Družinski vodnik zdravja

# Doktor 24

Številka 85, marec 2022



TEMA MESECA

## Nov sklep za novo življenje

- Menedžerski pregledi
- Naš stražar, varuh in smetar
- Holesterola sta dva – naj boljši zmaga

POGOVOR

Prof. dr. Barbara Cvenkel, dr. med., specialistka oftalmologije

## »Predvsem sem vedno imela občutek za ljudi«

NEDELJSKI

# Ugankarske revije Razvedrilo zabava za vso družino!

**Nagradni sklad 6.000€**











































| Naziv | Št. izidov v letu dni | Vrsta križank in uganke |
|---|---|---|
| Razvedrilo | 26 | |
| Veliko | 12 | |
| Lahko | 12 | |
| Tematske | 12 | |
| Mini | 12 | |
| Posebna izdaja 1 in 2 | 12 | |
| Maxi | 4 | |
| Humor v sliki | 4 | |
| Štirje letni časi | 4 | |
| Modro | 6 | |
| Štirje letni časi - mladi | 4 | |
| Srečko in Reksi | 12 | |
| Sudoku | 4 | |
| Cifre za zabavo | 4 | |

Legenda

slikovne križanke · neslikovne križanke (italijanska, verižna ipd.) · slikovne uganke · številčne uganke · večje črke · za družino · za otroke · nalepke · lahke · srednje · težke · različne težavnostne stopnje

# Razvedrilo

**Miselne uganke.**

Informacije in naročila: **narocnina@dnevnik.si**
ali **www.dnevnik.si/dd/narocanje/razvedrilo**

www.dnevnik.si

# KAZALO


**UVODNIK:**

Svet je lep, ohrani vid ..... 3

**POGOVOR:**

Prof. dr. Barbara Cvenkel, dr. med., specialistka oftalmologije
»Predvsem sem vedno imela občutek za ljudi« ..... 4

**TEMA MESECA:**

Nov sklep za novo življenje ..... 8

**ZDRAVNIKI PIŠEJO:**

Ah, spet ta cvetni prah ... ..... 16
Naš stražar, varuh in smetar ..... 20
Zunaj vse brsti in žvrgoli, mi pa tako trudni ..... 26
Kdor kašlja, slabo ne misli ..... 31
Niso vse maščobe slabe, nekatere nujno potrebujemo ..... 32
Holesterola sta dva – naj boljši zmaga ..... 36
Ko ne gre in ne gre ..... 39
Doseganje zdravja v ustni votlini je dolgotrajen proces ..... 43
Kolagen drži naše telo skupaj ..... 45



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


# Svet je lep, ohrani vid

*Med 6. in 12. marcem je tudi letos potekal svetovni teden glavkoma. O tej tihi, a zahrbtni bolezni, ki povzroči marsikatero slepoto, a jo je mogoče obvladovati, smo se pogovarjali s prof. dr. Barbaro Cvenkel, dr. med., specialistko oftalmologije, vodjo Oddelka za glavkom na Očesni kliniki Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in nacionalno koordinatorko za oftalmologijo. Vrhunsko strokovnjakinjo na svetovni ravni, predvsem pa zelo prijetno in toplo osebo z odličnim občutkom za ljudi. Prof. dr. Barbara Cvenkel v prispevku razlaga, da je glavkom kronična napredujoča degenerativna motnja vidnega živca, ki povzroča značilne poškodbe vidnega polja. Brez ustreznega zdravljenja lahko bolniki celo oslepijo – pravzaprav je glavkom drugi najpogostejši vzrok za slepoto – in kar je najbolj pomembno: je nepovraten. Bolniki z napredovalim glavkomom vidijo samo del celotne slike. Na voljo imamo namreč zdravljenje, s katerim lahko preprečimo ali vsaj močno vplivamo na potek bolezni, torej da ne pride do hudih okvar vidnega živca, ki bi povzročile hudo slabovidnost ali celo slepoto. V Sloveniji so na voljo vsa zdravljenja glavkoma, ki so odobrena v Evropi. V zadnjem času prihajajo na trg novosti v nekaterih novih zdravilih, ki jih je odobrila tudi Evropska agencija za zdravila. Gre za zdravila, ki niso bistveno bolj učinkovita od zdravil, ki so trenutno prva izbira. Verjetno se obeta več minimalno invazivne kirurgije glavkoma, ki je v ZDA vse bolj razširjena, vendar pa manj zniža očesni tlak kot klasična operacija za glavkom. Imamo tudi možnost zdravljenja, torej ustavljanja napredovanja najbolj zahtevnega glavkoma. Za zelo zanimiv in poučen pogovor se prof. Cvenklovi v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem ter ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.*

*Temo meseca je priznani ortoped asist. mag. Tomaž Silvester, dr. med., specialist ortoped, posvetil artrozi kolena. V prispevku omenja, da je artroza do 45. leta starosti pogostejša pri moških, pozneje pa pri ženskah. Pojavnost strmo narašča po 50. letu, najvišja je po 70. letu. Ločimo primarno (idiopatsko) in sekundarno artrozo, ki nastane na predhodno okvarjenem sklepu. Na pojav artroze vplivajo tudi prekomerna telesna teža in pretirane nefiziološke obremenitve. Za artrozo so značilne jutranja okorelost, bolečina v kolenu, zmanjšana gibljivost, v napredovali fazi pa deformacija sklepa. Nedolgo tega so bili starejši ljudje z obrabljenimi sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja, zdaj pa endoproteze sklepov omogočajo praktično polno in nebolečo aktivnost, s čimer je kakovost življenja znatno večja. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se Tomažu Silvestru v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.*

*Spoštovane bralke in bralci! Smo na pragu najlepšega letnega časa – pomladi, ko se začne narava prebujati, ozračje postaja toplejše, dan je daljši in svetlejši, oglašajo se ptički … Torej samo pozitivni in navdihujoči znaki za polno in lepo doživljanje sveta okoli nas. Predpogoj, da bi lahko te lepote doživljali v polni meri, pa je seveda dobro zdravje. Zato vas ponovno vabim k razmisleku o zdravem načinu življenja (prehranjevanje, gibanje, čim manj škodljivih substanc …) in udeleževanju vseh razpisanih preventivnih programov. Pravočasen obisk zdravnika ob pojavu prvih simptomov in znakov je namreč pogosto ključen za zdravje. Hvala in srečno!*



Zoran Triglav



POGOVOR

Prof. dr. Barbara Cvenkel, dr. med., specialistka oftalmologije

# »Predvsem sem vedno imela občutek za ljudi«

Med 6. in 12. marcem je potekal svetovni teden glavkoma. O tej tihi, a zahrbtni bolezni, ki povzroči marsikatero slepoto, a jo je mogoče tudi obvladovati, smo se pogovarjali s prof. dr. Barbaro Cvenkel, dr. med., specialistko oftalmologije, vodjo Oddelka za glavkom na Očesni kliniki Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in nacionalno koordinatorko za oftalmologijo. Vrhunsko strokovnjakinjo na svetovni ravni, predvsem pa zelo prijetno in toplo osebo z odličnim občutkom za ljudi.

**Zakaj ste se odločili za študij medicine, ste imeli zgled v družini?**

Ne, sploh ne. Vedno so me veselile konkretne naravoslovne vede, sprva kemija, ampak potem sem si glede slednje premislila. Morda me je v medicino nekoliko preusmeril moj oče, ki je bil sam kemik, češ da je to širša znanost. Predvsem sem pa vedno imela občutek za ljudi.

**Pa je bila specializacija za oftalmologijo vaša želja ali vas je doletela po spletu naključij?**

Imela sem to željo. In ko sem začela specializirati, me je oftalmologija vedno bolj zanimala. Zdela se mi je vedno bolj interesantna, češ, kako lahko ima en tako majhen organ, kot je oko, toliko podpodročij, specializacij. Vedno sem imela veselje z oftalmologijo.

**Kako zelo je ta veda napredovala od začetkov vaše specializacije?**

Kar precej. Ko sem končala specializacijo, sem se zelo dolgo ukvarjala z glavkomom. In nato sem imela eno veliko srečo; okrog leta 1995 sem v reviji International glaucoma review zagledala oglas za štipendijo v tujini. Prijavila sem se in v Evropskem glavkomskem združenju, ki je bilo takrat še bolj v povojih, so bili tako presenečeni, da se je prijavil nekdo iz »vzhodnih« držav, da so me takoj sprejeli. Moj mentor pri izobraževanju v tujini je bil zelo razgledan človek, vodja vseh raziskav v veliki londonski bolnišnici in tudi poznejši predsednik Evropskega glavkomskega združenja. V tem združenju sem že dolgo zelo aktivna tudi sama.

**Bolezni oči je veliko. Kako pogoste so v svetu in katera je najpogostejša?**

Zakaj ljudje po svetu slabo vidijo? V različnih delih sveta so različni vzroki. Širše po svetu so najpogostejše nekorigirane refraktivne napake in katarakta. V razvitem svetu, kjer imamo več starejše populacije, so pa druge bolezni. Na prvem mestu je starostna degeneracija makule, takoj na drugem mestu pa glavkom. Torej bolezni, povezane s staranjem.

**Katera od obeh naštetih je hujša?**

Mislim, da je slabše imeti napredoval glavkom kot degeneracijo makule. Pri glavkomu lahko imaš sicer dobro vidno ostrino, vendar izgubiš vidno polje in zaradi tega praktično nisi samostojen, pri gibanju si odvisen od pomoči. Ravno narobe je pri degeneraciji makule, kjer izgubljaš center vida, torej težko razpoznaš obraze in ne moreš brati, lahko se pa samostojno giblješ. Si manj odvisen od drugih kot pri napredovalem glavkomu, seveda če se ta pojavi na obeh očeh.

**Za kaj pravzaprav gre pri glavkomu?**

Gre za počasi napredujoče propadanje živčnih vlaken, ki sestavljajo vidni živec. To odmiranje in propadanje naj bi se dogajalo na mestu, kjer vidni živec zapušča zrklo in nato prenaša informacije naprej po vidni poti v možgane. Uvrščamo ga med nevrodegenerativne bolezni. To odmiranje živčnih vlaken se dogaja v očesu, gre pa tudi za zmanjšanje sinaps in pri napredovalem glavkomu za spremembe v možganih, za nevrodegeneracijo v lateralnem genikularnem jedru in v možganski skorji. Vse to seveda povzroča izpade v vidnem polju.

**Torej kot nekakšne črne packe?**

Tega bolniki z glavkomom pravzaprav nikoli ne vidijo. Če je glavkom napredoval obojestransko, ga bolniki največkrat zaznajo kot meglen vid ali kot da v vidnem polju nekaj manjka. Ne vidijo pa »tunela« ali črnine. Denimo pri vsakodnevnih opravilih težko razločijo pri slabem kontrastu, ali je skodelica ali kozarec poln ali prazen, črke pri branju so zbledele, potrebujejo več svetlobe, da vidijo ...

**Kako pa ga bolnik v zgodnji fazi prepozna?**

Zelo težko. Zlasti če glavkom bolj prizadene eno oko, kar je pogosto. Ker gledamo z obema očesoma, če je drugo zdravo, sploh ne bomo opazili, da na bolno oko slabše vidimo. Zlasti ker ti izpadi ponavadi niso v sredini vidnega polja, vidna ostrina pa lahko dolgo ostane dobra. Zato včasih svetujem, da vid preizkusimo tako, da se zagledamo v neko točko na sliki in ko se nanjo fokusiramo, vidimo tudi okolico. To je naše vidno polje. Poskusimo z enim in potem še z drugim očesom in pri asimetričnem glavkomu bi lahko opazili, da vidno polje obeh oči ni enako, da je na enem očesu slabše. Zanesljivo pa lahko glavkom ugotovimo samo s pregledom pri specialistu. Ta med pregledom opazi značilne spremembe na vidnem živcu in lahko začne pravočasno zdraviti.

**Ko gremo po očala k optiku, nas lahko že ta opozori, da nekaj ni v redu?**

Optiki se ukvarjajo predvsem z vidno ostrino, ta pa je lahko brezhibna tudi pri bolnikih z napredovalim glavkomom. Zato je nujno, da specialist pregleda vidni živec in po potrebi opravi preiskavo vidnega polja. Optik torej za to ni kompetenten, on je obrtnik, ki izdeluje očala.

**Je po diagnozi mogoče ukrepati, še preden nastane poškodba?**

Je mogoče. Ko ugotovimo, da gre za glavkom, in če bolnik še ne opaža težav, lahko na različne načine znižamo očesni tlak, s čimer upočasnimo ali celo ustavimo napredovanje bolezni. Očesni tlak znižamo na neko raven, ampak ne vemo točno, koliko je optimalno. Bolnika moramo zato spremljati in ugotavljati, kako hitro bolezen napreduje. Naš cilj je, da se ne slabša hitreje, kot poteka proces naravnega staranja.

**Je glavkom ozdravljiv oziroma kako ga je mogoče zdraviti?**

Gre za okvaro vidnega živca, ki je prvi možganski živec. In vsaka okvara živčnih vlaken je nepovratna. Glavkoma tako ne moremo pozdraviti, tega ne znajo še nikjer na svetu, lahko pa napredovanje ustavimo ali zelo upočasnimo predvsem z zadostnim znižanjem očesnega tlaka. Poteka ogromno raznih raziskav, kako bi te okvare obrnili, povrnili funkcijo, ampak nič še ni v taki fazi, da bi lahko aplicirali na ljudi.

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 ... )

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

**Ali ga je mogoče tudi preprečiti? S čim lahko zmanjšamo tveganje? Z načinom življenja, prehrano?**

Zanesljivo ne moremo vplivati na genetiko. Pomemben pa je zdrav način življenja. Aerobna telesna aktivnost gotovo pripomore, saj znižuje očesni tlak. Dokazano je koristna zdrava prehrana z veliko zelenjave in ribami. Očesa pa ne smemo vzeti kot samo oko, ampak kot del organizma. In če imamo zdrav organizem, lahko to vpliva na boljšo prekrvitev vidnega živca. Pomembno je tudi zdravljenje hipertenzije in hipotenzije – ne previsok in ne prenizek krvni tlak ne vplivata dobro na prekrvitev vidnega živca. Pomemben je tudi metabolni sindrom, ki ga je vedno več in pospešuje staranje.

**Pravijo, da je za glavkom najslabša kombinacija visokega očesnega in nizkega krvnega tlaka …**

Da. Perfuzijski tlak vidnega živca je odvisen od očesnega in krvnega tlaka. Če imamo visok očesni tlak in nizek diastolični tlak, to povzroča slabšo prekrvitev vidnega živca in prevalenca glavkoma narašča. Ni dober niti visok krvni tlak; najboljša je optimalna regulacija. Enako kot velja tudi za srčno-žilne dogodke, denimo pri koronarni arterijski bolezni.




**Je glavkom dedna bolezen? Je smiselno gensko testiranje?**

Manjši delež glavkoma ima močno dedno povezavo, ugotovili so mutacijo v enem genu, ampak to velja le za nekaj odstotkov glavkoma, predvsem za primere, ki se pojavljajo bolj zgodaj. Povezan je z visokim očesnim tlakom in predstavlja zelo močno družinsko obremenjenost. Pri večini pa tega ni, gre za poligensko dedovanje oziroma druge dejavnike tveganja, kot je visok očesni tlak, tanka roženica, način življenja, okoljski dejavniki … Morda tudi kombinacija polimorfizmov genov, ki so v populaciji sicer zelo pogosti, ampak imajo en majhen vpliv na razvoj predvsem primarnega glavkoma odprtega zakotja. Splošno testiranje ni smiselno, bi pa priporočala genetsko testiranje pri tistih, ki imajo zelo visok očesni tlak, se pravi pri primarnem juvenilnem glavkomu z močno družinsko obremenjenostjo. V tem primeru ima to smisel za nadaljnje svetovanje.

**Obstajajo še drugi dejavniki tveganja?**

Omeniti velja sekundarne glavkome, ki nastanejo zaradi drugih vzrokov, kot so poškodbe, vnetja, operacije na očesu. Ljudje pozabijo kakšne tope udarce v oko, komu prileti kakšna tenis žogica … Tudi zaradi takšnih stvari se lahko pozneje razvije glavkom, zato je pomembno spremljanje, da ljudje ne pridejo šele takrat, ko že skoraj oslepijo.

**Katere so skupine z večjim tveganjem za glavkom? Obstaja morda razlika med spoloma?**

Pri najpogostejšem glavkomu pri nas, primarnem glavkomu odprtega zakotja, ni razlik med spoloma, pojavnost pa narašča s starostjo. Kar se tiče glavkoma zaprtega zakotja, ki je pri nas bolj redek, pa je tveganje večje pri družinski obremenjenosti, ženskah, osebah s plitvim sprednjim očesnim prekatom. Bolj pogost pa je pri prebivalcih v določenih delih

Doktor 24
OPTIKA
Materinski dan v optiki Doktor 24
Pridi po 20 €.
Vsi, ki boste našo optiko obiskali na Materinski dan 25. marca, dobite darilni bon v vrednosti 20 €.
@doktor24optika
optika@doktor24.si



**Se sami držite teh priporočil in smernic, vam uspeva živeti zdravo?**

V bistvu ja. Mogoče malo preveč delam. Oftalmologija namreč ni samo moje delo, ampak je morda malo preveč tudi moj hobi, moje veselje. Ampak zdravega načina življenja se kar držim.

**Kaj najraje počnete v prostem času? Imate kakšen konjiček?**

Tudi v prostem času kar veliko delam na več področjih, zelo aktivna sem v Evropskem glavkomskem združenju, v izobraževanju specializantov, sploh na področju glavkoma, že več kot 15 let vodim glavkomsko šolo … Sicer pa sem bolj športen človek, rada tudi berem, ampak v tem koronskem času se mi je delo raztegnilo kar čez ves dan; se veselim, ko se bo spet kaj obrnilo in bomo lahko malo več potovali.

**Torej radi potujete?**

Zelo rada, ampak se mi zdi, da sem doslej več potovala službeno. Z Evropskim glavkomskim združenjem smo namreč kot ena velika družina in smo se v tem času kar pogrešali.

**Kam se najraje odpravite na poletni in kam na zimski oddih?**

Rada imam aktivne dopuste, težko me boste videli, da bi dolgo ležala na plaži na kakšnem soncu … Kamor koli grem, oddih rada združim z zgodovino in kulturo, veseli me tudi arheologija. Ampak moj najljubši šport je zagotovo smučanje!

sveta, kot so Indija, Kitajska, Mongolija, zelo dovzetni so denimo Eskimi.

