hitro, kot je običajno, ta ugotovitev še vedno predstavlja prisotnost določene stopnje vnetja, ki se še ni umirilo.

Zdravljenje

Žal določene laboratorijske in druge preiskave ne morejo potrditi ali objektivizirati bolnikove težave. Diagnoza temelji predvsem na opisu težav, ki jih podajo bolniki (anamneza). Zato morajo zdravniki natančno poznati ves spekter možnih težav in v skladu s tem usmeriti diagnostiko. Z laboratorijskimi in drugimi preiskavami skušamo ugotoviti pomembno spremembo funkcije določenega organa (motnje srčnega ritma, objektivizirana oslabelost delovanja srčne mišice …). Drugo področje pomeni ugotovitev strukturnih bolezenskih sprememb (patološko-histološke in anatomske), kot so ugotovitev strdkov, pomembna zožitev srčnih in drugih arterij, srčna ali možganska kap.

Namen diagnostike je torej ugotoviti povezavo težav (simptomov) s spremembami na organih. Če sprememb ne ugotovimo, je terapija simptomatska. Zavedati se moramo, da vseh sprememb ni mogoče ugotoviti, zato so pomembne kontrole, še posebej ob poslabšanju težav.

Zaključki – epilog

Pandemični globalni vpliv covida-19 se kaže s posledicami, kot je dolgi covid-19. Bolezen vpliva na psihofizično, socialno, produktivno, ekonomsko in finančno stanje bolnika. Izguba ali zmanjšanje delovne in splošne fizične sposobnosti predstavlja resen problem za posameznika in družbo. Zdravstveni sistem je zdaj preobremenjen predvsem z reševanjem akutnih stanj. Dodatno ga obremenjuje dolgi covid-19, ki zahteva številne preglede s številnimi kontrolami, dolgotrajno diagnostiko in številne dodatne hospitalizacije. Družba se mora še bolj poglobljeno soočiti s tem problemom, zlasti ko bo pandemično stanje minilo. Treba bo dodatno okrepiti določene dejavnosti, zagotoviti ustrezna sredstva, kader, ustrezne prostore in opremo.

Sredozemska prehrana in telesna aktivnost

Trigliceridi in holesterol predstavljajo različne tipe maščob (maščobnih delcev), ki se nahajajo v našem krvnem obtoku. Oboji igrajo v našem telesu pomembno vlogo: trigliceridi skladiščijo neuporabljene kalorije in organizmu zagotavljajo energijo, holesterol pa telo potrebuje za gradnjo celičnih membran, proizvodnjo določenih hormonov in vitamina D.



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

Tako holesterol kot trigliceridi so izjemno pomembni za normalno delovanje našega organizma. Težave nastanejo le, če količina trigliceridov in holesterola v krvi preseže mejo, saj se s tem povečajo različna tveganja za zdravje. Holesterol in trigliceridi se nahajajo v krvi in lahko prispevajo h kopičenju maščobnih snovi, ki povzročajo zoženje in zamašitev žil. Pomembno je, da redno preverjamo svojo raven krvnih maščob (holesterola in trigliceridov), saj s tem občutno zmanjšamo tveganje za srčni napad. Da bi razumeli, kako lahko pride do pridobljene mešane dislipidemije (povečani holesterol in trigliceridi), je treba pogledati, od kod pridejo maščobe v kri. Njihov izvor je dvojen – po eni strani jih vnašamo v telo s prehrano (zunanja pot), po drugi strani pa nastajajo v celicah našega telesa, zlasti v jetrih (notranja pot).

Zunanja pot

Ko zaužijemo hrano, v kateri so maščobe, se te v črevesju povežejo z žolčnimi kislinami. To omogoči, da se v vodi sicer netopne maščobe in holesterol razpršijo ter tako postanejo dostopne prebavnim encimom, ki jih razgradijo na sestavine, nato pa jih vsrkajo celice črevesnega epitelija. V tem epiteliju se maščobne kisline znova sestavijo v trigliceride in se povežejo s holesterolom v lipoproteinske delce, ki jih imenujemo hilomikroni. Ko hilomikroni s krvjo potujejo skozi tkiva, se iz njih postopoma odstranjujejo trigliceridi, ki jih celice uporabijo kot vir energije (denimo v mišicah) ali pa se v maščobnih tkivih shranjujejo kot energijska zaloga. Z odstranjevanjem trigliceridov in holesterola iz hilomikronov se ti vse bolj manjšajo in na koncu ostanejo hilomikronski ostanki, ki preidejo v jetrne celice, kjer se razgradijo in se tako njihova pot konča. Običajno se po obroku hilomikroni hitro odstranijo iz krvi (v 30 minutah). Pri nekaterih oblikah mešane dislipidemije pa se bistveno podaljša čas očiščenja in zaradi tega lahko pride, po zelo obilnem ali mastnem obroku, do izredno zvišane ravni maščob v krvi.

Notranja pot

Glavni vir holesterola in trigliceridov v krvi so jetra, ki iz prostih maščobnih kislin in glicerola sestavijo trigliceride ter jih povežejo s holesterolom in apolipoproteinom B-100. Tako nastane lipoprotein zelo nizke gostote (ang. very low density lipoprotein – VLDL), ki se sprosti v kri. Ko se med kroženjem po telesu iz VLDL postopoma odstranjujejo trigliceridi in holesterol, se VLDL manjšajo in iz njih postopoma nastanejo lipoproteini nizke gostote – LDL, ki jih na jetrnih celicah »lovijo« receptorji LDL ter jih tako odstranjujejo iz krvnega obtoka.

Vzrok povišanih vrednosti trigliceridov

Nezdrav življenjski slog in prekomerna telesna teža sta glavna vzroka za povišano raven trigliceridov. Zvišani trigliceridi v krvi pa so lahko znak drugih bolezenskih stanj, vključno s sladkorno boleznijo, hipotiroidizmom in genetskimi motnjami. Obstaja veliko ukrepov, s katerimi lahko zmanjšamo raven trigliceridov v krvi in s tem tveganje za zdravje.

Do visokih ravni trigliceridov v krvi lahko pride zaradi:

- prenajedanja/prekomerne telesne teže;
- visokega prehranskega vnosa rafiniranih sladkorjev, fruktoze in glukoze;
- visokega prehranskega vnosa nasičenih maščob;
- prekomernega uživanja alkohola;
- pomanjkanja gibanja oziroma nezadostne telesne aktivnosti.

Lahko pa so tudi posledica osnovnih boleznih, kot so:

- slabo nadzorovana sladkorna bolezen;
- nezadostna proizvodnja ščitničnih hormonov (hipotiroidizem);
- bolezni jeter ali ledvic;

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

Quinol10 je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).



Okrepljen je z vitaminom B1 **za normalno delovanje srca,** B3 za **zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti** ter **normalno energijsko presnovo** in cinkom za **zašito celic** in **normalno plodnost** ter **reprodukcijo.**

Vrhunska kakovost Q10

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

NaturaMedica
z vami že 16 let

- stranski učinki nekaterih zdravil (vključujoč blokatorje beta, diuretike, steroide, kontracepcijske tablete);
- nekatere redke genetske bolezni.

