Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 84, februar 2022



Tema meseca

Dober spanec za dober dan

POGOVOR

Prim. Danica Avsec, dr. med., specialistka anesteziologije in intenzivne terapije

- Pri nas opravimo največ presaditev srca na milijon prebivalcev
- Včasih je prehlad res le prehlad
- Antioksidanti na krožniku

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**.

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO SKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK:
Zmanjšajmo neenakosti pri obravnavi bolnikov z rakom 3

POGOVOR:
Prim. Danica Avsec, dr. med., specialistka anesteziologije in intenzivne terapije
Pri nas opravimo največ presaditev srca na milijon prebivalcev 4

TEMA MESECA:
Zdravo spanje 8
Nespečnost? Ne, hvala! 9
Sanjamo več kot pet let življenja 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Največkrat pomaga gibanje 15
Ponovno vzpostavite izgubljeni nadzor 22
Ko primanjkuje vitamina B12 24
Antioksidanti na krožniku 25
Včasih je prehlad res le prehlad 29
Bolečine v trebuhu, napenjanje in krči 33
Zmanjšajmo dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni 35
Obvladajmo zoprnega škodljivca 37

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 39

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, d. o. o., Savska cesta 3, Ljubljana
Direktor: Vito Vidmar
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
V sodelovanju z: Dnevnik, družba medijskih vsebin, d. d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Predsednik uprave: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik:
Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine

Namestnika glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Zoran Triglav za Dnevnik
zoran.triglav@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

Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana

Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T: 01 30 82 152
M: 031 396 527

Jezikovni pregled: Zoran Triglav

Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon

Fotografije: Dokumentacija Dnevnika, Istock photo, osebni arhivi zdravnikov

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

Zmanjšajmo neenakosti pri obravnavi bolnikov z rakom

Vsako leto 4. februarja zaznamujemo svetovni dan boja proti raku, ki letos poteka pod sloganom »Zmanjšajmo neenakosti pri obravnavi bolnikov z rakom«. Gre za mednarodni dan ozaveščanja o raku – z namenom spodbujanja k preprečevanju, zgodnjemu odkrivanju, hitremu in učinkovitemu zdravljenju raka. Po doslej znanih podatkih lahko tretjino primerov raka preprečimo, naslednjo tretjino pa je mogoče pozdraviti, če bolezen odkrijemo zgodaj ter jo hitro in učinkovito zdravimo. Triletna kampanja poziva k osebni zavezanosti in zavzetosti vsakogar med nami z namenom zmanjšanja ***škodljivih*** *dejavnikov tveganja na najnižjo možno raven za razvoj rakave bolezni. Med te dejavnike v prvi vrsti sodijo aktivno in pasivno kajenje, pomanjkljiva telesna aktivnost, prekomerno uživanje alkoholnih pijač, prekomerna telesna teža. Pred letom dni je evropska komisija predstavila evropski načrt za boj proti raku, ki začrtuje nov in celosten pristop Evropske unije (EU) k preprečevanju, zdravljenju in oskrbi raka, s čimer je rak postal ena od prioritet na področju zdravstva tudi v EU. V Sloveniji za rakom na leto zboli približno 13.000 ljudi, 54 odstotkov moških in 46 odstotkov žensk, od tega jih zaradi raka umre slaba polovica. Stroka ves čas nagovarja in opozarja na pomembnost preprečevanja ter zgodnjega odkrivanja predrakavih in rakavih sprememb z rednim odzivanjem na nacionalne presejalne preventivne programe, kot so DORA (dojka), ZORA (rodila) in SVIT (črevo). Drage bralke in bralci, prosim vas, da ponovno razmislite in ne odlašate z odzivanjem na vabila na preventivne preglede, ki bodo marsikomu rešili življenje. Živite življenje, hvala.*

V pogovoru meseca je sodelovala priznana anesteziologinja prim. Danica Avsec, dr. med., specialistka anesteziologije in intenzivne terapije, svetnica in direktorica Zavoda RS za presaditve organov in tkiv Slovenija-transplant, tudi njegova soustanoviteljica, zaslužna za razvoj donorske in transplantacijske dejavnosti v Sloveniji. Temu je posvetila svoje življenje in danes je upravičeno ponosna na uspehe, ki so jih skupaj s sodelavci dosegli na podlagi vsega, kar so ustvarili že predhodniki. Primarijka s ponosom pove, da v Sloveniji že nekaj let zapored opravimo največ presaditev srca na milijon prebivalcev na svetu. Število transplantacij znaša od 25 do 30 na leto. Zgodbe prejemnikov govorijo same zase in večina jih po presaditvi živi izredno lepo življenje. Prav tako se zelo uspešno razvija program presaditev pljuč in postaja novi steber ob že uveljavljenih programih, kot so presaditve srca, jeter in ledvic. Za zelo zanimiv in poučen pogovor se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere na tem plemenitem področju.

Temo meseca so specialistke družinske medicine dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., in Maja Miklič, dr. med., namenile spanju, vzrokom nespečnosti in tudi sanjam. V prispevkih razložijo, da manj kot sedem ur spanja na dan v povprečju poveča tveganje srčno-žilnih bolezni (srčnega infarkta, možganske kapi in srčnega popuščanja) za 45–50 odstotkov. Že ena ura spanja manj lahko pomeni kar 24 odstotkov več tveganja za srčni infarkt. Za zelo zanimive in poučne prispevke se jim v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in jim želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Spoštovane bralke in bralci, na tem mestu bi se vam rad zahvalil, ker nam zaupate, da lahko z vami delimo misli naših zdravnikov, ki želijo z vsebino svojih prispevkov slehernemu bralcu približati in osvetliti nekatere najpogostejše zdravstvene težave in tegobe, s čimer želijo prispevati k boljšemu razumevanju in posledično ravnanju, da bi lahko obvarovali vaše zdravje in zdravje vaših bližnjih. Zaupajte stroki, hvala vam.

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Prim. Danica Avsec, dr. med., specialistka anesteziologije in intenzivne terapije

Pri nas opravimo največ presaditev srca na milijon prebivalcev

Prim. Danica Avsec, dr. med., je svetnica in direktorica Zavoda RS za presaditve organov in tkiv Slovenija-transplant, tudi njegova soustanoviteljica, zaslužna za razvoj donorske in transplantacijske dejavnosti v Sloveniji. Temu je posvetila svoje življenje in danes je upravičeno ponosna na uspehe, ki so jih skupaj s sodelavci dosegli na podlagi vsega, kar so ustvarili že predhodniki.

Kdaj ste se odločili za študij medicine – ste to želeli že od nekdaj?

Študij medicine je zame postal aktualen šele v 4. letniku gimnazije, ko sem se znašla pred vprašanjem, kam naprej. Jasno mi je bilo, da želim delati z ljudmi, in razmišljala sem, da želim delati nekaj koristnega. Na informativnih dnevih sem preverjala več možnosti, med drugim tudi pravo, vendar mi je le ob medicini zaigralo srce. Odločitev je bila na dlani. Še danes sem zadovoljna, da sem izbrala ta poklic. Je pa v ozadju tudi spoštljiv spomin na družinskega zdravnika, ki je odseval prav vse, kar sem si želela: mir, strokovnost, spoštovanje, spodbude.

Medicina je izjemno široko področje – kaj ste imeli v mislih, ko ste začeli študirati?

Ob začetku študija sem spremljala medicino, počasi, korak za korakom, sem spoznavala njeno celovitost. V bistvu sem takrat, predvsem v času predkliničnih izpitov, živela v trenutku, ki me je obdajal. Nisem se ukvarjala s prihodnostjo. Treba je bilo opravljati izpite in ob tem spoznavati sebe. Številni so me strašili, da je študij medicine zelo težak, da naj raje dobro razmislim o svoji odločitvi. K sreči sem spoznavala le, da je študij zanimiv in ponuja veliko možnosti, a zahteva veliko odgovornosti in predanosti.

Kako je prišlo do specializacije anesteziologije in intenzivne terapije?

Sem bolj praktična oseba in sem si želela usmeritev, pri kateri lahko uporabljam roke in izvajam praktične posege. Kirurgije nisem želela, v petem letniku študija pa sem imela priložnost spoznati anesteziologijo in intenzivno medicino ob zdravljenju mojega očeta, ki se je huje poškodoval v prometni nesreči. Kljub pettedenskemu težkemu zdravljenju na respiratorju se je njegovo stanje uspešno popravilo in spoznala sem, da je to prav tisto, kar želim delati. Seveda sem morala najprej nekaj let prebiti v operacijskih dvoranah, da sem zaključila specializacijo, nato sem se preselila v kirurško intenzivno enoto in ostala tam do zamenjave delovnega mesta. Bila sem povabljena, da ustanovim Zavod RS za presaditve organov in tkiv Slovenija-transplant. Čas, ki sem ga preživela v enoti za intenzivno zdravljenje, je bil gotovo najbolj intenzivno obdobje mojega življenja, a hkrati tudi spoznanje, da je to veja medicine, ki resnično lahko vrne hudo poškodovano ali drugače resno obolelo osebo nazaj v življenje, kar ji brez nadomestnega zdravljenja z aparati ne bi bilo omogočeno. Delo sem opravljala predano in po drugi strani je bil to čas, ko se je ta veja medicine razvijala z neizmerno hitrostjo, zato mi je bilo omogočeno, da sem izražala poleg želje po praktičnem delu tudi svojo kreativnost in predanost. Te občutke želim poudariti, saj menim, da je to največ, kar lahko dobimo v poklicu, ki smo si ga izbrali. Seveda pa se niso dogajali le srečni trenutki in pozitivni izhodi, pač pa tudi tragični in slabi dogodki, pri čemer sem se naučila sočutne komunikacije. To je bilo namreč edino, kar sem lahko ponudila prizadeti družini, kadar so bile poškodbe preobsežne ali bolezen pretežka, da bi lahko življenje zmagalo nad smrtjo. Pravzaprav sem se naučila, kako pomembno je, da se za vsakega posebej borimo z vsemi možnostmi, dokler gre, saj je življenje zelo strogo in včasih res ne ponudi drugega izhoda, kot da sprejmemo tudi najhujše. V takih trenutkih je pomembno, da tisti, ki smo zraven, ponudimo svojo človeškost. To je takrat edino in verjetno tudi največ, kar lahko naredimo za drugega.

Potem je prišla na vrsto tako imenovana donorska medicina. Kaj vas je pritegnilo in kje vse ste jo spoznavali?

Prav na osnovi zaznav, ki sem jih omenila v prejšnjem odgovoru, in dogodkov je prišla v moje življenje donorska medicina. Spoznala sem, da se iz nečesa res hudega lahko rodi nekaj novega, lepega. In se podala na to pot, ki je počasi posrkala moje celotno zdravniško poslanstvo. Uporabila sem besedo počasi, saj sem bila še dolgo delno zaposlena na Enoti za intenzivno zdravljenje v UKC Maribor. Eden od razlogov je bil zagotovo, da sem ves čas mislila, da se morda vrnem in da mandata direktorice Slovenija-transplanta ne bom podaljševala, a realnost je bila drugačna. Vztrajala in vzdržala sem pet mandatov. Drugi razlog, ki je sčasoma postajal vse bolj prisoten, pa je bila potreba po znanju iz matičnega oddelka, da lahko učinkovito vodim donorski program na slovenski ravni. Donorska medicina namreč ni le medicina, je širše. S tem delom sem spoznavala povezave z družboslovnimi znanji, etiko, religijo, pravom ter še posebej komunikacijo v poglobljenem smislu. Treba je bilo razumeti, kaj pomeni javno povedana beseda v odmevu in sprejemanju informacije med tistimi, ki jo poslušajo, slišijo. Tega zdravniki navadno ne poznamo, komuniciramo predvsem z uporabo dejstev, podatkov, odstotkov, a v moji medicini je bilo treba povedati še nekaj več. S povedanim je treba računati na strah pred neznanim, ki pogosto vsako dejstvo spremeni v nekaj brezobličnega, nerealnega. A obstaja in vrta. Včasih imam občutek, da se v trenutni »covidni dobi« dogaja nekaj podobnega. Spoznavala sem, da moramo biti pri komunikaciji vztrajni, izjemno pomembno pa je, da smo iskreni, natančni in da podatkov ne spreminjamo, ne da bi natančno in razumljivo razložili, zakaj navajamo nove podatke. To je zelo zahtevna naloga, a hkrati izjemno kreativna in prinaša pozitivne povratne informacije. Poleg teh specifičnosti sem spoznala še mednarodni parket, kakšna pravila veljajo tam, kako težko je dobiti besedo, čeprav si v marsikaterem pogledu bolje informiran, a izhajaš iz majhne države, ki bi ji veliki najraje le pomagali in delili nasvete. To je bilo zame nekaj povsem novega, kar malo težko sem to sprejemala. A danes imam čudovite kolege iz različnih držav, s katerimi pogosto ustvarjamo tudi kaj novega in koristnega v sodelovanju prek določenih delovnih skupin, predavanj, še največkrat pa prek sodelovanja v projektih.

Seveda pa je medicinski del v donorski medicini izredno zahteven, svoje meje ves čas postavlja in prestavlja, a vedno znova pomeni izziv za dosego najvišje ravni kakovosti in varnosti »v igri« med dvema biološkima svetovoma, v katerih se izmenjuje najžlahtnejše zdravilo – del človeškega telesa, organ, tkivo, celica. Darovalec je največkrat mrtev (možno je sicer tudi darovanje za časa življenja), a del, ki ga izmenjujemo, je ohranjen v minimalni funkciji in je žal možen tudi prenos bolezni z darovalca na prejemnika. Na to dejstvo je treba posebno paziti, tudi v raziskovalnem smislu področju prenosa skritih bolezni namenjamo veliko pozornosti.

V bistvu ste donorski in transplantacijski medicini posvetili svoje življenje. Vam je bilo kdaj žal?

Ni bilo časa in priložnosti za obžalovanje. Nenehen strokoven napredek ter spoznavanje novih zahtev in meja v dejavnosti sta bila prevelik izziv, da bi se lahko ustavljala in razmišljala. Stopila sem na pot, po kateri sem hodila in včasih tudi tekla, dokler me ni ustavila bolezen. Tudi ohranjanje stika z osnovno dejavnostjo torej intenzivno medicino, je dodajalo občutek izpolnjenosti na delu in me opogumljalo na poti naprej. Danes si dovolim korak malo upočasniti, da lahko občasno pogledam nazaj na doseženo, na organizacijsko strukturo, kadrovske rešitve in tudi vso drugo infrastrukturo na slovenski in evropski ravni. Ta pogled me navdaja s ponosom in hvaležnostjo, da je en del tega tudi moj osebni prispevek oziroma prav prispevek mojega poklica zdravnice. Seveda en človek ne more storiti nečesa tako obsežnega, a lahko prispeva skupaj z dobrimi sodelavci, tudi na osnovi vsega, kar so dosegli že predho-

dniki. Prav v donorski medicini je bilo veliko storjenega, že preden sem sama pristopila k nadaljnjemu razvoju in izvajanju moje vloge, ki so jo na ministrstvu za zdravje takrat imenovali direktorica zavoda v ustanavljanju. Za to nalogo sem bila povabljena iz Maribora, kar je bilo zlasti na začetku za marsikoga pomislek, češ, kako bom to zmogla, če sem s »periferije«. A moja mentorica in predhodnica, ki je naredila že veliko pomembnih korakov v spodbujanju in razvoju donorske medicine na slovenski ravni, prim. Jasna Vončina, mi je veliko pomagala. Včasih je bila zelo stroga sodnica, ki mi je na indirekten način odzrcalila moje korake, ki so vodili v drugo smer, kot jo je začrtala sama. Kot pooblaščena oseba za nadaljnji razvoj sem morala tudi kdaj vztrajati na svoji poti in slediti svoji lastni viziji, za kar mi ni žal.

