Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 86, april 2022



TEMA MESECA

Alergije - kihate kot zmaj, pa niste prehlajeni

- Z nekaj nasveti do lažjega koraka
- Ko mleko v prebavilih sproži protest

POGOVOR

Doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije

» Če se nečesa bojim, se ne umikam, ampak grem v napad «

NEDELJSKI

Paket Digitalni Dnevnik



www.istockphoto.com

Z vami kjer koli, kadar koli

- **Enotno geslo za dostop** do Dnevnik.si in aplikacije Dnevnik
- **Neomejeno** do Dnevnik.si in aplikacije Dnevnik
- Za ceno enega **bereta dva**
- Vsak dan **e-pismo** z Dnevnikom

www.dnevnik.si



Cena mesečne naročnine po preteku promocijskega obdobja znaša 14,90 EUR.

DNEVNIK 70 LET

Življenje ima besedo

KAZALO

UVODNIK:

Uvodnik 3

POGOVOR:

Doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije
»Če se nečesa bojim, se ne umikam, ampak grem v napad« 4

TEMA MESECA:

Kihate kot zmaj, pa niste prehlajeni? 7
Imate pordele, razdražene in solzne oči, čeprav ne jočete? 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Kaj pa naj, ko miza ponuja toliko dobrot 10
Krčne žile na bolečih, utrujenih nogah 14
Za anemijo je največkrat krivo pomanjkanje železa 19
Čeprav ne občutimo težav, je povišan krvni tlak lahko nevaren 22
Za redno prebavo pravilna prehrana, dovolj tekočin in gibanje 25
Ko mleko v prebavilih sproži protest 27
Z nekaj nasveti do lažjega koraka 29

FARMACEVT SVETUJE:

Kako pregnati kolcanje 18

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

Dostop za vse in rdeče-beli tulipan

Vsako leto 17. aprila zaznamujemo svetovni dan hemofilije, ki letos poteka pod sloganom Dostop za vse. Svetovni dan je namenjen osebam, ki jih je prizadela motnja strjevanja krvi, bodisi je prizadela bližnje osebe, svojce, prijatelje. Z ozaveščanjem, opozarjanjem in drugimi aktivnostmi, zlasti tistimi, ki imajo družbeno pomembno (odločevalsko) vlogo, lahko povečamo pravičen in trajnosten dostop do sodobne zdravstvene oskrbe in zdravljenja. Dogodek je namenjen tudi povezovanju svetovne skupnosti ljudi z motnjami strjevanja krvi. Kljub vplivu pandemije covida-19 in trenutni vojni v naši bližini, ki vpliva na ves svet, še vedno velja, da smo kot skupnost lahko močnejši v naši skupni viziji in cilju – zdravljenje in dostop za vse, ki to potrebujejo. Svetovni dan ne pomeni le dostopa in zdravljenja bolezni z motnjami strjevanja krvi, pač pa tudi enakovrednost, vključenost posameznika brez ustvarjanja razlik med bolniki doma in po svetu.

Drage bralke in bralci, naj vas spomnim, da vsako leto 11. aprila zaznamujemo svetovni dan parkinsonove bolezni, ki je druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen. Ta dan ima dodatno simboliko, saj je tudi rojstni dan angleškega zdravnika dr. Jamesa Parkinsona, ki je leta 1817 napisal kratek esej, v katerem je prvi popisal simptome te zahrbtne bolezni. Na svetovnem kongresu parkinsonove bolezni v Luksemburgu 11. aprila 2005 je bil tulipan izbran za simbol te bolezni. Leta 1980 je namreč nizozemski vrtnar Van der Wereld zbolel za parkinsonovo boleznijo in vzgojil rdeče-beli tulipan.

V pogovoru meseca je sodeloval doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije, vodja Službe za nevrorehabilitacijo s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike ljubljanskega UKC. V pogovoru obširno razlaga o parkinsonovi bolezni, eni najpogostejših kroničnih nevrodegenativnih bolezni. Za zelo poučen in zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Tematiko meseca smo posvetili alergijam, ki so v porastu zlasti v prihajajočem obdobju najmočnejšega cvetenja znanilcev pomladi. Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine, razlaga, kako zelo pomembno je alergene čim prej prepoznati z ustreznim alergološkim testiranjem, z namenom ustreznega izogibanja, ki je najbolj enostaven in učinkovit način preprečevanja alergijske reakcije. Specialistka podrobno opisuje znake, simptome, zdravljenje alergijskega rinitisa in konjunktivitisa. Za zelo zanimiv in poučen prispevek, ki bo zagotovo v pomoč našim bralkam in bralcem, se ji imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, ob svetovnem dnevu zdravja, ki ga zaznamujemo 7. aprila in je letos potekal pod sloganom Naš planet – naše zdravje, vas ponovno opominjam, da lahko vsak med nami krepi in varuje zdravje z zdravim življenjskim slogom, torej z zdravim prehranjevanjem, gibanjem, skrbjo za duševno zdravje, izogibanjem kajenju in odgovornim uživanjem alkoholnih pijač.

Svoje zdravje lahko spremljamo ter preprečujemo razvoj hujših bolezni z rednim udeleževanjem preventivnih pregledov in programov, ki jih ponuja naša družba, in s tem dodatno prispevamo k večji kakovosti življenja celotne družbe in vzdržnosti zdravstvenega sistema. Samo skupaj smo lahko boljši. Odzovite se vabilom na preventivne preglede, ne odlašajte! Hvala.

Vidmar Vito

Zoran Triglav



POGOVOR

Doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije

»Če se nečesa bojim, se ne umikam, ampak grem v napad«

V ponedeljek, 11. aprila, smo zaznamovali svetovni dan parkinsonove bolezni, ene najpogostejših kroničnih nevrodegenerativnih bolezni. O bolezni, načinih zdravljenja in še marsičem smo se pogovarjali z doc. dr. Dejanom Georgijevom, enim najuglednejših slovenskih in svetovnih nevrologov, vodjem Službe za nevrorehabilitacijo s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike ljubljanskega UKC.

Kaj vas je napeljalo, da ste se odločili za študij medicine?

Ko sem hodil v gimnazijo, sem občudoval fiziko, matematiko in biologijo. Ko sem se odločal za študij, je bilo na mizi več izbir – fizika, elektrotehnika ali računalništvo, biologija kot taka niti ne toliko, bolj me je zanimala uporabna biologija oziroma biologija človeškega telesa. Tako sem se odločil za medicino. Sem pa staršem dejal, da bom po koncu študija medicine morda študiral še fiziko, če si premislim. Ampak danes mi ni žal, da sem vendar nadaljeval z medicino, ki je krasna, zelo široka stroka, v kateri si lahko pridobiš veliko znanja.

In specializacija iz nevrologije se vam je ponudila po naključju?