Zakaj je zvišana raven trigliceridov v krvi nevarna?

Povišane ravni trigliceridov in holesterola v krvi povzročajo aterosklerozo*, ki povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni.

* Ateroskleroza izhaja iz grških besed:
athere – kaša
skleros – utrjevanje.

Ateroskleroza je splošni izraz za proces odlaganja maščob (holesterola) in kalcija v notranje stene žil odvodnic (arterij). Zaradi tega nastanejo v žilah večje ali manjše obloge. Ateroskleroza lahko povzroči otrdelost, zožitev ali zaporo arterij. Če nastane zapora na arterijah, ki oskrbujejo srce ali možgane, to povzroči srčni infarkt ali možgansko kap.

Številne študije so pokazale, da imajo ljudje z visoko ravnjo trigliceridov v krvi večje tveganje za bolezni srca. Visoke vrednosti trigliceridov v krvi so običajno povezane z nizkimi ravnmi holesterola HDL (lipoprotein visoke gostote), kar je »dobri« ali zaščitni holesterol, lahko pa povzročijo tudi nastajanje posebne, majhne in bolj goste oblike holesterola LDL (lipoprotein nizke gostote), ki je še posebno nevaren in škodljiv. Tveganje za zdravje je močno povečano ob kombinaciji visokih koncentracij trigliceridov v krvi in drugih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so denimo trebušna ali visceralna debelost, visok krvni tlak, visoka raven krvnega sladkorja ali nizka raven holesterola HDL; vsi skupaj predstavljajo bolezen, ki jo imenujemo metabolni sindrom.

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. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Visoke koncentracije trigliceridov v krvi so običajno pogostejše pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2. Do tega pride zaradi zmanjšanega učinka inzulina (odpornost proti inzulinu) pri sladkorni bolezni tipa 2, ki vodi k povečanju proizvodnje trigliceridov v jetrih in zmanjšanju razgradnje in odstranitve trigliceridov iz krvi.

Kakšna je raven trigliceridov v krvi, lahko zdravnik ugotovi že s preprostim pregledom krvi – merjenjem ravni krvnih maščob. Poleg preverjanja ravni skupnega holesterola vključuje popolna preiskava lipidnega profila merjenje ravni vseh najbolj pomembnih maščob v krvi, kot so: holesterol LDL, holesterol HDL in trigliceridi. Rezultati študij so pokazali, da je za preprečevanje bolezni srca in ožilja primarnega pomena zmanjšanje ravni holesterola LDL (pogosto imenovanega tudi »slabi« holesterol). Ena od nalog holesterola HDL (imenovanega tudi »dobri« holesterol) je, da odstranjuje holesterol iz različnih tkiv in tudi iz žilne stene ter ga prenaša nazaj v jetra. Zaradi tega je visoka raven holesterola HDL povezana z nižjo stopnjo tveganja za bolezni srca. Raziskave so pokazale, da obstaja povezava med povišanimi koncentracijami trigliceridov v krvi in tveganji za bolezni srca in žilja.

Rezultati preiskav ravni triglicerida: kaj pomenijo?

- Normalna količina trigliceridov: manj kot 1,7 milimola na liter krvi (mmol/L)
- Povišana količina trigliceridov – med 1,7 in 2,2 mmol/l
- Visoka raven trigliceridov – med 2,3 in 5,6 mmol/L
- Zelo visoka raven trigliceridov – nad 5,7 mmol/L

Ne pozabite, da so visoke ravni trigliceridov v krvi v večini primerov posledica uživanja prekomerne količine kalorij, torej več kot jih telo potrebuje in porabi. S preudarnimi odločitvami glede izbire hrane, telesne aktivnosti in vzdrževanja primerne telesne teže boste pripomogli k zniževanju ravni holesterola in trigliceridov v krvi.

Če je koncentracija trigliceridov v krvi povečana (nad 1,7 mmol/l), govorimo o hipertrigliceridemiji. Koncentracija nad 2,3 mmol/l je dokazano povezana s hitrejšim napredovanjem ateroskleroze, tudi če je holesterol urejen. Koncentracija trigliceridov v krvi nad 10 mmol/l predstavlja tudi pomemben dejavnik tveganja za nastanek akutnega vnetja trebušne slinavke.

Visoka hipertrigliceridemija (2,3–4,6 mmol/l) je običajno povezana z debelostjo, sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom ali s presnovnim sindromom, ki so pomembni dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni.

Mešana dislipidemija

O mešani dislipidemiji ali kombinirani dislipidemiji govorimo, kadar je v krvi zvišana raven trigliceridov (> 2,3 mmol/L) in skupnega holesterola ter znižana raven holesterola v lipoproteinih visoke gostote (HDL: za moške manj kot 1,0 mmol/L, za ženske manj kot 1,3 mmol/L). Po izraženosti zvišanja maščob ločimo zmerno dislipidemijo in hudo dislipidemijo. Po nastanku po ločimo pridobljene (sprožene) oblike mešane dislipidemije in prirojeno ali družinsko mešano dislipidemjo.

Pridobljena mešana disipidemija

Številni različni »zunanji« vzroki lahko povzročijo, da pride do zvišanja trigliceridov in skupnega holesterola v krvi. Tako to motnjo v presnovi maščob zelo pogosto najdemo pri debelih ali prekomerno prehranjenih osebah, ima jo tudi kar 50 odstotkov sladkornih bolnikov tipa 2, pogosta je pri hiperurikemiji in metabolnem sindromu. Je dokaj pogosta motnja in njena pojavnost se v zadnjih letih hitro povečuje, tako kot debelost in sladkorna bolezen tipa 2.

Prirojena mešana dislipidemija

Ena najbolj pogostih družinsko pogojenih (prirojenih) motenj je družinska mešana hiperlipidemija. Najdemo jo pri 1 na 100 oseb (po novejših podatkih pa celo pri 6 na 100 oseb) in je pomemben vzrok za zgodnje srčno-žilno obolenje, saj povzroči 10–20 odstotkov srčno-žilnih bolezni, ki nastanejo pred 65. letom.

Zdravljenje

Pogoj za obvladovanje kombinirane dislipidemije in hipertrigliceridemije ter ustrezno znižanje maščob v krvi je ustrezen življenjski slog, ki mora vključevati zdrav prehranski vzorec in tudi redno telesno dejavnost. Če s tema ukrepoma ne uspemo zadostno znižati maščob v krvi, lahko uporabimo tudi zdravila.

Prehrana

Številne raziskave so pokazale, da sta sredozemska prehrana in način življenja najustreznejša, saj sta energijski vnos in poraba uravnotežena. Za to prehrano je značilno, da vsebuje veliko zelenjave in s tem vlaknin, od maščob pa se upo-

rablja večinoma le oljčno olje. Hrana je sestavljena tako, da z maščobami dobimo okoli 35 odstotkov energije (a od tega le približno 10 odstotkov iz nasičenih maščob, trans maščob pa sploh ne vsebuje), iz beljakovin okoli 20 odstotkov, ostalo pa iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Vsakodnevno bi morali zaužiti tudi vsaj okoli 40 gramov vlaknin. Zanimivo je, da je taka prehrana dokaj podobna tako imenovani paleo dieti in je tako najbliže prehrani, ki jo je človek uporabljal skozi tisočletja in se ji je tudi genetsko prilagodil. Pri obvladovanju kombinirane dislipidemije je uravnotežena sredozemska prehrana ključnega pomena in brez nje praktično ni mogoče ustrezno obvladati dislipidemije, saj tudi zdravila brez ustrezne prehrane niso zadostno učinkovita.