Koliko ljudi ta hip čaka na presaditev organa?

Letos je bilo na čakalni seznam za presaditev organov uvrščenih 72 bolnikov. Na presaditev jih čaka še več, saj nekateri lahko na ustrezen organ čakajo več let. In na presaditev roženic čaka več kot 200 bolnikov. Podatke o čakalnih seznamih Slovenija transplant redno spremlja in nadzoruje, a se dnevno spreminjajo.

Najbolj je pred mnogimi leti odmevala presaditev srca. Koliko tovrstnih operacij opravijo v naših bolnišnicah na leto?

Ta podatek s ponosom povemo, saj že nekaj let zapored opravimo največ presaditev srca na milijon prebivalcev v svetu. Število operacij znaša od 25 do 30 na leto. Zgodbe prejemnikov govorijo same zase in večina jih živi izredno lepo življenje. Prav tako se zelo uspešno razvija program presaditev pljuč in postaja novi steber ob že uveljavljenih programih, kot so presaditev srca, jeter in ledvic.

Kdaj se je pravzaprav začelo v Sloveniji?

Zgodovina te dejavnosti je kar precej razvlečena. Najprej se je ustanovilo laboratorij za tkivno skladnost (1969) na pobudo in izvajanje prof. Bohinjčeve, nato je sledila presaditev ledvice živega darovalca, šele sredi 80. let smo v medicini prvič pridobili ledvico umrlega darovalca in jo presadili. V devetdesetih letih so sledile presaditve srca, jeter, vse manj je bilo presaditev ledvic od živih darovalcev, saj se je donorski program intenzivno razvijal že v 90. letih, še zlasti pa po letu 2000 in po priključitvi organizaciji za izmenjavo organov in tkiv Eurotransplant. V letu 2003 smo opravili v Sloveniji v UKC Ljubljana prvo in edino presaditev pljuč, pozneje se je program revitaliziral leta 2018. Ob tem smo skupaj z odgovornimi strokovnjaki dopolnjevali zakonodajo, prenavljali in prilagajali organizacijsko shemo dejavnosti, v katero smo povezovali slovenske donorske bolnišnice s transplantacijskimi programi in tudi z mednarodno mrežo, da smo delovali vse bolj suvereno in kakovostno.

Kako na vaše delo vpliva pandemija?

Covid-19 je za nas pomenil nove izzive, nov način delovanja in komuniciranja v več ravneh. Takoj, ko se je pojavila epidemija, je bilo treba dokaj inovativno pripraviti jasna navodila, razviti interpersonalno komunikacijo prek spleta, premagovati neznano in strah. Na začetku nas je bilo strah prenosa bolezni med prejemniki ali med osebjem. Vse to je zahtevalo kar nekaj prilagoditev in izkušnje smo pridobivali z delom. Želeli smo, da se dejavnost ne bi prekinila, saj so v naši medicini prav tako ogrožena številna življenja. Donorska dejavnost je potekala neprekinjeno od samega začetka epidemije in posledično je bilo treba zagotoviti, da se je pridobljene organe tudi uporabilo – z vsem spoštovanjem do prejemnikov, darovalcev in tudi družin darovalcev. Če nekdo soglaša z darovanjem, verjetno želi, da se organ uporabi za osebo, ki ga potrebuje. Bili so trenutki, ko je kazalo, da se bo prejemniški program ustavil pred donorskim. Tega nismo sprejeli ter smo vse sile usmerili v motivacijo in odpravljanje ovir, seveda v okviru pravil in omejitev.

Sicer smo pripravili plan ohranitve dejavnosti v primeru novih valov epidemije, a dejstvo je, da če so bolnišnice preobremenjene s covidnimi bolniki, se tudi naša dejavnost skrči oziroma jo lahko ogrozi pomanjkanje kadra, prostorov za izvajanje operacij ali za zdravljenje po posegu. Res pa je, da smo ena redkih držav, ki je uspela doslej kljub težavam, povezanim s težjimi obdobji epidemije, ohraniti aktivno transplantacijsko dejavnost in zagotoviti zdravljenje vsem, ki ga nujno potrebujejo. Upam, da bomo uspešno dejavni še naprej, čeprav je bila transplantacijska medicina v marsikateri razviti državi v času epidemije drastično okrnjena, padec aktivnosti je bil tudi do 50-odstoten.

Koliko ljudi se izreče za darovanje organa?

V lanskem letu smo med slovenskimi donorskimi bolnišnicami dosegli v povprečju 86-odstotno soglasje, kar je izjemen rezultat in želim izraziti zahvalo vsem, ki soglašajo z darovanjem tako, da se opredelijo prek registrov ali na druge načine. Zahvala gre tudi družinam in vsem sodelavcem, ki opravljajo te zahtevne pogovore na zelo kakovosten način.

Je postopek prijave zapleten?

Postopek za opredelitev se lahko izvede prek spletne strani eUprava - Darovanje organov (gov.si) ali neposredno pri področnih predstavnikih Rdečega križa, v bolnišnicah, nekaterih lekarnah in zdravstvenih domovih (seznam je objavljen na spletni strani www.slovenija-transplant.si). Opredelitev je možna tudi v okviru družine, kar zadostuje, saj darovanja ne moremo izvesti, ne da bi govorili z družino umrle osebe. Lahko povzamem, da opredelitev za darovanje formalno sploh ni zahtevna, je pa treba premisliti v sebi in se tudi znotraj sebe odločiti, kar je najbrž najbolj zahtevno in za kar potrebujemo voljo in nekaj časa. Ob tem bi ponovno poudarila, da ko se odločamo, sicer odločamo o pomoči sočloveku, če bi slučajno prišlo do takšne situacije v našem življenju, da bi lahko postali darovalec, a zavedati se moramo, da se v bistvu odločamo zase, če bi prišlo do situacije, da bi potrebovali zdravljenje s presaditvijo.

Kaj je s tako imenovano formulacijo: domnevno soglasje?

To obliko soglasja ima v zakonu že več kot 20 evropskih držav, pri čemer je vloga družine posebej definirana in se med državami razlikuje. Mi si vsekakor želimo, da bi bilo uzakonjeno domnevno soglasje, ob tem pa se pogovor s svojci ne bi spremenil. V zadnjem obdobju se vse bolj poudarja nujnost tega pogovora in zato je takšno uzakonjeno domnevno soglasje

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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)
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. marca 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

najbolj v pomoč svojcem, da niso izpostavljeni vlogi, da odločajo. V pogovoru z družino jih spodbudimo, da nam povedo, ali bi umrla oseba soglašala. Zakon z domnevnim soglasjem bi jih zagotovo razbremenil odgovornosti.

Kdo se lahko prijavi in kaj mora storiti?

Vsaka oseba se lahko opredeli za darovanje po smrti. Da se bo postopek realiziral, je zelo majhna možnost, saj se darovanje lahko izvede le v primeru hude možganske poškodbe, ki je pripeljala do smrti ali drugih vzrokov za smrt, ki omogočajo izvedbo postopkov. Po razgovoru s svojci se ponovno pretehta vse medicinske vidike in kontraindikacije.

Je vsak organ primeren za vsakogar?

Postopek izbire razpoložljivega organa za primernega prejemnika je sicer zelo jasno določen, a vendarle zahteven in medicinsko zapleten postopek, saj moramo upoštevati številne omejitve in posebnosti unikatnega človeškega bitja.

Kakšen je sicer odnos Slovencev do darovanja organov, kje smo v primerjavi s sosednjimi državami?

Kot sem že omenila, je soglasje, ki ga dosegamo danes v Sloveniji, zelo visoko in na svetu je le nekaj držav, ki so dosegle soglasje okrog 90 odstotkov. Če pogledam število opredeljenih za darovanje po smrti v nacionalnem registru, pa lahko rečem, da nismo povsem zadovoljni in bi želeli, da se zdravi, mladi ljudje opredelijo v večjem številu. In to v času, ko jim je bolezen še nekje daleč in ne razmišljajo o možnosti, da bi organ potrebovali ali ga morda tudi lahko podarili. S tem, ko sem omenila mlade, zdrave, nisem želela delati razlik glede starosti, bolezenskega stanja, to niti ni pomembno za opredelitev. Pomembno je, da ustvarimo pozitivno vzdušje z naklonjenostjo do darovanja, k čemur lahko prispeva vsak.

Kje smo na področju presajanja organov v primerjavi z evropskimi državami?

Veseli nas, da sodimo med uspešnejše evropske države v vseh programih za presaditve in po številu opravljenih presaditev. Še posebej pa smo ponosni na potransplantacijske rezultate, saj je preživetje tako prejemnika kot organa v Sloveniji v povprečju boljše kot v državah Eurotransplanta, posebej pozitivno odstopamo pri presaditvah ledvic.

Čakanje na presaditev, na ustreznega darovalca, je najbrž strahota …

Se strinjam, srečujemo se z različnimi stiskami bolnikov. Doživela sem razgovor z gospo, ki je le za nekaj dni prekoračila dovoljeno starostno mejo za vpis na čakalni seznam, tudi druge kontraindikacije niso bile jasno izražene. Obrnila se je name. Odločitev sem ponovno preverila pri odgovornih zdravnikih, a žal je obveljalo, da je preveč rizična za presaditev. Zelo hudo mi je bilo zanjo. K sreči pa je na splošno tako, da upanje obstaja, dokler je človek živ. Vsakokrat znova se veselimo s sodelavci, ko izvemo za uspešno opravljeno presaditev.

Kako se razbremenite, imate kakšen konjiček, se ukvarjate s športom, igrate instrument, radi kuhate, berete, pišete …?

Ko sem bila mlajša, bi lahko rekla, da je bil moj hobi delo. Sčasoma sem ugotovila, da pa to vseeno ne vpliva dobro na moje zdravje in družinske odnose in sem začela bolj bogato preživljati svoj prosti čas, tako v različnih dejavnostih kot z najbližjimi in prijatelji. Uživam v branju, gibanju, kuhanju, pravzaprav v vsem, kar odseva lepoto in kreativnost. Naučila sem se ceniti prosti čas in to mi zelo dobro dene. Upam, da tudi vsem mojim, ki so z menoj in okrog mene in jih imam neizmerno rada.



Vsak vikend še
10%
ceneje

V Sparu vam omogočamo dober nakup in nudimo vse, kar potrebujete.*

TO JE TO
DOBER NAKUP

SPAR

*Več na www.spar.si

Dober spanec za dober dan

Zdravo spanje

Spanje je naravno ciklično ponavljajoče se stanje telesa in duha, zanj je značilno spreminjanje ravni zavesti. V spanju sta možnost zaznavanja in odgovora na zunanje dražljaje zmanjšana, kar se beleži v različni možganski aktivnosti.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Kakovosten spanec je izjemno pomemben, saj omogoča regeneracijo celotnega telesa. V tem času so vsi telesni mehanizmi usmerjeni v gradnjo. Obnovijo se naši imunski, živčni in skeletno-mišični sitem. Vsi ti so odgovorni za naše dobro počutje, zdravje in umsko zmogljivost.

Spanec uravnava naša notranja biološka (cirkadiana) ura. Ta je povezana z naravno svetlobo in je zato prilagojena 24-urnemu ciklu sonca in lune.

Ponoči oziroma v temi se iz žleze češarike (v možganih) izloča hormon melatonin, ki nas uspava. Naravna svetloba prek vidnega živca stimulira možgane in zavre delovanje češarike, zaradi česar smo podnevi bolj budni. V zgodnjih jutranjih urah in z vzhodom sonca se v telesu počasi dvigne tudi raven kortizola. To je stresni hormon, ki nas zjutraj prebudi iz spanca, nakar njegova raven prek dneva spet upade.

Pri spanju ločimo dve fazi: REM in ne-REM, ki se med seboj izmenjujeta. Kadar smo v fazi ne-REM, govorimo o globokem spanju. V tem času pride do padca telesne temperature in znižanja srčnega utripa. Upočasni se možganska aktivnost ter poveča izločanje rastnega hormona, ki spodbuja regeneracijo telesa. Za fazo REM so značilni hitri očesni premiki in izguba tonusa. V tem času sanjamo. V povprečju se obe fazi izmenjata vsakih 90 minut, kar je od štiri do šestkrat na noč. Količina globokega spanja je povezana z občutkom spočitosti, medtem ko količino faze REM povezujemo z uspešnim učenjem oziroma tvorbo in ohranjanjem spomina. Za kakovosten spanec sta pomembni obe fazi.

Uporaba umetne svetlobe v današnjih časih je drastično spremenila naš vzorec spanja. Modra svetloba, ki jo oddajajo pametni telefoni, tablice in televizija, ima močan vpliv na naš cirkadiani ritem. Tej svetlobi smo izpostavljeni po več ur na dan. Naša sposobnost telesa, da se uravnava po naravnih ciklih, je zato prekinjena. Kar dve tretjini ljudi trpi za neko vrsto nespečnosti. Nekateri ne morejo zaspati, drugi se ponoči stalno prebujajo, obračajo in premetavajo, tretji se zbujajo prezgodaj in ne morejo zaspati nazaj. Kronična nespečnost je v splošni populaciji pogosta (do 10 %), zlasti pri ženskah in starejših.

Ali ste vedeli

Pomanjkanje spanca vpliva na razvoj alzheimerjeve demence. Med spanjem se aktivira naš čistilni sistem v možganih. Celice glije, ki obdajajo živčne celice, med spanjem učinkoviteje odstranjujejo toksične proteine (betaamiloid), ki sicer povzročajo razvoj demence. Neprespane noči povečujejo dolg pomanjkanja spanca, kar lahko na koncu vodi v bolezen.

Kadar po neprespani noči, ko si še nismo povsem opomogli in zadostno regenerirali, že zahtevamo od našega telesa in uma dodaten napor, naše telo to zazna kot stres. V takem stanju se poveča želja po bolj sladki in mastni hrani. Povečan vnos kalorij pa na dolgi rok vodi v inzulinsko rezistenco, sladkorno bolezen in debelost.

Pomanjkanje spanja vpliva na našo telesno zmogljivost. Atletska uspešnost po neprespani noči se zmanjša za 10–30 odstotkov. Pojavi se hitrejša in večja mišična utrujenost. Ob manjši pozornosti oziroma slabši koncentraciji je verjetnost poškodb kar dvakrat večja.

Manj kot sedem ur spanja na dan v povprečju poveča tveganje srčno-žilnih bolezni (srčnega infarkta, možganskih kapi in srčnega popuščanja) za 45–50 odstotkov. Ena ura spanja manj lahko pomeni kar 24 odstotkov več srčnih infarktov.

Naše psihično zdravje je odvisno od spanja. Motnje spanja so povezane z večjim tveganjem depresije, tesnobe in samomorilnosti. V tem primeru je težko ločiti, kaj je vzrok in kaj posledica. Praktično pri vseh psihiatričnih boleznih je spanje moteno – in obratno, potek bolezni (tesnobe, depresije in psihoze) je pri njih slabši. Verjetnost, da bo prizadeti posameznik z nespečnostjo doživel veliko depresivno epizodo, je kar dvakrat večja kot pri ostalih.

Dremež rešuje življenja

V deželah, kjer je popoldanski počitek stvar dnevne rutine, beležijo nižjo smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni. To so pripisali dejstvu, da se že med kratkim počitkom raven stresa pomembno zniža.

Idealno naj bi dremež trajal približno 10–20 minut. Krajši čas ne doseže pozitivnega učinka, medtem ko daljši ponavadi pomeni, da se boste zbudili sredi faze globokega spanca in se boste zato počutili še bolj utrujene.