Do konca študija nisem bil odločen, vedel sem le, da nočem biti kirurg. Ampak po končanem študiju sem začel sodelovati v skupini, ki se je ukvarjala z nevroznanostjo, natančneje z elektroencefalografijo (EEG), in me je to potegnilo. Nevrologija me je sicer vedno zanimala, sem se je pa malo bal, ker je izredno kompleksna, kar sem spoznal, ko sem študiral za izpit. Ampak moj princip je bil vedno, da če se nečesa bojim, se temu ne umikam, ampak grem raje v napad. Najbrž sem se za nevrologijo odločil ravno zaradi tega strahospoštovanja. Medicina je namreč povsod po svetu zasnovana tako, da študenta zelo dobro izuri v interni medicini, za splošnega zdravnika, za kirurga, malo manj pa za predmete, kot so nevrologija, oftalmologija, otorinolaringologija ... In sem imel občutek, da bi mi bilo denimo na interni medicini malo dolgčas. Za ožje področje parkinsonove bolezni pa je bilo odločilno, da sem po študiju kot mladi raziskovalec delal v skupini pri prof. Pirtošku, ki se ukvarja s parkinsonovo boleznijo in motnjami gibanja, ki je s stališča raziskovalca krasno področje.

Med nevrološkimi boleznimi sta najbolj izpostavljeni parkinsonova in alzheimerjeva ...

Ker sta to najpogostejši kronični nevrodegenerativni bolezni; na prvem mestu alzheimerjeva, nato parkinsonova, pojavnost obeh se v zadnjem času povečuje. Seveda pa zdravimo še vse druge.

Katera od obeh omenjenih bolezni je hujša?

To je zelo dobro vprašanje, ampak je nanj težko odgovoriti, saj gre za popolnoma različni bolezni. Ko postavimo bolniku diagnozo parkinsonove bolezni, najpogosteje sledi vprašanje, ali bo postal dementen. Ampak ni tako. Res je pojavnost demence pri parkinsonovi bolezni večja, vendar demenca ni njen sinonim. Po svoje ni niti sinonim za alzheimerjevo bolezen, čeprav je alzheimerjeva demenca najpogostejša oblika demence. Potek je kroničen in progresiven pri obeh, ampak pri parkinsonovi bolezni je prizadeta predvsem motorika, pri alzheimerjevi bolezni pa

so prizadete le kognitivne sposobnosti, motorične pa šele sekundarno.

Ali obstajajo bolniki z obema boleznima hkrati?

Obstajajo. Poznamo tudi parkinsonovo bolezen z demenco, ki pa je patološko povsem drugačna od alzheimerjeve bolezni. Se zgodi, da se pri bolniku pojavita alzheimerjeva in parkinsonova bolezen v kombinaciji. Ampak poudarjam, ena stvar sta pozabljivost in demenca kot sindrom, povzročitelji pa so lahko različni; lahko je alzheimerjeva demenca, lahko je parkinsonova bolezen z demenco, lahko je demenca frontotemporalnega tipa, vaskularna demenca, tumor, vnetje možganov ...

Kateri so prvi znaki, ki kažejo, da bi lahko šlo za parkinsonovo bolezen?

Čisto prvi zaznavni znaki so nemotoričnega značaja in na njihovi podlagi ne moremo postaviti diagnoze. Pogosteje pridejo pacienti z izraženimi motoričnimi znaki, kot so tresenje, rigidnost, *bradihipokinezija* (upočasnjeno izvajanje gibov). Kar se tiče nemotoričnih znakov, pacienti potožijo tudi, da so že vrsto let zaprti, ne vohajo, so depresivni, anksiozni, postajajo bolj počasni ... Značilne so tudi motnje spanja s kričanjem v snu.

Ampak za diagnozo parkinsonove bolezni morata biti prisotna dva od štirih simptomov: bradihipokinezija in tremor (tresavica), bradihipokinezija in rigidnost, bradihipokinezija in moteni posturalni refleksi (hoja in ravnotežje). Poglavitna je torej bradihipokinezija – upočasnjenost, ki je glavni simptom parkinsonove bolezni.

Je zgodnje odkrivanje ključno za dober uspeh zdravljenja?

Zgodnje odkrivanje je pomembno, vendar v tem trenutku še nimamo nevroprotektivnega zdravila. Izdelani so sicer raziskovalni kriteriji za diagnosticiranje parkinsonove bolezni v premotorični fazi, ki pa jih v klinični praksi ne uporabljamo, ker to preprosto ni smiselno. Da bi nekomu dejali, da bo denimo čez pet let zbolel za parkinsonovo boleznijo ... Ne bi bilo dobro, da pet let živi v pričakovanju parkinsonove bolezni, saj mu v tem času ne moremo pomagati. Če bi obstajalo zdravilo, s katerim bi lahko ustavili napredovanje bolezni ali celo obrnili patološke procese v možganih, pa bi bila to druga stvar. Tako je za zdaj poudarek na izboljšanju diagnostike parkinsonove bolezni, hkrati pa na razvoju nevroprotektivnih zdravil. In tako bo verjetno še kar nekaj časa.

Eden najbolj značilnih znakov parkinsonove bolezni je tresavica oziroma tremor. Ali vsaka tresavica nakazuje na parkinsonovo bolezen?

Ne, nikakor. In se tresavica tudi ne izrazi pri vseh bolnikih s parkinsonovo boleznijo – poznamo obliko s tremorjem in brez njega. Ob tresavici je bolnika smiselno napotiti k nevrologu, mi pa ugotovimo, za katero obliko tresavice gre.

V katerem starostnem obdobju se bolezen najpogosteje pojavi?

Po vseh študijah je povprečna starost od 58 do 62 let, tudi v našem centru. Obstajajo oblike parkinsonove bolezni, ki se pojavijo prej, so pa tudi nekatere širše oblike parkinsonizma kot sindroma, ki se lahko pojavijo že v otroštvu.

Ima spol pri tem kakšno vlogo?

Zelo dobro vprašanje. Tudi pri nas smo naredili nekaj študij na to temo in ugotovili, da je bolezen pogostejša pri moških, in to za količnik 1,4. Ampak tudi sicer je trend, da so nevrodegenerativne bolezni nekoliko pogostejše pri moških. Razlike med spoloma se sicer kažejo tudi v prezentaciji bolezni.

Kaj pa dednost?

Vpliv dednega materiala in vpliv okolja je pomemben pri vseh boleznih. Obstajajo monogenske oblike parkinsonove bolezni, ampak so zelo redke. So tudi genski dejavniki, ki močno povečajo verjetnost za razvoj parkinsonove bolezni, pa niso neposredno povezani s procesom nastanka bolezni. Ampak pri pacientih s parkinsonovo boleznijo je večja verjetnost, da imajo pozitivno družinsko anamnezo; torej če sta zbolela dedek in oče, je večja verjetnost, da bodo zboleli tudi potomci.

Koliko bolnikov je pri nas s to boleznijo?

Natančne številke ne poznamo, ker je to težko ugotoviti, ampak številka se giblje med 9000 in 10.000. To lahko ocenimo med drugim po številu predpisanih receptov za zdravila. To je razmeroma veliko. Obstajajo pa tudi pacienti z neprepoznano parkinsonovo boleznijo, celo v pozni fazi, kar se danes ne bi več smelo dogajati, pa vendar se.