Za kombinirano ali dismetabolično dislipidemijo je značilno tudi, da dietni prekrški, kot so obroki s preobiljem enostavnih ogljikovih hidratov (denimo špageti) ali pa energijsko gosta in obilna prehrana (denimo ob raznih praznovanjih in obletnicah, ko se mize šibijo od suhomesnih izdelkov, cvrtega mesa, praženega krompirja, po možnosti še z ocvirki, slaščic …) povzročijo izrazito iztirjenje maščob v krvi, neredko z ekstremnimi porasti trigliceridov in holesterola. Če se takemu preobilju hrane pridruži še preobilje alkohola, to lahko sproži akutno vnetje trebušne slinavke. Kar 10 odstotkov akutnih vnetij trebušne slinavke je posledica tovrstnih »veselih dogodkov«.

Telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost pomembno prispeva k obvladovanju zvišanih trigliceridov. Minimalno priporočeno je 30 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na dan (sprehodi, delo na vrtu, ples …), seveda pa je koristno, če je telesne dejavnosti več in je bolj intenzivna. Koristno je tudi, če se pri telesni dejavnosti povežejo vaje za moč, gibljivost in tudi vzdržljivost.

S kombinacijo zmanjšanega dnevnega energijskega vnosa s hrano in nekoliko intenzivnejše aerobne telesne dejavnosti lahko učinkovito zmanjšamo telesno težo in jo nato tudi vzdržujemo. Neredko se zgodi, da se raven maščob v krvi uredi, če prekomerno prehranjeni oziroma debeli shujšajo.

Zdravila

Če z zdravim življenjskim slogom ne uspemo zadostno znižati ravni trigliceridov, si lahko pomagamo z zdravili. Če sta sočasno zvišani ravni holesterola in trigliceridov, so na prvem mestu zdravila iz skupine statinov. Če pa je kljub ustreznim nefarmakološkim ukrepom še vedno zvišana le raven trigliceridov, je smiselno uporabiti fenofibrat ali visok odmerek maščobnih kislin omega 3 (2–3 g). Pri bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo zelo pogosto sočasno zvišano raven holesterola in trigliceridov ter znižano raven zaščitnega holesterola HDL (aterogena dislipidemija), je smiselna kombinacija statina in fenofibrata. Pri teh bolnikih so namreč prisotni še posebno nevarni majhni in bolj gosti ter aterogeni LDL, katerih količino fenofibrat učinkovito zniža, zviša pa zaščitni holesterol HDL. Takšna kombinacija je smiselna tudi pri genetsko povzročeni družinski kombinirani dislipidemiji, saj nefarmakološki ukrepi pogosto ne zadoščajo.

Zaključek

Če imate ugotovljeno motnjo v presnovi maščob, upoštevajte zdravnikova navodila:

- dieta,
- redna telesna dejavnost,
- manj tvegano pitje alkohola,
- nekajenje.

Če imate zdravila, jih jemljite redno.

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.



asist. dr. Anja Plemenitaš, dr. med., spec. psihiatrije,
Oddelek za psihiatrijo UKC Maribor

Iz depresije lahko vodi več različnih poti

Čas epidemije nas je dodatno postavil pred številne preizkušnje

V zimskem času so noči daljše in dnevi krajši, pred nami so prazniki, ki so družinsko naravnani. Pomanjkanje dnevne svetlobe in odsotnost občutka družinske harmonije sta poleg drugih obremenitev lahko tveganje za pojav slabega psihičnega počutja. Obdobja slabega psihičnega počutja ne pomenijo že diagnoze depresivne motnje. Depresivno razpoloženje je lahko zgolj kratkotrajen odklon razpoloženjske lege, ob katerem so prisotni negativni občutki, kot so žalost, tesnobnost, jokavost.

Tako slabo psihično počutje imenujemo tudi disforično razpoloženje in je lahko del normalnega nihanja počutja v obdobjih in je prilagoditvena motnja na intenzivnejši stres, izgube ali razočaranja. Če pa depresivno razpoloženje (žalost, potrtost) ali anhedonija (zmanjšano ali odsotno zadovoljstvo ob aktivnostih, ki so bile prej občutene kot prijetne) traja več kot 14 dni, lahko govorimo o diagnozi depresivne motnje. Depresivni posamezniki tako lahko navajajo motnje spanja in teka, izgubo zanimanja za stvari okrog sebe, imajo slabšo sposobnost koncentriranja in razmišljanja, lahko so bolj utrujeni, sami sebe slabše vrednotijo in imajo slabo samopodobo, obdajajo jih intenzivnejši občutki krivde. Včasih se stiska lahko stopnjuje tudi do pojava samomorilnih misli.

Aktualni časi s posledičnimi omejitvenimi ukrepi ob epidemiji lahko vodijo v žalovanje,

izolacijo, izgubo dohodka in tesnobo. Te stiske, doživljane skozi daljše časovno obdobje, lahko povzročajo duševne bolezni ali poslabšajo obstoječe, med katerimi prednjačijo depresivne in anksiozne motnje. Številni se lahko soočajo s povečano ravnjo uživanja alkohola in drog, nespečnostjo in tesnobo. Izolacija, karantena ter slaba fizična aktivnost lahko negativno vplivajo na psihično počutje in fizično zdravje ter s tem na slabšo kakovost življenja.

Vzroki za nastanek depresije so številni in med seboj prepleteni. Ne vključujejo zgolj dejavnikov iz osrednjega živčnega sistema, kjer govorimo o neravnovesju živčnih prenašalcev, ampak tudi druge sisteme, kot sta endokrini oziroma hormonski in imunski sistem. Pomembno vlogo igra odziv posameznika na stres, ki vključuje tudi spremembe v izločanju stresnih hormonov ter motnje cirkadianih ritmov, kjer je pomembna biološka ura s količino dnevne svetlobe. Velika večina naših telesnih fizioloških funkcij je pod vplivom biološke ure ter posledično pod vplivom dnevnih sprememb svetlobe.

Nujna ustrezna pomoč

Pri depresiji so ugotavljali neravnovesja v naših možganih predvsem na ravni serotoninskega, noradrenalinskega in glutamatnega sistema. Ta so recipročno povezana s stresno osjo, ki vpliva na izločanje stresnih hormonov iz nadledvične žleze. Ta kaskada reakcij pa vpliva tudi na to, kako odziven je naš imunski sistem. Po drugi strani lahko pri nastanku depresije na primer odklon v imunskem sistemu povzroči kaskado neravnovesja na drugih naštetih sistemih.