Po kakovostnem dremežu lahko pričakujete boljšo sposobnost pomnjenja in učenja ter večji občutek spočitosti. To je koristno zlasti pri nekom, ki okreva po poškodbi oziroma bolezni ali se denimo pripravlja na izpit. Krajši dremež je priporočljiv tudi pri starostnikih. Paziti je treba le, da si ga ne privoščijo prevečkrat ali v poznih popoldanskih urah, saj s tem zmanjšajo potrebo po nočnem počitku, kar moti normalen cikel spanja.

Imate težave s spanjem?

Z naravno močjo kapljic Dormeasan
• lažje zaspite in spite globlje
• ste čez dan mirnejši

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

avogel.si · farmedica.si



Trdno spanje

Nespečnost? Ne, hvala!

Odrasla oseba potrebuje za normalno delovanje od sedem do devet ur spanca vsak dan. Ta je izjemno pomemben, saj ohranja in obnavlja delovanje celotnega telesa. Z besedo nespečnost opisujemo motnje spanja, kot so težave na začetku spanja, prebujanje ponoči, prezgodnje zbujanje in zbujanje z občutkom nespočitosti. Gre za pogosto motnjo, saj jo vsaj enkrat v življenju doživi polovica ljudi.



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

Približno tretjina ljudi trpi za neko vrsto nespečnosti – ne morejo zaspati, ne morejo spati, se obračajo in premetavajo, se zbujajo zgodaj in ne zmorejo zaspati nazaj. Kronična nespečnost je v splošni populaciji pogosta (do 10 odstotkov). Pogostejša je pri ženskah, njena pojavnost pa s starostjo narašča.

Simptomi in vzroki nespečnosti

Pogosta prebujanja, težave pri uspavanju, zgodnje jutranje zbujanje vodijo v utrujenost podnevi in dnevno zaspanost. Pomanjkanje spanja nas naredi razdražljive, neproduktivne in iz življenja odstrani veselje. 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.

Nespečnost lahko povzročajo:

Spremembe ritma spanja: nočno delo, potovanje z letalom prek več časovnih območij (bolezen časovne razlike).

Telesne bolezni: bolezni dihal (apneja med spanjem, astma …), bolezni srca in ožilja (srčno popuščanje), bolezni žlez z notranjim izločanjem, bolezni prebavil (refluksna bolezen …) in nevrološke bolezni (sindrom nemirnih nog), bolezni sečil (urinska inkontinenca in hiperplazija prostate).

Zdravila: stimulansi (zdravila za hujšanje, amfetamini …), nekateri antidepresivi, kortikosteroidi, diuretiki, antiepileptična zdravila, nekatera zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka (betablokatorji) povzročajo nočne more.

Duševne motnje: tesnoba, depresija, psihotične motnje.

Stresne situacije: pomembni dogodki, težave na delovnem mestu, finančne težave.



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



Zloraba psihoaktivnih snovi: zloraba poživil in nenadna odtegnitev alkohola ali uspaval.

Razvade: zloraba alkohola, kajenje, uživanje pijač, ki vsebujejo kofein (kava, čaj, nekatere brezalkoholne pijače).

Tudi obilni obroki pred spanjem motijo spanec, saj povzročajo nelagodje in onemogočajo telesu, da se umiri in sprosti. Pikantna hrana lahko povzroči zgago in s tem nespečnost.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu
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. marca 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Zdravljenje nespečnosti

Najprej je treba seveda najti vzrok nespečnosti. Če je prisotna duševna ali telesna motnja, je najprej treba obravnavati to. Na trgu je veliko pripravkov za zdravljenje nespečnosti brez recepta. Večinoma so rastlinskega izvora in delujejo postopoma, tako da z njimi dosežemo optimalni učinek šele po dveh tednih. Zdravilne rastline, ki pomagajo pri nespečnosti, so baldrijan, melisa, hmelj, pasijonka in sivka.

Kadar vam nespečnost povzroča težave pri vsakodnevnih opravilih in se v zvezi s tem čez dan pojavljajo utrujenost, razdražljivost, zmanjšana koncentracija, jutranja izčrpanost in pogostejše poškodbe, pa je čas za obisk osebnega zdravnika. Zdravila, ki pospešujejo fiziološke mehanizme uspavanja, imenujemo uspavala ali hipnotiki. Primerna so le za zdravljenje kratkotrajne in prehodne nespečnosti ter jih lahko jemljete le 3–4 tedne. V številnih raziskavah so tudi ugotovili, da se po dolgotrajnem jemanju uspaval njihova učinkovitost zmanjša, vsi hipnotiki po šestih mesecih nepretrganega jemanja izgubijo vsakršen učinek. Stranski učinek so motnje ravnotežja, zaradi česar se zlasti pri starejših bolnikih poveča nevarnost za poškodbe (zlom kolka ponoči). Odvajanje od hipnotika je edini način, da se bolnik reši iz začaranega kroga, vendar je odvajanje izredno težavno.

Predpisuje se tudi melatonin, ki ga zdravnik lahko predpiše le na beli recept. Melatonin, ki je naravna sestavina, ureja cikel budnosti in spanja in ima veliko prednosti pred vsemi drugimi uspavali. Ne povzroča odvisnosti in v predpisanem odmerku ni toksičen. Edina slabost je cena, saj morajo pacienti v celoti plačati stroške zdravljenja. Melatonin že dalj časa uporabljajo tudi pri nespečnosti zaradi časovnih sprememb pri daljših letalskih poletih.

Doktor svetuje

Bistvo zdravljenja nespečnosti je zagotovitev ustrezne kakovosti in normalnega ritma spanja. Za dobro higieno spanja lahko veliko naredite sami. Določite si urnik spanja ter se vsak dan prebujajte in hodite spat ob istem času, odsvetuje se dolg popoldanski dremež. Spat ne hodite lačni ali preveč siti, ne uživajte preveč tekočine pred spanjem, predvsem pa pred spanjem ne uživajte kofeina, alkohola, nikotina. Postelja naj bo namenjena le spanju, v njej ne glejte televizije, se ne učite, ne delajte, zelo pomembna sta kakovostna vzmetnica in vzglavnik. Spat pojdite šele, ko ste zaspani, spati je treba dovolj, vendar ne preveč. Ko ste spočiti, vstanite. Zvečer si privoščite sproščujoče aktivnosti (poslušanje umirjene glasbe, kopel, branje knjige, razne tehnike sproščanja …). 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 prezračite. 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. Priporočljiva je redna telesna aktivnost, vendar ne zvečer pred spanjem.

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



Kakovostno spanje

Sanjamo več kot pet let življenja

Sanje so univerzalne žive slike, podobe, vonjave in okusi, občutki in spomini – pravzaprav nekakšne zgodbe, ki jih ponoči pripovedujejo naši možgani. Te zgodbe, ki so vseh vrst: prijetne, zastrašujoče ali fantazijske, se pojavljajo pri večini ljudi, čeprav za marsikoga sanje s prvimi jutranjimi žarki izpuhtijo.



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

Psihološka teorija sanj se osredotoča na misli in čustva; podmena pravi, da imajo sanje opraviti z neposrednimi skrbmi v našem življenju, denimo z nedokončanimi opravili. Sanje nas lahko o nas samih naučijo to, česar se v budnem stanju ne zavedamo.

Zgodovina sanj

Zapisi o sanjah segajo že v babilonsko in asirsko civilizacijo, torej več kot 3000 let pr. n. št. Stari Egipčani so verjeli, da so sanje božja sporočila in prerokbe, raziskovali so jih tudi stari Kitajci in Indijci, Stari Grki pa so imeli celo čisto svojega boga sanj – Morfeja.

Začetnik znanstvenega raziskovanja sanj je nevrolog in psihoanalitik dr. Sigmund Freud (1856–1939). Freud je bil prepričan, da



sanje predstavljajo želje, ki jih nosimo v sebi od otroštva. Trdil je, da med sanjanjem nič ni izmišljeno, da so sanje biološko pogojene in da v celoti izhajajo iz instinktivnih potreb ter osebnih izkušenj. Sanje so po Freudovem mnenju oblike »izpolnjevanja želja«, nezavedni poskusi, s katerimi človek poskuša razrešiti različne vrste svojih konfliktov ali problemov, najsi bodo aktualni ali izhajajo iz njegove preteklosti. Ker so nezavedne informacije pogosto vznemirjajoče, jim »cenzor« predzavesti ne dovoli vstopa v zavest, dokler niso spremenjene. Med sanjanjem je predzavest bolj sproščena kot v stanju budnosti, vendar je kljub temu pozorna: podzavestne informacije se morajo preoblikovati in popačiti, da lahko prestanejo cenzuro. Podobe iz sanj po Freudovem mnenju niso take, kot se zdijo, zato potrebujejo poglobljeno interpretacijo, če želimo z njimi preučiti strukturo podzavesti. Freud je opredelil sanje kot »kraljevsko pot v nezavedno«. Razlagal je, da se v sanjah razkrivajo nezavedne vsebine v deformirani obliki. Obstaja namreč del nezavednega, ki skuša zavesti prikriti pravi pomen sanj. To se zgodi tako, da določene dele sanj izbriše iz spomina, ostalo vsebino pa šifrira – torej jo lahko razumemo le prek razvozlavanja kompleksnih simbolov. Zato je vsebino sanj delil na manifestno (kar sanjamo in se zjutraj spomnimo) in latentno (kar je v ozadju oziroma pravi pomen sanj). Manifestna vsebina je torej šifrirana latentna vsebina, ta pa izvira iz preteklih in aktualnih doživljanj.



Carl Gustav Jung (1875–1961) je bil Freudov učenec, ki je – tako kot njegov učitelj – vsebini sanj pripisoval simbolni pomen. Toda v svoji teoriji teh simbolov ni videl kot izraz potlačenih, nezavednih želja in misli, pač pa je trdil, da so sanje oblika komunikacije zavednega in nezavednega, da posamezniku omogočajo vpogled in refleksijo v budnem stanju ter mu ponujajo možnosti za reševanje problemov, s katerimi se trenutno spopri-jema. Jung se ni strinjal s Freudovo teorijo; prepričan je bil, da je sanje najučinkoviteje razlagati prek serije korelacij v času. Če je bil Freud prepričan, da človek ne more interpretirati lastnih sanj in da to lahko opravi le izučen psiholog, pa je Jung dal upanje vsem, ki sanjajo in iščejo pomen svojih sanj, da to storijo sami. Njegov predlog je preprost: vzamemo podobne sanje in združimo njihove podobe v »večje« sanje. Nato prek skupne podobe ugotovimo, ali v našem resničnem življenju obstajajo situacije, s katerimi bi jih

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za magnetno resonanco
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. marca 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

lahko povezali. Najpomembneje je, da v zvezi s podobami, ki se pojavljajo v naših sanjah, zapišemo vse asociacije, ki nam padejo na pamet. Sanje naj bi po Jungu odkrivale tako osebno kot kolektivno nezavedno. Prepričan je bil, da odkrivajo del človeške psihe, ki ga budno življenje zastira.

Sanje pomembne za dobro zdravje

Sanje so zelo pomembne tudi za naše fizično zdravje. Živali, ki jim odvzamejo fazo spanja REM, razvijejo podobne simptome kot živali, ki jim sploh ne dovolijo spati. Pri podganah, na primer, se življenjska doba skrajša za polovico.

Sanje nam pomagajo pri učenju novih veščin, z njihovo pomočjo pa lahko poiščemo rešitve za probleme, s katerimi se srečujemo. Pomirjajo nas in nam pomagajo, da se sprijaznimo z nekaterimi situacijami. Splošni rek, da je »stvari dobro prespati (in odsanjati)«, dobiva vse večjo potrditev tudi v uradni znanosti. Poglejmo nekaj novejših raziskav na to temo.

Skupini 500 študentov so razdelili miselno nalogo (sestaviti so morali pravilno zaporedje črk) in jim naročili, da si jo lahko ogledajo, preden gredo v posteljo, nato pa se 15 minut trudijo, kako bi jo rešili. Zjutraj so jih prosili, naj opišejo, kaj so ponoči sanjali, in rešijo nalogo. Pravilna rešitev se je glasila: O, T, T, F, F. Izkazalo se je, da je 87 študentov ponoči sanjalo situacije, v katerih se je pojavljalo prav to zaporedje. Nalogo so zjutraj rešili prej kot drugi.

Profesorica z univerze Harvard si je zamislila še bolj personalizirano študijo. Študente je prosila, naj si izberejo problem, ki jih teži, potem pa sedem dni o njem intenzivno razmišljajo petnajst minut pred spanjem, ko so že v postelji. Zjutraj so povedali, kaj so sanjali. Po enem tednu so zapise analizirali ter ugotovili, da jih polovica o problemu sanjala vsaj enkrat, četrtini pa so sanje prinesle tudi rešitev.

Znanost o sanjah

S preučevanjem sanj se ukvarja veda oneirologija, ki preučuje povezavo med sanjami in delovanjem možganov, ne ukvarja pa se z razlaganjem sanj, ki je manj znanstveno podprto.

Znanost spanje deli na faze NREM (non-rapid eye movement, odsotnost hitrega premikanja očesnih zrkel), ki zajemajo 75–80 odstotkov noči, ter fazo REM (rapid eye momevent), cikli se skozi noč ponavljajo na približno 90 minut.

V fazi REM so v možganih najdejavnejši amigdala, hipokampus in obročasti girus; prva je med drugim odgovorna za vzročno zvezo med dražljajem in posledico (občutkom), drugi za dolgoročni spomin, tretji pa za oprijemljiv odziv na okoliščine. Kadar sanjamo, »spi« ali je precej manj dejaven del možganov, odgovoren za logiko. Zato ne preseneča, da se najbolj žive in najbolj divje fantazijske sanje odvijajo prav v fazi REM, sanjač pa si jih pogosteje zapomni. V nasprotju s splošnim prepričanjem se sanje pojavljajo tudi v fazah NREM (predvsem kasnejših), v nasprotju s fazo REM pa so te sanje bolj faktografske, manj fantazijske, ljudje se jih pogosto ne spomnijo.

Na noč gre povprečen sanjač skozi tri do šest ciklov sanj, te pa lahko trajajo od nekaj sekund do pol ure. Večina ljudi sanja v barvah, mlajši več kot starejši in le približno

Vaš nos je dragocen inštrument! Odmašite ga in zaščitite nosno sluznico z dekspantenolom



Virusne okužbe zgornjih dihal so glavni vzrok akutnega **vnetja nosne sluznice in sinusov**, ki navadno traja 7 dni in se pri odraslih pojavi od dvado petkrat na leto. Kadar pa vnetje nosne sluznice in obnosnih votlin traja več kot 12 tednov in se občasno poslabša, govorimo o kroničnem rinosinuzitisu. Ta prizadene več kot 10 % evropskega prebivalstva.

Za večino ljudi z akutnim rinitisom in kroničnim rinosinuzitisom je najbolj moteč simptom **zamašenost nosu** ali nosna obstrukcija. Pogosto ga opisujejo kot občutek nezadostnega pretoka zraka skozi nos. Spremljajo ga tudi **izcedek iz nosu**, izcedek, ki zateka v žrelo, obrazna bolečina in **poslabšanje ali izguba voha**. Slabša prehodnost nosu močno **vpliva na kakovost življenja**. Če za zdravljenje kroničnega rinosinuzitisa zdravila ne zadoščajo, je potrebno operativno zdravljenje. Operacija je sicer namenjena izboljšanju bolezni, vendar se pri posegu **lahko poškoduje sluznica**, moteno je lahko tudi delovanje migetalk. Med celjenjem **lahko pride do vnetja**, zastajanja sluzi in nastanka krast, kar še dodatno **otežuje prehodnost nosu**. »*K uspešnosti operativnega posega pripomoreta hitro celjenje vnete in poškodovane nosne sluznice ter obnavljanje migetalk, ki čistijo sluz,*« poudarja **asist. dr. Tanja Soklič Košak, dr. med.**, specialistka za ušesa, nos in grlo s Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo v UKC Ljubljana.