Kakšne so metode zdravljenja; je bolezen mogoče zazdraviti?

Pozdraviti ali zazdraviti je še ni mogoče – dobro bi bilo imeti kakovostno nevroprotektivno zdravilo, ki ga še vedno čakamo. Ampak obstoječa zdravila za simptomatsko zdravljenje so zelo učinkovita, zlasti v pravih kombinacijah. Temeljijo predvsem na dodajanju dopamina, torej tistega bistvenega nevrotransmiterja, ki ga bolnikom s parkinsonovo boleznijo primanjkuje, ali na delovanju neposredno na dopaminske receptorje. Uporabljamo pa še druga zdravila, ki ne delujejo neposredno na dopaminergični sistem, a bolnikom pomagajo. Največkrat so to različni antidepresivi, uspavala ...

So pri nas na voljo vsa najnovejša zdravila in tehnike zdravljenja?

Imamo vse, kar je na voljo v razvitem svetu.

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**. **EPK** in **DHK** maščobne kisline so dobre za srce (vsaj 250 mg dnevno).

SAMO 1 KAPSULA na dan

Vitamin D je nujen za normalno delovanje imunskega sistema in za zdravje kosti ter zob. Pomemben je za normalno absorpcijo kalcija in fosforja iz črevesja.

Zelo koristno pa je **vitamin D kombinirati z vitaminom K**. Vitamin K namreč poskrbi, da se kalcij nalaga v kosti in ne na stene krvnih žil.

Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi.



Samo **15,96 EUR** za 30 dni.

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

NaturaMedica
Z vami že 17 let

Denimo od leta 2014 zelo uspešno izvajamo globoko možgansko stimulacijo, opravili smo okoli 150 takšnih operacij, približno 90 pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo, poleg tega so na voljo črpalke, ki zdravila kontinuirano vnašajo v bolnikova prebavila ali podkožje ... Ob tem poznamo še nekaj novosti pri zdravljenju, tudi eksperimentalnih.

Ali je s parkinsonovo boleznijo ob ustreznem zdravljenju mogoče živeti razmeroma normalno?

Je. Končni cilj zdravljenja je izboljšati kakovost življenja. In pri zdravljenju z vsemi omenjenimi metodami se kakovost življenja pri vseh bolnikih precej izboljša. Še posebej na začetku ob ustreznem zdravljenju laik niti ne opazi, da ima nekdo parkinsonovo bolezen.

Zelo pomembno pa je, kako pacienti dojemajo to bolezen. Odvisno je od tega, kako kdo reagira na slabe novice. Nihče noče slišati, da je bolan, ampak nekateri uberejo pozitiven pristop in se aktivno borijo, drugi pa bolezen sprejmejo zelo slabo. Študije so pokazale, da pri slednjih ni slabša samo kakovost življenja, ampak je slabši tudi izid bolezni, torej motorično stanje. To je zgodba o optimistih in pesimistih.

Govori se, da postanejo po odmerkih dopamina nekateri bolniki zelo ustvarjalni.

Ja, dopaminergični sistem je pač povezan s sistemom nagrajevanja in kazni in je vpleten v več zank: motorično, kognitivno, emocionalno ... Nekateri, ki imajo že sicer potencial, res postanejo še bolj ustvarjalni in lahko delajo čudovite stvari. Izjemni so pri finih delih ... Ampak zna biti to včasih tudi moteče; pri bolnikih z visokimi odmerki zdravila opažamo, da preveč časa porabijo za aktivnosti, ki jih opravljajo z zadovoljstvom. Če denimo radi slikajo, včasih na ta račun začnejo zanemarjati druge stvari.

Bolniki s parkinsonovo boleznijo se že 32 let povezujejo v društvu Trepetlika. Kaj to pomeni zanje?

Tudi sam že 15 let aktivno sodelujem v društvu, zelo smo hvaležni in veseli, da ga imamo, saj z njim na neki način kompenziramo stvari, ki jih ne moremo narediti znotraj bolnišnice. Tam poteka veliko različnih aktivnosti, veliko projektov, ravno pred kratkim se je končal projekt, s katerim smo ozaveščali bolnike in njihove svojce ter jim razložili, kaj je parkinsonova bolezen z demenco ... Veliko je aktivnosti, v katere se lahko pacienti vključijo, veliko izvedo, zanje je to pomembno tudi v socialnem smislu; pogovarjajo se, delijo izkušnje z različnimi načini zdravljenja, na ta način tudi izbirajo, kateri način zdravljenja jim najbolj ustreza ... Ravno ta ponedeljek, 11. aprila, je potekal tabor pacientov s parkinsonovo boleznijo.

Ali je parkinsonovo bolezen mogoče preprečiti oziroma zmanjšati tveganje? Kakšna so priporočila?

Študija iz Grčije, objavljena pred nekaj leti, obravnava razlike med sredozemskim in celinskim delom pokrajine, kjer uživajo sredozemski oziroma celinski tip hrane. Pokazalo se je, da je pojavnost parkinsonove bolezni manjša pri ljudeh, ki uživajo pretežno sredozemsko prehrano, in večja pri onih s celinsko prehrano, ki vključuje več mesa. Tudi napredovanje bolezni je počasnejše pri ljudeh s sredozemskim tipom prehrane. Torej ta verjetno vpliva, ampak to še ne pomeni, da si kdaj ne smemo privoščiti denimo dunajskega zrezka in krompirja ... Kot pri vseh boleznih torej velja tudi pri preventivi za parkinsonovo bolezen priporočilo za čim bolj zdrav življenjski slog. Toliko fizične aktivnosti, kot nam ustreza, ne pa preveč. Torej uravnotežen življenjski slog. To seveda ni garancija, da ne bomo zboleli, ampak verjetno bomo dalj časa ostali zdravi.

Naj dodam še eno zanimivost: pred leti je študija pokazala, da tisti, ki pogosto pijejo kavo, redkeje zbolijo za parkinsonovo boleznijo, podobno velja celo za tiste, ki kadijo. Kar seveda še zdaleč ne pomeni, da bi se splačalo začeti kaditi. Tako pri kavi kot pri tobaku gre pač za odvisnost, ki je povezana z dopaminergičnim sistemom. Kljub temu pa raziskujejo tarčne učinkovine v kavi in cigaretnem dimu, ki bi lahko delovale nevroprotektivno.

Pa vam ob naporni službi uspe živeti zdravo, se držite lastnih priporočil?

Poskušam. Recimo ne pretiravam pri prehrani; rad imam sadje in zelenjavo, doma jemo ribe ... Ampak zmanjka mi časa za fizične aktivnosti in šport. Ko pridem domov zelo utrujen, je ponavadi čas za družinske obveznosti in kmalu je konec dneva.

Kaj pa najraje počnete v prostem času, kolikor vam ga ostane? Imate kakšen konjiček?