**Imate za naše bralce kakšna posebna priporočila za ohranitev zdravja oči?**

Danes je na splošno veliko težav zaradi bližinskega dela, dela z računalnikom. Ko se koncentriramo, manjkrat mežikamo in se oči sušijo. Veliko je težav s suhimi očmi, z nestabilnim solznim filmom, težave so tudi zaradi klimatskih naprav.

Kar se tiče glavkoma, je pomemben pregled, ki ga opravimo pri specialistu, pri družinski anamnezi glavkoma bolj zgodaj, do 35. leta, pri drugih nekje po 40. letu, ko gremo prvič po bližinska očala, in v nadaljevanju vsaki dve do tri leta … Potrebno je ozaveščanje, saj žal še vedno naletimo na bolnike, ki pravijo, da za to bolezen prvič slišijo. In marsikomu bi lahko veliko bolj pomagali, če bi se pri zdravniku oglasil pravočasno.


**Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca**

**Quinol10**
**je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).**

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

*Vrhunska kakovost Q10 Kaneka*

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




NaturaMedica
*z vami že 17 let*



Artroza:
Ko omenjamo degenerativna obolenja kolena, govorimo o artrozi. Artroza je progresivna nevnetna bolezen, pri kateri gre za značilne degenerativne spremembe sklepnega hrustanca. Načeloma je lahko prizadet kateri koli sklep v telesu, vendar so najpogosteje prizadeti hrbtenica, kolk, koleno in mali sklepi rok.

**TEMA MESECA**

Koleno

# Nov sklep za novo življenje

Še ne dolgo tega so bili starejši ljudje z obrabljenimi sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja, zdaj pa endoproteze sklepov omogočajo praktično polno in nebolečo aktivnost in tako je kakovost življenja znatno večja. Pravzaprav je endoprotetika oziroma umetni kolki, kolena, ramena … ena največjih revolucij v medicini.



Mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped

## Vpliv spola in telesne teže

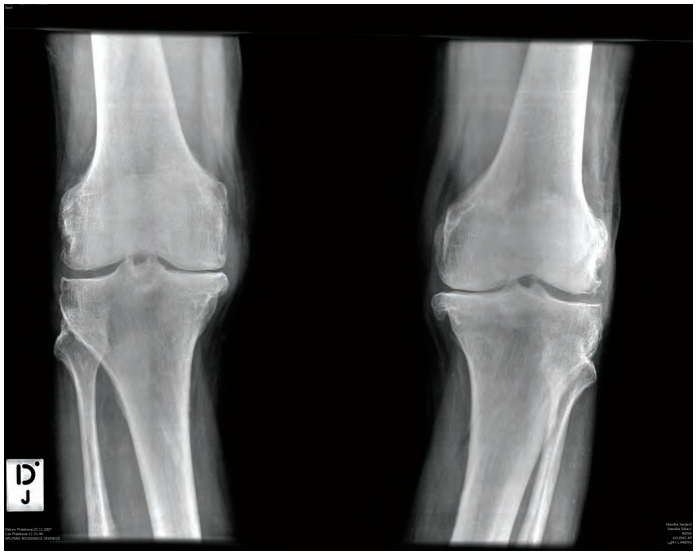
Artroza je do 45. leta pogostejša pri moških, pozneje pri ženskah. Njena pojavnost strmo narašča po 50. letu, najvišja je po 70. letu. Ločimo primarno (idiopatsko) in sekundarno artrozo, ki nastane na predhodno okvarjenem, spremenjenem sklepu (po poškodbah, vnetjih, pri razvojnih in prirojenih nepravilnostih, vnetni artropatiji, kot je revmatoidni artritis …). Na pojav artroze vplivajo tudi prekomerna telesna teža in pretirane, nefiziološke obremenitve.

Artroza je napredujoč proces iz sosledja mirnih in aktivnih faz. Značilne so jutranja okorelost, bolečina v kolenu, zmanjšana gibljivost in v napredovalem stanju deformacija sklepa. Diagnostično je poleg anamneze in kliničnega pregleda povsem dovolj običajno rentgensko slikanje.

## Konservativno zdravljenje

Zdravljenje vedno začnemo z osnovnimi ukrepi, kot so zmanjševanje prevelikih sklepnih obremenitev s prilagoditvijo aktivnosti, zmanjševanje prekomerne telesne teže … V začetnih stadijih ima dober učinek fizioterapija. Bolečine lajšamo z analgetiki (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in z znotrajsklepnimi injekcijami (blokada) lokalnega anestetika in kortikosteroidov. Pri medika-





**Slika 1. Napredovala artroza obeh kolen.**



**Slika 2. Enostranska (unikondilarna) kolenska endoproteza**

mentoznem zdravljenju artroze gre za simptomatsko ukrepanje – lajšanje bolečin. Hrustanec je tkivo, ki praktično nima potenciala obnavljanja, tako da vsi preparati, ki naj bi to omogočali, za zdaj nimajo z dokazi podprtega učinka.

Razni glukozaminski preparati v obliki tablet vsekakor dokazano nimajo učinka. Znotrajsklepne injekcije hialuronske kisline zmanjšajo lokalno degenerativno vnetje, izboljšajo homeostazo v sklepu in tako lahko zmanjšajo simptome za določeno obdobje, do pol leta. Vendar pa ne obnavljajo sklepnega hrustanca.

Podobno učinkujejo tudi znotrajsklepne injekcije lastne trombocitne plazme. V zadnjih letih se intenzivno raziskuje učinek lastnih matičnih celic na sklepni hrustanec. Študije kažejo, da bi večkratne ponovitve apliciranja matičnih celic lahko imele pozitivni učinek pri regeneraciji hrustanca, vendar dokončnih dolgoročnih rezultatov še ni. Je pa ta postopek zelo drag in je trenutno vprašljiva njegova smiselnost glede na stroške in za zdaj nedokazan dolgoročni rezultat.


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

**FIZIOTERAPIJA**
**10 % nižja cena**
za pregled in terapije

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

**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.**



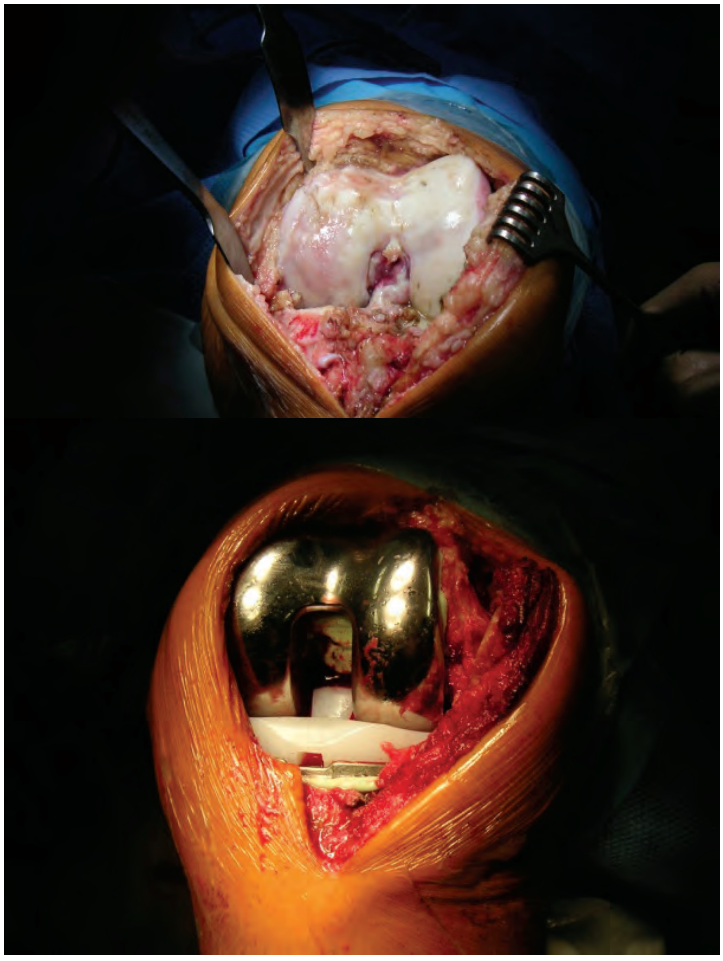
**Koristne lastnosti kurkumina v KurkuFitu:**
- za izboljšano gibljivost sklepov,
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč,
- prispeva k normalni prebavi,
- podpira delovanje možganov,
- varuje telo pred prostimi radikali.



**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*



**Slika 3. Zgoraj napredovala artroza kolena, spodaj vstavljena totalna endoproteza**

» Totalna artroplastika
Tako kot drugod v razvitem zahodnem svetu se prebivalstvo tudi naše države stara in tako je tudi vse več degenerativnih obolenj sklepov, hrbtenice, zahteve in pričakovanja ljudi po bolj kakovostnem življenju tudi v starosti pa so vse večje. Tako je vstavitev umetnega sklepa (ali totalna artroplastika) v ortopediji trenutno med najbolj zanimivimi in hitro razvijajočimi se področji.

## Operativno zdravljenje

V napredovalih stadijih artroze, ko je kakovost življenja pomembno okrnjena zaradi bolečin v sklepu, slabe gibljivosti oziroma deformacije, in ko konservativni ukrepi niso več učinkoviti, se odločimo za vstavitev kolenske endoproteze. Če gre za prizadetost samo ene strani kolena, lahko vstavimo delno oziroma enostransko kolensko endoprotezo (slika 2.), v primeru razširjene prizadetosti sklepa pa vstavimo totalno kolensko endoprotezo.





Aktivni kremi
za aktiven dan.
**Izberite svojo!**

NOVO!




**NODOL®**
**Aktivna Krema**
ZA KRONIČNE
BOLEČINE V SKLEPIH

**NODOL®**
**Arnika Forte**
Z MOČJO
ARNIKE IN MENTOLA

**Pokličite 05 663 24 40**

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.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 €

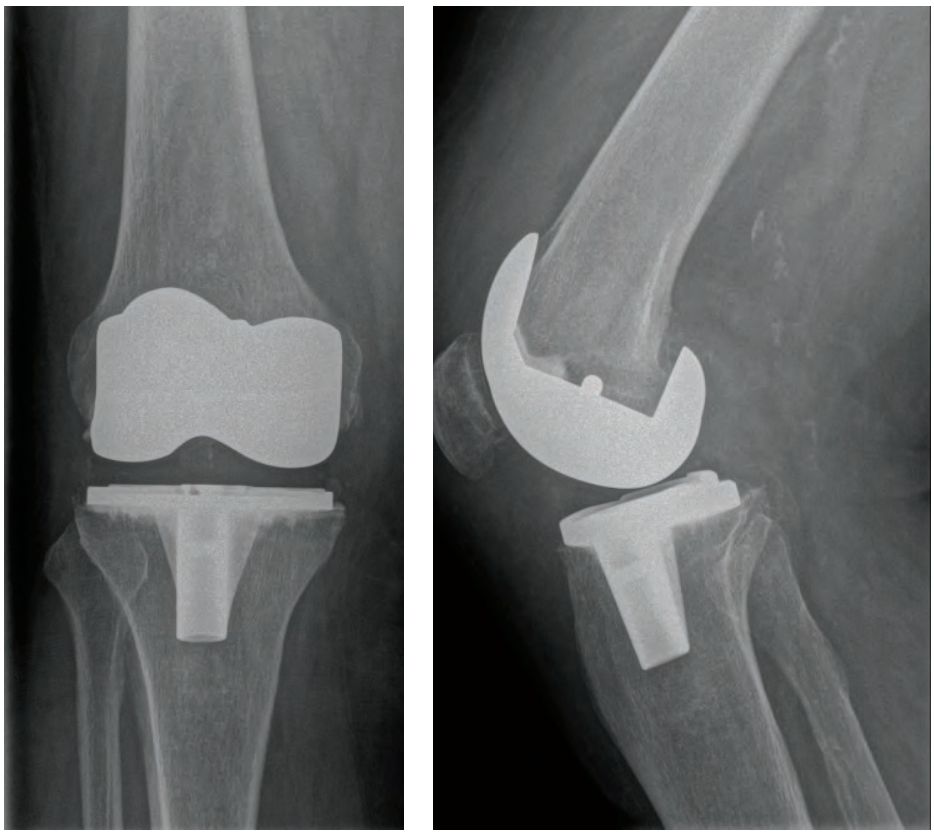
Izdelke **medi** lahko naročite tudi preko spleta na **www.mitral.si**.
Za vsa vprašanja smo vam na voljo na telefonski številki **059 042 516** ali na **trgovina@mitral.si**.

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



**Slika 4. Rentgenski posnetek totalne endoproteze kolena**

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

MAGNETNA RESONANCA IN SPLOŠNI RENTGEN
10 % nižja cena
za MR in RTG

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Totalna endoproteza kolena je operativna metoda, pri kateri obe sklepni površini obolelega sklepa nadomestimo z umetno protezo, ki jo čvrsto fiksiramo v kost. Tako obnovimo gibljivost sklepa ter funkcijo mišic, ligamentov in drugih mehkotkivnih struktur, ki nadzirajo sklep.

Umetni kolenski sklep je sestavljen iz femoralnega (stegneničnega) in tibialnega (goleničnega) dela, ki sta kovinska, med njima pa je polietilenska ploščica. Oba kovinska dela sta čvrsto fiksirana na kost s kostnim cementom, pri mlajših s čvrsto kostjo se lahko odločimo tudi za brezcementno učvrstitev. Občasno je treba vstaviti še tretji del na pogačico.

Običajno je po operaciji takoj dovoljena obremenitev noge do bolečine, če ta ni prehuda, je takoj možna polna obremenitev.

## Zaključek

Z vstavitvijo umetnega sklepa povrnemo gibljivost, odpravimo bolečino in popravimo deformacijo. Moderna totalna artroplastika kolena je uspešna operativna metoda, kar kažejo rezultati tako zgodnjih pooperativnih kot tudi poznejših (po desetletju in več) kontrol.



# Cerebronal®

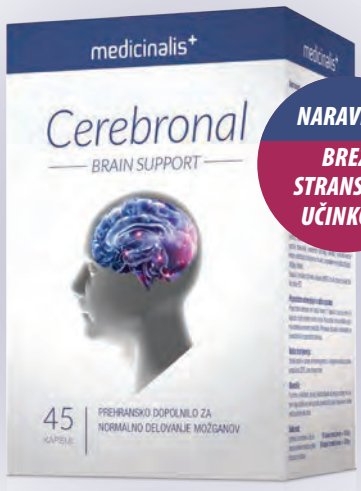
**Nudi dodatno podporo za vzpostavitev normalnega delovanja možganov in možganskega tkiva.**

***Nekatera tkiva z visoko fluktuacijo (npr. možganska tkiva) z lastno sintezo ne zmorejo zadostiti potreb po specifičnih sestavinah, zato jih je potrebno dodatno dovajati.***

### *Cerebronal NTBX3® kompleks vsebuje:*

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

***Nujno potrebne sestavine za zdrave možgane in dobro delovanje živčnega sistema.***




**NARAVNO.**
**BREZ STRANSKIH UČINKOV.**

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

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

**Prodajna mesta:** Lekarne in specializirane trgovine. Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.cerebronal.com

---

**NOVO**

## Vas še vedno mučijo sklepi?
## Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

# ARTHRONAL®

**ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE**



## Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat + hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3




**Visoko dozirano**

**Arthronal je edinstven v sestavi.**
**Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.**
**Končno kombinacija, ki res pomaga!**

**Prodajna mesta:** Lekarne in specializirane trgovine. Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

**Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana**

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

NUŠA DERENDA, AMBASADORKA KAMPANJE PREPREČEVANJA OSTEOPOROZE

# Osteoporozni zlom lahko doleti tudi nas

**Našo znano in uspešno pevko Nušo Derenda smo izbrali za ambasadorko kampanje preprečevanja tihe bolezni – osteoporoze. Bila je prijetno presenečena in ponosna, da smo ji zaupali to vlogo, saj se zelo dobro zaveda pomena ozaveščanja in preventive za ohranjanje zdravih kosti.**

Najbolj nas je zanimal njen način življenja in kako skrbi za svoje zdravje. Zaupala nam je, kako zdrži izjemno naporne priprave in nastope, ki so del njene glasbene kariere. Razmišljanje o zdravju in skrb za fizično kondicijo zanjo nikakor nista nekaj novega, saj temu že od nekdaj posveča izjemno pozornost. Od malega je bila aktivna, ukvarjala se je z gimnastiko, atletiko in s plavanjem. Zdaj pa redno zahaja v naravo in teče, poleg tega dvakrat na teden trenira s svojim trenerjem, izvajata predvsem vaje, ki krepijo stabilnost, ravnotežje, čvrstost in moč trupa.

Skrbi tudi za uravnoteženo prehrano. Ni zagovornica drastičnih diet, je pa pozorna na raznolikost prehrane in na to, koliko posameznih prehranskih skupin zaužije. Skrbi, da pije dovolj tekočin, predvsem vode, zelo rada pa ima svoje domače napitke: limonado in bezgov sirup.

**Preslabo se zavedamo, da ena od treh žensk in eden od petih moških po 50. letu doživita osteoporozni zlom. Mislimo, da se nam to ne more zgoditi. Pomembno je zavedanje, da tudi nas lahko doleti osteoporozni zlom, zato ga skušajmo preprečiti.**

Sama ima na srečo dobro genetiko, čeprav so pri njej prisotni osnovni dejavniki tveganja za osteoporozo: je ženska nizke rasti, drobne postave in svetle polti. V njeni družini ni osteoporoze, v družinski zgodovini ni zlomov. Nuša je prav pogovor z nami vzela kot spodbudo, da naredi še več za preprečitev osteoporoze. Odločila se je tudi, da se bo ob prvi priložnosti s svojim zdravnikom pogovorila o zdravju svojih kosti.

Kaj pa starejša generacija? Ali se naše mame, tete in tašče zavedajo dejavnikov tveganja za osteoporozo? Kaj storijo za preventivo? Nuša ima v svoji bližini dva prav zgledna primera. »Moji mama in tašča sta imeli zelo različen življenjski slog. Medtem ko je mama



© Miran Juršič

imela zaposlitev bolj sedeče narave, je bila tašča aktivna na kmetiji. Obe pa še danes zelo dobro skrbita za svoje zdravje. Mama še vedno sama poskrbi zase, rada se odpravi na sprehod. Tudi tašča še rada hodi ven, se poigra s psičko in skrbi za uravnoteženo prehrano. Obe sta pri svojih dejavnostih zelo previdni, saj se zavedata, da je preventiva boljša kot spoprijemanje s posledicami zloma. Prav pride tudi vsaka spodbuda za obiskovanje organizirane vadbe ali usmeritev k zdravniku na preventiven posvet o zdravju kosti,« meni naša priljubljena pevka.