V zadnjem obdobju se veliko govori tudi o tem, da mikrooganizmi v našem črevesnem sistemu vplivajo na psihično počutje in imunsko odzivnost. Na sestavo črevesne mikroflore pa vpliva tudi način prehranjevanja. Tako lahko zaključujemo, da je naše psihično počutje zelo prepleteno s telesnim stanjem in je tako v smislu preventive slabega psihičnega počutja in preprečevanja nastanka depresivne motnje dobro izbrati zdrav slog življenja.

Če se depresivna motnja pojavi, je pomembno, da jo prepoznamo in začnemo iskati ustrezno pomoč. Učinkoviti so lahko različni pristopi, izberemo pa med tistimi, ki so nam blizu in dostopni. Kadar gre za blago obliko depresije, si lahko pomagamo z večjo telesno aktivnostjo in uporabo tehnik sproščanja ali podpornih psihoterapevtskih pristopov. To so lahko tudi dragocena preventivna orodja, ki vam pomagajo ostati mirni in v tem času še naprej varovati svoje psihično in telesno zdravje. Pri vprašanju kako intenzivno telovaditi, nam Svetovna zdravstvena organizacija priporoča 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden ali kombinacijo obojega. Priporoča se tudi uravnoteženo prehrano, polno sadja, zelenjave in polnovrednih vlaknin. Za naše okolje se priporoča sredozemski tip prehranjevanja. Med prehranskimi dopolnili imajo kot podporni ukrep največ dokazov maščobne kisline omega, ki so sicer zastopane v morski hrani in oreščkih.

Antidepresivi

Kadar pa ti nemedikamentozni ukrepi ne zadostujejo ali nam niso dostopni, imamo možnost izbire tudi med več antidepresivi, ki uravnavajo neravnovesje med živčnimi prenašalci v možganih. Zdravljenje z antidepresivi se priporoča kot prednostno, če imamo zmerno ali globljo obliko depresivne epizode, za katero je značilen pomemben upad funkcioniranja na več področjih. Ker sta sočasno z depresijo pogosto prisotni tesnoba in nespečnost, lahko prehodno, preden antidepresivi pokažejo svoj učinek, za blažitev teh tegob uvedemo tudi pomirjevala ali uspavala.

Določen delež depresivnih motenj se na antidepresive odzove slabše. V teh primerih izberemo kombinacijo dveh antidepresivov ali dodajamo zdravila iz skupine stabilizatorjev razpoloženja. Lahko dodajamo tudi vse nemedikamentozne ukrepe, ki so lahko samostojno učinkoviti pri zdravljenju blage depresije, kot so zdrava prehrana, telesna aktivnost in psihoterapija. Tako lahko zaključimo, da imamo pester izbor učinkovin, s katerimi pristopamo k zdravljenju tudi tistih bolj zahtevnih oblik depresije in dosegamo ozdravitev oziroma povrnitev popolne funkcionalnosti pri depresivnem bolniku. Vsekakor se je treba pred vsakim jemanjem zdravil posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

Zimski čas od nas zahteva večjo aktivacijo za vzdrževanje telesne aktivnosti, krajši dnevi pa lahko prinesejo več slabega počutja. V prazničnih dneh pred nami se poudarja družinska povezanost, kar pa lahko pri določenem deležu ljudi vodi v občutke praznine in osamljenosti. Čas epidemije nas je dodatno postavil pred preizkušnjo na več področjih. Zato poskušajmo ohranjati svoje psihično in telesno zdravje na čim višji ravni z različnimi preventivnimi ukrepi. Ob pojavu depresije pa ukrepajmo s pristopi, ki so nam dosegljivi, ali poiščimo strokovno pomoč, kjer je na voljo več različnih pristopov.

EM-83111/291121

Naročnik strokovnega članka je podjetje Janssen, farmacevtski del Johnson&Johnson, d. o. o.

Prispevek je avtorsko delo in neodvisno strokovno mnenje, ki ne izraža nujno mnenj in stališč naročnika.

Najbolj učinkovit pri stresu!

Ste preobremenjeni in izčrpani?

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



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

NaturaMedica™
z vami že 16 let

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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Star sem 47 let, zdravstvenih težav nimam, le zdravnik mi je na pregledu mimogrede ugotovil povišan krvni tlak. To sem pripisal stresu v službi, zdravnik pa mi je dejal, da moram priti čez nekaj časa na kontrolo, in če tlak ne bo nižji, mi svetuje terapijo s tabletami. Tega si ne želim, če se da tlak znižati kako drugače. Morda s kakšno dieto ali zeliščnimi pripravki? Prijatelj mi je namreč dejal, da ima zaradi tablet za nižanje pritiska kup drugih težav. Mi priporočate kakšno učinkovito alternativo?

Milko, Domžale

Krvni tlak zagotavlja pretok krvi v ožilju in tako omogoča dostop kisika in hranilih snovi v različne dele telesa. Sistolični krvni tlak je višja vrednost, diastolični krvni tlak pa nižja vrednost, ki jo izmerimo. Optimalni sistolični krvni tlak je pod 120 milimetrov živega srebra (mmHg), optimalni diastolični pa pod 80 mmHg. Meritev krvnega tlaka po navadi zapišemo v obliki, npr. 120/80 mm Hg, kjer prva vrednost predstavlja sistolični, druga pa diastolični krvni tlak.

Arterijska hipertenzija ali povišan krvni tlak je bolezen, pri kateri se krvni tlak poviša nad normalne vrednosti in jo delimo v tri stopnje. Če se krvni tlak poveča nad 140/90 mmHg govorimo o blagi arterijski hipertenziji, nad 160/100 mmHg o zmerni in nad 180/110 mmHg o hudi arterijski hipertenziji. Sladkornim in ledvičnim bolnikom postavimo diagnozo hipertenzije pri nekoliko nižjih vrednostih, pri starostnikih pa pri nekoliko višjih vrednostih krvnega tlaka. Arterijska hipertenzija je bolezen, ki je po navadi ne občutimo, zato jo pogosto odkrijemo šele, ko se pokažejo njene posledice. Nezdravljena poveča tveganje za možgansko kap, srčni infarkt, odpoved ledvic, okvare ožilja in druge zaplete.

Obstaja več skupin zdravil za zdravljenje arterijske hipertenzije. Ta zdravila lahko vplivajo na ožilje tako, da sprostijo gladko mišičje v stenah arterij, na povečano odvajanje vode ali zmanjšajo število srčnih utripov, kar posledično zniža krvni tlak. Tako kot vsa zdravila imajo tudi ta neželene učinke, vendar ni nujno, da se ti izrazijo. Ker zdravila delujejo na različne načine, obstaja verjetnost, da se najde zdravilo, ki bo posamezniku povzročalo najmanj težav. Na dolgi rok zdravljenje preprečuje napredovanje bolezni in njene posledice. Poleg tega imajo nekatera zdravila lahko druge pozitivne učinke, kot je na primer zaščita ožilja.