Klinični dokazi o vplivu dekspantenola na celjenje nosne sluznice

Dekspantenol se že desetletja uporablja za nego in zaščito kože, zdaj pa tudi kot pomembna **sestavina v nosnem pršilu**. Je oblika pantotenske kisline (vitamina B_5), ki pospešuje celjenje ran, dokazano **zmanjšuje vnetje** in draženje nosne sluznice ter **vlaži nosno sluznico**. Med bolniki po operaciji nosu je bila izvedena **klinična raziskava**, v kateri je bilo dokazano, da **Septanazal** pripomore k **zmanjšanju nabreklosti sluznice** in okrepi učinek ksilometazolina, ki je glavna sestavina pršila za odmašitev nosu.

»*Dodatek dekspantenola* v pršilu pospeši celjenje *nosne sluznice in pomaga omiliti tudi druge znake in simptome, kot so krvavitve iz nosu, kihanje, izcedek iz nosu, dra*ženje v nosu ter rdečina v nosu ali ob *vhodu vanj. Zdravljenje z nosnim pršilom, ki vsebuje ksilometazolin in dekspantenol, **izboljša kakovost življenja in spanje**,*« razlaga **asist. dr. Tanja Soklič Košak**, specialistka za ušesa, nos in grlo s Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo v UKC Ljubljana.

Hitra pomoč, ki je nežna do nosne sluznice

Kadar imamo **težave zaradi zamašenega nosu** in izcedka iz njega ali pa okrevamo po operativnem posegu v nosu, potrebujemo **hitro pomoč**, ki je nežna do nosne sluznice. Kombinirano pršilo **Septanazal** vsebuje učinkovini, ki zagotavljata dvojno delovanje. S **ksilometazolinom** in **dekspantenolom** nos odmaši **že v prvih minutah** po uporabi in **pospeši celjenje poškodovane nosne sluznice**. **Septanazal ne vsebuje konzervansov**, ki bi dražili nosno sluznico.

Več na www.septanazal.si.



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

OGLASNO SPOROČILO

12 odstotkov ljudi sanja črno-belo. K formiranju sanj prispevata tako leva kot desna možganska polobla, leva naj bi bila zadolžena za vsebino, desna pa za živost, plastičnost in simboliko.

Za sanje porabimo več kot pet let

Znanstveniki vse bolj spoznavajo, kako kompleksen inštrument so sanje, za katere porabimo več kot pet let življenja. Črpajo iz daljnih spominov, upoštevajo najnovejše izkušnje ter dovolijo, da na plan pridejo stvari, globoko zakopane v podzavesti. Ko sanjamo, si dovoljujemo razmišljanje o idejah, ki bi jih v zavestnem stanju zaradi družbenih norm najverjetneje zavrgli. Če se s sanjami naučimo zavestno delati, lahko svojo zavest povežemo s podzavestjo, ta pa, kot vemo, predstavlja bistveni del naše psihe in duševnega življenja.

Priklic sanj v spomin

Znanost še ne zna razložiti, zakaj večino sanj pozabimo v trenutku, ko zjutraj odpremo oči, in nam šele sredi dneva kakšna beseda, podoba, vonj … prikliče delček sanj v spomin. Vseeno pa obstajajo mehanizmi, kako postopoma pomagati spominu, da zadrži izmuzljive sanje. Znanstveniki priporočajo vodenje dnevnika sanj in tako naj bi zjutraj pred vsem drugim zapisali čim več podrobnosti iz sanj, od vsebine, vonjev, celo glasbe, če je bila prisotna. Prav v ta namen je dobro imeti na nočni omarici zvezek in pisalo ali pa celo diktafon. Priporočljivo je tudi, da že zaspimo v želji, da bi se sanj zjutraj spomnili, priklic sanj v spomin pa olajša jutranje zbujanje brez alarma.

O čem sanjamo

Ljudje najpogosteje sanjamo o vsakdanjem življenju, največkrat se v spanec vtkejo teme, kot so šola ali služba, letenje, pokojnik, ki v sanjah oživi, ali ljuba oseba, ki je v sanjah pokojna, med neprijetnimi pa izguba zob, zamujanje … Raziskave so pokazale, da naj ne bi bilo večjih razlik med spoloma glede sanj, ki vključujejo spolnost, nasilje ali orožje, po drugi strani pa naj bi ženske pogosteje sanjale o otrocih in družinskih članih. Prav tako o družinskih članih pogosteje sanjajo deklice kot dečki, tudi o izgubi ljubih oseb in družbeno neprijetnih okoliščinah. Glasbena spremljava v sanjah je bolj redkost kot pravilo.

Znanstveniki, ki so raziskovali vsebino sanj pri invalidih, so ugotovili, da sanje slepih ljudi pogosteje vključujejo druge senzorne komponente (okus, sluh …), gluhi in naglušni v sanjah pogosto slišijo, kot tudi paraplegiki v sanjah pogosto hodijo, tečejo ali se ukvarjajo s športom.

Ali slepi sanjajo

Logično vprašanje, ki se zastavlja, je: ali lahko nekdo, ki ne ve, kako so v resnici videti barve, predmeti, ljudje … sanja? Odgovor je pritrdilen: tudi ljudje, ki so se rodili brez vida, in tisti, ki so vid izgubili pozneje v življenju, sanjajo. Na to temo je bilo opravljenih več raziskav, zadnja dognanja glede vizualnih podob v sanjah slepih pa so:

- Pri ljudeh, ki so slepi že od rojstva, v sanjah ni vizualnih podob.
- Pri tistih, ki so oslepeli pred petim letom starosti, so vizualne podobe zelo redke.
- Tisti, ki so oslepeli med petim in sedmim letom starosti, imajo lahko v sanjah vizualne podobe.
- Ljudje, ki so vid izgubili po sedmem letu, v sanjah doživljajo vizualne podobe, vendar se frekvenca in razločnost takih sanj z leti zmanjšujeta.

Zaradi odsotnosti vizualnih podob so v sanjah slepih ljudi bolj poudarjene druge zaznave: vonj, tip in zvok.

Žalovanje in sanje

Sanje pomagajo tudi pri težkih življenjskih situacijah, na primer pri izgubi bližnjega ali soočanju z lastno minljivostjo. Žalovanje je kompleksen proces, ki poteka zelo individualno. Sanje, povezane z njim, so precej pogost fenomen, običajno pa se pojavljajo v obliki, ko kdo od pokojnih prednikov obišče žalujočega in ga na neki način potolaži. Študija, ki so jo leta 2014 izvedli na 300 sorodnikih ljudi, ki so umrli v hospicu, je pokazala, da se jih je 58 odstotkov spomnilo vsaj enih sanj o pokojniku. Čeprav sanje niso bile vedno prijetne, so žalujočim običajno pomagale sprejeti izgubo.

Strašne nočne groze in more

Nočnih groz ne smemo enačiti z morami. More se pojavijo po dolgotrajnem spanju in govorimo o podrobnih, celovitih sanjah, ki se jih ljudje običajno spomnijo ter le redko v spanju govorijo in se premikajo. Nenevarne, toda hudo neprijetne more pogosto sprožijo neprijetni dogodki iz vsakdanjega življenja in čustveni pretresi, pa tudi razna zdravila ali odtegnitve zdravil. Kadar se more pojavljajo v obdobju po težkih preizkušnjah v življenju, kot so izguba bližnjega, ločitev, prometna nesreča, operacije, in ob boleznih, še posebno pri visoki telesni temperaturi, naj bi bile more običajen potek procesa zdravljenja. Pogostejše naj bi bile tudi v nosečnosti. Nočne more se navadno pojavijo med 4. in 6. uro zjutraj.

V fazi spanja REM se pojavijo nočne groze, največkrat nastopijo v prvem ciklu globokega spanca oziroma 1–2 uri po tem, ko človek zaspi. Človek, ki doživlja nočno grozo, je lahko na videz buden (sedi ali stoji na postelji, ima široko odprte oči in kriči), vendar v resnici še vedno spi. Če se v tej fazi slučajno zbudi, sanje takoj pozabi ali pa se jih sploh ne spomni. Podobno kot more so tudi groze najpogostejše pri otrocih, trajajo pa lahko od pet do dvajset minut.

Hoja v spanju

S hojo v spanju se vsaj enkrat v življenju spopade približno deset odstotkov ljudi. Najpogostejša je med četrtim in dvanajstim letom starosti, navadno se pojavi dve uri po začetku spanja, v povprečju traja od pet do petnajst minut in se lahko pripeti po večkrat na noč. Človek, ki ga »nosi luna«, ima navadno odprte oči, vendar ga je kljub temu težko zbuditi, saj v resnici trdno spi in ne more slišati običajnih zvokov. Zjutraj se tega, da ga je nosila luna, ne spomni.

Zaključek

Veliko število sanj se pojavlja v trenutku, ko zaspimo. Veliko ljudi sanja, da padajo v globino, kar jih lahko zelo vznemiri. Res je, da to lahko pomeni veliko različnih stvari, vendar pa gre največkrat le za to, da smo ravnokar padli v spanec, pri čemer se naše telo sprošča in pomirja.

Stopnja, na kateri naše zadnje budne misli postanejo naše prve sanje, je zelo zanimiva. Zato poskusite zbrati svoje zadnje misli pred spanjem in morda vplivate na to, kar boste sanjali.



Bolečine v sklepih

Največkrat pomaga gibanje

Sklepna bolečina (latinsko arthralgia) je ena najpogostejših bolezenskih težav. Otekanje in bolečino v sklepu – brez predhodne poškodbe – imenujemo artritis. Vzroki so različni; daleč največ je osteoartritisa, to je degenerativnih sprememb sklepov.



Rok Lokar,
dr. med., specialist
družinske medicine

Med revmatičnimi boleznimi prednjači revmatoidni artritis, precej redkejša oblika je ankilozirajoči spondilitis. Razmeroma pogosta sta še vedno protin (putika) in psevdoprotin. Boleči sklepi so tudi pogost pridružen pojav pri drugih boleznih; to najpogosteje velja za avtoimunske bolezni, kjer je prizadetost sklepov precej pogosta. Nenadna bolečina v številnih sklepih je zelo pogosta tudi pri različnih okužbah. Vzroka otekline in bolečine v sklepu pogosto tudi zdravnikom ni enostavno razjasniti.

Kako pogoste so težave

Zanesljivih podatkov o tem, koliko ljudi trpi zaradi bolečih sklepov, nimamo. Podatki

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE
Vaša **PRVA** izbira!



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

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



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



Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica
z vami že 17 let

o pogostosti so precej različni med posameznimi državami, predvsem zaradi različnih meril postavljanja posameznih diagnoz. Iz podatkov razvitih držav, kjer je zaradi daljše življenjske dobe pogostost starostnih sklepnih težav bistveno večja – pa tudi podatki so zaradi enostavnega dostopa do zdravnika številčnejši –, v grobem velja, da ima približno vsak deseti prebivalec osteoartritis, vsak stoti protin oziroma putiko in vsak dvestoti revmatoidni artritis. Slednji je bolezen, ki prizadene že mlade, protin se ponavadi začne v srednjem starostnem obdobju, pogostost osteoartritisa pa raste z leti (kar je razumljivo, saj gre za »bolezen staranja«). Zgolj za predstavo o razsežnosti problema: v ZDA (podatek njihovega centra za nadzor bolezni, CDC) ima v starostni skupini 45–65 let diagnozo osteoartritisa vsak tretji, v skupini nad 65 let pa vsak drugi prebivalec.

Kako si pomagati

Zoper revmatične bolezni sklepov lahko v smislu njihovega preprečevanja sami storimo razmeroma malo. V primeru napredujočih revmatičnih bolezni je ključnega pomena ustrezno zdravljenje z zdravili. Povsem drugače je pri degenerativnih spremembah (osteoartritisu), kjer je uspeh v največji meri odvisen od nas samih. Poglavitno orožje v boju zoper osteoartritis je gibanje. Čeprav večina zdravnikov pri opisu osteoartritisa uporabi izraz, da gre za obrabo sklepov, je ta opis nekoliko neroden, saj je ob tem včasih težko v isti sapi ljudem dopovedati, da je temelj zdravljenja gibanje, torej uporaba sklepov. Redna dnevna telesna aktivnost (vsaj uro hoje na dan) v preventivnem smislu zoper bolezni sklepov naredi več kot kateri koli zdravnik. Tudi v primeru, da že imamo težave s sklepi, je gibanje najboljše orodje. Sklepi se namreč prehranjujejo pasivno (nimajo neposredne prekrvitve), kar poenostavljeno pomeni, da hrano dobivajo samo med gibanjem, v mirovanju pa počasi propadajo. V luči tega je razumljivo, zakaj se pri osteoartritisu sklepi razbolijo proti jutru; ko vstanemo in jih razgibamo, bolečina hitro popusti. Pri revmatoidnem artritisu je poglavitna razlika v tem, da zjutraj traja več ur, preden sklepe razgibamo do te mere, da manj bolijo.

Precej samoumevno je – in potrjeno tako z raziskavami kot z izkušnjami –, da imajo debeli ljudje več težav s sklepi, predvsem kolki, koleni, gležnji in stopali. Manj jasno je, ali se

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

NO·DOL®

Ker deluje.



Aktivni kremi
za aktiven dan.

Izberite svojo!



NOVO!



NODOL® Aktivna Krema
KRONIČNE BOLEČINE V SKLEPIH

NODOL® Arnika
TUDI ZA OKREVANJE PO POŠKODBAH

Pokličite 05 663 24 40

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si



že obstoječe težave res pomembno zmanjšajo, če shujšamo. Vsekakor naj bo nadzor nad primerno telesno težo na seznamu prednostnih nalog vsakega posameznika – iz številnih dobrih razlogov.

Kdaj k zdravniku

Vsak boleč sklep seveda ni razlog za obisk pri zdravniku; obisk pa je potreben takoj, če je sklep tudi otekel, pordel in vroč na otip. V nasprotnem primeru je zagotovo smiselno, da najprej poskusimo težavo rešiti sami. Če bolečina ni prehuda, najprej poskusimo sklep razgibati; res je, da razgibavanje bolečega sklepa bolečino pogosto prehodno poslabša, vendar se običajno hitro izboljša. Škode s tem ne bomo naredili. Pri zelo hudih bolečinah, kot na primer pri »napadu« putike, o kakšnem razgibavanju seveda ni govora; tisti, ki so ga že doživeli, vedo povedati, da »boli že rjuha, če pokriješ nogo«.

Sklepom običajno prija toplota, kar včasih velja tudi za razbolele sklepe. Če je bolečini pridružena tudi oteklina, pogosto pomaga hlajenje z ledom (kriomasaža). Vendar previdno: ledu nikoli ne damo neposredno na kožo in ne hladimo dalj kot pet minut naenkrat, lahko pa postopek ponavljamo. Da ne pretiravamo, sproti preverimo tako, da se s prstom rahlo dotaknemo kože na mestu, ki ga hladimo. Če dotika ne čutimo več, je treba hlajenje prekiniti. Kako presoditi, ali naj grejemo ali hladimo? Najenostavneje tako, da poskusimo. Tisto, kar bolečino olajša, je prava izbira.