Nuša Derenda tudi našim bralkam in bralcem svetuje, naj bodo pozorni na svoj način življenja in svoje zdravje: »Čim prej poskrbite za informacije in poiščite zanesljivo literaturo. Če pri sebi prepoznate osnovne dejavnike tveganja za osteoporozo, pa pravočasno ukrepajte – čim prej preventivno k zdravniku in preverite zdravje svojih kosti!«

Epidemija, ki je v zadnjih dveh letih obvladovala naša življenja, se zdaj zaključuje, Nuša pa ne hiti nazaj v svoj prejšnji (pre)hiter tempo, še si pušča nekaj svobode in se ravna po načelu »manj je več«. Počasi snuje načrte: želi si novih pesmi, projektov in izzivov, a na prvo mesto postavlja sebe, da bo lahko še dolgo razveseljevala svoje poslušalce. »Če bom zdrava, bom lahko še dolgo delala; če bom zdrava, bom še dolgo imela to energijo, to željo po ustvarjanju,« je zaključila pogovor.

Prispevek je oglasno sporočilo. Naročnik oglasa je družba Amgen zdravila d.o.o., Ameriška 2, 1000 Ljubljana | SI-PRO-0322-00001

# MOJE KOSTI – MOJA ODGOVORNOST

**Poznate svoje tveganje za osteoporozo in zlome?**



**25** LET

**50** LET

**75** LET

Ena od treh žensk in eden od petih moških v starosti nad 50 let bosta doživela zlom, povezan z osteoporozo.[1,2]

**1/3**

**1/5**

**Nekateri dejavniki tveganja[3]:**

- Starost nad 60 let
- Zlom kosti po 50 letu
- Zlom kolka pri starših
- Prenizka telesna teža
- Kajenje ali uživanje alkohola

**Posvetujte se s svojim zdravnikom o morebitnem tveganju za osteoporozo in zlome!**

Amgen zdravila d.o.o.
Ameriška ulica 2,
Ljubljana, Slovenija

**Literatura:**
1. International Osteoporosis Foundation. About osteoporosis. Dostopno na: https://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis. Zadnjič dostopano: 22. novembra 2021.
2. International Osteoporosis Foundation. IOF Compendium of Osteoporosis. Dostopno na: https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/epidemiology. Zadnjič dostopano: 22. novembra 2021.
3. International Osteoporosis Foundation. Osteoporosis risk check. Dostopno na: https://risk-check.osteoporosis.foundation/en/form. Zadnjič dostopano: 22. novembra 20021.

SI-PRO-1121-00011






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


Seneni nahod

# Ah, spet ta cvetni prah ...

» Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis številnim ljudem povzroča obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic.


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

**PULMOLOŠKA AMBULANTA - alergološko testiranje**

**10 % nižja cena**
za testiranje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.


Pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. Ker pa to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila.

Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod.

Poznamo pa tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni.

Tako pri sezonskem kot pri celoletnem alergijskem rinitisu gre za alergijsko reakcijo, ki je posledica napake v delovanju imunskega sistema, ki običajno neškodljive pelode, cvetni prah ali druge povzročitelje prepozna kot grožnjo in se začne boriti proti njim. Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Bolniki, ki so preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in aprila cveti zelo alergogena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi se-



nenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. V pomoč nam je lahko koledar cvetenja alergenih rastlin v Sloveniji, na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je objavljena napoved o obremenjenosti zraka s cvetnim prahom v Sloveniji.

## Simptomi

Kadar vnetje prizadene očesno veznico, se pojavijo rdečina, pekoče in srbeče oči, povečano solzenje, veznica lahko tudi oteče. Pri prizadetosti nosne sluznice se nos zaradi otekline sluznice zamaši, pojavijo se srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme.

## Seneni nahod ni prehlad

Klinična slika senenega nahoda zelo spominja na navadni prehlad. Vendar obstajajo med njima nekatere razlike, po katerih ju je mogoče razlikovati. Prehlad ne traja več kot teden dni, seneni nahod pa lahko traja tudi več mesecev in se pojavlja vsako leto v istem obdobju, v obdobju cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Pri senenem nahodu telesna temperatura praviloma ni povišana. Bolezen spremlja-


Nisita®

Nežna zaščita nosu pred alergeni

Mazilo **Nisita**

- ščiti pred alergeni več ur
- vlaži suho nosno sluznico




Pršilo **Nisita**

- izpira alergene iz nosu
- čisti in vlaži nos






Pršilo in mazilo sta primerna za vso družino – tudi za novorojenčke, nosečnice in doječe matere. Na voljo sta v lekarnah in specializiranih prodajalnah

**www.farmedica.si**

Izdeluje: Engelhard Arzneimittel, Nemčija



jo tudi splošni simptomi, kot so utrujenost, splošno slabo počutje, motnje koncentracije in motnje razpoloženja. Bolezenski znaki pri alergijskem rinokonjunktivitisu so bolj intenzivni, ko smo na prostem in ob lepem vremenu, medtem ko na bolezenske znake pri prehladu to ne vpliva. Pri alergiji je izcedek iz nosu vedno voden in prozoren, pri prehladu pa je lahko gostejši in pogosto rumeno ali rjavo obarvan.

## Odkrivanje in zdravljenje

Diagnozo senenega nahoda postavi specialist alergolog na podlagi zgodovine bolezni, kliničnega pregleda in rezultatov testov.

Preobčutljivost skušamo dokazati s kožnimi alergološkimi testi in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih protiteles IgE) ter drugimi alergološkimi testi, med katerimi je zlasti uporaben test aktivacije bazofilcev. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke.

Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma klinične slike. Od zdravil imamo na voljo antihistaminike v obliki tablet ali kapljic za oči, ki blokirajo histaminske receptorje in tako preprečijo, da bi se simptomi zaradi alergijskega vnetja izrazili. Ob simptomih vnetja nosne sluznice se uporabljajo protivnetni steroidi v obliki pršila za nos.

Bolniki morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem, takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči.

Doktor 24 ASISTENCA

**Doktor 24 revija**

**Naročite se na brezplačni digitalni izvod**

ali prenesite revije iz arhiva

**Naročite se**

revija@doktor24.si www.doktor24.si

# Alergija na pršice – simptomi in posledice

**Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije so alergije v svetovnem merilu 4. najbolj problematične bolezni pri ljudeh. V zadnjih 40 letih se je pojav alergije povečal za desetkrat. Alergije so pogosto dedne, vendar ne vedno. Kar 15–25 % prebivalstva prizadene alergija na pršice, pogosto so alergični tudi psi in mačke.**

Alergijske reakcije zaradi pršic se pojavljajo skozi vse leto. Posebno pogoste so zjutraj, po tem, ko so alergiki preživeli vso noč z glavami na vzglavnikih v neposredni bližini iztrebkov in odmrlih delov teles pršic. Vseeno pa so alergijske reakcije najpogostejše jeseni in pozimi, ko so domovi ogrevani in manj prezračevani.
Občasno kihanje in rahlo zamašen nos nista edina simptoma alergije na pršice. Če ste občutljivi za alergene pršic, lahko tesen stik vašega obraza in telesa s pršicami in njihovimi iztrebki od 7 do 8 ur vsako noč vpliva ne le na vaše fizično zdravje, temveč tudi na vaše duševno zdravje oziroma na zdravje vašega otroka.

## Primarni simptomi: zamašen nos, kihanje in draženje.

Jutranje zbujanje s srbečimi očmi in izcedkom iz nosu ni prav nič zabavno. Toda predstavljajte si, da se tako zbujate dan za dnem ali celo leto za letom. Neposredni simptomi, ki jih povzroči pretiran odziv imunskega sistema na alergene pršic, vključujejo:

- simptome alergijskega rinitisa (zamašen nos, izcedek iz nosu),
- kihanje,
- simptome konjunktivitisa (rdeče, srbeče oči),
- simptome astme (sopenje, težave z dihanjem),
- simptome atopijskega dermatitisa (rdeč, luskasti kožni izpuščaj).

Dolgotrajne težave z enim ali več omenjenimi simptomi lahko poslabšajo vaše splošno počutje oziroma počutje vašega otroka, občutljivega za pršice, kar vodi do bolj zaskrbljujočih sekundarnih simptomov.

## Sekundarni simptomi: motnje spanca in razpoloženja.

Po daljši obremenitvi z alergijo na pršice se kakovost spanja lahko poslabša. Več kot 3 od 4 alergikov tožijo zaradi težav s spanjem, ki pogosto vodijo do množice dodatnih fizičnih in psiholoških težav:

- kronična utrujenost in zaspanost podnevi,
- težave s koncentracijo v službi ali šoli,
- manjša delovna ali akademska uspešnost, izostanki,
- učinki na socialne odnose,
- motnje razpoloženja,
- nezdrav videz (temni kolobarji pod očmi, rdečica, otekanje),
- strah pred športnim udejstvovanjem.

## Dolgotrajni učinki nezdravljenja

Z nezdravljeno alergijo na pršice se alergiki ne desenzibilizirajo, ravno nasprotno. Vaša alergija se lahko razvije v resno obliko z večjimi posledicami za vaše vsakdanje življenje, ki jo je še težje zdraviti. Poleg tega obstaja tveganje, da se bo vaš nezdravljen alergijski rinitis razvil v astmo. Zato je pomembno, da se alergijski rinitis čim prej diagnosticira in zdravi. Poleg tega lahko ponavljajoči se simptomi astme na koncu poškodujejo vaša pljuča. Četudi ne doživite aktivne reakcije, ste pa astmatični zaradi alergije na pršice, so vaše dihalne poti lahko vnete. Dobro razvit načrt za zdravljenje astme zagotavlja stalen nadzor nad simptomi z namenom preprečevanja trajnih poškodb dihalnih poti: ne zadostuje, da se zgolj spopademo z reakcijami, ko do njih pride.

## Zakaj bi sploh trpeli?

Četudi vaši simptomi alergije na pršice niso izčrpavajoči, ni razloga, da bi še naprej trpeli zaradi njihovih nadležnih učinkov, saj lahko ukrepate in zmanjšate ali celo odpravite prisotnost pršic v vašem domu. Vaša dihala vam bodo hvaležna!

## Lajšanje simptomov alergije na pršice

Spričo teh izzivov obstajajo ključne strategije, s katerimi lahko vzdržujete higieno doma in v največji meri zagotavljate zdravje, srečo in udobje vaše družine.

**KORAK 1 Odstranite izvor alergenov**
Pregovor pravi, da je bolje preprečiti kot zdraviti. Zmanjšanje količine pršic in njihovih alergenov je prvi korak k omejitvi in celo odpravi simptomov alergije.

**KORAK 2 Poiščite zdravniško pomoč**
Alergija na pršice ni povsem ozdravljiva, toda simptome je mogoče lajšati npr. z antihistaminiki, topičnimi steroidi in nosnimi dekongestivi. Čeprav ta zdravila začasno pomagajo pri blaženju simptomov, pa se simptomi večinoma ponovno pojavijo, ko prenehamo z zdravljenjem. V primeru trdovratne alergije vam zdravnik alergolog lahko predpiše imunoterapijo z alergeni s podkožnimi injekcijami ali podjezičnimi kapljicami ali tabletami, s katerimi osebo postopno desenzibilizirajo za določen alergen.

**KORAK 3 Sledite tem nasvetom in omejite prisotnost pršic**
Obstajajo tudi navade in vedenja s katerimi lahko zmanjšate število pršic v vašem domu:

- V spalnih prostorih vzdržujte stopnjo vlažnosti pod 50–60 %, kar lahko izmerite z enostavnim merilnikom vlažnosti prostorov.
- Spalne prostore prezračujte vsak dan vsaj 10 minut, predvsem ko je zunaj hladno in suho vreme.
- Zamenjajte vzmetnice, starejše od 10 let.
- Iz spalnih prostorov odstranite preproge, plišaste igrače in prevleke.
- Oblačila hranite v zaprtih omarah, tista, ki jih ne uporabljate, pa v zatesnjenih plastičnih vrečah.

**KORAK 4 Testirajte se**
Če imate vi, vaš otrok ali drugi člani družine simptome alergije na pršice, lahko v alergološki ordinaciji opravite kožno testiranje alergije na pršico.






Imunski sistem

# Naš stražar, varuh in smetar

» Vsak dan nas obkrožajo milijarde bakterij in virusov. Za številne od njih človeško telo ponuja neomejene vire prehranjevanja in razmnoževanja, toda vdor v človeški organizem zanje ni lahko opravilo. Koža je namreč skoraj neprepustna za zunanje snovi. Oči, nos in ustno votlino ščitijo tekočine in lepljiva sluz, na katere se ujamejo nevarni napadalci in snovi iz okolja.



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

V dihalnem traktu imajo pri tem pomembno vlogo migetalke (cilije). Škodljivi organizmi, ki pa jim uspe priti do želodca, se znajdejo v morju želodčne kisline, ki večino od njih pokonča. Ne glede na čudovito obrambo človeškega organizma se številni sovražniki uspejo prebiti skozi to obrambo. Nekateri s hrano, drugi se prikradejo v organizem prek nosu ali poškodovane kože. Takoj ko imunski sistem opazi nevarnost, se aktivira in napadalce odstrani – nevtralizira in odstrani patogene organizme iz telesa, nevarne snovi ter človekove lastne poškodovane celice. Sam sistem je zelo zapleten in brez njega človekovo preživetje ne bi bilo mogoče.

## Tipi imunskega sistema

Človek se z imunskim sistemom že rodi, ga z vsakim patogenim organizmom, s katerim pride v stik, skozi otroštvo in mladost utrjuje ter tako razvija imunost. V grobem poznamo prirojeno in pridobljeno imunost.

Že sama koža pri novorojenčku pomeni prvo obrambno linijo pred patogeni, kakor tudi sluznice grla in črevesa. Pridobljena imunost pa se gradi skozi življenje skozi stik z različnimi patogeni, pa tudi s cepivi, skozi katere pridobimo široko paleto protiteles za različne patogene organizme.

Imunski spomin pomeni, da imunski sistem ob prvem stiku s povzročiteljem bolezni potrebuje za organizacijo imunskega odgovora 10–20 dni, šele potem premagamo okužbo. V tem času se razmnožijo imunske celice, ki lahko premagajo okužbo. Imunske celice ostanejo žive in pripravljene še leta po okužbi, zato je imunski sistem ob ponovni okužbi z isto vrsto mikrobov že pripravljen in takoj premaga okužbo. Ta pojav izkoriščamo pri cepljenju – s pomočjo cepiva razmnožimo imunske celice, da so pripravljene že za prvo okužbo.

## Delovanje imunskega sistema

Ključno vlogo igrajo bele krvničke (bele krvne celice oz. levkociti, ki nastajajo v kostnem mozgu), ki ves čas prežijo na morebitne vsiljivce in ko jih odkrijejo, se začnejo množiti, hkrati pa drugim celicam pošljejo opozorilne signale, naj storijo enako.

Levkociti ne krožijo samo po krvi, ampak po vsem telesu in sestavljajo imunska tkiva in organe – denimo bezgavke, vranico, mandeljne in priželjc. Imunske celice znajo učinkovito prepoznavati in uničevati bolezenske



mikrobe (bakterije, viruse, parazite, glive), ki vdrejo v organizem. Na ta način nas imunski sistem zaščiti pred okužbami. Ključnega pomena je, da zna naš imunski sistem ločiti med sebi lastnimi in tujimi snovmi. Ker pa vsiljivci niso vedno le zunanji, temveč lahko prihajajo tudi od znotraj (poškodovane ali mrtve celice), je izjemno pomembno, da zna naš imunski sistem ne le ločiti svoje od tujega, temveč tudi dobro od slabega, ter se enako ustrezno odzvati na sebi lastne poškodovane celice.

## Motnje imunskega sistema

V grobem lahko motnje imunskega sistema razdelimo na tri kategorije, in sicer na: avtoimunske bolezni, na imunske pomanjkljivosti in na preobčutljivost.

Pri avtoimunskih boleznih telo napada sebi lastne zdrave celice, torej ne zna razlikovati med lastnim in tujim, pa tudi zdravim in bolnim; med avtoimunske bolezni tako prištevamo denimo celiakijo, diabetes tipa 1, revmatoidni artritis …

Pri drugi kategoriji imunskih pomanjkljivostih gre za pojav težav, ko en del imunskega sistema ne deluje pravilno oziroma imunski sistem ne dela dovolj. Imunske pomanjkljivosti lahko povzroči široka paleta vzrokov, od čezmerne telesne teže, alkoholizma, neustrezne prehrane do raznoraznih drugih vzrokov, med njimi tudi zloglasni virus HIV. Premajhno delovanje imunskega sistema je sicer lahko tudi dedno ali pa se pojavi kot posledica uživanja določenih zdravil. Kar se tiče tretje kategorije, preobčutljivosti, do nje privede pretirana reakcija imunskega sistema, ko telo na snov odreagira tako močno, da lahko ogrozi tudi življenje, saj poškoduje zdravo tkivo. Tako lahko recimo pride do anafilaktičnega šoka ob raznih alergijah na hrano.

## Črevesni imunski sistem

Če je imunski sistem obramba pred vdorom tujih snovi, predvsem pa morebitno škodljivih mikroorganizmov v telo, je razumljivo, da bodo najmočnejše sile nakopičene tam, kjer je možnost takšnih vdorov največja. V črevesju se naš organizem na največji površini srečuje z zunanjim okoljem. Z okoljem se srečujemo seveda tudi na površini telesa. Ampak koža je kot debel betonski oklep, skoraj neprepustna za snovi iz okolja. Skozi prebavila gre vse, kar zaužijemo, vsa hrana in z njo številni mikroorganizmi.

Črevesne bakterije, ki so normalni prebivalci črevesa, so poglavitne za normalen razvoj črevesnega imunskega sistema v otroštvu, pa tudi za njegovo poznejše delovanje in pravilen nadzor nad njim. V črevesju je več kot 400 vrst bakterij, ki zelo pogosto vdirajo prek sluznice in tam jih morajo nenehno loviti in zadrževati imunske celice. Črevesne bakterije, ki niso posebno agresivne, služijo kot izvrsten trening za razvoj imunskega sistema, zlasti pri otrocih. Zato je zelo pomembno, da imamo v črevesju raznolike črevesne bakterije, torej bogato črevesno floro, ki jo »pridelamo« predvsem z raznovrstno rastlinsko prehrano. Revna črevesna flora predstavlja večjo možnost za nekatere bolezni imunskega sistema, kot so alergije in nekatere avtoimun-


**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*

ske bolezni. Ker so celice imunskega sistema izredno mobilne in iz črevesa potujejo v različne druge dele telesa, se lahko vpliv črevesnih bakterij na imunski sistem pokaže tudi drugje, ne le v črevesu. Zato nekateri probiotiki vplivajo na imunske procese v črevesu in tudi na splošno odpornost organizma.