Veliko časa mi po službi vzamejo raziskovanje, ukvarjanje z diplomskimi in doktorskimi nalogami, različnimi članki, analiza podatkov ... To so stvari, ki mi ostanejo za doma in ki jih opravljam, ko gre moj sin spat. Včasih tudi ob koncu tedna – na neki način je to tudi moj hobi. Te stvari, ki so nujne, da sledimo trendom, bi sicer morali početi v službi, ampak zanje enostavno zmanjka časa.

Morda radi kuhate?

Kuham rad, najraje musako – z melancani in tudi s krompirjem, včasih skombiniram oboje. Dobro mi uspejo tudi rižote, testenine, mesne kroglice ...

Kaj pa potovanja? Kam se najraje odpravite?

Letos gremo na dopust v Grčijo, sicer pa rad potujem po Evropi. Rad grem tudi v Makedonijo, po rodu sem namreč od tam, kar pojasni mojo ljubezen do musake. Všeč mi je Beograd, sicer pa rad obiskujem prijatelje, denimo na Švedskem ali v Londonu, kjer sem se izobraževal po doktoratu, na Nizozemskem. Seveda so mi všeč še drugi deli sveta, a zanje si je treba vzeti več časa, ki pa mi ga rado primanjkuje.

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za magnetno resonanco

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

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

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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

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

Alergijski rinitis

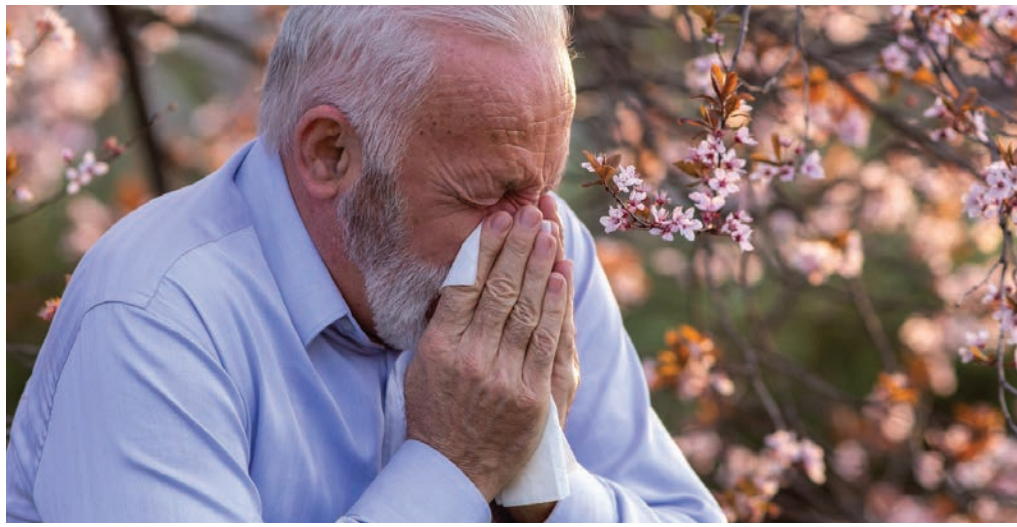


Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

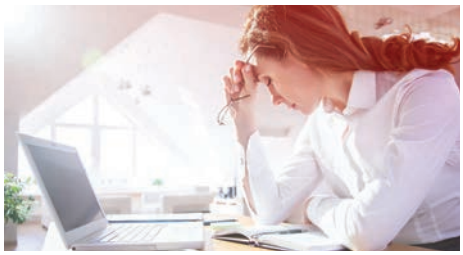
Kihate kot zmaj, pa niste prehlajeni?

» Seneni nahod ali alergijski rinitis številnim prinaša obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic. Pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti.

Seneni nahod je alergijsko vnetje nosne sluznice, 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.



Koronsko (ne)spanje in možganska megla



Digitalizacija nam omogoča, da stvari počnemo avtomatsko, kar pa ni najboljše za naše možgane, saj s tem vse bolj zanemarjamo čutila in gibanje. Sodobne raziskave poudarjajo, da so **možgani »utelešeni«**. To pomeni, da zaznavanje, gibanje in čustva pomembno prispevajo k razmišljanju, pomnjenju, učenju, zbranosti, presojanju in reševanju problemov. Če si želimo kaj bolje zapomniti, to napišimo na roke. Namesto na zaslonu knjigo preberimo na papirju, križanko pa rešimo kot včasih, s svinčnikom.

Vpliv pametnih telefonov na spanje

Če pred spanjem uporabljamo pametni telefon, lahko modra svetloba, ki jo oddaja zaslon, moti naš dnevno-nočni ritem. Zato potrebujemo več časa, da zaspimo, spanec pa je manj kakovosten.

Neugoden vpliv pandemije

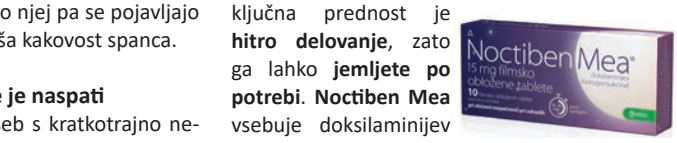
Obsežne študije po svetu so pokazale, da se tako pri covidu-19 kot pri tako imenovanem pokovidnem sindromu pojavljajo težave s **spominom** in **zbranostjo**, **nespečnost**, anksioznost in depresija. Težave s spanjem se razlikujejo glede na potek bolezni. Že med boleznijo so pogoste nočne more ali motnje spanja v fazi REM, po njej pa se pojavljajo težave z uspavanjem in slabša kakovost spanca.

Ni dovolj le spati, treba se je naspati

Med pandemijo je 81 % oseb s kratkotrajno nespečnostjo poročalo, da jim spanec ne omogoča dovolj počitka in regeneracije. K temu pa poleg dolžine spanca pomembno prispeva tudi njegova kakovost. Med spanjem se namreč v možganih utrjujejo spomini in iz njih odstranjujejo snovi, ki povečujejo tveganje za upad miselnih sposobnosti.

Poskrbite za miselne sposobnosti in začnite dan spočiti

Če opazite upad miselnih sposobnosti, na primer zmanjšanje zbranosti, uhajanje misli, slabše pomnjenje, pomanjkanje osredotočenosti in pozabljanje, za svoje možgane poskrbite z **Bilobilom**. Naravno zdravilo vsebuje izvleček ginka, ki **izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom**. Redno jemanje **Bilobila 120 mg** (2 kapsuli 1-krat na dan) pripomore k izboljšanju miselnih funkcij. Če je vaš spanec prekratek ali premalo kakovosten, si lahko pomagate z zdravilom **Noctiben Mea**. Namenjeno je odraslim, ki imajo občasne težave z nespečnostjo. Njegova ključna prednost je **hitro delovanje**, zato ga lahko **jemljete po potrebi**. **Noctiben Mea** vsebuje doksilaminijev hidrogensukcinat, ki dokazano **skrajša čas uspavanja**, **podaljša spanec** in **izboljša njegovo kakovost**. Zato lahko pomaga pri odpravljanju težav z uspavanjem, nočnim prebujanjem in prezgodnjim zbujanjem.