Obstaja več različnih ukrepov, ki lahko prispevajo k znižanju krvnega tlaka. Vsem bolnikom s povišanim krvnim tlakom se svetuje opustitev kajenja in omejitev uživanja alkohola. Zmanjšanje telesne teže lahko prispeva k znižanju krvnega tlaka. Priporoča se redna telesna dejavnost. Za ohranjanje zdravja svetujemo 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden, kot sta hoja in ples, ali 75 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden, kot so hitra hoja, kolesarjenje ali plavanje. Za dodatne pozitivne učinke na zdravje se priporoča 300 minut zmerne ali 150 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden. Prav tako je treba dvakrat na teden izvajati vaje za povečanje mišične mase. Zelo pomembna je omejitev vnosa soli na največ 5–6 g na dan, pri čemer moramo upoštevati vsa živila, ki jih zaužijemo. Svetuje se ureditev prehrane, več sadja in zelenjave ter mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob. Vsak od teh ukrepov lahko zniža krvni tlak za nekaj mmHg.

Priporoča se jemanje maščobnih kislin omega 3, saj imajo vlogo pri delovanju srca. To zdravstveno trditev je odobrila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). Svetujemo vnos vsaj 250 mg EPK in DHK maščobnih kislin omega 3 na dan.

Svetujemo vam, da si krvni tlak redno merite zjutraj in zvečer ter zapisujete izmerjene vrednosti. Če kljub vsem ukrepom krvni tlak ne doseže ciljnih vrednosti, priporočamo obisk zdravnika, ki vam bo predpisal ustrezna zdravila. V primeru, da krvni tlak poraste na vrednost višjo kot 180/110 mmHg, svetujemo takojšen obisk pri zdravniku.

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.**

Z D R A V O
2 0 2 2



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si

Lekarna Ljubljana



Prenajedanje in posledice

Stoletniki jedo malo in skromno

V širšem smislu prenajedanje pomeni, da posameznik zaužije več, kot porabi. Na ta način ustvarjeni bilančni presežek energije se pri tistih, ki se pogosto prenajedajo, najenostavneje opazi v obliki odvečnega maščevja – tisti, ki preveč jedo, se seveda redijo.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Mirno lahko zapišem, da precejšnja večina ljudi v razvitem svetu uživa preveč hrane, ki je – vsaj kar se sestave tiče – tudi precej neprimerna. Nenazadnje so pravi »suhci« postali redkost, poleg tega se sploh ne spomnim primera iz svoje klinične prakse, da v izvidu ultrazvočne preiskave trebuha pri odraslem ne bi bila opisana zamaščena jetra. Da prenajedanje dolgoročno ni dobro za zdravje, pove tudi dejstvo, da je vsem najdalj živečim skupinam ljudi na svetu skupna zgolj ena lastnost: čeprav imajo zelo različne prehranske navade, jedo malo in skromno.

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, vas tišči, imate razdražljivo črevo?
Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca?
Vas peče zgaga, se vam spahuje?
100 % naravno – 100 % bio
Rešitev je Caricol, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.
Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike.


NaturaMedica
z vami že 16 let
SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU
Na voljo je v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.

Vzroki in delitev prenajedanja

Za lažje razumevanje vzrokov lahko prenajedanje delimo v aktivno in pasivno. Pri aktivni obliki posameznik zavestno zaužije več hrane, kot je potrebuje, pri pasivni obliki pa bi bil morda vnos sicer primeren za posameznika, ki se dovolj giblje, a zaradi sedečega načina življenja vseeno tvori presežek energije.

Aktivna oblika prenajedanja je lahko socialno in kulturno pogojena: v nekaterih – predvsem manj razvitih – družbah je debelost cenjena, saj odraža blagostanje. V zahodnem svetu je aktivna oblika prenajedanja predvsem posledica uspešnega marketinga, ki iz nas dela požrešne potrošnike. Načinov, kako se to doseže, je precej; najenostavnejši je v širši družbi spodbuditi določeno mero nezadovoljstva, kar večina posameznikov rešuje s prekomernim potrošništvom, s katerim gre z roko v roki tudi prenajedanje.

Da se to v resnici dogaja, ni težko preveriti. Koliko novic, ki jih dnevno slišite, je pozitivno naravnanih in v nas spodbujajo optimizem, umirjenost in zadovoljstvo?

Praznovanja

Priložnostno prenajedanje (razne proslave in podobno) samo po sebi ni problematično, če ni pretirano pogosto, da bi ustvarilo nepotreben presežek. Ključno dodatno težavo v razvitem svetu predstavlja predvsem že omenjeni sedentarni življenjski slog, zaradi katerega je večina že sama po sebi podvržena pasivnemu prenajedanju; če k temu prištejemo še priložnostna aktivna prenajedanja, je vzrok pretirane debelosti povprečnega posameznika jasen kot na dlani.

Alkohol

Glede na širšo družbeno sprejemljivost je prenajedanju vse prepogosto pridruženo prekomerno uživanje alkohola. Res je, da zmerno uživanje alkohola širše gledano ne pušča trajnih zdravstvenih posledic (čeravno ni povsem jasno, katera je tista prava »varna« mera), vendar je prenajedanju običajno pridruženo povsem nekritično uživanje bistveno prevelikih količin alkohola. Poleg tega, da ta močno pripomore k povečanju bilančne vsote energije, pomeni tudi bistveno večje tveganje za zdravje kot samo prenajedanje.

Kaj lahko storimo

Odgovor je seveda jasen: jejmo manj, gibajmo se več. To vemo vsi. Težava je v tem, da družbena klima zaradi splošne potrošniške naravnanosti posameznika pravzaprav sili, da nadaljuje v starem slogu. Ko enkrat debelost pokaže svoj pravi, grdi obraz in telesu povzroči nepopravljive posledice, je pogosto že prepozno. Zaradi debelosti uničeni sklepi, presnovno sprožene bolezni, kot na primer arterijska hipertenzija in sladkorna bolezen, okvare ledvic, žilni zapleti in še bi lahko našteval.

Dramatični zasuki v načinu življenja so težje izvedljivi, sami po sebi precej stresni in jih je zategadelj težje vzdrževati. Kot pri vseh velikih in pomembnih rečeh se tudi te težave lahko lotimo po korakih; enotnega recepta, ki bi ustrezal vsakomur, ni. Nekaterim je lažje omejiti količino vseh obrokov, spet drugim je manj stresno, če negativno energijsko bilanco enostavno ustvarjajo tako, da kakšen dan ali dva v tednu ne uživajo nič drugega kot sadje, kar se vsekakor obnese.

Večini bi zadoščalo, če bi omejili število obrokov na tri na dan, nekoliko zmanjšali velikost posameznega obroka (predvsem količino zaužitih sestavljenih ogljikovih hidratov – krompirja, kruha in testenin) ter pazili, da po šesti uri zvečer ne bi več jedli. Če bi temu dodali še uro vsakodnevne hoje, bi bili v povprečju mnogo bolj zdravi in zadovoljni. Tudi denarja bi porabili precej manj, zaradi česar bi marketing moral zaostriti svoje prijeme, a to je že druga zgodba.

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

Aktiviraj črevesje in si uredi prebavo



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

Probiotic-10™

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

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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA



Boleče žrelo in grlo

Izogibajte se zaprtim prostorom

V pogovornem jeziku večkrat rečemo, da nas boli grlo. Pa je res tako? Žrelo in grlo sta dva organa, ki v našem telesu opravljata različne naloge. Ob vnetju enega ali drugega imamo ljudje različne težave, tudi zdravljenje ni povsem enako.