## Znaki oslabelega imunskega sistema

**Pogosti prehladi in vnetja:** Znak za alarm naj se vklopi, če pri sebi pogosto opažate vnetja mehurja, prehlade ali glivične okužbe. Enako velja tudi, če se vam prehladi in gripa vlečejo v nedogled, to je znak, da imunski sistem ne opravlja svojega dela.

**Rahlo povišana telesna temperatura:** Če pri sebi opažate dalj časa trajajočo rahlo povišano telesno temperaturo, je to lahko znak preobremenjenosti imunskega sistema, ki se nenehno bori z vsiljivci; lahko pa je to znak prihajajoče okužbe ali različnih avtoimunskih boleznih.

**Herpes:** Okužbo s herpesom sicer povzroča virus herpes simplex 1 (HSV-1), ki se prenaša s slino in s katerim se ljudje najpogosteje okužijo že v otroštvu. Virus v telesu ostane vse življenje, najpogosteje pa nov izbruh sproži oslabljen imunski sistem, do katerega privedejo stres, povišana telesna temperatura, operacija … Možna je tudi aktivacija virusa herpes simplex tipa 2 (HSV-2) ali pa herpes zostra, ki je bolj znan kot pasavec. Ta virus stopi v telo v otroštvu, ko prebolimo norice, nato pa se lahko v času življenja aktivira po pasu telesa.

**Nenehna utrujenost:** Če ste nenehno utrujeni, pa dovolj spite in za utrujenost ni kriva slabokrvnost, gre lahko za težave z imunskim sistemom, ki je utrujen od nenehnega boja z vsiljivci.

**Težave s prebavo:** V to kategorijo sodijo izguba teka, driska (sploh, če traja dalj od dveh tednov) ali nasprotno zaprtje, napenjanje in trebušni krči. V črevesju namreč živijo probiotične bakterije, ki ga ščitijo pred okužbami in igrajo pomembno vlogo pri zdravju imunskega sistema, brez njih pa je njegova stabilnost ogrožena.

**Nezaceljene rane:** Naše telo vsako še tako majhno ranico skuša čim hitreje zaceliti z mrtvimi krvnimi celicami v obliki krast, če pa se rane nikakor ne zacelijo, je to lahko znak oslabljenega imunskega sistema.

**Bolečine v sklepih:** Zaradi vnetja znotraj sklepov (lahko več naenkrat) pride do bolečin v sklepih, tkivo je na dotik mehko, lahko pa tudi otečeno in trdo, težave so bolj opazne zjutraj. Bolečine v sklepih so lahko med drugim značilne za okužbo z virusom HIV.

## Kako okrepimo imunski sistem

Nihče vnaprej zanesljivo ne ve, ali se bo imunsko dobro odzval, zato je vsekakor bolje, da se ne okužimo oziroma se glede okužbe obnašamo samozaščitno. Na kakšne kratkoročne posege v imunski sistem pa ne gre računati, imunost je dolgoročna naložba. Za uspešno prebolevanje okužb moramo biti v dobri fizični kondiciji, ki pomeni dovolj veliko rezervo srčne, pljučne in žilne zmogljivosti – ko smo zdravi, jo rabimo denimo za tek, ko smo bolni, pa za uspešno spopadanje z vročino. Za celotedenski napor, kot je na primer gripa, je potrebna tudi presnovna rezerva – dobro delujoča jetra z zalogo vitaminov in beljakovin, ki so potrebne za proizvodnjo zaščitnih protiteles proti virusu.

Beljakovine so med boleznijo najlažje dostopne iz dovolj okrepljenih mišic, ki med prebolevanjem bolezni zaradi mirovanja kar same oddajajo beljakovine, ki so potrebne imunskemu sistemu za gradnjo protiteles. Na prehrano v času bolezni težje računamo, ker ob vnetju naravno ostanemo brez teka. Tretja zaloga za bolezen pa je dobro pripravljen in odziven imunski sistem. To pomeni, da ne sme biti poškodovan in izčrpan od nenehnih vnetij, okužb ali stresov v preteklosti. Izčrpani ljudje, zlasti kronični bolniki in tisti s predhodnimi okužbami (mali otroci) nimajo zdravstvene rezerve oziroma zaloge, zato njihov imunski sistem ne more uspešno premagati okužbe, bolezen pa se vleče. Tudi nosečnice imajo zaradi zaščite ploda, ki je objektivno gledano tujek, naravno zavrt imunski sistem, zato so bolj občutljive za okužbe.

Večina dela za uspešno premagovanje morebitnih okužb mora biti opravljena pred boleznijo. Dobra imunska kondicija za pripravo na morebitno bolezen pomeni, da imunski sistem pred začetkom bolezni ni vzdražen in posledično izčrpan zaradi predhodnih okužb ali drugih vnetij. Torej je treba poskrbeti, da nas okužba, zlasti z gripo, doleti v stanju brez predhodnih bolezni oziroma ponavljajočih se okužb.

Če pa že pred sezono prehladnih bolezni doživljamo pogoste okužbe, pojdimo k zdravniku, da presodi, če se za težavami ne skriva kaj resnejšega, oziroma pove, kako on gleda na vaš problem z vidika izkušenj.



**Doktor** svetuje

*Stres dokazano vpliva na poslabšano stanje imunskega sistema, saj višje ravni kortizola prispevajo k pogostejšim prehladom, pa tudi srčnim boleznim, diabetesu ...*

*Neustrezna in neuravnotežena prehrana, saj imunski sistem potrebuje pravo gorivo, s katerim napaja svoje delovanje; škoduje pa tudi pretirano uživanje alkohola, ki dolgoročno vpliva na delovanje celic imunskega sistema, kar lahko vodi v nastanek nekaterih vrst raka.*

*Pomanjkanje spanja je naslednji dejavnik, zaradi katerega si imunski sistem ne opomore, povezujejo pa ga tudi z manjšo produkcijo imunskih celic, zadolženih za boj proti boleznim.*

*Pomanjkanje telesne dejavnosti in debelost, neželeni učinek pa ima lahko tudi pretirana telesna dejavnost, saj telo večino energije usmeri v obnavljanje mišic namesto v obrambo pred virusi …*

*Odsvetuje se prekomerno uporabo protibakterijskih mil, saj se imunski sistem vse življenje sooča z organizmi in tako uči, če pa mu odvzamemo tiste, ki so v okolju običajno prisotni, se lahko, po domače povedano, poleni.*

*Imunski sistem lahko oslabijo tudi jemanje nekaterih zdravil, dehidracija, kajenje in še bi lahko naštevali. Tako bomo najbolje naredili, če poslušamo svoje telo in se izogibamo že pregovorno slabim navadam.*

Zdravniška linija 24/7 -
**080 8112**
www.doktor24.si

Če ni kaj hujšega, težave pa vseeno občutite, sledi morda najtežji del – optimizacija zdravstvenega stanja. Treba je začeti pri primerni fizični dejavnosti, ki naj obsega vsaj trikrat na teden 45 minut intenzivnega napora. Šele tako bo organizem vsaj približno odziven. Če je treba, dodajamo nekatere preparate, vendar nimajo vse skupine ljudi enakih potreb.

Športniki imajo zaradi intenzivnega treninga in napora tako povečan metabolizem, da intuitivno hranjenje mnogokrat ne zadošča, zato je potreben program, sestavljen na podlagi laboratorijskih analiz. Kar se tiče prehranskih dodatkov, je na prvem mestu aminokislina glutamin, ki ga mišice med delom izredno veliko počrpajo iz krvi, tako da ga zmanjka za imunske celice, ki ga tudi potrebujejo. Potreba imunskih celic po glutaminu je kritična zlasti v primeru okužbe, ker se brez dovolj glutamina imunske celice ne morejo razmnoževati, to pa je osnova za imunski odziv in tvorbo zaščitnih protiteles, ki premagajo okužbo. Za delitev in delovanje imunskih celic – zlasti za tvorbo kisikovih radikalov, ki uničijo bakterije – sta pogosto kritični tudi aminokislina arginin in zadostna zaloga železa. Po drugi strani pa pri intenzivnem ukvarjanju s športom nastaja preveč škodljivih kisikovih radikalov, zato je potrebno vnašanje antioksidantov, predvsem selena, taurina ter vitaminov E, A in C.

S temi dodatki poskušajo vrhunski športniki zmanjšati »okno za okužbe«, ki nastane po večjem telesnem naporu in se laboratorijsko kaže predvsem kot izginotje protiteles v slini in sluzi dihal in prebavilih, kar poveča ogroženost zaradi respiratornih okužb, zlasti virusnih. V določeni meri pomaga jemanje pripravka kolostruma (denimo govejega), ki vsebuje veliko zaščitnih proteinov in protiteles, namenjenih varovanju novorojenčeve sluznice.

Poleg športnikov, ki potrebujejo dodatke zaradi nenormalno velikih naporov, potrebujejo prehranske dodatke tudi skupine bolj »krhkih« ljudi, ki imajo težave z uživanjem, prebavljanjem ali presnavljanjem dovolj pestre hrane in ob okužbah. Pogosto je upravičeno jemanje dodatkov pri starostnikih, zlasti s kroničnimi boleznimi, ko so potrebne večje količine zaužitih vitaminov in mineralov zaradi interakcij z zdravili, zaradi operativnih posegov ali poškodb in zaradi neustreznega prehranjevanja, ki ima razloge v revščini, anoreksiji, socialni izoliranosti, depresiji, problemih pri požiranju in žvečenju ter neprimerni izbiri hrane. Starostniki pogosto pomanjkljivo uživajo železo, kalcij, cink, magnezij, riboflavin, vitamine A, D, B6 in B12.

Za sladkorne bolnike je značilna nižja koncentracija vitaminov C (celo za 30 odstotkov) in E ter glutation reduktaze v plazmi. Dodajanje antioksidantov vitamina C in E pri sladkornih bolnikih upočasni nastanek žilnih okvar, ki so povezane z aterosklerozo. Presnova diabetikov je povezana s povečano potrebo po vitaminih B in s povečanim ledvičnim izgubljanjem, zato je primerno nadomeščanje folne kisline, vitaminov B6, B12 in cinka. Ameriško združenje za diabetes (ADA) priporoča tudi nadomeščanje magnezija ob dokazani hipomagnezemiji.

Sicer pa je najbolje, da ljudje, ki imajo težave s pogostimi okužbami, v času, ko so razmeroma zdravi, pri sebi razmislijo in preizkusijo, kaj lahko še storijo glede načina življenja (glede izpostavljanja okužbam, spanja, stresa, delovne aktivnosti in sprostitve), da se jim začarani krog okužb prekine. Med tako eksperimentiranje spada tudi samozdravljenje s preparati, ki so se izkazali za učinkovite, od rastlinskih imunostimulansov prek glivičnih in bakterijskih pripravkov do probiotikov. Če človek ugotovi, da mu neki pripravek pomaga, naj v primeru večje nevarnosti okužb to uporablja.




Doktor 24
KLINIKA

# Managerski pregledi

Izbirajte med različnimi paketi preventivnih pregledov

- **Na Kliniki Doktor 24 opravljamo specialistične preventivne zdravstvene preglede, ki v celoto zajemajo posamezne diagnostične preglede.**
- **Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, da je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje.**
- **Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav.**
- **Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.**

## Manager osnovni

**cena: 249,00 €**

Oseben pristop in možnost dodatnih preiskav

1. Klinični pregled specialista
2. Antropometrične meritve
3. elektrokardiogram (EKG)
4. Obsežen laboratorijski pregled krvi in urina: SR, hemogram (levkociti, eritrociti, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC),krvni sladkor, holesterol s tipizacijo (celokupni holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol), trigliceridi, Cl, K, Na, Ca, Fe, Seč, Kreatinin, Urat, KS, AF, AST,ALT,GGT, bilirubin celokupni, bilirubin direktni, analiza urina (levkociti, proteini, glukoza, urobilinogen, bilirubin, KET, Ph ter sediment)
5. TSH - hormon ščitnice
6. Tumorski marker
7. PSA - tumorski marker za prostato - moški
8. Ca 125 - tumorski marker za jajčnike - ženske
9. Merjenje gleženjskega indeksa: z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovalih oblik odkrijemo tudi predklinične oblike ateroskleroze in s tem odkrijemo osebe, ki so ogrožene, zato je meritev tudi neodvisni napovedni dejavnik srčno-žilne ogroženosti
10. Ultrazvočna preiskava trebuha
11. Meritev pljučne funkcije
12. Pregled vidne funkcije
13. Zaključni pogovor s svetovanjem in mnenjem

## Manager osnovni + magnetna resonanca glave

**cena: 399,00 €**

+ izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

1. Klinični pregled zdravnika
2. Antropometrične meritve
3. Elektrokardiogram (EKG)
4. Obsežen laboratorijski pregled krvi in urina: SR, hemogram (levkociti, eritrociti, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC),krvni sladkor, holesterol s tipizacijo (celokupni holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol), trigliceridi, Cl, K, Na, Ca, Fe, Seč, Kreatinin, Urat, KS, AF, AST,ALT,GGT, bilirubin celokupni, bilirubin direktni, analiza urina (levkociti, proteini, glukoza, urobilinogen, bilirubin, KET, Ph ter sediment)
5. TSH - hormon ščitnice
6. Tumorski marker
   - PSA - tumorski marker za prostato - moški
   - Ca 125 - tumorski marker za jajčnike - ženske
7. Merjenje gleženjskega indeksa: z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovalih oblik odkrijemo tudi predklinične oblike ateroskleroze in s tem odkrijemo osebe, ki so ogrožene, zato je meritev tudi neodvisni napovedni dejavnik srčno-žilne ogroženosti
8. Ultrazvočna preiskava trebuha
9. Meritev pljučne funkcije
10. Pregled vidne funkcije
11. **Magnetna resonanca glave** – namenjena je izključevanju pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu. Preiskava zelo natančno loči med zdravim in obolelim tkivom v možganih, je popolnoma varna, neškodljiva, in kar je zelo pomembno – ni sevanja !
12. Zaključni pogovor s svetovanjem in mnenjem

## Manager obsežni

**cena: 745,00 €**

Odkrivanje dejavnikov tveganja in opredelitev začetnih sprememb, ki še ne povzročajo težav in niso klinično izražene.

1. Klinični pregled specialista internista kardiologa
2. Antropometrične meritve
3. Elektrokardiogram (EKG)
4. Obsežen laboratorijski pregled krvi in urina: SR, hemogram (levkociti, eritrociti, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC),krvni sladkor, holesterol s tipizacijo (celokupni holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol), trigliceridi, Cl, K, Na, Ca, Fe, Seč, Kreatinin, Urat, KS, AF, AST,ALT,GGT,bilirubi celokupni, bilirubin direktni, analiza urina (levkociti, proteini, glukoza, urobilinogen, bilirubin, KET, Ph ter sediment)
5. TSH - hormon ščitnice
6. Tumorski marker
   - PSA - tumorski marker za prostato - moški
   - Ca 125 - tumorski marker za jajčnike - ženske
7. Merjenje gleženjskega indeksa: z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovalih oblik odkrijemo tudi predklinične oblike ateroskleroze in s tem odkrijemo osebe, ki so ogrožene, zato je meritev tudi neodvisni napovedni dejavnik srčno-žilne ogroženosti
8. Meritve pljučne funkcije
9. Obremenitveno testiranje
10. Ultrazvočna preiskava srca
11. Ultrazvočna preiskava vratnih žil
12. Ultrazvočna preiskava trebuha
13. Pregled kožnih znamenj pri dermatologu z dermatoskopom + digitalna poslikava/spremljanje
14. Pregled vidne funkcije
15. Pregled blata na prikrito krvavitev
16. Zaključni pogovor s svetovanjem in mnenjem
17. Spričevalo specialista medicine dela

## Manager obsežni + magnetna resonanca glave

**cena: 895,00 €**

+ izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

1. Klinični pregled specialista internista kardiologa
2. Antropometrične meritve
3. Elektrokardiogram (EKG)
4. Obsežen laboratorijski pregled krvi in urina: SR, hemogram (levkociti, eritrociti, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC),krvni sladkor, holesterol s tipizacijo (celokupni holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol), trigliceridi, Cl, K, Na, Ca, Fe, Seč, Kreatinin, Urat, KS, AF, AST,ALT,GGT,bilirubi celokupni, bilirubin direktni, analiza urina (levkociti, proteini, glukoza, urobilinogen, bilirubin, KET, Ph ter sediment)
5. TSH - hormon ščitnice
6. Tumorski marker
   - PSA - tumorski marker za prostato - moški
   - Ca 125 - tumorski marker za jajčnike - ženske
7. Merjenje gleženjskega indeksa: z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovalih oblik odkrijemo tudi predklinične oblike ateroskleroze in s tem odkrijemo osebe, ki so ogrožene, zato je meritev tudi neodvisni napovedni dejavnik srčno-žilne ogroženosti
8. Meritve pljučne funkcije
9. Obremenitveno testiranje
10. Ultrazvočna preiskava srca
11. Ultrazvočna preiskava vratnih žil
12. Ultrazvočna preiskava trebuha
13. Pregled kožnih znamenj pri dermatologu z dermatoskopom + digitalna poslikava/spremljanje
14. Pregled vidne funkcije
15. **Magnetna resonanca glave** – namenjena je izključevanju pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu. Preiskava zelo natančno loči med zdravim in obolelim tkivom v možganih, je popolnoma varna, neškodljiva, in kar je zelo pomembno – ni sevanja !
16. Pregled blata na prikrito krvavitev
17. Zaključni pogovor s svetovanjem in mnenjem
18. Spričevalo specialista medicine dela

**Ob klinični indikaciji opravimo dodatne preiskave, za katere priznamo 10 % popusta.**

# Preventivni pregledi, usmerjeni na posamezno področje

## Preventivni pregled glave z magnetno resonanco

**Cena pregledov 250,00 €**

Pregledi so namenjeni izključevanju pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu. Preiskava z magnetno resonanco zelo natančno loči med zdravim in obolelim tkivom v možganih, je popolnoma varna, neškodljiva, in kar je zelo pomembno – ni sevanja !

1. Magnetna resonanca glave
2. Izvid in mnenje specialista radiologa
3. Pregled pri specialistu nevrologu
4. Zaključno mnenje specialista nevrologa

## Preventivni pregled kožnih znamenj pri dermatologu

**Cena pregledov 100,00 €**

Dermatoskopija ali površinska mikroskopija kože je metoda, ki dermatologom pomaga pri zgodnjem odkrivanju melanoma in drugih vrst kožnega raka. Z njo je mogoče veliko zanesljiveje ločiti nenevarne pigmentirane spremembe na koži od nevarnega melanoma.