Priporočeni odmerek za odrasle je polovica tablete do ena tableta na dan. Odmerek je treba vzeti zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem, ne sredi noči ali proti jutru oziroma podnevi. Po jemanju zdravila je treba spanju nameniti dovolj časa. Samozdravljenje je omejeno na 2 do 5 dni. Starejšim in bolnikom z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Kombinacija z alkoholom ni priporočljiva. Zaradi zmanjšane pozornosti je lahko vožnja ali uporaba strojev nevarna.

Več na **www.bilobil.si** in **www.noctibenmea.si**.



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

OGLASNO SPOROČILO

Zakaj nastane in kakšni so simptomi

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 alergena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega 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.

Ob 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.



Diagnostika in zdravljenje senenega nahoda

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. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. 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.

Ker pa izogibanje alergenu pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Bolniki, ki vedo, da jih pesti seneni nahod, naj si zdravilo priskrbijo pravi čas, torej nekaj tednov pred pričakovanim začetkom simptomov. Preprečevalna zdravila preprečujejo razvoj alergijskega vnetja in jih je treba začeti uporabljati takrat, ko se pojavi alergen, in ne šele takrat, ko ima bolnik že burne simptome. Preprečevalna zdravila je treba prejemati redno ves čas, dokler je v okolju prisoten alergen. Ta zdravila je najbolje začeti jemati takrat, ko je začela cveteti rastlina, za katero ste preobčutljivi. V skupino preprečevalnih zdravil sodijo glukokortikoidi (zmanjšajo jakost alergijskega vnetja, za lokalno zdravljenje v obliki nosnih pršil) ter antilevkotrieni (preprečijo vezavo levkotrienov, ki povzročajo simptome rinitisa, na receptorje).

Olajševalna zdravila pa le ublažijo simptome in ne vplivajo na alergijsko vnetje. Ta zdravila lahko prejemate občasno, torej samo takrat, ko imate simptome, lahko pa tudi redno (če so simptomi vsakodnevni). V to skupino sodijo antihistaminiki (preprečijo vezavo histamina, ki povzroča simptome alergije, na receptorje v sluznici, v obliki tablet, kapljic za nos), fiziološka raztopina (z nosne sluznice izpere sluz, histamin in alergene) in dekongestivi. Slednji skrčijo drobne žile v sluznici, zato stanjšajo sluznico in sprostijo dihanje skozi nos ter tako za nekaj ur odpravijo simptome bolezni. Namenjeni so le za nekajdnevno občasno jemanje, ker pri dolgotrajnem jemanju okvarijo nosno sluznico. Na voljo so v lekarni brez recepta, v obliki tablet ali kapljic oziroma pršil za nos.



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

TEMA MESECA

Alergijski konjunktivitis

Imate pordele, razdražene in solzne oči, čeprav ne jočete?

Vas mučijo pordele oči, dražeč in pekoč občutek v očeh, občasno pretirano solzenje? Lahko gre za alergijski konjunktivitis, ki je prisoten pri 10 do 20 odstotkih vse populacije, najbolj pa so prizadeti otroci in mladostniki. Kaj ga povzroča in kako ukrepati?

Alergijski konjunktivitis je vnetje očesne veznice, ki nastane kot posledica alergijske reakcije telesa na določeno snov, ki je za nas alergena – na primer cvetni prah. Gre za nenormalen, prekomeren odziv imunskega sistema na določeno snov (alergen), ki sicer ni škodljiva in pri večini ne sproži odziva. Očesne alergije so pogoste, prizadenejo do petino prebivalstva. Alergeni so lahko kozmetični pripravki, zdravila, hrana, pršice, različne vrste pelodov trav in dreves.

Kaj ga povzroča in kakšni obliki poznamo

Oči so seveda zelo podvržene pogostim alergijskim reakcijam zaradi stalne izpostavljenosti okolju. Očesni simptomi so lahko posledica neposrednega stika alergena z veko ali veznico ali pa so lahko posledica večje alergijske reakcije, kot na primer pri senenem nahodu. Tudi uporaba nekaterih kapljic za oči z zdravili ali raztopine za leče lahko povzroči alergijski konjunktivitis. Simptomi alergijskega konjunktivitisa so moteči in lahko omejujejo vsakdanje delovanje. Prizadeti sta obe očesi.

Sezonski alergijski konjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice, ki ga povzročajo pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja do

Suhe, srbeče oči?

- Voglove kapljice za oči **s smetliko** in več hialuronske kisline
- Uporabne 6 mesecev po odprtju
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.



avogel.si

pozne jeseni. Običajno gre za kratkotrajno bolezensko stanje, ki se najpogosteje pojavlja v sezoni alergij, torej najpogosteje spomladi. Pri preobčutljivih ljudeh torej pelodi povzročijo alergijsko vnetje v očesni sluznici. Oči se solzijo, pečejo, ščemijo, pordijo. Veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Pogosto te težave spremlja še nadležno smrkanje v nosu. Prvi alergen v naših krajih je pelod leske, ki se lahko pojavi že konec januarja, kar je seveda odvisno od vremenskih razmer, jakosti sončnih žarkov in temperature ozračja. Kasneje cvetijo druga drevesa, trave in grmovja.

Pri kroničnem alergijskem konjunktivitisu, ki je bistveno redkejši, pa se pekoče oči, srbenje in občutljivost za svetlobo pojavljajo skozi vse leto. Hitro se ga lahko zamenja s suhim očesom ali nealergijskim konjunktivitisom, včasih celo s psihosomatskimi težavami. Vnetja je razmeroma malo, alergeni pa so običajno snovi, s katerimi smo stalno v stiku (prah, hrana, perje, živalska dlaka …).

Diagnostika in zdravljenje

Diagnozo postavi oftalmolog s pregledom oči pod biomikroskopom in natančnim pogovorom o morebitnih drugih alergijah ali njihovem pojavu v družini ter natančno anamnezo. Včasih so potrebna dodatna testiranja, in sicer kožni vbodni testi (v kožo podlakti z iglico nanesemo določene alergene in proučimo odziv telesa, ki se lahko kaže v rdečici ali otekanju kože okoli alergena), s krvnimi testi pa ugotovimo, ali telo proizvaja protitelesa, da se zaščiti pred specifičnimi alergeni. Možno je tudi postrganje očesne veznice z odvzemom celic, ki lahko prikažejo prisotnost eozinofilcev (bele krvne celice, ki se aktivirajo v primeru alergije).

Alergijske reakcije očesa lahko zelo uspešno zdravijo tudi specialisti družinske medicine, če gre za znano alergijo in potrjeno diagnozo. Očesne simptome blažimo z umetnimi solzami, ki izperejo alergen iz oči. Hujše simptome učinkovito ublažijo kortikosteroidne očesne kapljice, tudi lokalni antihistaminik, ki zmanjša sproščanje histamina ali blokira njegovo izločanje. Oteklino vek ublažimo s hladnimi obkladki. Oči ne smemo mencati, saj se ob tem sprošča še več histamina, kar težave poslabša.