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialist otorinolaringolog

Žrelo je organ cevaste oblike, ki sega od baze lobanje do vhoda v požiralnik. Po njem potujeta hrana in pijača iz ustne votline proti požiralniku. Žrelo je tudi del dihalne poti, po njem potuje zrak do dihal. Žrelo zaradi svoje oblike in velikosti daje našemu glasu barvo in omogoča, da je naš govor razumljiv. Ena pomembnejših nalog žrela je obramba. V žrelu imamo obilico obrambnega tkiva, ki je zbrano v skupkih: to sta dve nebnici ali mandlja, eden je jezični mandelj na koncu – korenu jezika, otroci pa imajo še žrelnico v nosnem delu žrela. To tkivo predstavlja prvo obrambno linijo našega telesa pri vdoru tujkov, virusov in bakterij. Izloča obrambne snovi in tako pomaga premagati oziroma obraniti se bolezni. Ob srečanju z mikroorganizmi se v sluznici žrela in mandljih razvije vnetje, kar občutimo kot bolečino, draženje in pekoč občutek, požiranje postane boleče in je lahko močno ovirano – torej nas boli v žrelu.

Sluznico žrela najpogosteje napadejo virusi. Obstaja več sto različnih virusov, ki povzročajo vnetje žrela. Govorimo o prehladu. Ker obstaja tako veliko število različnih virusov, proti vsem ne moremo razviti odpornosti, zato se prehladi pogosto ponavljajo. Mali otrok lahko preboli tudi do deset prehladov

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

OTORINOLARINGOLOG

10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo

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.januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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*

na leto, zdravi odrasli zbolevamo nekoliko manj. Pri virusni okužbi žrela se poleg bolečin v žrelu pri bolniku pojavijo zamašen nos, izcedek iz nosu in včasih povišana telesna temperatura. Ob prehladu ni treba vedno takoj obiskati zdravnika, bolniki si lahko poskušajo pomagati sami. Treba je uživati dovolj tekočine, najbolje vode ali mlačnih zeliščnih čajev. Prostori, kjer se zadržujemo in spimo, naj ne bodo pretopli in suhi. Zagotoviti moramo dobro prehodnost nosu, trudimo se dihati skozi nos, saj se zrak v njem ogreje, navlaži in očisti. Če dihamo skozi usta, lahko suh in hladen zrak dodatno dražita sluznico žrela. Ob bolečinah v žrelu uporabimo tabletke za lizanje ali pršila in tekočine, ki delujejo lokalno protivnetno in hkrati omilijo bolečine v žrelu. Pri akutni virusni okužbi je pomembno, da si vzamemo čas za počitek, ostanemo doma in se ne naprezamo. S tem, ko ostanemo doma, preprečimo širjenje okužbe med sodelavce, sorodnike in druge.

Redkeje je okužba žrela bakterijskega izvora. Tedaj govorimo o angini. Za angino je značilno, da ima bolnik hude bolečine v žrelu, komajda požira, prehladnih znakov pa ni – ni zamašenega nosu, ni izcedka iz nosu. Pri angini sta pogosti povišana telesna temperatura in splošna oslabelost bolnika. Angino zdravimo z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik. Zelo narobe je, če bolniki začnejo zdravljenje z antibiotiki iz starih rezerv ali od soseda. Antibiotik je treba jemati natančno po navodilih zdravnika, običajno deset dni, čeprav se bolnik že po nekaj dneh počuti bistveno bolje. Tako dolgotrajno jemanje antibiotika je potrebno, da preprečimo sistemske in lokalne zaplete angine. Lokalni zaplet je tvorba abscesa – ognojka v žrelu, ki ga je treba kirurško prerezati in izprazniti gnoj iz votline ob mandlju. Sistemski zapleti se lahko pojavijo na srcu, ledvicah in sklepih.

Grlo je organ, katerega osnovna naloga je dihanje, leži nad sapnikom in omogoča zraku, da pride od zgornjih do spodnjih dihal, to je pljuč. Poleg tega v grlu nastaja glas, kadar izdihani zrak zaniha glasilki, kar nam omogoča glasovno sporazumevanje. Naslednja naloga grla je, da poskrbi za zaščito pljuč. Pri hranjenju in pitju deli grla povsem zatesnijo vhod v sapnik, da hrana in pijača ne zatekata v pljuča, ampak mimo grla zdrkneta v požiralnik.

Pri akutni okužbi zgornjih dihal (nahod, prehlad), ki jo najpogosteje povzročajo virusi, je lahko poleg žrela vneto tudi grlo, pride do vnetja glasilk in sapnika. Ob tem se pojavi hripavost, bolnik lahko nekaj dni ostane celo povsem brez glasu. Običajno se pridruži dražeč kašelj. V tem primeru je pomembno, da bolnik molči in se ne trudi govoriti. Ob glasovnem počitku se bo glas sam povrnil, ko bo vnetje grla izzvenelo. Dobrodejne so še vlažne inhalacije in uživanje dovolj tekočine. Če pa se bolnik muči govoriti kljub težavam in ne upošteva navodil o glasovnem počitku, lahko glas dolgotrajno ostane hripav.

Redkokdaj vnetje grla in sapnika povzročajo bakterije. Tedaj je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik.

Kronično vnetje žrela in grla

V žrelu in grlu oziroma na glasilkah se lahko pojavi tudi kronično vnetje, če so prisotni dejavniki, ki kronično – dolgotrajno dražijo sluznico. Dejavniki tveganja za kronično vnetje žrela in grla so za oba organa podobni. Najpomembnejši dejavnik, ki škodljivo deluje na sluznico, je gotovo kajenje. Ni pomembno le število let kajenja, temveč tudi število pokajenih cigaret na dan. Med drugimi škodljivimi dejavniki so še uživanje alkoholnih pijač, predvsem žganja, različne vrste alergije, vračanje želodčne vsebine navzgor po požiralniku vse do žrela in grla ter slabe mikroklimatske razmere v prostorih, kjer se zadržujemo (delovno mesto, domače okolje), hlapi, prah, mraz, vročina … Škodljivi učinki kajenja in uživanja močnih alkoholnih pijač se med seboj množijo, ne le seštevajo.

Zloraba glasu, dolgotrajen glasen govor in kričanje dodatno škodljivo vplivajo na sluznico glasilk.

Osnovne težave, ki jih ob kroničnem vnetju grla navajajo bolniki, so hripav glas, glasovna utrudljivost, izgubljanje glasu in draženje h kašlju.

Bolniki s kroničnim vnetjem žrela pa tožijo za pekočimi bolečinami v žrelu, občutkom suhega žrela, praskanjem v žrelu, bolečinami pri požiranju in občutkom cmoka ali tujka v žrelu.