1. Pregled kožnih znamenj pri dermatologu z dermatoskopom
2. Digitalna poslikava/spremljanje
3. Zaključno mnenje specialista dermatologa

## Preventivni pregled pljuč

**Cena pregledov 45,00 €**

Pregledi so primerni za kronične kadilce (aktivne in pasivne) in za osebe, ki so izpostavljene vdihavanju škodljivih agensov v službenem ali domačem okolju.

1. Meritev pljučne funkcije
2. Rentgensko slikanje pljuč in srca
3. Mnenje specialista radiologa
4. Zaključno mnenje

## Preventivni gastroenterološki pregled

**Cena pregledov 490,00 €**

S preventivnimi preiskavami ugotavljamo morebitne bolezni prebavil, jeter in žolčnih poti. Ob pregledu debelega črevesja (kolonoskopija) takoj odstranimo polip, iz katerega se lahko razvije maligno obolenje.

1. Pregled pri specialistu gastroenterologu
2. Obsežen laboratorijski pregled krvi: SR, hemogram (levkociti, eritrociti, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC),krvni sladkor, holesterol s tipizacijo (celokupni holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol), trigliceridi, Cl, K, Na, Ca, Fe, Seč, Kreatinin, Urat, KS, AF, AST, ALT, GGT, bilirubin celokupni, bilirubin direktni
3. Ultrazvočna preiskava trebuha
4. Gastroskopija – endoskopski pregled zgornjih prebavil
5. Test na prisotnost bakterije Helicobacter Pylori
6. Kolonoskopija – endoskopski pregled debelega črevesa
7. Zaključno mnenje specialista gastroenterologa
8. Na željo preiskovanca lahko opravimo gastroskopijo in kolonoskopijo v sedaciji ali anesteziji (brez bolečin) z doplačilom (10 % popusta)

## Preventivni kardiološki pregled

**Cena pregledov 345,00 €**

Namenjen je odkrivanju najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja

1. Pregled pri specialistu kardiologu
2. Elektrokardiogram (EKG)
3. Laboratorijski pregled krvi in urina: hemogram (levkociti, eritrociti, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC),krvni sladkor, holesterol s tipizacijo (celokupni holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol), trigliceridi, K, Na, Seč, Kreatinin, KS, TSH
4. Merjenje gleženjskega indeksa: z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovalih oblik odkrijemo tudi predklinične oblike ateroskleroze in s tem odkrijemo osebe, ki so ogrožene, zato je meritev tudi neodvisni napovedni dejavnik srčno-žilne ogroženosti
5. Meritve pljučne funkcije
6. Obremenitveno testiranje
7. Ultrazvočna preiskava srca
8. Zaključno mnenje specialista kardiologa

Večino preventivnih pregledov lahko brezplačno in brez napotnice opravljate s kartico Doktor 24 Asistence

Doktor 24 ASISTENCA

**080 8112** Hišni zdravnik

**0820 08240** Naročanje in informacije

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

# PRISTOPNA IZJAVA

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

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

**Izbiram paket:**
(označite želeno)

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

**Izbranemu začetnemu dodajam paket:**
(ne velja za paket **ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7**)

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

- ☑ Pristopam/va v program Doktor 24 Asistenca, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja PZA d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.
- ☑ Strinjam/va se z uporabo osebnih podatkov z namenom obveščanja o novostih in storitvah ali tehničnih rešitvah in podobnih dejavnostih – ki jih ponuja izvajalec oziroma njegovi pogodbeni partnerji – zagotavljanja storitve: razčlenitev uporabnikov, statistične obdelave in obveščanje o ponudbah, neposredno trženje, vodenje analiz poslovanja.

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

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

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.






Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine


Utrujenost

# Zunaj vse brsti in žvrgoli, mi pa tako trudni

Letošnja zima je bila kar dolga, ampak suha in z obilico lepega vremena. Kljub temu nas večina v tem letnem času občuti neki notranji nemir in občutek utrujenosti. Dovolj imamo zaprtih prostorov in posedanja doma.


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

**MERJENJE KOSTNE GOSTOTE**
**10 % nižja cena**
za merjenje kostne gostote

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.


V trenutku bi vse to zamenjali za svež zrak in tople sončne žarke na obrazu. Daljši dnevi ponujajo dodatno uro dnevne svetlobe, ki jo lahko izkoristimo za vadbo oziroma zase. Vsekakor nič ne sporoča novega začetka bolje kot svetlo zelena barva trave in živahne barve spomladanskih cvetlic.

## Kaj sploh je spomladanska utrujenost

Gre za sezonsko razpoloženjsko motnjo, ki je posledica vegetativne reakcije našega telesa na spremembe v naravi. Značilni simptomi so nihanja razpoloženja, zaspanost, glavoboli, omotica, večja želja po ogljikovih hidratih, nenasiten tek in pridobivanje telesne teže. Pogosto se kaže kot depresivna epizoda v zimskih mesecih. Prve simptome lahko opazimo že novembra, ko je vse manj naravne sončne svetlobe. Ponavadi so težave najbolj izrazite januarja in februarja ter končno izzvenijo do konca pomladi. Krivec za vse je mati narava. Naše telo je namreč usklajeno s ciklom narave. Psihično in fizično se odzivamo na dolžino dneva, količino toplote, vlažnost in tlak v okolju. Prilagoditev se ne zgodi čez noč. Za to je potreben čas. Večja ko so nihanja temperature, večje breme občutijo občutljivejši in pozneje težave izzvenijo.

## Zakaj smo utrujeni

### Genetika

Nekatere študije so pokazale, da so za to motnjo dovzetnejše ženske med 30. in 40. letom, čeprav lahko prizadene vsakogar. Občutljivejši so posamezniki z družinsko zgodovino sezonske motnje razpoloženja oziroma z depresijo. Simptome ponavadi težje prenašajo predvsem starejši in tisti z velikimi nihanji krvnega tlaka.



## Spanec

Narava vsak dan za nekaj minut prestavi čas sončnega vzhoda in zahoda. Naša notranja biološka ura na žalost ni tako fleksibilna. Vsi imamo svoje rutine in navade, ki pomembno vplivajo na naš cikel spanja. Kakršna koli sprememba hitro poruši ravnovesje. Ste kdaj poskusili nadoknaditi večdnevno ponočevanje z odhodom v posteljo dve uri prej kot običajno? Verjetno vam ni uspelo. Zakaj? Ker telo ne more tvoriti »zalog spanja« in ker svoj bioritem prestavljate počasneje, kot to lahko stori narava.

## Svetloba

Nenaden dvig temperatur okolja spodbudi naše telo k ohlajevanju. Žile se razširijo in naš metabolizem se pospeši. Pri večini se to odrazi z nižjim krvnim tlakom, ki ga čutijo kot utrujenost in omotico ob vstajanju. Počutje pogosto opišejo s prispodobo ožete cunje. K slabemu počutju veliko doprinesejo še hormoni. Kadar naše telo ne dobi dovolj dnevne svetlobe, se zmanjša sproščanje hormona sreče – serotonina. Telo tvori več melatonina (spalni hormon) in posledici sta padec metabolizma ter slabše razpoloženje.

Dnevna svetloba prek mrežnice stimulira žlezo v možganih (češariko), ki zavre izločanje spalnega hormona (melatonina). Posledično smo manj utrujeni in bolj budni. Hkrati se v koži tvori več vitamina D, ki krepi imunski sistem in kosti ter preprečuje depre-


Ste preobremenjeni in izčrpani?
**Najbolj učinkovit pri stresu!**
Izberite **SENSORIL**, da se napolnite z energijo, povečate storilnost, izboljšate ostrino misli. Znanstveno dokazano!

**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**

sijo. Zato je najbolje, kar lahko storite zase, da čim več časa preživite zunaj.

Dopolnilna izbira je svetlobna terapija oziroma kopel. Gre za obsevanje s svetlobo, podobno dnevni, vendar brez škodljivega UV-sevanja. Ker njen spekter vsebuje infrardečo svetlobo, deluje nekoliko globlje pod kožo ter tako izboljša prekrvitev tkiv in ublaži bolečine. Svetlobno terapijo se poleg zdravljenja sezonske motnje razpoloženja uporablja tudi za zdravljenje depresij, motenj ritma spanja, za spodbujanje regeneracije in krepitev imunskega sistema. Trajanje terapije se postopno podaljšuje od nekaj minut do ene ure na dan.



## Telesna aktivnost

Gibanje je nujno, vendar ne pretiravajte s skrajnimi napori. Če ste bili čez zimo neaktivni, za začetek izberite lažje in raznolike vadbe. Cilj naj bo predvsem redna fizična aktivnost (3–4-krat na teden). Dovolite svojemu telesu, da se prebudi iz zimskega spanja. Savna z izmeničnimi hladnimi tuši bo stabilizirala nihanja v krvnem tlaku in vas naredila manj dovzetne za spremembe zunaj. Okrepil se bo tudi vaš imunski sitem. Njen blagodejni učinek lahko traja vse do enega tedna.

## Hrana

Priporočljive so jedi, ki izboljšajo razpoloženje. Če ste se odločili za spomladansko dieto, izpuščanje ogljikovih hidratov ni najboljša ideja. Vaši možgani potrebujejo glukozo za delovanje in dobro počutje. Pametna izbira so živila z nizkim glikemičnim indeksom za




INOVATIVNO

# CARDIOVASC® plus

## BREZ KONKURENCE ZA ZDRAVJE SRCA

### PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

**10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli.**



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA




V kapsulah brez vonja in okusa.

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

strokovno svetovanje: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

# Vas muči pomanjkanje železa in anemija?



**Raziskava je dokazala:***
železo pomaga utrujenim ženskam.

* Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012. Bernard Favrat and others.

# New Iron®

## UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska kombinacija** železa z dodatnim vitaminom B12, folno kislino in vitaminom C
- Organsko železo v obliki bisglicinata, s 4-krat **boljšo biorazpoložljivostjo** in 70% **boljšo absorpcijo**
- Zaradi organske oblike **ne povzroča nobenih stranskih učinkov**, kot so prebavne motnje, zaprtja in slabosti
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (saj telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance in vegane**
- **NOVO!** Zdaj tudi v obliki sirupa za otroke.




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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02
www.panakea.net

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

enakomerno sproščanje energije in podaljšan občutek sitosti. Ravno hrana, ki je bogata z ogljikovimi hidrati, povzroči sproščanje serotonina, ki vam ga v tem času primanjkuje. Polnozrnati kruh ali ohlajen kuhan krompir bosta odlično odganjala muhavo razpoloženje.

V času prehoda v pomlad potrebujemo obilico vitaminov in mineralov. Napolnite zaloge mikroelementov tako, da izbirate med sezonskim sadjem in zelenjavo. Uživajte več obrokov lahke hrane, ki ne napenja. Pomanjkanje železa je najpogostejši vzrok za slabokrvnost in utrujenost. Njegov dober vir so vse vrste temnega mesa, jetra, perutnina, školjke in ribe. Na vrh seznama sodijo še zelena zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, rukola), stročnice (fižol, grah), bučna semena, šparglji, žito, paradižnikov sok … Tudi suho sadje, kot so rozine, marelice, datlji, slive, jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje, so dober vir železa. Njegova absorpcija je boljša, če ga zaužijete s hranili, ki vsebujejo več vitamina C.

Kadar je le mogoče, svojo hrano začinite. Kapsaicin v pekoči hrani stimulira lažno zaznavanje bolečine v naših možganih, zato se dvigne nivo endorfinov – hormonov za blažitev stresa in bolečine. V krznih trenutkih oziroma napadih lakote posezite po banani, avokadu, datljih, figah in oreških.

## Pijača

Ne pozabite na zadostno količino tekočine, najprimernejša med vsemi je še vedno voda. Primerna hidracija pripomore k dobremu počutju. Izogibajte se kavi, saj povzroči nihanja v razpoloženju in deluje kot diuretik. Boljši nadomestek so zelenjavni smutiji ali juhe.

## In kaj, če težav kar ni konec

V primeru dolgotrajne utrujenosti svetujemo obisk zdravnika. Treba je izključiti bolezni (slabokrvnost, težave s ščitnico …) in oceniti, ali se je slabo razpoloženje prevesilo v depresijo. Takrat so simptomi tako izraziti, da kvarijo kakovost življenja. Ponavadi je potrebno zdravljenje z zdravili oziroma s psihoterapijo.

Ne obupajte prehitro! Pomlad na koncu vseeno zmaga in tudi letos ji bo uspelo prebuditi življenje. Poleg lepšega vremena, bo dvig nivoja spolnih hormonov in endorfinov razlog, da bomo tudi mi bolj dovzetni za druženje in ljubezen.

Dobrodošla, pomlad!








Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Suh kašelj

# Kdor kašlja, slabo ne misli

» Kašelj je naravni obrambni mehanizem, s katerim učinkovito očistimo dihalne poti ter tako preprečimo vdor tujkov oziroma mikroorganizmov v spodnja dihala. Poznamo akutni in kronični kašelj (ki traja več kot 3 tedne).

Po naravi ga delimo na dva tipa. Prvi je suh in dražeč, drugi moker oziroma produktiven. Za zadnjega je značilno, da ob kašljanju tudi izkašljujemo (sluz, gnoj …).

## Najpogostejši vzroki kašlja

Najpogostejši razlog novonastalega kašlja so okužbe dihal z virusi in bakterijami (redko z drugi povzročitelji). Vzrok za kašelj so lahko še kronične bolezni dihal (astma, KOPB, bronhitis, bolezni pljučnega tkiva), rak pljuč in alergije. Razlog lahko leži tudi zunaj dihalnih poti, tako je kašelj pogosto tudi posledica zatekanja želodčne kisline v požiralnik (GERB) ali eden od simptomov srčnega popuščanja. Občasno se pojavi kot stranski učinek po uvedbi nekaterih zdravil proti visokemu krvnemu tlaku (inhibitorji ACE, betablokatorji). To moramo imeti v mislih in v tem primeru zdravilo ustrezno zamenjati z drugim. Kadar kašelj nima organskega vzroka, je razlog lahko psihološki (pokašljevanje kot posledica stresa). Pri mlajših otrocih ter ostarelih osebah (zlasti pri tistih, ki imajo težave s požiranjem), moramo ob kašlju pomisliti tudi na tujek v dihalnih poteh.

## Kako zdravimo kašelj

Ne glede na vzrok kašlja je podaljšano kašljanje za bolnika naporno, saj moramo za učinkovit kašelj eksplozivno napeti mišice prsnega koša in prepono. Posledično se lahko pojavijo bolečine v mišicah, utrujenost in celo neprespanost. To zlasti velja, ker se kašelj ponoči navadno še poslabša. Ob virusni okužbi dihal je nosna sluznica nabrekla in izloča več sluzi, ki v ležečem položaju zateka nazaj (iz nosu v žrelo) in sproži refleks kašljanja. V takem primeru svetujemo uporabo dekongestivnih kapljic za nos in spiranje nosu s fiziološko raztopino. Če je kašelj produktiven, ga ne zaviramo, saj deluje zaščitno. Cilj je le redčenje sluzi, da jo bolnik lažje izkašlja. To dosežemo s primernim vnosom tekočin in po potrebi še z zdravili, kot so mukolitiki oziroma ekspektoransi, ki sluz razredčijo in olajšajo izkašljevanje. V primeru podaljšanega suhega pokašljevanja po okužbi dihal je možno zaviranje kašlja pred spanjem z namenom, da se bolnik lažje spočije. Zdravila, ki preprečujejo in pomirjajo suh kašelj (antitusiki), lahko delujejo centralno, tako da zavirajo refleks kašlja. Ta zdravila so sedativna in lahko povzročijo odvisnost, zato je njihova uporaba strogo omejena. Medtem ko periferno delujoči antitusiki delujejo tako, da zmanjšujejo napetost bronhialnega mišičja ali blažijo kašelj s tem, da obložijo sluznico žrela in s tem mehansko preprečijo draženje. Običajno gre za različne pripravke iz zdravilnih rastlin.

## Domača prva pomoč

Pijte dovolj tekočin in navlažite zrak v prostoru. V manjših, zaprtih in ogrevanih prostorih je zrak pogosto presuh, kar dodatno draži dihalne poti. Redno prezračite bivalne prostore (vsaj dva- ali trikrat na dan po 10 minut), saj boste s tem zmanjšali količino mikroorganizmov v zraku.

Če želite poskusiti z domačimi pripravki proti kašlju, posezite po medu. Ta naj bi bil, sodeč po nekaterih študijah, vsaj tako učinkovit kot zdravila, ki jih lahko kupite v lekarni. Zaužijete ga lahko samega ali si ga pripravite s čajem in limono. Če počitek in samozdravljenje ne zaležeta oziroma kadar kašelj spremljajo še drugi simptomi (vročina, težko dihanje, oslabelost, bolečine v prsih), je potreben obisk pri zdravniku.

Suh kašelj?
Pastile Isla Medic Acute
Naravna zaščita grla
Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.farmedica.si








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


Maščobe

# Niso vse maščobe slabe, nekatere nujno potrebujemo

» Maščob je več vrst in medtem ko so nekatere nepotrebne (nasičene maščobe in transmaščobe) in so lahko celo zelo škodljive, so druge nujno potrebna hranila (esencialne maščobne kisline).


Doktor 24 KLINIKA

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

**KARDIOLOŠKA AMBULANTA**

**10 % nižja cena**

za pregled pri kardiologu

Naročanje in informacije 24/7

**0820 08240**

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.


Naše telo je sestavljeno iz več deset milijard celic in vsaka od teh je obdana z maščobnim dvoslojem. Brez esencialnih maščobnih kislin zato naši možgani ne morejo delovati optimalno, naš vid peša, imunski sistem ne more zgraditi osnovnih obrambnih elementov in ne moremo uporabljati vitaminov, topnih v maščobah (A, D, E in K).

## Vrste maščob

Obstajajo tri glavne vrste maščob, ki se med seboj razlikujejo po kemijski zgradbi, kar pomeni, da so različne tudi njihove lastnosti:

Nasičene maščobne kisline veljajo za najslabše in pri čezmernem uživanju povečujejo nevarnost za nastanek srčnega infarkta in debelosti. Telo jih lahko uporabi zgolj kot vir energije, vsebujejo pa jih izdelki živalskega izvora (maslo, siri, mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki).