Najpomembnejša pa je vsekakor preventiva, torej izogibanje ponovnemu stiku z alergenom. Ko je alergena v zraku največ, se odsvetuje gibanje v naravi. Kadar to ni mogoče, v naravi nosimo zaščitna očala in pokrivala, ki zmanjšajo možnost stika z alergenom. Zapirajmo okna, čim manj zračimo prostore. Manj alergenov je v zraku prisotnih v nevetrovnem vremenu in po dežju. Ugotoviti moramo, kaj nam škodi in kaj koristi ter se tega držati in upoštevati. Če vemo, na kaj smo alergični, se temu izogibajmo. Če smo alergični na živalsko dlako, upoštevajmo to pri izbiri hišnega ljubljenčka, če smo alergični na prah, ne imejmo v stanovanju preprog, veliko omar in polic, na katerih se nabira prah, pri alergiji na perje pa na primer kupimo vzglavnik iz umetnih materialov.

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

Praznično prenajedanje

Kaj pa naj, ko miza ponuja toliko dobrot …

» V času praznikov, zlasti velikonočnih, se ljudje radi sprostimo pri hrani. Uživamo je preveč, zlasti nezdrave, pogosto pa ob tem zaužijemo tudi več alkohola. Vse to je velika preizkušnja za želodec in črevo. Že same priprave na praznike nas pogosto obremenjujejo, kar seveda vpliva tudi na našo prebavo. V povprečju se med večjimi prazniki zredimo za 1,5 kg.



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

Jedi z veliko kalorijami imajo majhen volumen, želodec se ne napolni zlahka, zato želodčna in črevesna stena ne pošljeta signala, da sta želodec in črevo polna. Zaradi tega naravni občutek polnosti želodca zataji. Hrana, ki ima veliko maščobe in sladkorja, vsebuje malo balastnih snovi (vlaknin), kar negativno vpliva na prebavo in lahko nemalokrat vodi do zaprtja. Občutek imamo torej, da nam je hrana obležala v želodcu, pojavijo se napihnjenost, napenjanje, krči in bolečine v želodcu, kislo spahovanje, vračanje želodčne kisline nazaj v požiralnik (refluks), zaprtje … Pri ljudeh, ki imajo težave z žolčnimi kamni, se lahko pojavijo krči, bolečine, slabost, bruhanje, simptomi, podobni zgagi, slaba prebava, napenjanje, spahovanje.

Potrudimo se za čim manj težav med prazniki

Naštetih je le nekaj pravil, ki vam lahko pomagajo pri izogibanju težavam:

- Zastavite si omejitev, koliko boste pojedli in popili, in se jih držite.
- Pri jedi si vedno vzemite čas in hrano dobro prežvečite, namesto da bi jo samo pogoltnili. Encimi v ustih tako že razgradijo sladkorje in želodcu prihranijo delo.
- Jejte vsaj dve uri pred spanjem, da želodec lažje prebavi hrano. Leže je namreč ta naloga zanj veliko težja.
- Zlato pravilo je zmernost tako pri hrani kot pri pijači.
- Pijte dovolj tekočin (vode ali nesladkanega čaja). Tako se boste izognili dehidraciji in zaprtju, saj velika količina tekočine pripomore, da je blato manj trdo, poleg tega tekočina napolni želodec, kar nam daje občutek sitosti.
- Izogibajte se sladkarijam, saj dajejo lažen občutek sitosti, spodbudijo pa tudi sproščanje inzulina in se hitro prebavijo, zato smo kasneje še bolj lačni.
- Kadar imate poln želodec in občutek neprijetne sitosti, kozarček žganja ne pomaga k izbolj-

šanju težav. Grenčične snovi, ki jih vsebujejo grenka žganja, sicer spodbudijo prebavo, vendar dražijo želodec.
- Omejite vse, kar povzroča tvorbo želodčne kisline (alkohol, mastno hrano, kavo, nikotin). Če imate težave z zgago, spite z rahlo dvignjenim vzglavjem.
- Prehranjujte se 5-krat na dan v manjših količinah namesto dva- ali trikrat na dan v velikih porcijah. Izogibajte se večerji po 18. uri.
- Če vam določena vrsta hrane povzroča težave, se je izogibajte, četudi jo obožujete.
- Zmanjšajte delež mesa in uživajte čim manj maščobe.
- Alkohol pijte tako, da srkate, ne pa pijete, s tem boste spili manj. Ne mešajte različnih alkoholnih pijač med seboj, s tem preprečite glavobol naslednji dan.
- Živite zdravo in aktivno življenje.

Zloglasni naslednji dan

- Če ste se pošteno pregrešili pri hrani, se zaradi tega ne obsojajte preveč. Takoj vzpostavite normalen režim prehranjevanja. Ne dovolite si, da bi zaradi enega spodrsljaja padli v serijo prenajedanj.
- Začnite normalno jesti takoj, ko ste lačni. Stradanje naslednji dan ne bo imelo nikakršne koristi – prej bo škodilo vašemu metabolizmu. Lahko pa dan po obilnem družinskem obedovanju vnos ogljikovih hidratov zmanjšate na nujen minimum.
- Privoščite si daljši sprehod, tek ali kolesarjenje.

Kaj storiti, če vas težave kljub vsemu doletijo

V lekarnah je na voljo veliko izdelkov (tudi registriranih zdravil), ki vam bodo učinkovito pomagali, kadar se bodo neprijetne prebavne težave pojavile kljub upoštevanju vseh zgoraj naštetih nasvetov.

Star recept, ki so ga s pridom uporabljale že naše babice, je pitje čaja grenkega pelina, rmana ali tavžentrože, ki vsebuje grenčine. Te spodbujajo tvorbo želodčnih sokov in encimov ter tako spodbudijo prebavo in zmanjšajo občutenje bolečine v želodcu. Pri vetrovih in napenjanju pomagajo komarček, kumina in janež. Kamilica ni priporočljiva pri razdraženem želodcu, saj naj bi po nekaterih podatkih samo še močneje dražila, poleg tega pa lahko povzroči bruhanje. Grenčine se dobijo tudi v obliki švedske grenčice, ki prav tako hitro pomaga, kadar imamo neprijeten občutek v želodcu.

V primeru kislega spahovanja, vračanja želodčne kisline nazaj v požiralnik, bolečin za žličko in drugih težav, ki so posledica povečanega izločanja želodčne kisline, si lahko pomagamo z jemanjem zdravil, ki vplivajo na želodčno kislino. Najblažja oblika teh zdravil so antacidi (Rupurut, Talcid, Rutacid …), kombinirani pripravki magnezijevih, aluminijevih in kalcijevih soli, ki nevtralizirajo že izločeno želodčno kislino. Delovati začnejo hitro in delujejo kratek čas (nekaj ur).

Antagonisti histaminskih receptorjev ali H2-antagonisti (Ranital) delujejo tako, da zmanjšajo izločanje želodčne kisline z zaviranjem histaminskih receptorjev v želodčni sluznici. Vse faze izločanja želodčne kisline so zavrte, vendar je zdravilo manj učinkovito pri zaviranju izločanja kisline po obroku hrane. Učinek zaviranja se pojavi pozneje kot pri antacidih, vendar traja 6 do 12 ur. Trenutno to zdravilo ni na voljo.