Pri zdravljenju kroničnega vnetja žrela in grla skušamo odstraniti vse tiste dejavnike, ki povzročajo draženje. Bolniku svetujemo opustitev kajenja in uživanja alkoholnih pijač, zdravljenje alergije in želodčnega refluksa, izogibanje prostorom, kjer so slabe mikroklimatske razmere, izogiba naj se zelo mrzli ali zelo vroči ter preveč začinjeni hrani in pijači.

Doktor svetuje

- *Večino akutnih vnetij žrela in grla povzročajo virusi.*
- *Za preprečevanje prenosa virusov je pomembna dobra higiena rok, pogosto in natančno umivanje rok.*
- *Izogibajmo se zaprtim prostorom, kjer se zadržuje množica ljudi. Tudi pozimi in v mrazu se veliko gibajmo v naravi.*
- *Zaščitimo se cepivom proti gripi.*
- *Pri akutnem vnetju žrela so v ospredju bolečine pri požiranju.*
- *Pri akutnem vnetju grla so bolniki hripavi, draži jih h kašlju.*
- *Zaradi virusne okužbe ni treba vedno takoj obiskati zdravnika.*
- *Oboleli naj ostanejo doma, počivajo in ne širijo okužbe.*
- *Zdravila za prehlad ne poznamo.*
- *Če povišana telesna temperatura vztraja več dni, če se pojavijo splošna oslabelost, kašelj, bolečine v ušesih, hude bolečine v žrelu ali obrazna bolečina z gnojnim izcedkom iz nosu, je treba obiskati zdravnika.*

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

Težave z grlom?

Pastile Isla Medic

Naravna zaščita grla

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si





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

Nespečnost

Popoldanski dremež ni vedno priporočljiv

Ključno je poiskati vzrok nespečnosti, bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Pri blažjih oblikah si lahko pomagamo tudi sami.

Nespečnost je nezmožnost zaspati, vztrajati v spanju ali se prebuditi brez občutka obnovljenosti in osveženosti. Za nespečnostjo pogosteje trpijo ženske in starostniki, kot najpogostejša motnja spanja naj bi vsako leto prizadela 10–30 odstotkov odraslih.

Lahko je zgolj prehodna, traja manj kot teden dni, nastane pa zaradi spremembe spalnega okolja, stresa, depresije. Če je prisotna več kot tri tedne, govorimo o kronični nespečnosti.

Vzroki nespečnosti

Povzročajo jo lahko različne telesne in duševne bolezni, nezdrave spalne navade, določene učinkovine in biološki dejavniki.

Nekatere bolezni same povzročajo nespečnost, spet druge pa povzročijo nelagodje, ki lahko moti spanje. Nespečnost povzročajo razne alergije, gastrointestinalne težave (refluks …), hipertiroza, astma, artritis, nevrološke motnje (parkinsonova bolezen, sindrom nemirnih nog), kronična bolečina, bolečine v križu. Povzročajo jo lahko tudi nekatera zdravila (za zdravljenje prehlada, nosnih alergij, visokega krvnega tlaka, bolezni ščitnice, astme, depresije, kontracepcijske tablete).

Tudi depresija in anksioznost lahko povzročata nespečnost, verjetnost hujše nespečnosti je precej višja pri močno depresivnih osebah. Sama nespečnost pa seveda lahko tudi sproži ali poslabša depresijo. Tudi stresne situacije, kot so finančne težave, težave v službi, družinski spori, pomembne življenjske



MIRNI, SPROŠČENI, NASPANI

Ars Lyra® vam pomaga:

→ obvladati skrbi → nadzorovati tesnobo → dan začeti vedri in spočiti

Žafran prispeva k čustvenemu ravnovesju in ohranjanju pozitivnega razpoloženja. Vitamini B1, B6, B12 in biotin prispevajo k delovanju živčnega sistema in k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin B5 prispeva k umskim zmogljivostim. *Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.* * 96 % uporabnikov je zadovoljnih z Affronom®. Lopresti et al. J Clin Sleep Med 2020

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

ARS PHARMAE

NA KRATKO



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

CardioMK7 vsebuje visoke količine omega 3 (**EPK in DHK**) ter vitaminov K in D. Vitamin D pripomore k normalni ravni kalcija v krvi ter k normalni absorpciji kalcija in fosforja.
Zelo koristno pa je **vitamin D** kombinirati z **vitaminom K**. Ta namreč poskrbi, da se kalcij nalaga v kosti in ne na stene krvnih žil.
Vitamina K in D sta dobra za **kosti**. Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi.
Maščobne kisline **EPK** in **DHK** so dobre za srce (vsaj 250 mg na dan).
Vitamin D prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema.
Samo **14,95 EUR** za 30 dni.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, informacije na tel. **03 56 300 22, 040 214 620.**

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. januarja 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

prelomnice, močno vplivajo na samo kakovost spanja.

Vpliv načina življenja

Neustrezne vedenjske in spalne navade lahko precej motijo spanje:

- Večerno delo doma pred spanjem (ni ustreznega počitka, svetloba računalniškega zaslona lahko povzroča preveliko budnost možganov).
- Kratki popoldanski dremeži lahko povzročajo težave pri večernem uspavanju.
- Izmensko delo vpliva na telesno uro, zlasti če skušamo spanec nadomestiti podnevi in če se urnik spreminja izmenično.
- Spanje do poznega dopoldneva prav tako vpliva na telesno uro in lahko moti večerno uspavanje.

Nespečnost in hrana

Določena hrana in pijača, pa tudi vzorci prehranjevanja, lahko povzročajo motnje spanja:

- Alkohol deluje uspavalno (sedativno). Lahko pomaga pri samem uspavanju, vendar pa lahko moti spanec pozneje ponoči.
- Kofein je stimulans, ki lahko v prevelikih količinah povzroča nespečnost. V našem telesu ostane do osem ur, zato so učinki dolgotrajnejši.
- Nikotin prav tako deluje stimulirajoče in lahko povzroča nespečnost.
- Tudi obilni obroki pred spanjem motijo sam spanec. Povzročajo nelagodje in onemogočajo telesu, da se umiri in sprosti. Pikantna hrana lahko povzroči zgago in s tem nespečnost.

Simptomi nespečnosti

- Odrasla oseba potrebuje od sedem do devet ur spanja na dan za normalno delovanje.
- Pogosta prebujanja, težave pri uspavanju, zgodnje jutranje zbujanje vodijo v utrujenost podnevi in dnevno zaspanost.

Hujša nespečnost se lahko kaže z glavobolom, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, razdražljivostjo, z motnjami koncentracije in tudi s težavami pri dihanju. V tem primeru je treba obiskati zdravnika.

Zdravljenje

Najprej je treba seveda najti vzrok nespečnosti. Če je torej prisotna duševna ali telesna motnja, je najprej treba obravnavati predvsem to. Bistvo zdravljenja je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja.

Poznamo nefarmakološke ukrepe (skrb za zdrave spalne navade, za higieno spanja, kognitivna vedenjska terapija) in zdravljenje z zdravili. Uporablja se uspavala in pomirjevala, a le kratkotrajno, saj večina teh zdravil v primeru daljšega jemanja povzroča hujšo odvisnost. Zavedati se je treba, da ta zdravila ne odpravijo osnovnega vzroka nespečnosti, temveč zdravijo le simptomatsko.