Mononenasičene ali enkrat nenasičene maščobne kisline – omega 9 (oleinska kislina) niso nujno potrebne, vendar jih je zaradi številnih koristi zelo priporočljivo uživati. Prispevajo k ohranjanju in povečevanju mišične mase, pospešujejo presnovo in izgorevanje odvečnih maščob, delujejo kot antioksidanti ter ugodno vplivajo na strjevanje krvi, krvni tlak in raven holesterola, saj znižujejo slabi holesterol (LDL) in povečujejo raven dobrega (HDL).

Polinenasičene ali večkrat nenasičene maščobne kisline se delijo v dve glavni skupini: omega 3 (linolenska kislina) in omega 6 (linolenska kislina, arahidonska kislina). Med omega 3 uvrščamo alfa-linolensko kislino (ALK), eikozapentaenojsko kislino (EPK) in dokozaheksaenojsko kislino (DHK). Telo jih

nujno potrebuje, zato jim pravimo esencialne maščobne kisline. Sodelujejo pri proizvajanju energije in transportu kisika po telesu, pomembne so za nastajanje hemoglobina, pospešujejo presnovo, krepijo imunski sistem, blažijo in zavirajo vnetja, znižujejo krvni tlak, koristijo pri srčno-žilnih obolenjih, zmanjšujejo potrebo po inzulinu in pomagajo pri depresiji.

## EPK in DHK sta pomembni v vseh obdobjih

**Nosečnost in dojenje**: EPK in DHK sta v nosečnosti pomembni za razvoj otroka in zdravo nosečnost. EPK prek zaviranja nastajanja specifičnih snovi zmanjšuje nastanek visokega krvnega tlaka, povezanega z nosečnostjo in posledično komplikacij, kot sta preeklampsija in zavrta rast ploda. DHK je odgovorna za razvoj možganov in dobrega vida otroka v času nosečnosti in v prvem letu razvoja, ko se možgani najhitreje razvijajo in rastejo, pri materah pa zmanjšuje poporodno **depresijo.**

**Otroštvo:** DHK izboljša kognitivne funkcije pri otroku. Otroci se lažje učijo, imajo boljši spomin, izboljšajo pisavo. V veliki meri ugotavljajo izboljšanje sindroma »hiperaktivnega otroka«. EPK zmanjšuje vnetni odgovor v telesu in zmanjšuje nastajanje astme pri otroku.

**Odrasli**: Pri odraslih sta EPK in DHK pomembni za ohranjanje dobrega vida in zdravja možganov ter srčno-žilnega sistema. Zmanjšujeta degeneracijo makule v očesu, izboljšata spomin in pomnjenje, zmanjšujeta pojavnost depresije in agresivno vedenje. Izboljšata tudi skoraj vse rizične dejavnike za razvoj srčno-žilnih bolezni: znižata raven trigliceridov, rahlo zvišata raven dobrega HDL holesterola, znižujeta krvni tlak in preprečujeta nastajanje krvnih strdkov.

Danes potekajo v svetu številne raziskave, s katerimi želijo strokovnjaki najti natančne mehanizme delovanja maščobnih kislin omega 3 in ugotoviti optimalne količine.

V odmerku 500–2000 mg je uživanje teh maščobnih kislin varno. Ljudje, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, se morajo kljub temu posvetovati s svojim zdravnikom.

## Za kaj so koristne

**Krvne maščobe (trigliceridi):** ribje olje ali dodatki lahko znižajo raven trigliceridov. Če imate visoko raven te maščobe v krvi, imate povečano tveganje za srčno-žilna obolenja.

**Revmatoidni artritis:** ribje olje ali dodatki (EPK + DHK) lahko olajšajo togost in bolečine v sklepih. Zdi se tudi, da povečajo učinkovitost protivnetnih zdravil.

**Depresija:** nekateri raziskovalci so ugotovili, da imajo kulture, ki jedo prehrano z visokimi vsebnostmi maščob omega 3, nižjo stopnjo depresije.

**Razvoj otroka:** kaže, da je DHK pomembna za razvoj vida in nevrološki razvoj pri dojenčkih.

**Astma:** prehrana z visoko vsebnostjo omega 3 zmanjša vnetje, ki je ključna komponenta pri astmi, vendar bo potrebnih še več raziskav, da bi dokazali izboljšanje pljučne funkcije ali zmanjšanje količine zdravil, ki jih oseba potrebuje za nadzor stanja.

**Mentalne sposobnosti:** nekatere študije kažejo, da lahko ribje olje zmanjša simptome ADHD pri nekaterih otrocih in izboljša njihove mentalne sposobnosti, kot so mišljenje, spominjanje in učenje. A je tudi pri tem potrebnih še veliko raziskav in se tovrstna dopolnila nikakor ne smejo uporabljati kot primarno zdravljenje.

**Alzheimerjeva bolezen in demenca:** zaradi učinkovitosti na mentalne sposobnosti nekatere raziskave kažejo, da lahko maščobne kisline omega 3 pomagajo ščititi pred alzheimerjevo boleznijo in demenco ter imajo pozitiven učinek na postopno izgubo spomina, povezano s staranjem prebivalstva.

## Kje najdemo esencialne maščobne kisline

**Maščobne kisline omega 9:** vsebujejo jih nekatere rastline in njihova olja. Z njimi so bogati predvsem oljčno olje, avokado, arašidi, lešniki, mandeljni in makadamije.

**Maščobne kisline omega 3:** najdemo jih v lanenem olju in semenu, svetlinovem olju, ribjem olju in mastnih ribah (losos, tun, polenovka, skuša, sardina), pokrovačah, orehih, soji in sojinih izdelkih (tofu), kiviju, gorčičnih semenih …

**Maščobne kisline omega 6:** z njimi so bogata vsa hladno stiskana in nerafinirana rastlinska olja – sončnično, bučno, sezamovo, koruzno, repično in konopljino, največ pa ga vsebuje žafranovo.

## Viri EPK in DHK

Priporočen dnevni vnos EPK in DHK je med 250 in 500 miligrami. Bogat vir predstavljajo predvsem ribe (tun, losos, skuša, postrvi, sardine), zato ju včasih imenujemo tudi morski maščobni kislini omega 3.


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.




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

Ribe mnogokrat vsebujejo celo več teh maščob kot prehranski dodatki. Na tržišču je mogoče dobiti različne tovrstne dodatke, ki so običajno narejeni iz ribjega olja, vsebujejo pa okoli 250 mg teh maščob. Vrednosti EPK in DHK v morskih ribah se lahko gibljejo tudi okoli 1 g, kar pomeni, da z običajno porcijo rib že zadostimo potrebam. Kdor ne uživa rib, lahko EPK in DHK dobi tudi z algami. Rastline teh dveh maščob omega 3 ne vsebujejo, vsebujejo pa ALK, ki se lahko pretvori v ti dve maščobi. Ker je pretvorba le približno 10-odstotna, moramo izbrati tako živilo, ki vsebuje čim več ALK, to je danimo laneno olje – ena žlica na dan bi teoretično že lahko pokrila potrebe.

V tabeli si lahko ogledate vsebnosti različnih maščobnih kislin omega 3 v hrani – rastlinski viri vsebujejo ALK, živalski viri pa EPK in DHK.

| Hrana | Vsebnost ALK (rastlinske ω 3) | Vsebnost EPK (živalske ω 3) | Vsebnost DHK (živalske ω 3) |
|---|---|---|---|
| Laneno olje (1 žlica) | 7,26 g | | |
| Semena čije (1 žlica) | 5,06 g | | |
| Orehi (30 g) | 2,57 g | | |
| Lanena semena (1 žlica) | 2,35 g | | |
| Losos, kuhan (85 g) | | 1,24 g | 0,58 g |
| Slanik, kuhan (85 g) | | 0,94 g | 0,77 g |
| Skuša, kuhana (85 g) | | 0,59 g | 0,43 g |
| Postrv, kuhana (85 g) | | 0,44 g | 0,40 g |
| Ostrige (85 g) | 0,14 g | 0,23 g | 0,30 g |
| Tun, kuhan (85 g) | | 0,09 g | 0,01 g |
| Kozice (85 g) | | 0,12 g | 0,12 g |
| Govedina (85 g) | | 0,04 g | |
| Piščančje prsi (85 g) | | 0,02 g | 0,01 g |
| Jajca (1 jajce) | | 0,03 g | |
| Kruh (1 rezina) | | 0,04 g | |
| Mleko (1 kozarec) | | 0,01 g | |

**Seznam vsebnosti maščobnih kislin v rastlinskih in živalskih virih**

Če na hitro pogledamo vsebnosti maščobne kisline ALK v rastlinskih izvorih, opazimo, da so rastlinska olja, kot je recimo laneno, zelo bogata z maščobnimi kislinami. 1 žlica lanenega semena vsebuje več kot 7 g ali 7000 mg ALK.

Po drugi strani pa vidimo, da je vsebnost živalskih kislin omega 3 v ribah visoka, vendar neprimerljivo nižja kot vsebnost ALK v rastlinskih virih. Zato je tudi veliko težje zadovoljiti potrebe telesa z omega 3 kislinami zgolj s hrano.

Med **najbolj obilnimi viri maščobnih kislin EPK in DHK sta** *losos* **in** *slanik*. Le 85 g lososa, na primer, vsebuje kar 1240 mg EPK, kar je skoraj petkrat več kot vnos, ki skupaj z DHK vpliva na delovanje srca (250 mg EPK in DHK na dan). Slanik (85 g) pa vsebuje kar 770 mg DHK, kar je nekje trikrat več, kot znaša priporočilo EFSA.

## Ste ta teden že jedli ribe?

Z rednim uživanjem sladkovodnih in morskih rib, ki so bogate z maščobnimi kislinami omega 3, ni težko vnesti dovolj tovrstnih maščobnih kislin. Pri tem je pomembno omeniti, da velik del prebivalstva ne uživa svežih rib večkrat na teden.

*Ali lahko živalske kisline omega 3 pridobimo z drugo redno prehrano?* Če pogledate na rep seznama, opazite, da tudi hrana, kot so govedina, piščančje prsi, jajca, kruh in mleko, vsebujejo maščobne kisline omega 3. Predvsem gre za EPK, DHK pa v večini drugih virov prehrane ni prisotna v merljivih količinah. 1 jajce, na primer, vsebuje 0,03 g ali 30 mg EPK. Da bi dosegli mejo 250 mg EPK na dan, bi morali zaužiti 8–9 jajc. Podobno bi morali zaužiti vsaj 6–7 rezin kruha ali okoli pol kilograma govedine, da bi pridobili 250 mg EPK. Ob tem pa bi zaužili bore malo maščobnih kislin DHK. Za vpliv na delovanje srca potrebujemo tako EPK kot tudi DHK.




## Nekaj priporočil

- Delež maščob v dnevnem energijskem vnosu naj ne presega 30 odstotkov.
- Bodite pozorni na razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6. Prevelik vnos maščobnih kislin omega 6 zaradi pospeševanja nastajanja škodljivih snovi (prostaglandini) telesu škoduje. Poleg tega izničijo nekatere koristne vplive maščobnih kislin omega 3, kar se zaradi pogostosti maščobnih kislin omega 6 v hrani zgodi kaj hitro. Za zdravje človeka je pomembno pravilno razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6, ki po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije znaša od 1 : 2 do 1 : 8.
- Jejte nepražene in nesoljene arašide.
- Pri kuhanju uporabljajte ekstra deviško oljčno olje. Več raziskav je pokazalo, da je prav visok delež oljčnega olja, ki je sestavni del sredozemskega prehranjevanja, razlog za manjšo obolevnost in umrljivost Sredozemcev zaradi srčno-žilnih bolezni.
- Poskrbite za nekaj manjših sprememb, ki bodo vašemu zdravju dolgoročno prinesle velike koristi: polnomastno mleko zamenjajte s posnetim, klobase in salame s konzerviranimi ribami, mlečno čokolado pa s temno.

Ne smemo pozabiti na razne pasti, denimo paštete in tunino v olju, ki nam obljubljajo dober vir omega 3, a imajo običajno dodano sončnično olje v visokem deležu glede na osnovo, kar premakne razmerje močno v prid maščobnim kislinam omega 6. Bolje je, če je tunina v svojem soku ali pa je dodano olje bogato z omega 3, denimo repično olje.

## Prehranska dopolnila

Prehranska dopolnila z maščobnimi kislinami omega 3 v običajnih trgovinah težko najdemo, zlahka pa jih dobimo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Večinoma temeljijo na ribjem ali krilovem olju, ki je najboljši vir, če se omejimo izključno na zagotavljanje človeških potreb po maščobnih kislinah omega 3, saj je najbogatejši z DHK.








Maščobe

# Holesterola sta dva – naj boljši zmaga

**Holesterol je voskasta snov, ki jo najdemo v vsaki celici telesa kot sestavni del celičnih membran. Telo ga nujno potrebuje za gradnjo novih, zdravih celic, previsoke vrednosti pa lahko povečajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, saj prihaja do nastanka maščobnih oblog na stenah krvnih žil.**



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

Sčasoma lahko te obloge predstavljajo pomembno oviro pri pretoku krvi po arterijah, zaradi česar srce ne dobi dovolj s kisikom obogatene krvi, kar lahko privede do srčnega infarkta, zmanjšan dotok krvi v možgane pa lahko povzroči možgansko kap.

S hiperlipidemijo označujemo povečano koncentracijo maščob v krvi, krvne maščobe pa so holesterol in trigliceridi. Ker so v vodi netopni, se po telesu prenašajo v obliki lipoproteinov v krvi. Z lipoproteini majhne gostote (LDL) se prenašata dve tretjini holesterola, pri lipoproteinih velike gostote (HDL) pa prevladuje beljakovinski del. Glede na tip lipoproteinov pa se tudi holesterol deli na LDL ali »slabi« holesterol , ki se odlaga v stene arterij, zaradi česar te postajajo trše in ožje, ter HDL ali »dobri« holesterol, ki na svoji poti pobere odvečne maščobe in jih odnese nazaj v jetra. Telesna neaktivnost, debelost in nezdrava prehrana višajo koncentracijo holesterola LDL in nižajo koncentracijo holesterola HDL. Genetski vpliv lahko omejuje celice pri učinkovitem odstranjevanju slabega holesterola iz krvi ali pa povzroči preveliko tvorbo holesterola v jetrih.

Povišan holesterol je lahko podedovan, najpogosteje pa je posledica nezdravega načina življenja, torej se ga da preprečevati oziroma zdraviti. Obstaja veliko dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje povišanega holesterola v krvi:

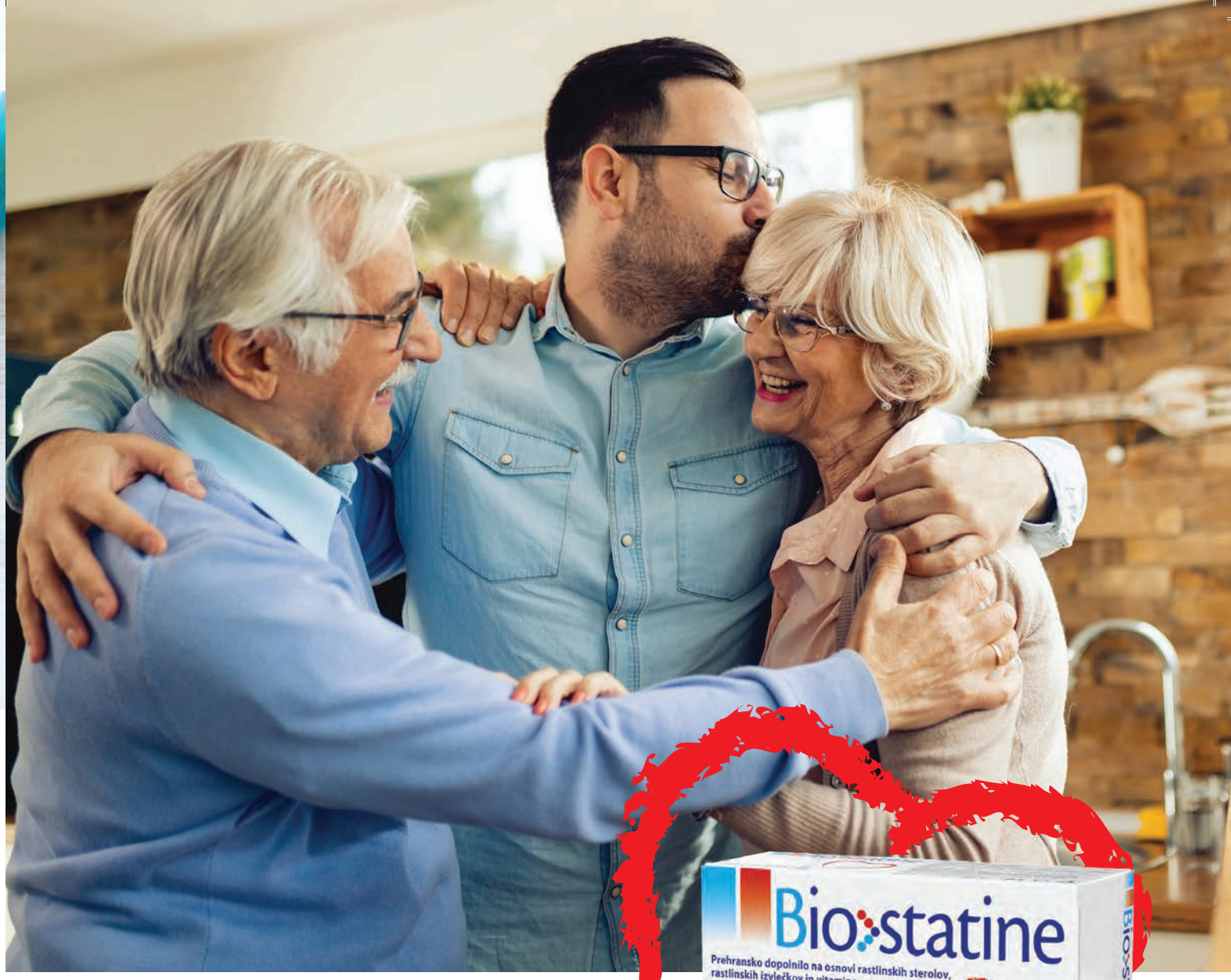
- Nezdrava prehrana. Uživanje nasičenih maščob, ki jih najdemo v živalskih izdelkih, in transmaščob lahko dvigne raven holesterola v krvi. Podoben učinek ima tudi uživanje rdečega mesa in polnomastnih mlečnih izdelkov.
- Debelost – indeks telesne mase 30 ali več.
- Povečan obseg pasu. Obseg pasu pri moških nad 102 centimetra močno ogroža

## Doktor svetuje



*Številne raziskave potrjujejo, da zmanjšanje vsebnosti holesterola v krvi bistveno upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja. Obstaja več načinov za zmanjšanje koncentracije holesterola v krvi. Začeti je treba pri zdravem življenjskem slogu, kamor sodi prenehanje kajenja, redna telesna dejavnost, zmanjšanje uporabe soli, opustitev alkohola ter uravnotežena prehrana z manj nasičenih maščobnih kislin in holesterola, več sestavljenih ogljikovih hidratov in nenasičenih maščobnih kislin ter vlaknin. Ob zdravem načinu življenja pa so na voljo tudi zdravila za nižanje holesterola v krvi. Zdravilo prve izbire za večino bolnikov so statini, poleg njih so v Sloveniji na voljo še fibrati. Zdravila za zniževanje holesterola v krvi je praviloma treba jemati dosmrtno, redno, v kombinaciji z zdravim načinom življenja pa je njihova učinkovitost še večja.*

Zdravniška linija 24/7 -
**080 8112**
www.doktor24.si




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

## št.1 ZA URAVNAVANJE HOLESTEROLA*

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

## BIOSTATINE Holesterol je tak, kot mora biti.

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

*IQVIA Slovenia, IMS Market Viewer 2021 – v lekarnah, kategorija OTC – 10F

njihovo zdravje, pri ženskah pa obseg nad 88 centimetrov.