Predvsem za manjše sklepe, občasno tudi za večje, so geli in kreme s protibolečinskimi in protivnetnimi učinkovinami večinoma presenetljivo učinkoviti in vsekakor varnejši od tablet. Kadar boli toliko, da je zares moteče in drugi ukrepi ne pomagajo, je čas za kakšno protibolečinsko zdravilo. Najprej velja poskusiti denimo z dvema tabletama po 500 mg paracetamola. Druga dobra možnost je 400 mg ibuprofena; če posamezno zdravilo ne zadošča, je dovoljeno vzeti tudi oboje skupaj. Obe učinkovini sta (tudi združeni) z različnimi tovarniškimi imeni v prosti prodaji v lekarnah. Če po zdravilu bolečina popusti, a se čez čas spet pojavi, je zdravilo smotrno jemati nekaj dni (omenjeno kombinacijo lahko trikrat na dan). Če se v tem času bolečina ne umiri (pomeni, da je potem, ko zdravilo popusti, enako huda, kot je bila pred začetkom jemanja), je v primeru, da gre za novonastalo težavo, ponavadi čas za obisk pri zdravniku.

Doktor svetuje

Sklepi propadajo v mirovanju, gibanje je zanje – dobesedno – življenje. Zato se gibajmo čim več! Vsaj eno uro hoje na dan, še raje pa dve, bo zadostilo potrebam tako sklepov kot srčno-žilnega sistema.

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

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic.

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



protect.4®
opornica za koleno

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

cena: 311,90 €



Manumed® active
opornica za zapestje

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

cena: 61,50 €



Achimed®
opornica za Ahilovo tetivo

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

cena: 69,90 €



Lumbamed® sacro
opornica za medenico

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

cena: 119,90 €



Lumbamed® basic
ojačan križni pas

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

cena: 62,91 €



Epicomed®
opornica za komolec

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

cena: 67,50 €

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

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



Smo pogodbeni partner

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

Doktor 24 OPTIKA

Vedno ugodna ponudba

- Korekcijski okvirji že od 29 €
- Sončna očala z dioptrijo že od 79 € dalje (okvir + sončna stekla)
- Kontaktne leče na zalogi: dnevne 17,90 € (30 kosov) in mesečne leče 8,00 € (3 kosi)
- Tekočina za kontaktne leče, 360 ml za samo 8 € (ob nakupu dveh ali več, je ena 6 €)
- Sodelujemo s priznanimi proizvajalci korekcijskih stekel: ZEISS, HOYA, OKM
- Ob nakupu korekcijskih očal **se vrednost pri nas opravljenega okulističnega pregleda odšteje**.
- Korekcijska očala tudi na **naročilnico** (zeleni recept)
- Sodelujemo s priznanimi proizvajalci korekcijskih stekel: ZEISS, HOYA, OKM
- Ob nakupu korekcijskih očal se vrednost pri nas opravljenega okulističnega pregleda odšteje.
- Korekcijska očala tudi na naročilnico (zeleni recept)

Ob vsakem nakupu na dan 14. februar, 8. marec, 10. marec, 25. marec prejmete bon v vrednosti 20 €, ki je unovčljiv ob naslednjem nakupu najkasneje do 31. maja 2022.



*Ugodnosti za imetnike kartic



20 % nižje cene
za sončna in korekcijska očala za imetnike
kartice Doktor 24 ASISTENCE

15 % nižje cene
za sončna in korekcijska očala za imetnike
Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana





Različne akcije in popusti se med sabo ne seštevajo.
*Cene veljajo do odprodaje zalog.

KLINIKA Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
t: 0820 08240 **e:** optika@doktor24.si,

Do zdravnika

- *Brez napotnice - pregledi po vaši izbiri.*
- *Brez čakanja.*
- *Brez omejitev - ne glede na zdravstveno stanje ali starost.*
- *Brez doplačil.*
- *Po celi Sloveniji in pri vas doma*

Pristopite zdaj

Kaj ponujamo

Zdravnik vsak dan, tudi na domačem naslovu

Vsem uporabnikom zagotavljamo 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu. Kjerkoli – doma, na dopustu, obisku, v službi.
Ob izbiri ustreznega paketa pa tudi zdravniško pomoč v obliki zdravniškega obiska na vašem domu. Kadarkoli – vsak dan, ves dan.

Specialistični ambulantni pregledi

Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali) s področij: abdominalne kirurgije, angiologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, dermatologije, endokrinologije, flebologije, gastroenterologije, ginekologije, kardiologije, nevrologije, oftalmologije, ortopedije, otorinolaringologije, plastične in rekonstruktivne kirurgije, psihiatrije, pulmologije, tirologije, urologije ter medicine dela (pregled za voznike kandidate ali za podaljšanje dovoljenja).

Diagnostični postopki

Diagnostični postopki: 24 urni Holter RR (krvni tlak), 24 urni Holter EKG, 24 urni Holter EKG s testiranjem avtonomnega živčnega sistema, avdiometrija (ADG), elektrokardiografija (EKG), gastroskopija, kolonoskopija, mamografija, merjenje gleženjskega indeksa (GI), merjenje kostne gostote, obremenitveno testiranje, rektoskopija, spirometrija, timpanometrija, ultrazvok arterijskega perifernega ožilja, ultrazvok dojk, ultrazvok mehkih tkiv, ultrazvok rodil (ginekološki), ultrazvok sečil, ultrazvok sklepov, ultrazvok skrotuma, ultrazvok srca, ultrazvok ščitnice, ultrazvok trebuha (jetra, žolčnik, trebušna slinavka, ledvica, vranica, mehur, prostata), ultrazvok venskega ožilja, ultrazvok vratnih žil, ultrazvok vratu ter vestibulometrija (VTG) ter laboratorijski pregled krvi (hemogram, 4 – frakcijski lipidogram, krvni sladkor).

Radiološka diagnostika

Po pregledu pri specialistu in napotitvi našega specialista lahko brezplačno koristite storitve splošne rentgenske diagnostike: Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet.
Uporabniki, ki imajo sklenjen ustrezen dodatni paket in so bili napoteni s strani našega specialista lahko koristijo storitve:

- Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, zobne krone (bitewing), ortopan.
- Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA).
- Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA).

Nenujni reševalni prevozi

Ko gre za izvedbo drugih zdravstvenih storitev preko Doktor 24 Asistence ali prevoze ob odpustu oziroma sprejemu v dom za upokojence, za vse uporabnike Doktor 24 Asistence brezplačno opravljamo tiste nenujne* reševalne prevoze, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje NE krije, a so zaradi zdravstvenega stanja bolnika potrebni. Ti prevozi se opravljajo s sodobno opremljenim reševalnim vozilom in v spremstvu medicinskega osebja, kar je vse usklajeno tudi z veljavnimi standardi EU.
Nenujni reševalni prevozi se izvajajo na območju delovanja obiskov zdravnika na domu.

Paket z defibrilatorjem

Možnost 24-urnega zdravniškega svetovanja, v uporabo pa prejmete avtomatski defibrilator.

Kako poteka koriščenje storitev?

Izpolnite Pristopno izjavo

Izberite želene pakete, izpolnite pristopno izjavo in podpisano pošljite na naš naslov.
Od prvega dne veljavnosti pogodbe dalje lahko pokličete naše svetovalce na 0820 08240 in se naročite na izbrano storitev. Če potre-

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112 Hišni zdravnik
0820 08240 Naročanje in informacije

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

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

bujete nasvet zdravnika po telefonu ali obisk zdravnika na domu, lahko kadarkoli pokličete na 080 8112, kjer boste najprej govorili z našim svetovalcem, ki vas bo povezal z zdravnikom za nasvet po telefonu ali obisk na domu.

Kdaj lahko začnete uporabljati storitve?

Takoj po podpisu pristopne izjave, če se mudi - lahko zdravnika pokličete za nasvet po telefonu ali obisk na domu že isti dan, ali pa se naročite na pregled k specialistu. V najboljšem primeru boste na pregled pri specialistu prišli na vrsto **že isti dan** in potrudili se bomo, da ne kasneje kot v 10 delovnih dneh.

Dodatne ugodnosti in popusti

Brezplačni taksi prevozi na zdravniški pregled in nazaj (ob izbiri paketa Plus in Premium), ostali taksi prevozi po ugodni ceni (velja za vse uporabnike).

Brezplačna Doktor 24 Asistenca za otroke: Če sklenete družinsko pogodbo (2 odrasli osebi na isti pogodbi), so storitve zdravniškega nasveta in obiska zdravnika na domu za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti, brezplačne. Otroci morajo biti za koriščenje storitev vpisani na pristopni izjavi.

Družinski popust: Za uporabnike, ki sklepajo pogodbo za družino (dve ali več odraslih oseb), velja 10 odstotkov nižja cena za vse samostojne pakete.

Popust pri dodatnih paketih: Uporabniku, ki k samostojnemu paketu doda več dodatnih paketov, pripada na le-te 10 odstotkov popusta.

Letno plačilo: Uporabniku, ki izbere letno plačilo pripada 5 odstotkov popusta na celotni znesek.

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

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana
Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

Uporabnik storitve	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.

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.



Urinska inkontinenca

Ponovno vzpostavite izgubljeni nadzor

Z izrazom urinska inkontinenca označujemo izgubo nadzora nad odvajanjem urina. To je zelo pogost pojav, ki predstavlja velik socialni in higienski problem, saj voda uhaja brez nadzora po kapljicah ali v celoti, tudi če jo poskusimo zadržati.

Doktor 24 KLINIKA

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena

za pregled pri ginekologu

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



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

Težava pogosteje pesti ženske, a niti moški niso imuni. Ampak moramo se zavedati, da je uhajanje vode vedno patološko, v nobenem primeru ne gre za normalno, le s staranjem povezano stanje.

Delovanje sečnega mehurja

Sečni mehur je mišičast raztegljiv organ, ki služi shranjevanju urina. Leži za sramno kostjo, močno prenapolnjen mehur pa je tipen v spodnjem delu trebuha nad sramno kostjo. Normalna napolnjenost mehurja zdrave odrasle osebe je okoli 4 dl, pri starejših pa okoli 3 dl. Njegovo delovanje nadzoruje avtonomni živčni sistem; parasimpatična vlakna nadzorujejo krčenje detruzorja (mišice sečnega mehurja) prek muskarinskih receptorjev, simpatična vlakna pa njegovo raztezanje prek adrenergičnih receptorjev beta.

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

Uhajanje urina preprečujeta dve krožni mišici zapiralki (sfinktra), ki obdajata sečnico. Notranji sfinkter je oživčen prek avtonomnega ali vegetativnega živčevja in ni pod vplivom naše volje. Zunanjo mišico zapiralko (zunanji sfinkter) pa nadzoruje somatski (hotni) živčni sistem, zato je njeno krčenje in

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

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

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

sproščanje pod nadzorom naše volje, torej jo lahko sprostimo, ko želimo urinirati.

Medenično dno kot mišično-vezivna dinamična plošča podpira organe male medenice in trebušne votline ter zapira medenični izhod. Z leti slabi, dodatno pa ga prizadeneta tudi nosečnost in porod. Šibko medenično dno ima za posledico povešanje rodil ter uhajanje urina, tudi blata.

Vrste urinske inkontinence

Vzroki so številni, poznamo pa tudi več vrst urinske inkontinence.

1. **Urgentna urinska inkontinenca** pomeni nenadno, nehotno uhajanje urina po predhodni močni potrebi po odvajanju vode. Vzrok je v preveč aktivnem detruzorju (mišici mehurja), ki se krči, ko mehur še sploh ni poln. Urinirati je treba takoj, ko začutite potrebo, sicer voda uide. Najpogosteje se pojavi pri poslušanju tekoče vode, ob delu z mrzlo vodo ali na poti do stranišča.
2. Za **stresno urinsko inkontinenco** je značilno uhajanje urina ob naporu (dvigovanje bremen, kašljanje, kihanje, smeh, napenjanje …). Pride namreč do povečanega pritiska v trebuhu in posledično v mehurju, zato urin uide. Pogosteje se pojavlja pri fizičnih delavkah, mnogorodnicah, debelih ženskah in tistih s slabšo kakovostjo tkiva (dednost).
3. **Mešana inkontinenca** pomeni kombinacijo stresne in urgentne inkontinence.
4. **Čezrobna inkontinenca** nastane zaradi zapore odtoka seča pred mehurjem ali splošne oslabelosti mišice mehurja (bolezni prostate, tumorji v mali medenici, po ginekoloških operacijah, po porodu, nevrogena in sistemska obolenja). Iz prepolnega mehurja odteka urin.
5. **Funkcionalna inkontinenca** nastane, ko bolnik ve, da mora urinirati, vendar zaradi omejene mobilnosti ne more do stranišča (demenca, slabovidnost, slaba gibljivost, depresija, nedosegljivost stranišča …).

V primeru težav brez obotavljanja k zdravniku

Za potrditev diagnoze je potreben pregled pri zdravniku. Pri nas deluje več ambulant za uroginekologijo, kjer zdravnik natančno opredeli vrsto in stopnjo inkontinence ter ustrezno zdravljenje. Z laboratorijskimi preiskavami je treba izključiti morebitno vnetje sečil, ginekološki pregled ovrže motnje v predelu spolovil (skoraj 70 odstotkov inkontinentnih žensk ima namreč povešeno maternico). Z ultrazvočnim pregledom se ugotavlja anatomske spremembe na mehurju, urodinamske preiskave pa so potrebne za ugotavljanje volumna, pritiska in pretoka urina v spodnjih sečilih.

Na voljo je več oblik pomoči

Pri pojavu urinske inkontinence je najbolje ukrepati čim prej. Dandanes je na voljo res veliko različnih pripomočkov in tehnik za njeno obvladovanje, s katerimi lahko močno izboljšamo kakovost življenja inkontinentnih oseb.

Keglove vaje so osnova za krepitev mišic medeničnega dna, z njihovim rednim izvajanjem lahko preprečujemo pojav inkontinence. Izvajali naj bi jih vsaj dvakrat na dan po deset vaj. Najlažje jih izvedemo v ležečem položaju, in sicer tako, da pokrčimo noge in jih razpremo, da so kolena in ramena poravnana. Nato čim močneje stisnemo zadnjične mišice in mišice sečnice. V tem položaju ostanemo nekaj sekund, nato mišice dodatno vzdignemo še trikrat in sprostimo za deset sekund. Ponovimo 10-krat, ob tem normalno dihamo. Katere mišice moramo za izvajanje keglovih vaj stiskati, pa poprej ugotovimo s »stop testom« – med odvajanjem vode poskušamo prekiniti curek in če nam uspe, smo stisnili prave mišice medeničnega dna.

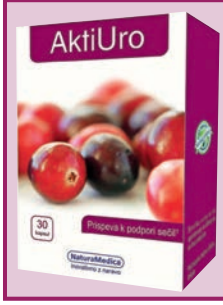
Pri prekomerni telesni teži že izguba nekaj kilogramov lahko izboljša stanje za do 50 odstotkov.

Stresno inkontinenco lahko zdravimo z elektroterapijo, ki izvaja keglove vaje namesto nas. Gre za elektrostimulacijo mišic medeničnega dna.

Zgoraj omenjene konservativne (neinvazivne) ukrepe je treba izvajati vsaj tri mesece, da se pokaže učinek, keglove vaje pa bi morale biti rutina, kot je na primer vsakodnevno umivanje.

Invazivno ali operativno je mogoče stresno inkontinenco zdraviti z vbrizgavanjem kolagena ob sečnico, z napeljevanjem različnih trakov pod sečnico (operacija TVT), s plastično operacijo sprednje vaginalne stene in njenim dvigom.