Kako si pri nespečnosti lahko pomagamo sami?

- V blažjih primerih lahko pomagajo tudi pripravki, ki jih kupimo v lekarni brez recepta.
- Osnova je dobra higiena spanja:
- Določite si urnik spanja in se vsak dan prebujajte in hodite spat ob istem času.
- Spat ne hodite lačni ali preveč siti, ne uživajte preveč tekočine pred spanjem.
- Odsvetuje se popoldanski dremež.
- Predvsem pred spanjem ne uživajte kofeina (čaj, kava, pijače z vsebnostjo kofeina), alkohola, nikotina.
- Postelja naj bo namenjena le spanju, v njej ne glejte televizije, se ne učite, ne delajte.
- Zvečer si privoščite sproščujoče aktivnosti (poslušanje umirjene glasbe, kopel, branje knjige, razne tehnike sproščanja …).
- Spat pojdite šele, ko ste zaspani. Spati je treba dovolj, vendar ne preveč. Ko ste spočiti, vstanite.
- Priporoča se redno telesno aktivnost, vendar ne zvečer pred spanjem.
- Zelo pomembna sta kakovostna vzmetnica in vzglavnik.
- Temperatura v spalnici mora biti ustrezna. Strokovnjaki priporočajo okoli 18 stopinj, nikakor pa ne sme biti višja od 22 stopinj. Zelo pomemben je tudi svež zrak, zato spalni prostor pred spanjem vedno dobro prezračimo.
- Izogibajte se hrupu in svetlobi v spalnici.
- Če ne zaspite v prvih 30 minutah, vstanite in se zamotite s čim sproščujočim, dokler ne postanete res zaspani. Šele nato se vrnite v posteljo.

Spletno orodje za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu

PKMO

Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu

Kostno-mišična obolenja in psihosocialna tveganja (na primer stres) pri delu so že desetletja glavni vzrok zdravstvenega absentizma, dolgotrajne odsotnosti z dela, delovne invalidnosti in prezgodnjega upokojevanja delavcev. Zaradi svojih razsežnosti so z delom povezana kostno-mišična obolenja in psihosocialna tveganja velika obremenitev za zdravstveni sistem, zaradi finančnega in gospodarskega bremena pa tudi velik socialno-ekonomski ter vsesplošni družbeni problem. Analiza stanja pa še dodatno nakazuje, da se pojavnost z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj in duševnih stresnih motenj v Sloveniji iz leta v leto povečuje, prav tako se podaljšuje povprečno trajanje ene bolniške odsotnosti.

Zaradi opisane problematike se je pokazala potreba po vzpostavitvi celostnega interaktivnega orodja, usmerjenega v obvladovanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu ter v zmanjševanje naraščajočih gospodarskih, socialno-ekonomskih in družbenih posledic, ki izhajajo iz navedenih zdravstvenih tveganj.

V ta namen sta Nacionalni inštitut za javno zdravje in Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem (UP FVZ) v sklopu projekta *»Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnega tveganja pri delu«* izdelala **spletno orodje PKMO**.

Spletno orodje PKMO je javno, brezplačno in do njega lahko dostopate s klikom na povezavo www.pkmo.si.

Orodje vključuje nabor ukrepov za preprečevanje novih in obvladovanje obstoječih kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj, vsebine pa temeljijo na znanstveno podprtih dognanjih in načelih. **Zastavljeno je v obliki osnovnega e-priročnika in vsebinsko poglobljenega e-učbenika, za katerega je potrebna registracija.**

Posebnost spletnega orodja PKMO je vstopni vprašalnik ***»Ugotovi in odpravi«***. Na podlagi podanih odgovorov vsak posameznik prejme individualizirano poročilo o njegovem tveganju za kostno-mišična obolenja in duševne stresne motnje glede na starost, spol in tip dela, ki ga opravlja. Še več, poročilo glede na prepoznano tveganje in morebitne že obstoječe težave vključuje povezave do poglavij spletnega orodja, ki so za delavčeve težave v tistem trenutku najbolj priporočljiva. **Predlagane aktivnosti v spletnem orodju so prikazane na nazoren način z različnimi fotografijami in videoposnetki. Z usmerjanjem uporabnika do izobraževalnih vsebin se želi doseči, da bo vsak posameznik prejel ključne informacije, ki jih najbolj potrebuje.**

Za boljše počutje, zmanjševanje stresa in krepitev zdravja ga obiščite tudi vi!

PKMO

Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu

ERGONOMSKI UKREPI

Namen ergonomske izboljšave delovnega mesta je delavcu zagotoviti varno in udobno delovno okolje.

Priložnosti:

- med delom ohranjajte nevtralen položaj telesa,
- delovno mesto prilagodite svojim telesnim meram,
- orodja in pripomočke si smiselno razporedite,
- statično in enolično delo redno prekinjajte s kratkimi odmori,
- zagotovite si ustrezno osvetlitev delovnega mesta.

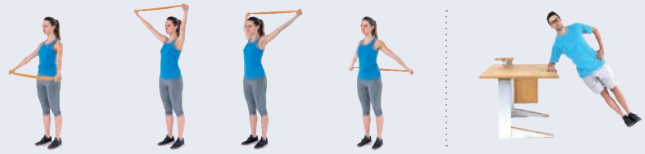


KINEZIOLOŠKI UKREPI

Telesna dejavnost na delovnem mestu prispeva k boljšemu zdravju in dviga delovno učinkovitost.

Priložnosti:

- aktivni prihod in odhod z dela,
- aktivni odmori na delovnem mestu,
- razbremenilni telesni položaji,
- redna prostočasna športna dejavnost, namenjena krepitvi zdravja in izboljšanju gibalne zmogljivosti.



AKTIVNOSTI ZA OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ

Obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju, zmanjšanju doživljanja stresa in delovne izčrpanosti ter krepi zdravje.

Priložnosti:

- organizirajte si delo,
- naredite si načrt in opredelite prednostne naloge,
- zadolžitve začasno odložite,
- prepoznajte stres in omejite ter odpravite izvore stresa,
- naučite se tehnik sproščanja,
- odločite se, da boste skrbeli zase!



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU

Spletno orodje PKMO je nastalo v okviru projekta Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu - PKMO, ki ga financirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropski socialni sklad.

HOFER

Več kot fer. HOFER.

Ker nas vedno tako razvajaš,



Omogočimo **dijakom** kakovostno izobrazbo



Dopišite letošnjemu čarobnemu Nasmeškotku ime osebe, kateri ga podarjate. Morda je to najožji družinski član, prijatelj, sosed, sodelavec, sošolec, prijazni poštar ali kar vsi našteti. Ne glede na to, komu boste posvetili Nasmeškotek, bomo zbrana sredstva od prodaje zagotovo namenili dijakom programa **Botrstvo v Sloveniji** in jim s tem pričarali nasmeh.

Nasmeškotke najdete **ekskluzivno na policah trgovin HOFER po ceni 1 evro**.

#Nasmeškotek
#DelimoNasmehe

DANES ZA JUTRI
hofer.si/daneszajutri

10 LET BOTRSTVO

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