- Telesna nedejavnost – vadba dviguje raven HDL oziroma dobrega holesterola.
- Kajenje – poškoduje stene krvnih žil, zaradi česar se nanje lažje nalagajo maščobne obloge. Znižuje tudi raven dobrega holesterola HDL.
- Sladkorna bolezen – visok krvni sladkor prispeva k višjemu LDL in nižjemu HDL holesterolu, prav tako pa poškoduje tudi arterije.

Zgolj povišan holesterol je prisoten brez kakršnihkoli simptomov, ugotovimo ga lahko le z laboratorijsko preiskavo krvi. A odsotnost simptomov ne pomeni, da v telesu ne povzroča resnih sprememb. Povzroča namreč aterosklerozo, saj se skupaj z ostalimi depoziti nalaga na stene arterij, kar lahko sčasoma privede do zelo resnih, življenje ogrožajočih zapletov. Ko prizadene arterije, ki prehranjujejo srce (koronarne arterije), se lahko pojavijo bolečine v prsih in drugi simptomi koronarne arterijske bolezni. Ob raztrganju oziroma razpoku maščobne obloge na žilni steni lahko nastane na mestu raztrganja krvni strdek, ki lahko bodisi ustavi krvni pretok po koronarni arteriji ali pa ga odnese dalje in na kakšnem drugem mestu zamaši arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi po določeni koronarni arteriji pride so srčnega infarkta, ki prizadene predel srca, sicer oskrbovan s prizadeto arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi do določenega dela možganov zaradi strdka pa pride do možganske kapi. Povišan holesterol povzroča tudi periferno arterijsko bolezen.

Obstajajo številni vzroki srčno-žilnih bolezni, vendar je v razvitem svetu daleč najpogostejši vzrok zanje ateroskleroza ali kopičenje holesterola v žilni steni. Zaradi možnih resnih posledic povišanega holesterola v krvi je treba to stanje ugotoviti in ustrezno ukrepati. Diagnozo postavimo z določanjem lipidograma oziroma lipidnega statusa bolnika. Odvzem krvi se opravi pri teščem bolniku (svetuje se od 8 do 12 ur posta, dovoljeno je zmerno pitje vode), dan pred preiskavo se odsvetuje večja fizična aktivnost, da so rezultati čim bolj natančni. Pri osebah z zmernim tveganjem za srčno-žilne bolezni so priporočene ciljne vrednosti skupnega holesterola do 5 mmol/l, LDL holesterola do 3 mmol/l, HDL holesterola nad 1 mmol/l ter trigliceridov do 2 mmol/l. Pri osebah z velikim in zelo velikim tveganjem pa so ciljne vrednosti krvnih maščob nižje. V primeru ustreznih vrednosti krvnih maščob je kontrola potrebna vsakih pet let, pri zvišanih vrednostih pa pogosteje. Pogostejše kontrole so potrebne tudi pri vseh, ki že imajo enega ali več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

## Zanimivost

Kokošja jajca vsebujejo veliko holesterola, vendar je njihov vpliv na krvni holesterol minimalen v primerjavi z zaužitimi nasičenimi oziroma transmaščobami. Zdravi ljudje naj bi lahko brez povečanega tveganja za razvoj srčnih bolezni na teden zaužili do sedem jajc. To pa ne velja za sladkorne bolnike, pri katerih uživanje sedmih jajc na teden bistveno poveča tveganje srčnih bolezni. Eno veliko jajce naj bi vsebovalo približno 186 miligramov holesterola, zgoščenega v rumenjaku, kar je treba upoštevati pri vključevanju jajc v prehrano. Pri zdravem človeku naj dnevna količina zaužitega holesterola ne bi presegala 300 miligramov, pri diabetiku pa 200 miligramov. Če imate radi jajca, a ne želite presežka holesterola, lahko uporabite le beljake, ki ga ne vsebujejo, rumenjake pa podarite sosedu.





Vitamin D
*1000 i.e.*
za sonce v vseh letnih časih

- **vitamina D** in **C**
- normalno **delovanje imunskega sistema**
- **ena kapsula** dnevno

*Prehransko dopolnilo z vitaminoma D in C v obliki kapsul.*

Vitamina C in D prispevata k delovanju imunskega sistema. Vitamin C prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine



Zaprtje

# Ko ne gre in ne gre

**Naš življenjski slog in naše duševno stanje pomembno vplivata na izbiro hranil, količino in pogostost hranjenja. Zato ni presenečenje, če enako velja za odvajanje. Prehrana, starost, način življenja, bolezni in celo zdravila določajo, kako pogosto in uspešno se bomo lahko olajšali na stranišču.**

O zaprtju govorimo kadar je blato trše, kadar je odvajanje oteženo in manj pogosto (manj kot dvakrat na teden). Pogosto ga spremljajo napenjanje oziroma krči v trebuhu, plini in občutek nepopolne izpraznitve. Težave z zaprtjem ima kar polovica starejših. Pogosteje se s problemom soočajo ženske in slabše gibljivi oziroma nepokretni. Težava je lahko akutna, kronična ali ponavljajoča se.

## Zakaj pride do težave

Vzroki so lahko psihični stres, bolezni črevesja (tumor, vnetje, hemoroidi …), organske ali presnovne motnje (motnje v delovanju črevesja, ščitnice, sladkorna bolezen, odpoved ledvic, jeter …), nevrološke bolezni (parkinsonova, mišične bolezni …), poškodbe živčevja, nosečnost, zloraba odvajal ali se zaprtje pojavi kot stranski učinek zdravil.

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, vas tišči, imate razdražljivo črevo?
100 % naravno – 100 % bio
Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca?
Vas peče zgaga, se vam spahuje?
Rešitev je Caricol, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki 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.



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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Najpogosteje imamo opraviti s **funkcionalnim zaprtjem**. Vzrok zanj ni organska bolezen ali poškodba, temveč naš **življenjski slog. P**rehrana, nasičena s kalorijami (v obliki maščob, beljakovin in lahko prebavljivih ogljikovih hidratov), ter revna z vlakninami, vodi v težave z odvajanjem. Pogosto stanje poslabšajo še premalo uživanja tekočin (dehidracija), sedeč način življenja, nezadostna telesna aktivnost, debelost ter neredni obroki. Stres in poživila (kava, pravi čaj, nikotin …) prav tako zmotijo normalen ritem odvajanja.

## Mehanizem odvajanja blata

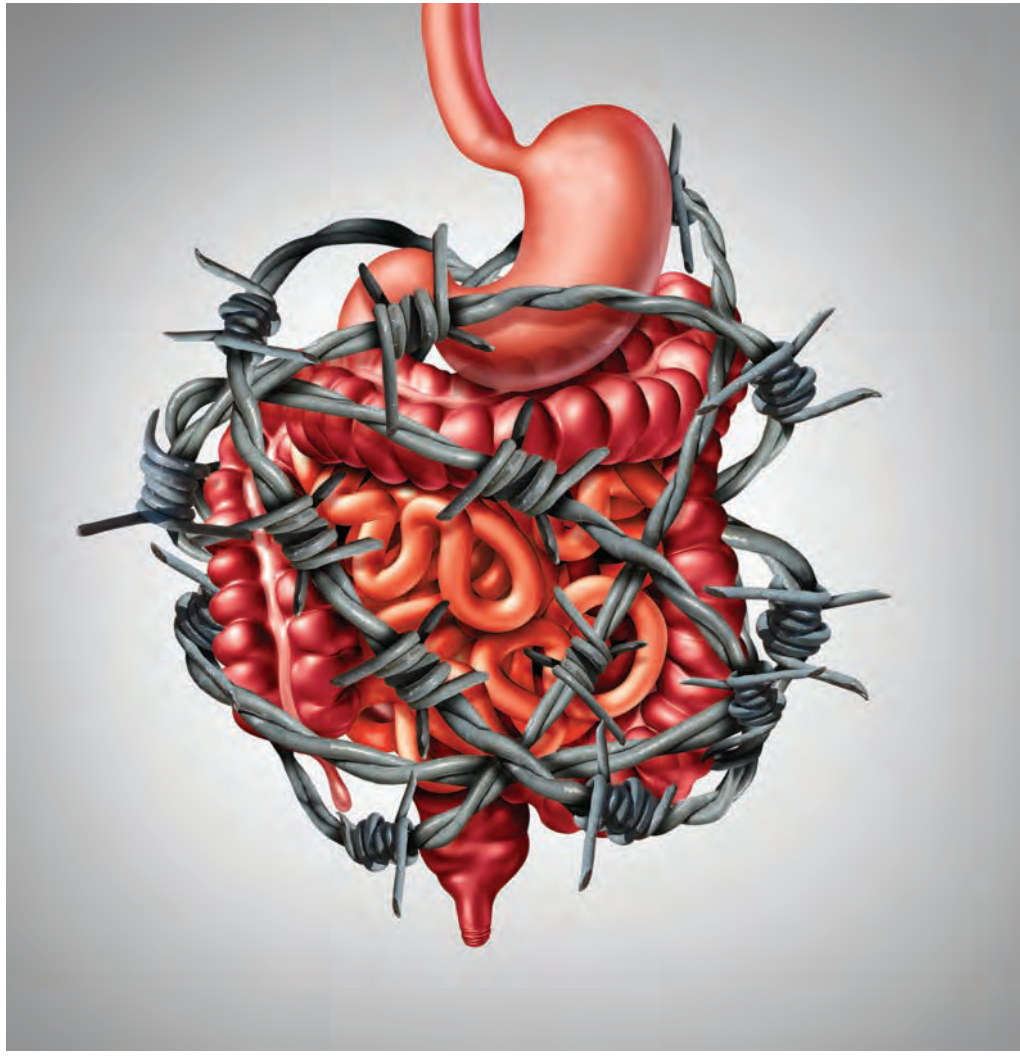
Debelo črevo se konča z razširitvijo (danko). To je prostor, ki je namenjen nabiranju blata pred iztrebljanjem. Širjenje črevesne stene in želodca povzroča peristaltične valove, ki potiskajo črevesno vsebino naprej. Danka se počasi polni, raztezanje njene stene deluje kot impulz za odvajanje. Občutek tiščanja se stopnjuje postopoma. To pomeni, da lahko odvajanje po potrebi oziroma kadar okoliščine tega ne dopuščajo (na poti, med sestankom …), zavestno zadržimo. Neprijeten občutek, da moramo na stran, bo začasno minil. Ponovno ga bomo začutili šele, ko bo nov peristaltični val dodatno napolnil črevo. V primeru dolgotrajnega ali pogostega zadrževanja blata je danka neprestano polna. Črevo se navadi na takšno stanje in ne pošilja več signalov, da je blato treba odvajati. Blato, ki dneve zastaja v črevesu, postaja trdo, njegov premer se poveča, saj se črevo razširi. Odvajanje takega blata je seveda boleče. Strah pred



bolečino lahko dodatno botruje k izogibanju iztrebljanja blata in na ta način poslabšuje težavo.

## Samozdravljenje zaprtja

Svetujemo zadosten vnos hrane, bogate z vlakninami (25 g/dan) in pitje tekočin (2–3 l/dan). Izbirajte topne vlaknine (oves, rž, soja, ječmen …), saj so lažje prebavljive in zato povzročajo manj plinov. Uživanje sadnih in zelenjavnih sokov (paradižnik, pomaranča) in magnezijeve soli (mineralna voda) na tešče požene peristaltiko. Izogibajte se pravemu čaju, čokoladi, kavi, močnatim jedem, suhomesnatim izdelkom in izdelkom iz bele moke. Uporaba odvajalnih čajev (sene …) in zelišč (krhlike …) ni priporočljiva, saj poleni črevo. Blata ne zadržujte! Odvajajte ga redno in če je le mogoče vedno ob istem času. Masaža trebuha v smeri urinega kazalca (začnite desno spodaj, navzgor pod desni rebrni lok, od tam proti levemu rebrnemu loku in nazaj dol po levi strani) pomaga k premikanju blata. Bodite telesno čim bolj aktivni, saj gibanje spodbudi peristaltiko. Tudi nekatera zdravila lahko povzročajo zaprtje (antiepileptiki, protibolečinska zdravila – narkotiki, nekatera zdravila proti visokemu krvnemu tlaku, že-






lodčni kislini, antidepresivi, pomirjevala, antiholinergiki, diuretiki, železo …). V primeru, da kljub vsem zgoraj naštetim ukrepom težave ne izzvenijo, se posvetujte z zdravnikom glede diagnostike in primerne izbire odvajal. Probiotiki, ki uravnavajo normalno črevesno floro, lahko zmanjšajo bolečino v trebuhu in občutek napihnjenosti.

## Odvajala

Poznamo volumska, osmotska in stimulativna odvajala. Kot volumska odvajala delujejo denimo prek noči namočeni otrobi ali laneno sme, seme indijskega trpotca in metilceluloza, ki povečajo količino balastnih snovi in blata ter tako pospešijo peristaltiko. Spodbujajo naravno krčenje črevesja, zato so primerna za dolgotrajno uporabo. Zaužiti jih je treba z veliko vode. Osmotska odvajala (laktuloza, sorbitol, magnezijeve soli) se slabo resorbirajo iz črevesja ter vlečejo nase vodo. Blato se zmehča in poveča se volumen. Učinek odvajanja nastopi čez nekaj ur ali dni. Tudi pri njih je potrebno zaužiti veliko vode. Laktuloza ima poleg tega še prebiotično delovanje, kar pomeni, da spodbuja razrast koristnih bakterij in pomaga pri uravnoteženju črevesne flore v širokem črevesu. Stimulativna odvajala (ricinusovo olje, sena, bisakodil …) dražijo sluznico in pospešijo peristaltiko. Učinek nastopi čez 6–12 ur, po svečki lahko že po eni uri. Ker povzročajo motnje elektrolitov in dehidracijo ter imajo pogoste interakcije z drugimi zdravili, jih uporabljamo le za kratek čas (največ 1–2 tedna). Stimulativna odvajala niso primerna za uporabo pri otrocih, v času nosečnosti in dojenja ter pri vnetnih boleznih črevesja. Njihova daljša uporaba poveča lenobnost črevesa ter še poslabša težave z zaprtjem. Pri zasušenem blatu si lahko pomagate z uporabo glicerinskih svečk, ki jih vstavite v zadnjico 15–30 minut pred odvajanjem. To bo blato zmehčalo ter mu omogočilo, da bo lažje zdrsnilo naprej. Pri lenem in opešanem črevesju je priporočljivo klistiranje, ki ga izvajamo redno (na 10–14 dni).



## Kdaj k zdravniku

Pregled pri zdravniku svetujemo ob novonastalih težavah z zaprtjem, ki ne izzvenijo s spremenjenim načinom življenja.

V primeru, da opažate črno blato ali kri (na blatu ali v njem), bolečine v trebuhu, nenamerno izgubljanje telesne teže, ob slabosti in bruhanju, izmenjavanju zaprtja in driske ter pri ponavljajočih se težavah z zaprtjem se z zdravnikom posvetujte takoj.

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Zobje

# Doseganje zdravja v ustni votlini je dolgotrajen proces



» V zobozdravstvu se vse pogosteje srečujemo s sistemskimi vplivi na dogajanja v ustih, zato svoje terapije temu prilagajamo ali pa usmerjamo v dolgoročno ohranitev oziroma zaščito zdravih dlesni in zobovja. Tudi protetične izdelke načrtujemo tako, da čim manj ogrožajo sistemsko zdravje.

Vse telesne površine, ki so v stiku z zunanjim svetom, pokriva plast bakterij, ki jo imenujemo biofilm. Z okvaro naših obrambnih sposobnosti ali z vnosom bolezenskih vrst bakterij oziroma povečanjem njihovega števila (slaba higiena) v biofilmu pride do razraščanja slednjega in do lokalnih ali sistemskih vnetij. Glavno vlogo pri obrambi proti biofilmu v ustni votlini ima dlesen, ki preprečuje vdor bakterijam v globlje strukture. Zobna površina se ne lušči kot koža ali sluznica ter omogoči poselitev površine z biofilmom. Vedno več bakterij se pripenja na biofilm, ki se počasi spreminja in začne ogrožati sosednje strukture – dlesen. Nabiranje biofilma preprečimo z vsakodnevnim ščetkanjem. Ob neuspešnem, nenatančnem ščetkanju ali zanemarjanju ustne higiene se ti mikroorganizmi množijo, spreminjajo mikrookolje dlesni in vplivajo na pospešen razvoj parodontalne bolezni. Ob napredovanju parodontalne bolezni in prizadetju podpornih struktur (pripojni aparat zoba) pride do nepovratne poškodbe obzobnih tkiv (pripojnih vlaken,




## NA KRATKO

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




CardioMK7 vsebuje visoke količine omega 3 (EPK in DHK) ter vitaminov K in D. Maščobne kisline EPK in DHK so dobre za srce (vsaj 250 mg na dan). Vitamin D je nujen za normalno delovanje imunskega sistema ter za zdravje kosti in zob. Pomemben je za normalno absorpcijo kalcija in fosforja iz črevesja. Zelo koristno pa je vitamin D kombinirati z vitaminom K. Ta namreč poskrbi, da se kalcij nalaga v kosti in ne na stene krvnih žil. Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi. Ena kapsula na dan.
**Samo 15,96 EUR za 30 dni.**

*Z VAMI ŽE 17 LET*
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si**
Informacije po telefonu 03 56 300 22, 040 214 620.


kosti in zobnega cementa). Mikrookolje v dlesni se spremeni do te mere, da postane težje dostopno tudi za terapevta (žepi ob zobu se poglobijo) ter omogoči razrast anaerobnih bolezenskih vrst bakterij.