Na voljo pa je tudi malo invazivno, enostavno in precej učinkovito ambulantno zdravljenje blage do zmerne stresne inkontinence z lasersko tehnologijo. Laser s fototermalnim učinkom vpliva na kolagenska vlakna v tkivu, ki obdaja nožnico in sečnico, povzroči preoblikovanje kolagena, njegovo prerazporeditev in ponovno rast. Pri tem pride do dviga mehurja, njegove pravilnejše lege in tako ponovne vzpostavitve pogojev za zadrževanje urina.



Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Že v 24 urah boste občutili razliko.

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 17 let

Ko primanjkuje vitamina B12

Vitamin B12 ali kobalamin je vodotopen vitamin, ki ima še posebno pomembno vlogo pri tvorbi rdečih krvničk in pri normalni funkciji živčevja.



Andreja Švagelj,
dr. med., specialistka
družinske medicine

Vir vitamina B12 v prehrani

Priporočen dnevni vnos B12 za odrasle je 2,4 mikrograme. Varni so tudi višji odmerki, saj telo absorbira, kolikor potrebuje, ostalo izloči z urinom.

Vitamina B12 ne vsebujejo vsa živila. Največ ga prejmemo z uživanjem mesa, jeter, rib in rakov, manj iz jajc in mlečnih izdelkov. Razpoložljivega B12 je v rastlinski hrani malo, prisoten je v nekaterih vrstah alg in fermentirane rastlinske hrane. Zato so tisti, ki se prehranjujejo na vegetarijanski ali veganski način, nagnjeni k pomanjkanju B12.

Pomanjkanje vitamina B12

Zaloge B12 v jetrih zadostujejo za od tri do pet let, zato se pomanjkanje redko pojavi pri odraslih brez motenj absorpcije B12, ki uživajo raznovrstno hrano.

Najpogostejši vzrok za pomanjkanje B12 je premajhen vnos s hrano. Lahko pa je tudi posledica motene absorpcije. Večina B12 iz hrane se absorbira v končnem delu tankega črevesja, a se mora najprej vezati s proteinom v želodcu in nato z intrinzičnim faktorjem v dvanajstniku. Kadar je motnja na kateri koli stopnji tega procesa, pride do motnje v absorpciji in sčasoma do pomanjkanja B12.

Najpogostejši vzrok za moteno absorpcijo B12 je pomanjkanje intrinzičnega faktorja (zaradi avtoimunskega vnetja želodčne sluznice, po operacijah na želodcu). Pomemben vzrok za nagnjenost starejših k pomanjkanju B12 je s starostjo povezan upad nastajanja želodčne kisline, ki je pomembna pri procesu absorpcije. Ta je motena tudi pri pacientih s celiakijo in chronovo boleznijo.

Absorpcijo B12 lahko zmanjša tudi jemanje nekaterih zdravil, kot so aminosalicilna kislina (za zdravljenje vnetne črevesne bolezni), kolhicin (za zdravljenje putike), metformin (za zdravljenje sladkorne bolezni), zaviralci izločanja želodčne kisline (za zdravljenje gastritisa) in vitamin C (zaužijte ga šele od dve do tri ure po zaužitju B12).

Pomanjkanje B12 lahko povzroči težave, ki so posledica nastanka slabokrvnosti (perniciozna anemija) ali prizadetosti živčevja. Lahko se pojavijo utrujenost, mravljinčenje ter pekoč občutek dlani in podplatov, tresenje, motnje hoje in ravnotežja, motnje spomina, apatija, razdražljivost, pekoč jezik, prebavne motnje, celo psihoza.

Nezdravljeno pomanjkanje B12 lahko povzroči nepopravljive okvare živčnega sistema.

Zdravljenje pomanjkanja vitamina B12

Pomanjkanje B12 zdravimo z nadomeščanjem. Pri pomanjkanju zaradi premajhnega vnosa s hrano se B12 nadomešča v obliki tablet ali pršila za nos. Zelo pomembno je nadomeščanje B12 pri nosečnicah in materah, dokler izključno dojijo, ki so vegetarijanke ali veganke.

Pri pomanjkanju zaradi motene absorpcije se B12 nadomešča z injekcijami v mišico ali z visokimi odmerki v obliki tablet. Sprva je aplikacija injekcij pogosta (na 2–3 dni), pozneje je za vzdrževanje navadno potrebna aplikacija na 3 mesece vse življenje.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled znamenj pri dermatologu
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



Za boljše psihološko delovanje
LACTOSE FREE
GLUTEN FREE
SUGAR FREE
VEGAN
VITA B12 1 mg
MADE IN FINLAND
Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino
✔ za spomin
✔ proti utrujenosti
✔ pri slabokrvnosti
Pastile z okusom mete
Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
Vitabalans
www.vitab12.fi/sl



Zdrava hrana

Antioksidanti na krožniku

Tudi pri nas je vse več kmetij, ki so se specializirale za zelenjadarstvo in v toplih gredah vse leto gojijo zelo kakovostno zelenjavo. Njihove stojnice na različnih tržnicah in na samih kmetijah se kar tresejo pod težo sveže domače zelenjave in nekaterih vrst sadja, ki nam je na voljo tudi pozimi.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Se sprašujete, katera živila izbrati, da bi okrepili imunski sitem? Odgovor je enostaven. Odločite se za mavrico na krožniku.

Antioksidanti in fitokemikalije (karotenoidi, flavonoidi, fitosteroli, indoli …), v sadju in zelenjavi, krepijo imunski sistem, zmanjšajo vnetje, preprečujejo nastanek raka, uravnotežijo črevesno floro ter nas ščitijo pred številnimi kroničnimi boleznimi. Tovrstna hrana spodbudi regeneracijo celic in alkalizira telo.

Delovanje imunskega sistema

Pri naravni odpornosti gre za kompleksen mehanizem, v katerem sodelujejo imunski, endokrini (žleze) in živčni sistem. Čeprav je

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

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



1 KAPSULA na dan

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

NaturaMedica
z vami že 17 let



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.
Le 1 kapsula na dan
Z vami že 17 let
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03 56 30 022, 040 214 620

učinkovitost našega imunskega sistema delno genetsko pogojena in delno pridobljena, lahko nanjo posredno vplivamo tako, da poskrbimo za primerno telesno težo, zadosten vnos mikroelementov (vitaminov in mineralov) v prehrani, redno telesno aktivnost in zadostno količino spanca. Črevo predstavlja pomemben del imunskega sistema, zato mu moramo nameniti več pozornosti. Večino bakterij, ki vstopijo v naše telo prek prebavil, uniči želodčna kislina. Mikroflora v črevesju (bakterije in kvasovke) poskrbi, da se hrana dobro prebavi, saj le tako lahko iz nje dobimo vsa potrebna hranila. Razrast dobrih bakterij preprečuje razrast in vdor škodljivih patogenov, zato je naselitev črevesja s koristnimi bakterijami ključ do naravnega izboljšanja imunosti. Med mikroelemente, ki so pomembni za krepitev imunske odpornosti, sodijo vitamini (C, D, E in B) ter minerali (cink, selen, magnezij, baker in železo). Če uživate mešano prehrano, boste dobili vse potrebno.

Zdravje v barvah:

Rdeča

Rdeče sadje in zelenjava vsebujeta pigment, ki se imenuje likopen. Je močan antioksidant in ščiti srčno-žilni sistem, ter deluje antikancerogeno. Paradižnik, ki je bogat z likopenom, pomembno zmanjša tveganje za nastanek raka prostate. To velja tudi za vložen paradižnik v obliki koščkov ali kaše, ki je na voljo vse leto. V telesu se kopiči predvsem v jetrih, pljučih, prostati, debelem črevesu ter koži, zato lahko pričakujemo enak zaščitni učinek tudi v teh organih. Resveratrol, ki ga najdemo v rdečem grozdju (in torej rdečem vinu), sodi med polifenole, znižuje holesterol, ščiti jetra, srce in žilje, upočasnjuje staranje, preprečuje debelost ter deluje nevroprotektivno (ščiti živčevje). Varuje nas predvsem pred virusnimi in glivičnimi okužbami.

Vijolična/modra

Flavonoidi (antocianini), ki dajejo to značilno barvo, nas ščitijo pred možgansko kapjo in srčnim infarktom, debelostjo, sladkorno boleznijo in kognitivnim upadom oziroma demenco. Zavrejo razvoj novih žil (angiogenezo), znižajo količino vnetnih mediatorjev in zmanjšajo obseg poškodb DNA, pospešijo proces apoptoze (celične smrti) in nas tako ščitijo pred rakom. Jagodičevje (jagode, maline, borovnice, aronija, robida …), ki je temno rdeče ali modre barve, je prava zakladnica antioksidantov. Zamrznjeno je na voljo tudi pozimi; vzemite si ga polno pest vsak dan in upočasnite staranje.

Oranžna/rumena

Zelenjava te barve vsebuje karotenoide (betakaroten), ki so pomembni za zdravje oči. Preprečujejo nastanek katarakte (sive mrene) in degeneracije rumene pege, ki vodi v slepoto. Tudi našo kožo ščitijo pred prostimi radikali in omogočajo lepšo porjavitev na soncu, tudi na smučanju. Sadje in zelenjava te barve navadno vsebujeta tudi veliko vitaminov A in C.

Temno zelena

Vsebuje karotenoide, indole in saponine, ki zavirajo nastanek rakavih celic. Naj poudarim nekaj dejstev. Mlad brstični ohrovt lahko vsebuje od desetkrat do stokrat več fitokemikalij kot običajni ohrovt. Uživanje brokolija od trikrat do petkrat na teden prepreči zamaščenost jeter, ščiti pred rakom mehurja (50 odstotkov manj možnosti), rakom pljuč (36 odstotkov manj možnosti) in rakom prostate. Listnata zelenjava zelene barve vsebuje vitamin K, železo in folate, ki preprečujejo slabokrvnost in omogočajo normalen razvoj ploda.

Rjava in bela

Česen vsebuje alicin, ki je znan po svojih protiglivičnih, protivirusnih in antibakterijskih lastnostih.

Šest dodatnih razlogov za več sadja in zelenjave

Za lepšo kožo

S tremi dodatnimi porcijami sadja oziroma zelenjave na dan lahko v šestih tednih dosežemo večji sijaj kože. Zaradi visoke vsebnosti vode in fitokemikalij se izboljšata hidracija in struktura kože. Zaradi karotenoidov v rdeči in oranžni zelenjavi oziroma sadju dobi naša polt prijeten odtenek rožnate. Zavre se proces staranja in nastanek gub.

Za vzdrževanje primerne telesne teže

Zlasti zelena zelenjava vsebuje malo kalorij in veliko vlaknin, zato je lahko pojeste več in boste siti hitreje. Dokazano je, da je po zelenjavnem obroku večja verjetnost, da boste izbirali zdrave obroke tudi v prihodnje. Taka prehrana znižuje holesterol in krvni tlak, šči-

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



ti pred srčno-žilnimi boleznimi, dokazano zmanjša verjetnost raka na debelem črevesju, dojkah, pljučih, mehurju, jetrih in prostati, ter zniža umrljivost.

Za dobro prebavo

Vlaknine preprečujejo zaprtje, ki povzroča pline in bolečine v trebuhu. Pospešijo odstranjevanje toksinov iz črevesja in podpirajo razrast dobrih bakterij v črevesju. Na ta način se izboljša absorpcija hranil in zmanjša verjetnost nastanka hemoroidov.

Vzdržljivost in hitrejše okrevanje

Pitje soka rdeče pese izboljša vzdržljivost vse do 16 odstotkov, medtem ko lahko pitje paradižnikovega soka zmanjša oksidativni stres zaradi vadbe celo za 80 odstotkov.

Boljše mentalno počutje

Uživanje zelenjave zmanjšuje stres. Večina posameznikov občuti večjo raven energije ter dobi ponovni zagon oziroma posledični občutek sreče.

Zmanjša se tveganje za kronične bolezni Maščobne kisline omega 3 znižujejo verjetnost nastanka številnih kroničnih bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap in sladkorna bolezen tipa II.

Doktor svetuje

Obarvajte svoj krožnik. Čim bolj barvno, tem bolj zdravo! Privoščite si sveže sadje in zelenjavo vsak dan in pri vsakem obroku. Izberite manjše porcije, ki bodo odgnale lakoto in vas napolnile z energijo. Če bo vsaj polovica krožnika zasedenega s sadjem ali zelenjavo, boste zanesljivo vnesli dovolj vitaminov, mineralov, vlaknin in tekočine ter hkrati zmanjšali vnos kalorij. Prehladi in popoldanska utrujenost bodo postali le še stvar preteklosti.w

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

RECEPT ZA SR(E)ČNOST:
močan antioksidant

Sodobno življenje nas dnevno preizkuša. Nihče izmed nas ni **100% odporen na stres**, saj se izzivi ne ozirajo na našo starost ali spol. Si tudi vi želite, da bi odkrili **en sam recept**, ki vam bo pomagal ohraniti najpomembnejše?

Zdravje in dobro počutje.





*EFSA (na čakanju) Resveratrol pripomore k zdravemu srčno-žilnemu sistemu. Japonski dresnik je antioksidant zaradi vsebnosti resveratrola.

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

Dr. Steinberger® Nacht

DOBER VIR ŽELEZA!



Eisenblut je železni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

Pomanjkanje železa

Neprestano utrujeni in brez energije?



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

Eden najpomembnejših mineralov, ki uravnavajo delovanje našega telesa, je železo. Prisotno je v vseh telesnih celicah, največ pa ga imamo v krvi.

Natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove ter sestavni del številnih encimov in hormonov. V telesu ima številne izredno pomembne funkcije. Prav tako je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic.

Ima pa še vrsto drugih nalog; železo je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Kako pride do pomanjkanja železa

Možni so številni razlogi. V telesu lahko nastanejo povečane potrebe, mi pa ga s hrano ne vnašamo dovolj. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od 6 mesecev do 4 leta, in adolescentih v obdobju hitre rasti. Prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (denimo pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev največkrat povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

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

Kakšne so posledice pomanjkanja

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

Kako železo uspešno nadomeščati

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

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1–2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. V posebnih primerih je na voljo tudi zdravljenje z infuzijami železovih pripravkov.

Doktor 24 KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

Naročite se

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

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



Okužbe dihal

Včasih je prehlad res le prehlad

Zakorakali smo globoko v mrzlo zimo – končno, bi rekli nekateri ... In hkrati v nov val okužb z ne več tako novim koronavirusom, za katerega vsi upamo, da imajo znanstveniki prav, ko pravijo, da se bo kmalu spremenil v malo bolj zoprn prehlad.



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

Zakorakali smo globoko v mrzlo zimo – končno, bi rekli nekateri … In hkrati v nov val okužb z ne več tako novim koronavirusom, za katerega vsi upamo, da imajo znanstveniki prav, ko pravijo, da se bo kmalu spremenil v malo bolj zoprn prehlad. Ta bo seveda za nekatere bolj občutljive skupine lahko še vedno nevaren. Z zimo in mrazom vedno pride tudi večje število različnih prehladnih obolenj in težav. Na vsakem koraku je veliko napisanega in izrečenega o simptomih okužbe z virusom sars-cov-2, ne pozabimo pa na druge okužbe dihal. Niso namreč kar izginile in včasih je prehlad res le prehlad.

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Povzročajo ga številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala, in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se denimo virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Odrasli za prehladom zbolimo ponavadi od dvakrat do štirikrat na leto, otroci pa od šestkrat do osemkrat. To se zgodi nekje 1–3 dni po okužbi, po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje. Po stiku s kužnimi delci se pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu **(faringitis)**. Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad, tudi v hujši obliki gripe, traja približno en teden ali dva in mine več ali manj sam od sebe. Specifičnega zdravila za prehlad in druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje preho-

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.