Zaviralci (inhibitorji) protonske črpalke (Nolpaza, Controloc …) so zdravila, ki najučinkoviteje zavirajo izločanje želodčne kisline. Dobro zavirajo tudi s hrano povzročeno zvečano izločanje želodčne kisline. Vzdržujejo visoko vrednost pH (nad 4) v želodcu.

Kadar se pojavi zaprtje, je najprej treba piti večje količine tekočin, da bo črevesna vsebina primerno vlažna. Pripravki, ki vsebujejo magnezijeve soli, sokovi iz suhih sliv, fig ali same suhe slive in fige delujejo blago odvajalno. Svetujemo veliko vlaknin (sadje, zelenjava, različna žita) in izdelke, ki vsebujejo mlečno kislino (kefir, sirotka). Pomaga tudi masaža trebuha v smeri urinega kazalca. V primeru tršega blata lahko uporabimo glicerinske svečke, ki zmehčajo blato.

V lekarni so na voljo tudi različna odvajala v obliki čajev, sirupov, tablet in svečk, ki lahko v izjemnih situacijah pomagajo pri iztrebljanju. Pri uporabi nekaterih od njih je treba biti previden, saj lahko povzročijo navajenost in posledično leno črevo. O uporabi se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Pomagajmo telesu pri razstrupljanju

Telo zastrupljamo z nezdravim načinom življenja, premalo gibanja, alkoholom in cigaretami. Nasiči s strupi nas lahko tudi povsem zdrava hrana, če z njo pretiravamo, če je enolična in če z njo ne dobimo vseh snovi za pravilno delovanje telesa.

Če k temu dodamo še preobilico stresa, ni čudno, da opazimo znake zastrupljanja. Črevesna stena je oslabljena in v krvni obtok spušča nepopolno razgrajene in tudi škodljive snovi. Imunske celice take snovi v krvi zaznajo kot tujke in jih napadajo, pri tem pa nastajajo strupi. Zato so jetra preobremenjena s strupi, ki jih ne morejo sproti izločati, ti strupi pa sčasoma okvarijo imunski sistem, živčevje, mišice in sklepe ter porušijo hormonsko ravnovesje.

Človeško telo sicer ima nekatere lastne mehanizme razstrupljevanja, vendar se velikokrat nabere preveč odvečnih snovi, da bi jih lahko telo odpravilo samo, zato mu moramo pri tem pomagati. Z različnimi načini lahko pomagamo našim organom, da se očistijo in tako okrepijo svoje delovanje. Po razstrupljanju, ki traja od nekaj dni do nekaj tednov, se počutimo kot prerojeni, poleg tega pa tudi lažje in hitreje mislimo, se lažje gibamo, zlahka prenašamo vsakdanje napore, bolje spimo in imamo lepšo kožo.

Nekateri se odločijo za razstrupljanje s postom, pri katerem uživajo samo vodo in nesladkane čaje. To ni najbolje, saj predstavlja za telo velik stres. Bolje se je postiti z vodo, sadnimi in zelenjavnimi sokovi in juhami 2–3 dni. Če še niste pripravljeni na post, lahko svojo prehrano prilagodite tako, da izbirate živila, ki pomagajo razstrupljati telo. Način prehrane mora biti prilagojen vašemu zdravju, boleznim, slogu življenja, teži, starosti in splošni telesni pripravljenosti, da se boste ob tem ves čas dobro počutili.

Telo moramo najprej pripraviti na učinkovito razstrupljanje. S pravilno izbiro jedi bomo pomagali prebavilom, da bodo čim bolj učinkovito vsrkala hrano, pripomogli bomo k dobremu delovanju želodca in vranice ter nadzirali tudi krvni sladkor.

IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca?

Vas peče zgaga, se vam spahuje?

100 % naravno – 100 % bio

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

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



SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

NaturaMedica
z vami že 17 let

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

Katera živila so najprimernejša v tej prvi fazi?

- Jajca (kako prikladno v tem času!), saj vsebujejo snovi, ki pomagajo pri presnovi maščob.
- Ribe, ki vsebujejo maščobne kisline omega 3 in delujejo varovalno.
- Jagnjetina, ki vsebuje malo maščob in veliko cinka ter je najmanj alergena vrsta mesa.
- Pšenični kalčki, ki vsebujejo veliko cinka, ta pa je ključen za encimske reakcije.
- Fižol, ker je bogat z rudninami.
- Zelenjava: ekološko pridelani krompir, paradižnik in bučke, ker so bogati z antioksidanti in krepijo prebavo.
- Gomolj janeža, ker pospešuje delovanje prebave, spodbuja delovanje vranice, izločanje seča in maščob, preprečuje napenjanje in zmanjšuje željo po sladkih jedeh.
- Sadje: hruške, ker ne povzročajo alergij, ker uravnavajo krvni sladkor in znižujejo holesterol; jagodičevje, ker nevtralizira proste radikale in uravnava krvni sladkor; ananas, ker izloča vodo iz telesa in pomaga vsrkavati hranila.
- Začimbe, kot sta kumina in koper, ker preprečujeta napenjanje in spodbujata razstrupljevalne encime k delovanju; koriander, ker pomaga pri prebavi ogljikovih hidratov; ingver, ker odpravlja napihovanje, slabost in drisko ter spodbuja prebavo.

V drugi fazi je telo pripravljeno na izločanje strupov, z izborom pravih živil pa obnovimo tudi sluznico črevesja ter pospešimo prehod hrane skozi debelo črevo ter čistimo limfni sistem in kri. Izbiramo predvsem naslednja živila:

Med žiti riž, proso, piro in amarant. Riž vsebuje veliko metionina in cisteina. Ti dve aminokislini telo varujeta pred težkimi kovinami ter pred posledicami nikotina in alkohola, sodelujeta pri razgradnji maščob ter omogočata izločanje sluzi iz pljuč. Proso ne vsebuje glutena in ščiti črevesne stene. Pira in amarant vsebujeta esencialno aminokislino lizin, ki preprečuje spomladansko utrujenost ter pospešuje obnovo črevesne sluznice.

Od zelenjave korenje, ker pomaga iz debelega črevesa odstraniti bakterije, ki povzročajo gnitje, spodbuja izločanje črevesnih zajedavcev in deluje na bakterijo listerijo, ki povzroča zastrupitve s hrano. Ohrovt in druge križnice, ker vsebujejo sulforafan, ki ščiti pred prostimi radikali in pred rakom na črevesju. Čebulo, ker zaradi fruktooligosaharidov stopnjuje delovanje koristnih bakterij v telesu, podobno učinkujejo tudi vse vrste zelene solate in rdeči radič. Šparglje, ker imajo veliko kalija in delujejo odvajalno. Česen, ki deluje protivnetno in protivirusno.

Navadni jogurt s čim več probiotičnimi kulturami odpravlja vnetja in podpira izločanje črevesnih zajedavcev, uničuje škodljive bakterije in omogoča rast koristnih.