## Rana površine dveh dlani

Posegi v teh oblikah so klinično in rentgenološko načrtovani. Najboljši prikaz vpliva vnetja v ustih na celotno telo je povezava med parodontalno boleznijo in diabetesom. Znano je, da imajo bolniki z zmernim parodontitisom v ustih rano zelo velike površine, ki ustreza površini dveh dlani. Gramnegativne bakterije v obzobnem žepu pomenijo veliko nevarnost za vdor bakterij, njihovih presnovkov in vnetnih dejavnikov v krvni obtok ter vplivajo na oddaljena mesta in organe. Bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 spremlja 2,8-krat večja verjetnost izgube kliničnega prirastišča (odmik dlesni od zoba) in 3,4-krat večja verjetnost rentgenske zaznave izgube alveolne kosti (kost, v kateri je vraščen zob) kot kontrolno skupino.

V vidu naštetih podatkov tako hitre, skoraj takojšnje fiksnoprotetične, implantološke in kombinirane rešitve praktično v nekaj dneh pogosto predstavljajo kompromis na račun izgube poškodovanih zob in potencialne ogroženosti zdravja našega telesa. Še več, pogosto pomenijo tudi slabše estetske rezultate. Zelo malo pacientov, ki bi si želeli le zamenjavo obstoječih prevlek ali protez in imajo pogojno zdrave nosilce, dejansko obišče ordinacijo. Tudi ti seveda potrebujejo posege, da se tkiva po odstranitvi starih konstrukcij pozdravijo in obnovijo. Šele zdrava dlesen in pripojni aparat zoba omogočata natančno izdelavo novih konstrukcij, ki jih tudi estetsko prilagodimo novim razmeram v ustih.

## Protetika in diabetes

Ob protetičnem načrtovanju se pogosto ukvarjamo z vprašanjem, ali bi pacientu ponudili snemno, fiksnoprotetično ali implantološko rešitev. Želimo si minimalno posegati v obstoječe bolj ali manj zdrave zobe. Sodobne adhezijske tehnike nam omogočajo le delno brušenje zob (zoba ni treba krožno obrusiti) z izdelavo nosilnih omaric za most.

Večje vrzeli, napredovala parodontalna bolezen, sistemska obolenja, kot je diabetes, in slabša ustna higiena so kontraindikacija za fiksnoprotetične rešitve, zato se tedaj odločamo o snemni ali fiksno-snemni protetiki. Slednja omogoča boljšo dostopnost za čiščenje protetičnih izdelkov in ohranjanje zdravja dlesni.

Pri bolnikih s sladkorno boleznijo z antibiotičnim zdravljenjem, mehaničnim čiščenjem in dezinfekcijo obzobnih žepov napredovale parodontalne bolezni zmanjšamo koncentracijo glikoziliranega hemoglobina do 10 odstotkov. To pomeni, da zmanjšanje vnetja v ustih izboljša nadzor nihanja sladkorja v krvi in omogoči boljši nadzor same bolezni. Slabo nadzorovano sladkorno bolezen povezujemo z zmanjšanim izločanjem sline, pekočimi usti in jezikom ter kserostomijo. Taki bolniki so bolj dovzetni za vnetja ustne votline, obzobnih tkiv in hitrejši razvoj ter napredovanje kariesa.

## Proti bakterijam tudi z laserjem

Z globinskim čiščenjem trdih in mehkih oblog pod dlesnijo, z luščenjem inficiranih trdih tkiv na koreninski površini zoba in z odstranjevanjem vnetnega tkiva znatno zmanjšamo prisotnost bakterij v tem območju. Težja dostopnost in trdovratnost okužbe skoraj onemogočata dokončno odstranitev bolezenskega biofilma. Pomagamo si lahko z uvedbo sistemske antibiotične terapije ali s kirurškimi posegi odpiranja dlesni in zobnih korenin za boljšo dostopnost in temeljitejše mehansko čiščenje.

Namesto agresivnih in sistemskih posegov lahko primerljiv uspeh dosežemo z lasersko antimikrobno terapijo. Laserska svetloba ima bistveno boljšo dostopnost v kompleksni anatomiji obzobnega žepa do same korenine zoba. Tam z obsevanjem uniči bakterije. Odstrani tudi vnetno tkivo z manj travme do okolice. Z bioregeneracijskim vplivom na hitrejše delitve celic omogoči hitrejše celjenje z manj brazgotinami. V večini primerov se tako lahko izognemo parodontalnim kirurškim posegom. Ponovna poselitev žepov s bolezenskimi bakterijami ob ustrezni ustni higieni se zgodi bistveno pozneje kot pri običajni terapiji brez laserja.

Doseganje zdravja v ustni votlini je dolgotrajen proces, še posebno, če v ustih že imamo stare ali neustrezne protetične izdelke. Hitre rešitve so lahko le začasne narave, da nismo popolnoma brezzobi. Z začasnimi izdelki si omogočimo natančnejše načrtovanje končne protetične rešitve in čas za zdravljenje zob in dlesni.


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

**ZOBNA AMBULANTA**
**10 % nižja cena**
za obravnavo v zobni ambulanti in zobni rentgen

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



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



# Kolagen drži naše telo skupaj

» Kolagen lahko zasledimo v številnih kozmetičnih izdelkih in v obliki prehranskih dodatkov. Kdaj je njegova uporaba smiselna in učinkovita? Ga je priporočljivo uživati tudi, če nas gubice na obrazu niti ne motijo?

Kolagen je glavna beljakovina našega telesa, saj predstavlja kar tretjino vseh telesnih beljakovin. Nahaja se v kosteh, mišicah, kitah, koži, je sestavni del vezivnih tkiv.

Beseda kolagen izvira iz grške besede kolla, ki pomeni lepilo, in priponke -gen, ki označuje produkcijo. Dejansko je to snov, ki telo drži skupaj, predstavlja osnovo za njegovo čvrstost in sestavo. Verige kolagena tvorijo kolagenska vlakna, ki se med sabo prepletajo. Je gradnik in temeljna sestavina čvrste in elastične kože.

Kolagen izločajo predvsem celice vezivnega tkiva, v telesu je prisoten v nehidrolizirani obliki. Telo ga lahko tvori samo, za njegovo sintezo pa so potrebne velike količine specifičnih aminokislin. Pri sintezi kolagena je nujno potreben tudi vitamin C.

Po 20. letu začne tvorba naravnega kolagena upadati. Do 40. leta je zmanjševanje ravni kolagena hitrejše od njegove proizvodnje, do 60. leta pa je porabljena več kot polovica kolagena v telesu. Pri ženskah pride do znatnega upada zlasti po menopavzi. Zmanjša se čvrstost in napetost kože, nastajajo gube, slabi sklepni hrustanec.

## Kaj povzroča izgubo kolagena?

- Uživanje večjih količin sladkorja poveča raven glikacije – procesa, kjer se krvni sladkor veže na beljakovine in tvori nove molekule, imenovane končni produkti napredovale glikacije. Ti poškodujejo bližnje beljakovine, kolagen postane suh, krhek in oslabljen.
- Številne kemikalije cigaretnega dima poškodujejo kolagen in elastin v koži. Nikotin tudi zoži krvne žile v zunanjih plasteh kože in s tem zmanjša prekrvljenost kože ter dostavo hranil in kisika.
- Ultravijolično (UV) sevanje povzroča hitrejši razkroj kolagena, poškodbe kolagenskih vlaken v dermisu in tvorbo nenormalnega elastina z nastankom gub.
- Pri nekaterih avtoimunskih boleznih nastajajo protitelesa, usmerjena proti kolagenu.
- Genetske spremembe.
- Proces staranja povzroča naravno upadanje količine kolagena, ki pa se ga ne da ustaviti.

## Kako preprečiti izgubo kolagena?

Zdrava prehrana lahko pomaga telesu pri tvorbi kolagena. Ključne aminokisline in vitamine za nastanek kolagena najdemo v beljakih, mesu, sirih, soji, zelju, jagodičevju. Z vitaminom C so bogate pomaranče, jagode, brokoli, paprika.

Izogibanje kajenju in prekomernemu izpostavljanju sončnim žarkom, zdravo prehranjevanje in redna telesna vadba lahko zaščitijo kolagen in upočasnijo znake staranja.

## Uporaba kolagena v medicini in kozmetiki

Dermalna polnila (filerji) lahko začasno ali prehodno zapolnijo vdolbine v mehkih tkivih, nastale zaradi poškodb ali v procesu staranja, služijo pa lahko tudi za povečanje prostornine tkiva (ustnice, deli obraza). Kolagen človeškega ali živalskega izvora je poleg hialuronske kisline glavni predstavnik bioloških polnil (filerjev).

Kolagenske obloge so primerne za rane, ki se slabše ali počasneje celijo. Vpijajo izločke, spodbujajo granulacijo in pomagajo pri celjenju rane.

Kolagen se uporablja pri parodontalnem zdravljenju in terapiji z zobnimi implantati za spodbujanje rasti specifičnih celic. Uporablja se ga tudi v oralni kirurgiji.

Kot ključna komponenta hrustanca mu kolagen zagotavlja čvrstost in ustvarja nekakšen temelj za preostale sestavine hrustanca. Raziskave nakazujejo, da naj bi nadomestki kolagena pomagali pri terapiji proti osteoartritisu.

Kozmetični izdelki, ki naj bi dvigali raven kolagena, dejansko niso učinkoviti, saj so kolagenske molekule prevelike za absorpcijo prek kože. Ti izdelki lahko imajo zgolj vlažilne učinke na kožo, saj skozi kožo prodrejo druge sestavine iz kreme, jo navlažijo, kolagen pa na koži ustvari začasno zaščito in tako prepreči izgubo vlage. A le do prvega umivanja ali drgnjenja. Uživanje ustreznih nadomestkov kolagena pa je dejansko učinkovito in ob redni uporabi poskrbi, da je koža bolj čvrsta in elastična.

## Prehranska dopolnila s kolagenom

Na trgu najdemo nadomestke kolagena v obliki prahu, tekočine, tablet in kapsul.

Sam kolagen je prevelik, da bi se lahko absorbiral. Zato je pomemben proces hidrolizacije, v katerem se kolagen razcepi na krajše aminokisline, ki jih naše telo lahko absorbira. Hidrolizirane kolagenske peptide pridobivajo iz farmacevtske želatine s pomočjo encimske razgradnje. Ko v obliki prehranskega dopolnila zaužijemo hidroliziran kolagen, se ga absorbira 90 %, absorpcija kolagena iz hrane pa znaša okoli 30 %. Največ hidroliziranega kolagena se po absorpciji nalaga v hrustancu.

Z uživanjem hidroliziranega kolagena v telo vnašamo posebne aminokisline, ki so potrebne za proizvodnjo kolagena. Povečano količino teh aminokislin v krvi telo dojame kot stimulus in zato se pospeši proizvodnja kolagena, za katero pa je potrebna tudi zadostna količina vitamina C.

Prof. dr. Edvin Dervišević,
specialist športne medicine

Koencim Q10

# Edini telesu lastni antioksidant



## Približna vsebnost koencima Q10 v živilih

| Živilo | (mg/100 g živila) |
|---|---|
| sardine, skuše | 6,75 |
| govedina | 3 |
| arašidi | 3 |
| svinjina | 2 |
| mandlji, pistacije | 2 |
| perutnina | 1,5 |

**Koencim Q10 je prisoten v vseh živih organizmih. Sodeluje v procesu nastajanja celične energije in pri varovanju organizma pred prostimi radikali, ki so eden glavnih povzročiteljev staranja in številnih bolezni.**

Hrana predstavlja vir energije za delovanje organizma, vendar jo mora telo, da jo lahko uporabi, pretvoriti v ustrezno obliko – celično energijo. Ta proces lahko v grobem primerjamo z izgorevanjem, le da v našem telesu to poteka zelo počasi. Ključno vlogo v tej pretvorbi igra prav koencim Q10, ki na ta način omogoča primerno raven energije v telesu in njegovo normalno delovanje. Življenja brez koencima Q10 ne bi bilo.

Izjemno pomembno vlogo Q10 predstavljajo njegove antioksidativne lastnosti, s katerimi varuje naše telo pred radikali. To so nevarne reaktivne snovi, ki neprestano napadajo in poškodujejo genetski material, beljakovine, maščobe in druge pomembne molekule v naših celicah in so zato eden glavnih vzrokov staranja ter številnih bolezni. V telesu jih nastaja največ prav v opisanem procesu pretvarjanja celične energije, vse pomembnejši dodatni vir pa predstavljata tudi onesnaženo življenjsko okolje in pretirana izpostavljenost soncu oziroma ultravijoličnim (UV) žarkom. Koencim Q10 je edini telesu lastni antioksidant, topen v maščobi, ki zato predstavlja enega temeljnih obrambnih mehanizmov pred temi nevarnimi snovmi. Pri tem je še posebej pomembno, da so največje količine Q10 prav v delih telesa, kjer nastaja največ radikalov, zaradi česar je Q10 še posebej učinkovit. Koencim Q10 deluje kot antioksidant tako, da reagira s prostimi radikali, pa tudi tako, da ponovno aktivira neaktivno obliko vitamina E, ki je prav tako znan kot antioksidant.

Človeško telo proizvaja zadostne količine koencima Q10 le približno do 30. leta starosti, pozneje pa v sorazmerju s starostjo količina proizvedenega koencima pada. Tudi neustrezna prehrana, stres, okužbe, pomanjkanje vitaminov ali mineralov, razna zdravila in škodljive razvade povzročajo nezadostno tvorbo koencima v telesu. Zato je zelo priporočljivo primanjkljaj nadomestiti s prehrano ali jemanjem njegovih nadomestkov. Pri zdravih ljudeh je priporočen dnevni odmerek 30 mg, ki pa se ga lahko v primeru večjega pomanjkanja dvigne tudi do 90 mg. Ugodni učinki jemanja koencima Q10 se pokažejo po nekaj tednih, za trajnejši učinek pa ga je priporočeno jemati vsaj šest mesecev.

## Ugodni učinki koencima Q10

- V kombinaciji z zdravili naj bi pomagal pri zdravljenju srčnega popuščanja. Nadomestki koencima naj bi zmanjšali otekanje nog, količino tekočine v pljučih ter izboljšali telesno zmogljivost.
- Študije kažejo, da naj bi koencim vplival na znižanje krvnega tlaka, za opazno spremembo pa ga je treba jemati 4–12 tednov.
- Raziskave kažejo, da imata poleg staranja negativen učinek na sintezo Q10 v telesu tudi uživanje zdravil za zniževanje holesterola v krvi – statinov in kajenje.
- Koencim naj bi zmanjšal mišično bolečino, povezano z zdravljenjem s statini.
- Nadomestki koencima Q10 naj bi pozitivno vplivali na raven krvnega sladkorja in krvnega tlaka pri diabetikih, kažejo nekatere preliminarne študije.
- Nekaj študij je pokazalo, da naj bi koencim pomagal preprečevati škodljive vplive nekaterih kemoterapevtskih zdravil.
- Jemanje koencima pred srčnimi operacijami lahko zmanjša škodljive vplive prostih radikalov, okrepi srčno funkcijo in zmanjša pojav aritmij v fazi okrevanja.
- Ljudje z boleznimi dlesni naj bi imeli nizko raven koencima v predelu dlesni. Nekaj manjših študij je pokazalo hitrejše celjenje in obnovo tkiva ob jemanju koencima.
- Upočasnjuje procese staranja.
- Preliminarne študije nakazujejo tudi, da naj bi koencim Q10 izboljšal delovanje imunskega sistema pri ljudeh s HIV ali aidsom, prek povečanja gibljivosti spermijev naj bi izboljšal moško plodnost, izboljšal telesno zmogljivost pri ljudeh z angino pektoris, pomagal naj bi pri preprečevanju migren in naj bi bil del terapije pri parkinsonovi bolezni. Potrebne pa so nadaljnje preiskave.

# VitaStar $Q_{10}$

## 100 mg koencima $Q_{10}$ z dodanimi vitamini B

Vitamini $B_1$, $B_2$, $B_6$, $B_{12}$, biotin, niacin in pantotenska kislina prispevajo k **sproščanju energije pri presnovi.** Folna kislina, niacin, pantotenska kislina in vitamini $B_2$, $B_6$ ter $B_{12}$ prispevajo k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**






V maščobi topen koencim $Q_{10}$ | Naravni in čisti koencim $Q_{10}$ v obliki ubikinona, pridobljen s fermentacijo | Samo 1 kapsula na dan

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembno se je držati smernic zdravega načina življenja. Izdelek je namenjen zdravim odraslim osebam. Ni primeren za nosečnice in doječe matere. Če jemljete zdravila proti strjevanju krvi (npr. varfarin) ali druga zdravila, uporabo izdelka odsvetujemo.

GRANDEVITA

www.grandevita.si

VST0222-01

# BREZPLAČNO PREVERITE SLUH IN PREVZEMITE DARILO

**Ste dopolnili 60 let in brezplačne meritve sluha v AUDIO BM še niste opravili?**

## Do 31. 3. 2022 pokličite 080 80 58 za rezervacijo termina in ob meritvi sluha boste za darilo prejeli brisačo za na plažo.



JANEZ HOČEVAR - RIFLE

**SPET SLIŠIM**

*imam slušni aparat*

**AUDIO BM**

**SLUŠNI CENTRI**

*po vsej Sloveniji*

NAPOTNICA NI POTREBNA

SKENIRAJTE

audiobm.si




Google 4.8 - 5.0

## KAKO IZBRATI SLUŠNE APARATE, DA ODLOČITVE NE BOSTE OBŽALOVALI

Izbira slušnih aparatov je **pomembna dolgoročna odločitev** in se začne z izbiro dobavitelja. Da boste **zadovoljni že od samega začetka** je zelo pomembno, da dobavitelj zagotavlja **kakovostno in raznovrstno ponudbo več kot le ene blagovne znamke slušnih aparatov** in da jih lahko **predhodno brezplačno** preizkusite. Enako pomembno je, da so pri dobavitelju **stalno dosegljivi usposobljeni slušni akustiki**, ki bodo slušne aparate **pravilno izbrali, nastavili in poskrbeli tudi za vzdrževanje ter servis**. Vse to in še mnogo več zelo dostopno **zagotavljamo** v AUDIO BM slušnih centrih.

## ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

7x nagrajen design reddot award



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

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

ZZZS Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

## V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO POSKRBIMO ZA VAŠ SLUH