Samo 9.95 €

Deluje že v 2 minutah.

Pastile za grlo Igazym

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



Samo 4.98 €

Hitro se počutite bolje!

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

NARAVNO IN UČINKOVITO



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

NaturaMedica
z vami že 17 let

dnosti nosu in preprečevanje vnetja ušes ali sinusov) ter analgetiki ob glavobolu. Vsa ta zdravila so na voljo brez recepta v lekarni in obisk zdravnika ni potreben. je pa ob pojavu tovrstnih težav v času trenutne pandemije treba izključiti okužbo s sars-cov-2.

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

Druge možnosti okužbe dihal

Če močno boli žrelo in je požiranje oteženo, ob tem pa je prisotna tudi vročina z mrzlico, ki je nastala nenadoma, ob njej še utrujenost, oslabelost, gre zelo verjetno za bakterijsko vnetje žrela oziroma nebnic (tonzil) – **angino.** V tem primeru pa je potreben antibiotik.

Virusi lahko napadejo tudi glasilke in spodnji del žrela ter grla in povzročijo **laringitis.** Hripavost, lahko popolna izguba glasu ali pa znižan ton glasu, suh kašelj, bolečine v žrelu so znaki prizadetosti grla oziroma glasilk.



Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti, je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, takrat je nujna obravnava pri zdravniku. V veliki večini pa laringitis povzročajo virusi, tudi tisti, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: pomembni so molčanje, počitek, zadosten vnos tekočin ter vitaminov, ob napadih kašlja pa pomaga hladen zrak.

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinusitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Značilna znaka sta neprehoden nos in izcedek iz njega, ki je lahko prozoren (virus) ali gnojen (bakterija).

Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, značilen je močan glavobol, povezan predvsem z ležanjem, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa.

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

Omega-3 z močjo sonca

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



Za imunski sistem*

Za možgane**

Za vid**

Za kosti*

Za srce**



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

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

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

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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA



Boleč je pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosa. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.

Vnetje srednjega ušesa je najpogostejše bakterijsko vnetje pri majhnih otrocih, najpogosteje v starosti od šest mesecev do dve leti. Najpogosteje ga sicer povzročajo virusi, vendar bakterijsko vnetje lahko okvari bobnič, zato je pomembno, da je pravočasno prepoznano. Značilni klinični znaki so bolečine in občutek tekočine v ušesu, izcedek iz ušesa, slabši sluh. Lahko so prisotni še povišana telesna temperatura, nespečnost, jokavost, zaspanost, vrtoglavica, šumenje v ušesu. Velikokrat nastane vnetje srednjega ušesa kot posledica prehlada, predvsem zaradi zamašenega, slabo prehodnega nosa – s tem so ustvarjeni odlični pogoji za razrast bakterij v srednjem ušesu. Čiščenje nosa in prehodna uporaba dekongestivov pri prehladih sta tako zelo pomembna.

Če pa se okužba spusti tudi nižje po dihalnih poteh, govorimo o **bronhitisu**. Gre za okužbo sapnika in manjših dihalnih poti, ki je spet v večini primerov povzročena z virusi, le redko so krive bakterije. Vodilni znaki so suh dražeč dolgotrajen kašelj (najpogosteje traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Terapija je

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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri pulmologu
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. marca 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Bisolvon
bromheksinijev klorid ®
Pozabi na kašelj. Bisolvon je tu.



1. Ublaži kašelj.
2. Zmehča sluz.
3. Pospeši izločanje sluzi iz dihal.

Za odrasle in otroke, starejše od dveh let.



Na voljo brez recepta v lekarnah.

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

STADA d.o.o.
Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si
BIS0122-OZ, januar 2022



ponovno le simptomatska: počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja. Če so potrebni, pa še bronhodilatatorji – zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik pa spet le v primeru bakterijske okužbe.

Če pride do vnetja najmanjših dihalnih poti, govorimo o **bronhiolitisu**. Značilen je predvsem za otroke v prvih dveh letih, pojavlja se pozimi in zgodaj spomladi. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvlekom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. Takega otroka seveda mora videti pediater, ki bo presodil, ali je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

Na **pljučnico** pa moramo pomisliti, ko se pojavijo mrzlica, visoka telesna temperatura, kašelj z gnojnim izpljunkom (v zgodnji fazi lahko tudi krvavim), lahko tudi bolečine v prsnem košu (ob vdihu in kašljanju), hitro dihanje, hiter srčni utrip. Pri pljučnici je uvedba antibiotika nujna.

Kako se lahko izognemo tegobam

Najprej seveda z zdravim načinom življenja, ob katerem bomo imeli močnejši imunski odziv in bomo napade virusov lažje »odbili na prvo žogo«. Izogibanje bolnim je seveda logično. Ne vedno in ne vsem pa je logično tudi cepljenje proti nekaterim obolenjem. S cepljenjem se lahko zmanjša število obolelih, predvsem pa tistih, ki lahko razmeroma lahki bolezni zaradi kroničnih težav tudi podležejo.

Če strnemo: večina okužb dihal je virusnih in jih zdravimo sami, simptomatsko, nikoli pa z antibiotiki – prehlad, vnetje srednjega ušesa, vnetje glasilk, bronhitis. Tipični bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Bakterijska obolenja se kažejo z gnojnim izpljunkom ali izcedkom iz nosa ter močno povišano telesno temperaturo. Takrat je vsekakor smiseln obisk zdravnika. Za vse druge pa je ob pojavu težav treba zdravnika le obvestiti in ostati doma, dokler težave ne minejo, oziroma upoštevati vsa navodila, ki jih v današnjem času poznajo že otroci v vrtcu.

Ko udarijo virusi, udarite nazaj!

✓ Echinaforce poveča imunsko odpornost

✓ Izboljša obrambo pred virusi

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

farmedica.si, avogel.si





Razdražljivo črevo

Bolečine v trebuhu, napenjanje in krči



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

Napenjanje, spahovanje, bolečine v trebuhu in vetrovi so posledica preobilice plina v prebavilih, ki pa je sam po sebi povsem normalen pojav.

Le približno desetina plina nastane v črevesju, večina pa tja zaide s požiranjem zraka. Črevesni plin največkrat ne povzroča težav; nekaj zraka, ki ga pogoltnemo in ostane ujet v želodcu, izločimo s spahovanjem, preostali pa potuje iz želodca v ozko in široko črevo. Tam lahko povzroča krčenje gladkih mišic ozkega in širokega črevesa, kar čutimo kot krče v trebuhu, napenjanje in napihnjenost trebuha.

Povečano nastajanje črevesnega plina opažamo pri bolnikih s pomanjkanjem prebavnih encimov ali kolonizacije ozkega črevesa z bakterijami. Približno petina belcev in večina predstavnikov drugih ras ima laktozno intoleranco.

To pomeni, da v telesu ni laktaze, encima, ki je pomemben za presnovo mlečnega sladkorja (laktoze). Uživanje mlečnih izdelkov

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.


SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU
NaturaMedica
z vami že 17 let
Na voljo je v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.

z laktozo pri teh ljudeh zato povzroča poleg napenjanja še krče v trebuhu in drisko. Nekaterih ogljikovih hidratov, denimo melitoze, ki je v zelenjavi in žitih, ljudje nismo sposobni v celoti presnoviti, saj za to nimamo potrebnih encimov. Črevesne bakterije pa te ogljikove hidrate razgradijo in pri tem nastaja črevesni plin. Bolniki s pomanjkanjem encimov trebušne slinavke in s celiakijo slabše presnavljajo hranila, kar se kaže kot napenjanje, driska in hujšanje.

Večina ljudi, ki toži zaradi napenjanja, nima prekomerne količine črevesnega plina. Zaradi različnih stanj, ki povzročajo večjo občutljivost organizma za normalno količino plina, se pri njih pojavijo neprijetni simptomi. Pri ljudeh s sindromom razdražljivega črevesja s preiskavami ne najdemo organskih sprememb na prebavilih. Poleg napihnjenosti, občutka napetosti in pretakanja v trebuhu je za to bolezen značilno neredno odvajanje blata oziroma spremenjen ritem odvajanja ter bolečine v trebuhu.

Verjetno so te težave povezane s preobčutljivostjo črevesja za razteg. Tudi bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo, z divertikli širokega črevesa in z zarastlinami po operacijah v trebušni votlini lahko čutijo napenjanje zaradi preobčutljivega črevesa.

Najpogostejši simptom sindroma razdražljivega črevesja je napihnjenost s pretakanjem po trebuhu. Ponavadi je trebuh zjutraj in v dopoldanskih urah raven, nato pa prek dneva postopoma postaja napihnjen in napet. Oblačila postanejo tesna in jih je ponavadi treba zamenjati z bolj ohlapnimi. Obroki hrane pogosto sprožijo ali poslabšajo simptome, zato nekateri, če želijo zvečer ohraniti raven trebuh, čez dan sploh ne jedo.

Najbolj si lahko pomagamo sami

Zdravila, ki bi povsem odpravilo težave, še ne poznamo. Izkazalo se je, da še najbolj pomagajo dietni ukrepi in zdrav življenjski slog. Sami lahko poskušamo ublažiti ali preprečiti težave z napenjanjem tako, da se izogibamo hrani, ki povzroča napenjanje. Sem uvrščamo mleko in mlečne izdelke, ki vsebujejo laktozo, nekatero sadje in zelenjavo, umetna sladila in gazirane pijače. Lahko vodimo dnevnik zaužite hrane in pijače in sistematično izločamo živila ali skupine živil, ki bi lahko povzročile težave.

Pomembno je, da uživamo redne manjše obroke hrane skozi ves dan, ki jih ne izpuščamo. Vzemimo si čas za obrok, denimo 30 minut. Izogibajmo se mastni hrani.

Poskrbeti je treba za redno odvajanje blata, zaprtje namreč povzroči poslabšanje simptomov.

Skrbeti je treba tudi za redno telesno aktivnost, saj rekreacija izboljša delovanje črevesja. Če na delovnem mestu veliko sedimo in se bolj malo gibljemo, je popoldanska rekreacija zelo koristna.

Z uživanjem probiotičnih pripravkov z mlečnokislinskimi bakterijami lahko poskusimo vzpostaviti ravnovesje črevesne flore. Mlečnokislinske bakterije pospešujejo fermentacijo v širokem črevesu in zaradi tega verjetno vplivajo na boljšo prebavo ter lahko zmanjšajo napenjanje in vetrove.

Pri hudih oblikah sindroma razdražljivega črevesa s pogostimi bolečinami in krči, drisko ali kombinacijo zaprtja in driske vam lahko zdravnik predpiše tudi zdravila iz skupine spazmolitikov. Ta običajno ublažijo simptome, povsem jih pa ne odpravijo.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...
Naročite se
Naročanje in informacije 24/7
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor svetuje

Ne odlašajte z obiskom zdravnika:

- *če težave vztrajajo kljub dietnim ukrepom;*
- *če se pojavi zaprtje ali huda bolečina v trebuhu;*
- *če se pojavijo hujšanje, izguba teka, slabokrvnost, bruhanje, kri v blatu …*

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



Na voljo v lekarnah. Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Mlečnokislinske bakterije in vitamin D za imunsko odpornost celotne družine.
NOVO! STRONG 10 milijard mlečnokislinskih bakterij v eni kapsuli
LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE
Vitabalans www.lactoseven.com/sl
MADE IN FINLAND



Srce in ožilje

Zmanjšajmo dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni

Že desetletja so srčno-žilne bolezni v razvitem delu sveta in tudi v Sloveniji najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta koronarne bolezni srca oziroma bolezni možganskega žilja.



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

Med najpomembnejše bolezni srca in žilja sodijo zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija), koronarna bolezen srca, bolezni možganskega žilja, periferna arterijska bolezen, kronična ledvična bolezen in druge redkejše bolezni (denimo anevrizma trebušne in prsne aorte). Najpogosteje nastanejo zaradi ateroskleroze, pri kateri se maščobne celice ob povišanih vrednostih škodljivih maščobnih delcev v krvi nalagajo v steni krvnih žil.

Dejavniki tveganja so pogosto enaki

Različne bolezni srca in ožilja imajo pogosto enake vzroke. Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan krvni sladkor, čezmerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, stres, moški spol in starost. Čim več dejavnikov tveganja imate, tem večja je verjetnost, da boste zboleli na srcu ali doživeli nevaren srčno-žilni dogodek, denimo srčni infarkt, možgansko kap, zaporo žile na nogi … Prisotnost dveh ali treh dejavnikov tveganja ne samo podvoji ali potroji, ampak poveča tveganje za nekajkrat.

Z zdravim načinom življenja lahko nastanek in napredovanje omenjenih srčno-žilnih bolezni in njihovih zapletov odložimo, zmanjšamo njihovo težo in znatno podaljšujemo življenje. Zato se je v Sloveniji leta 2002 začelo izvajati Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni. Program izvajajo vsi zdravniki splošne/družinske medicine in vključuje:

- nadzor nad zdravjem in zgodnje odkrivanje visoko ogroženih ljudi za razvoj bolezni srca in žilja;
- ustrezno ukrepanje in svetovanje za zmanjševanje izraženosti dejavnikov tveganja oziroma njihovo odstranjevanje;
- spremembo življenjskega sloga tako, da ta varuje in krepi zdravje.

S pomočjo ocene stopnje tveganja za srčno-žilne bolezni se odrasle z visokim tveganjem usmerja v terapevtsko obravnavo, predvsem s posredovanjem spremembe življenjskega sloga. Zaradi učinkov preventive srčno-žilnih bolezni in akutne oskrbe bolezni srca so se zdravstveni kazalniki v določenem obdobju na nacionalni ravni

Najučinkovitejši vir
OMEGA-3
Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje
Pridobite daleč največ!
• omega-3
• fosfolipidi
• holin
• antioksidanti
♥ pridobljen s hladnim postopkom, zato se vsa hranila ohranijo,
♥ bistveno boljša in hitrejša biorazpoložljivost v celicah,
♥ potrjeno primeren za nosečnice in doječe matere,
♥ brez spahovanja po ribah, kapsule brez vonja,
♥ ekološki in trajnostni ulov krila (rakcev) v čistih morjih ob Antarktiki,
♥ v nasprotju z ribjim oljem ne vsebuje konzervansov.
SAMO 1 KAPSULA na dan
NKO original
Neptune Krill Oil
100% čisto Neptunovo krilovo olje
BREZ VONJA
FRIEND OF THE SEA
ECO Harvesting
Omega-3 fosfolipidi astaksantin holin
40 kapsul
NaturaMedica
NaturaMedica
Z vami že 17 let
Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si
Info tel. 03 56 30 022 in 040 214 620

znatno izboljšali, tako se je umrljivost zaradi bolezni srca in žilja v zadnjih 20 letih zmanjšala za več kot polovico.

Izogibajmo se stresu

Stres ni situacija, ampak je reakcija organizma, ki ga telo sproži ob naši oceni, da smo ogroženi. Naše telo se na neko grožnjo (zunanjo ali notranjo) odziva na treh ravneh: vedenjski, avtonomni in endokrini. Stres aktivira in usmeri naše vedenje v soočanje s stresorjem, nevarnostjo. Hkrati se prek aktivacije avtonomnega živčevja in inaktivacije neavtonomnega živčevja spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (pospešeno bitje srca, plitko dihanje, mrzle dlani …). Na endokrini, torej hormonski ravni pa stres povzroči presnovne spremembe v organizmu, kot so: utrujenost, pridobivanje kilogramov, zvišan krvni sladkor, zmanjšan libido, spontan splav …

Težave se pojavijo, ko so zahteve okolja pretežke za naše sposobnosti oziroma sposobnosti našega telesa, nevarnosti pa se ne znebimo. Telo je napeto, duša pa je nenehno nemirna, tesnobna. Tako lahko ljudje doživljajo kronični stres, ne da bi se ga zavedali. Pri stresni reakciji se vedno zvišajo krvni tlak, srčni utrip, koncentracija sladkorja v krvi, maščob in hormonov stresa; krvne žile se zožijo, poveča se izločanje želodčne kisline. Vse to pa vodi v srčno-žilne, prebavne, imunološke in psihične motnje.

Zdrav način življenja je odnos do sebe

Z zdravim načinom življenja lahko vplivamo na vse naštete dejavnike tveganja. Recept je jasen, a lahko je govoriti, težje je narediti. Zakaj? Prvič zato, ker živimo pod vplivom hitrega tempa in prednost hitro namenimo denimo službeni obveznosti. To je frustrirajoče, saj imamo občutek, da nimamo časa zase. Takrat, ko pa ga imamo, si želimo hitrega užitka in razvajanja. Ljudje stremimo k varnosti, stabilnosti. V zahodnem svetu vse imamo, a se zdi, da se kronično bojimo nekaj izgubiti, kot da nimamo ničesar. Zato se ne znamo ustaviti in ohranjati dovolj zdravega načina življenja. Nekateri nikoli ne spoznajo, da je treba pogledati vase in se vprašati: »Zakaj ni bolje – kljub doseženim ciljem?« Raje kot pravi potrošniki verjamejo: »Moram dobiti še več, ker potrebujem več.« Tak nesrečnik bo samo še bolj ambiciozen, deloholičen in na koncu pohlepen. Kot sod brez dna. Ko smo pod stresom, nam diši hitra hrana, sladka in mastna, kar daje telesu hitro energijo, občutek polnosti skozi užitek, ta pa nas pomiri. A podobno kot pri sladkorju ima užitek hiter učinek, toda tako hitro, kot je prišel, tudi izgine. Zato potrebujemo cigarete in alkohol ter druge razvade ali celo odvisnosti. To je začaran krog, ki zdravemu človeku streže s tiho frustracijo, ki dan za dnem in leto za letom skozi kronično alarmno reakcijo načenja naše srce in ožilje. Ne znamo si vzeti časa zase, nekateri si ga zavestno nočejo, ker bi potem morali pogledati v svoje srce in dušo, torej v svoja čustva. Zato naši organi in telo prevzamejo nalogo prenašanja čustev.

Ko zdravnik svetuje, da moramo spremeniti način življenja, s tem misli na naš vsesplošni odnos do sebe in okolice. To v resnici pomeni pregled in spremembo našega vrednotenja sebe, soljudi, naša stališča in občutenja.

Dober zdravnik ima talent za psihologijo in psihoterapijo. Pacientu je treba poudariti, da motivacija za spremembo vsakdanjika in načina življenja leži ravno na naših čustvih; koliko si jih upamo izražati in koliko smo njih sužnji in trošimo dodatno energijo za tlačenje in nadzorovanje čustev. Ljudje z visokim krvnim tlakom imajo težave v izražanju jeze, pogosto se jezijo potihoma, v sebi. Tisti, ki ne zna izražati jeze, hkrati čuti tudi nek odpor do nje, največkrat strah. Tega pa doživljamo kot tesnobo, zato so ljudje s srčno-žilnimi težavami tudi anksiozni. Obrnjeno bi lahko rekli, da so ljudje, ki trpijo za tesnobnostno motnjo ali depresijo, nagnjeni k srčno-žilnim boleznim.

Spoznajte svoje dejavnike tveganja

Zelo pomembno je, da odkrijete svoje osebne dejavnike tveganja, saj lahko ukrepate šele, ko jih poznate. Žal nekatere med njimi, predvsem tiste, ki jih ne občutimo (visok krvni tlak ali zvišano raven holesterola), pogosto prepoznamo prepozno. Svetujemo vam, da redno hodite na zdravniške preglede, tudi če nimate izraženih težav, saj jih boste le tako odkrili pravočasno.

Najpomembnejši dejavniki tveganja	Opombe
Visok krvni tlak (≥ 140/90 mmHg)	Tveganje narašča s starostjo.
Zvišana raven holesterola celokupni holesterol > 5,0 mmol/l holesterol LDL > 3,0 mmol/l	Tveganje je večje pri moških.
Kajenje	Eden najpomembnejših dejavnikov tveganja, ki se mu lahko izognemo.
Sladkorna bolezen - glikiran hemoglobin > 7 % - glukoza > 6,1 mmol/l na tešče	Povečano tveganje za bolezni srca in ledvic.
Bolezni srca v družini (starši) Zgodnja srčna kap: - moški < 50 let - ženske < 60 let	Povečano tveganje za bolezen srca.
Telesna nedejavnost	Pomembno vpliva na telesno težo, priporočen indeks telesne mase je 20–25 kg/m2 in obseg pasu pod 94 cm za moške ter pod 80 cm za ženske. Vse, kar je več, poveča tveganje.
Čezmerno uživanje alkohola	Povečano tveganje za bolezni srca in rakava obolenja.
Ledvična bolezen - pri GFR (glomerulni filtraciji) pod 30–59 (izračuna jo osebni zdravnik)	Bolniki z ledvično boleznijo sodijo v skupino z velikim tveganjem za srčno-žilne bolezni.

Formula za izračun Indeksa telesne mase:
indeks telesne mase (ITM) = telesna teža (v kg)/telesna višina2 (v m2)

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



Stres

Obvladajmo zoprnega škodljivca

Živimo v času, ki je zaradi ukrepov, povezanih z omejevanjem epidemije, še posebno stresen. Temu nenormalnemu stanju pa lahko dodamo še najrazličnejše splošne vsakodnevne skrbi in pritiske. Poglejmo si na kratko, kaj moramo vedeti o stresu in kako ga lahko zmanjšamo.



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

Kaj sploh je stres

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali spravijo iz ustaljenih tirnic. Ko zaznamo nevarnost (lahko je realna ali namišljena), se naše telo samodejno odzove in nas želi pripraviti na soočenje z dotično nevarnostjo. Namen stresnega odziva je, da nas zaščiti pred nevarnostmi.

V normalnih okoliščinah stres omogoča, da smo osredotočeni, motivirani, pozorni. V nevarnosti pa omogoča, da se hitro odzovemo na dražljaj ali se branimo. Stresni odziv tudi pomaga pri uspešnem soočanju z dnevnimi obveznostmi.

Stresna situacija povzroči izrazit odziv nadledvičnih žlez, ki skrbita za telesni odgovor na stres z izločanjem stresnih hormonov (kortikosteroidov in kateholaminov, vključno s kortizolom in adrenalinom). Gre za naravni odziv telesa na stresorje.

Po določenem času pa se lahko zgodi, da stres ne pomaga več, temveč postane grožnja našemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in nasploh poslabša kakovost življenja.

Najpogostejši vzroki za stres

Med ljudmi so vzroki silno različni. Situacija, ki jo nekdo doživlja kot stresno, je lahko za nekoga drugega popolnoma nestresna.

Življenjske situacije, ki pri večini delujejo stresno, vključujejo težave v službi, upokojitev, pomanjkanje časa, družinske težave, ločitev, žalovanje, selitev, poroka, finančne težave, nosečnost, novo starševstvo. Stres lahko povzročajo tudi pretiran hrup, sosedski spori, gost promet, negotovost …

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 17 let

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

Vpliv akutnega stresa na telo

Akutni, torej nenadoma nastali stres povzroča težave, kot so:

- napetost, razdražljivost;
- slabša koncentracija, zmanjšana storilnost;
- brezvoljnost, utrujenost;
- boleče mišice;
- hitrejše bitje srca, hitrejše dihanje;
- potenje;
- slabost, driska, želodčne težave;
- glavobol, napeta ramena, otrdel vrat;
- bolečine v hrbtu.

Vpliv kroničnega stresa na telo

Kronični stres je odziv možganov na neprijetne dogodke, ki se ponavljajo dalj časa in nad katerimi nimamo vpliva oziroma nadzora.

Dolgotrajni stres lahko močno oslabi naš imunski sistem, zaradi česar smo bolj nagnjeni k okužbam. Pri kroničnih boleznih stres poslabša simptome bolezni, povezan je s povišanim krvnim tlakom ter drugimi srčno-žilnimi boleznimi.

Nenehna napetost lahko vodi do trdega vratu in ramen, glavobola, bolečin v križu. Poslabša se lahko refluks, pojavi se razjeda na želodcu in poslabša se sindrom razdražljivega črevesja. Kronični stres vpliva tudi na dihala, lahko poslabša simptome astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni. Zmanjšana plodnost, erektilne težave, zapletene nosečnosti in zelo boleče menstruacije so lahko prav tako povezane s stresom.

Stres v službi

Negativno stresno delovno okolje dolgoročno vodi do duševnih in telesnih zdravstvenih težav, zlorabe alkohola ali drugih škodljivih substanc, odsotnosti z dela in izgube produktivnosti. Raziskovalci ugotavljajo, da ljudje, ki niso dovolj cenjeni za svoje delovne dosežke, doživljajo več jeze in je njihovo počutje slabše v primerjavi s tistimi, ki so za svoje delo nagrajevani in cenjeni. Stres in s stresom povezana jeza pa nikakor ne prinašata dobrega počutja, zato je stresno delovno okolje lahko izvor nezadovoljstva in dolgoročno izgorevanja.

Stres lahko zmanjšamo

- Zastavite si nov cilj, ki vas spodbuja in osrečuje. Lahko je v obliki načrtovanja novega dopusta, izbire turističnega cilja, varčevanja za letalske vozovnice ali pa novega konjička, nove oblike rekreacije.
- Ohranjajte telesno kondicijo – tudi na dopustu. Vadba sprošča endorfine, ki izboljšajo počutje. Bodite pozorni na prve znake izgorelosti in pravočasno ukrepajte.
- Poskrbite, da vas služba ne bo spremljala na dopust! Tudi sicer je zelo priporočljivo postaviti meje glede dosegljivosti zunaj delovnega časa, tako prek elektronske pošte kot prek mobilnega telefona.
- Potrebna je zadostna količina spanja, odrasli potrebujejo od sedem do devet ur na dan.
- Urediti je treba prehrano.
- Izogibajte se prekomernemu uživanju kofeina (kava, pravi čaj, energetske pijače …) in drugih stimulansov.
- Najdite čas za sproščanje, dobro je poznati tehnike sproščanja (avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, globoko dihanje …).
- Pogovarjajte se, se nasmehnite, privoščite si objem.
- Spijte skodelico zeliščnega čaja (baldrijan, melisa, sivka, čaj iz jabolčnih olupkov …).
- Ustvarjajte – obiščite tečaj risanja ali slikanja.
- Privoščite si sproščujočo masažo.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za obisk pri psihiatru
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. marca 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



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

Utrujeni? Nič več!

B-50 kompleks
Močna formula za energijo in živce
Vitamini skupne B prispevajo k:
✓ zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
✓ delovanju živčnega in imunskega sistema.

Rhodiola
Za prožen um in krepko telo
Izvleček rožnega korena vzpostavlja ravnovesje v telesu, ki je porušeno zaradi stresa.
✓ Za moč in kondicijo.
✓ Pripomore k optimalni mentalni in kognitivni aktivnosti.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12
HIŠA ZDRAVJA



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Zelo me muči zaprt nos. Tudi ko nisem prehlajena, se mi nos rad zamaši, zlasti zvečer, preden se odpravim spat. Pihanje ne pomaga, saj smrklja praktično ni. Pomaga edino, če si v nos vbrizgam kapljice, a v navodilih piše, da se jih ne sme uporabljati neprestano. Poskusila sem s fiziološko raztopino, a ta stvar še poslabša, saj mi nos popolnoma izsuši. Mi lahko svetujete kakšno alternativo?

Suzana, 41 let, Domžale

Rinits ali nahod je vnetje nosne sluznice, ki ga spremljajo zamašen nos, kihanje, srbečica v nosu in okrog oči ter nosni izcedek. Najpogostejši vzroki rinitisa so alergije, virusne okužbe in nosečnost. Različni sprožilci, na primer močne dišave, tobačni dim, čistilna sredstva, alkoholne pijače in čezmerna uporaba nosnih dekongestivov, pa so lahko vzrok kroničnega nealergijskega rinitisa. V nasprotju z alergijskim kronična oblika nealergijskega rinitisa ponavadi nastopi v odrasli dobi in traja skozi vse leto, prav tako ni prisotne srbečice v nosu in okrog oči ter kihanja.

Za ustrezno preprečevanje in lajšanje težav je pomembno, da ugotovimo njihov vzrok. Težave zaradi alergenov so bolj izrazite v poletnih mesecih, ko cvetijo različna drevesa in trava, ter v suhem vremenu. V primeru nealergijskega rinitisa pa moramo biti pozorni na različne vonjave, ki lahko sprožijo težave, pri čemer si lahko pomagamo tudi z vodenjem dnevnika.

Uporaba vlažilnikov zraka lahko omili težave, sploh v zimskem času, ko je zrak suh zaradi ogrevanja. Pomembno je, da nosno votlino redno čistimo in negujemo. Pri tem si lahko pomagamo s fiziološko raztopino, ki vlaži in neguje sluznico. Hipertonična raztopina posrka vodo iz sluznice in na takšen način zmanjša oteklino ter olajša dihanje, vendar pa lahko sluznico izsuši in pusti pekoč občutek. Za nego nosne sluznice svetujemo mazila za nos, ki zagotavljajo vlaženje suhe nosne sluznice, ustvarjajo mehansko pregrado pred lokalnim draženjem zaradi alergenov in umirjajo razdraženo nosno sluznico.

Kapljice in pršila, ki vsebujejo ksilometazolin in oksimetazolin, se uporablja za lajšanje simptomov akutnega in alergijskega rinitisa, rinosinusitisa ter nekaterih drugih težav. Skrčijo arteriole in v manjši meri kapilare v nosu ter tako zmanjšajo nabreklost sluznice in sluznične izločke. Ker delujejo na žilje, lahko njihova predolgotrajna uporaba poškoduje nosno sluznico. Zato svetujemo uporabo 5–7 dni. Zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje korenino rumenega svišča, cvet jeglič, zel kodrastolistne kislice, cvet črnega bezga in zel navadnega sporiša, se uporablja za zdravljenje akutnega nezapletenega vnetja obnosnih votlin (rinosinusitisa), za samozdravljenje se ga lahko uporablja 7–14 dni.

Pršila za nos z glukokortikoidi se uporablja za zdravljenje simptomov sezonskega alergijskega rinitisa. Ta pršila se sme brez posveta z zdravnikom uporabljati do 3 mesece, vendar šele po predhodno postavljeni diagnozi. Delujejo protivnetno in protialergijsko, saj zavirajo sproščanje mediatorjev alergijske reakcije. Antihistaminike se uporablja za simptomatsko zdravljenje alergijskega rinitisa.

Če prej naštete simptome spremljata vročina ali bolečine ali če se simptomi slabšajo, vam svetujemo, da se obrnete na svojega zdravnika. Prav tako se oglasite pri zdravniku, če so težave kronične narave, saj so vzrok lahko tudi nosni polipi, ki zahtevajo zdravniško obravnavo.

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.**

POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI **ZASE.**



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



HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. SOČNO. ODLIČNO. po HOFER CENI,–

Male po izgledu. Velike po okusu.

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

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

Večkrat preverjena kakovost

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



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