Laneno seme, ki odstranjuje bakterije. Timijan, ker čisti pljuča.

V tretjem delu našega razstrupljanja čistimo jetra in ledvice ter izločimo večino strupenih snovi iz telesa. Spodbujamo delovanje encimov, čiščenje jeter in ledvic ter podpiramo delovanje endokrinih žlez. Živila, ki jih je v tej fazi priporočeno uživati čim več:

Sadje – limone, ker so pomembne za razstrupljanje jeter, saj vsebujejo limonoide, ki jih je največ v lupini, zato poskrbimo, da uživamo ekološko pridelane limone. Jabolka, ki odvajajo strupe in odvečno vodo iz ledvic, njihove kisline pa krepijo jetra ter vežejo nase svinec in živo srebro. Brusnice, ker vsebujejo flavonoide, ti pa odstranjujejo škodljive bakterije iz ledvic in mehurja.

Olja pšeničnih kalčkov in rastlinska olja z visoko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3, omega 6 in omega 9. Takšna so na primer laneno olje, oljčno olje, olje iz avokada, sezamovo olje in orehovo olje, vsa pa pomagajo ledvicam izločiti odvečno vodo ter podpirajo imunski in endokrini sistem.

Zelenjava – brokoli, zelje in brstični ohrovt vsebujejo veliko glutationa, antioksidanta, ki pomaga jetrom izločati strupe. Brstični ohrovt vsebuje tudi veliko cisteina in metionina, ki lahko uničita predrakave celice v debelem črevesju. Artičoka, avokado in rdeča pesa spodbujajo nastajanje žolča in sodelujejo pri obnavljanju jeter, rdeča pesa pa spodbuja tudi delovanje jeter in ledvic. Rdeča pesa poveča sprejem kisika v celice in je zato eno najboljših čistil za kri. **Regrat** odpravlja težave z žolčnikom, odstranjuje žolčne kamne in zaradi kalija deluje odvajalno.

Začimbe in dišavnice – peteršilj, rožmarin in kurkuma spodbujajo nastajanje žolča ter krepijo jetra in ledvice. Peteršilj odvaja vodo in strupe iz ledvic ter obnavlja jetra, rožmarin spodbuja delovanje jeter in žolčnika, čisti kri in ledvice, kurkuma topi žolčne kamne, odpira žolčne poti in poveča pretok žolča ter v kar 75 odstotkih prepreči okvare jetrnih celic.

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

UREA DIHALNI TEST
10 % nižja cena
za test na okužbo z bakterijo Helicobacter pylori

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

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



Noacid

SAMO
11,29 €
ZA 30 TABLET



MOČ ZELIŠČ PROTI ZGAGI IN REFLUKSU

UČINKUJE ŽE PO PRVI TABLETI

Pokličite zdaj! 05 6632 440

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



Kronična venska bolezen

Krčne žile na bolečih, utrujenih nogah

Krčne žile uvrščamo v sklop kronične venske bolezni (KVB) in so pogost vzrok bolečin v nogah. Značilne težave, ki jih povzročajo krčne žile, so utrujene, težke ali boleče noge ter otekanje goleni in gležnjev. Te težave se čez dan stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer, zjutraj pa jih praviloma ni.



Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med.,
specialistka dermatovenerologije,
dermatološka ambulanta
Klinike Doktor 24

Krčne žile so zelo pogosta težava, s katero se sooča približno 20 odstotkov ljudi, starih 35 let, in kar polovica starejših od 60 let. Nastanejo zaradi motenj v odtoku venske krvi iz nog, natančneje zaradi zastajanja krvi v nogah. Ob tem se tlak v venskem sistemu nog poveča, vene se razširijo, njihove zaklopke postanejo neučinkovite in kri začne teči v nasprotno smer, navzdol. Ta povratni tok krvi imenujemo refluks in po sistemu začaranega kroga poslabšuje stanje – vene se vse bolj širijo in njihove zaklopke postajajo vse bolj neučinkovite.

Pogosteje obolevajo ženske

Natančnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, zelo pomembni dejavniki pa so dedna nagnjenost, starost in spol. Verjetnost za krčne žile je skoraj 90-odstotna, če jih imata tudi oba starša. Pojavnost krčnih žil narašča s starostjo, pri 70 letih ima tovrstne težave kar 70-odstotkov ljudi. Veliko pogosteje obolevajo ženske. Pomemben dejavnik je nosečnost; zaradi hormonskih sprememb, ki vensko steno oslabijo. K bolezni pripomore tudi neaktiven, sedeč način življenja in pretežno stoječe delo, ki onemogoča učinkovito vračanje

Otekanje nog?

- Venaforce zmanjšuje otekanje nog zaradi ven
- Je naravno in preizkušeno zdravilo

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

avogel.si · farmedica.si



Doktor svetuje



Kronična bolezen ven se začne počasi, vendar nezadržno napreduje.
Težave, kot so občutek utrujenih, bolečih in težkih nog ter otekanje goleni, se čez dan stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer.
Fotopletizmografska preiskava je orientacijska presejalna preiskava, ki odkrije posameznike z venskim popuščanjem.
Prvi pregled in oceno stanja opravijo dermatologi flebologi.
Zdravljenje poteka kompresijsko ali z izključitvijo nepravilno delujočih venskih segmentov iz obtoka.

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

venske krvi proti srcu. Edini mehanizem, ki omogoča pravilen odtok krvi iz ven nog, je namreč mišična aktivnost, to je krčenje mišic meč, ki žile od zunaj stisne in potisne kri navzgor. Ob tem pravilno delujoče venske zaklopke preprečujejo tok krvi navzdol, v smeri težnosti.

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

AMBULANTA ZA KRČNE ŽILE
10 % nižja cena
za pregled in ultrazvok pri flebologu

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

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

Bolezen se začne počasi, sprva neopazno, vendar nezadržno napreduje. Na nogah skozi kožo sprva presevajo tanke modrikaste lasnice in tudi nekoliko širše vene. Te so lahko zelo zvijugane in mestoma tudi zelo razširjene. Sčasoma se pojavi otekanje nog, ki je izrazitejše v drugi polovici dneva, med nočnim počitkom pa oteklina splahni. Noge so pogosto utrujene in težke, še posebej zvečer. Značilnost krčnih žil so tudi nočni krči v mečih. Z napredovanjem bolezni se na koži goleni pojavi srbeč izpuščaj in rjavkasto obarvanje kože. Zadnji stadij kronične venske bolezni, ki ga vsekakor želimo preprečiti, je golenja razjeda. Zaradi motene oskrbe s kisikom in hranili tkivo propade in na spodnjem delu goleni nastane rana. Celjenje golenje razjede je počasno, v določenih primerih celo nemogoče.

Okvarjeno veno je najbolje odstraniti

Bolezen obravnavamo dermatologi flebologi. Bolečine v nogah lahko povzročajo tudi številna druga stanja, kot je na primer slaba arterijska prekrvitev nog, ortopedske težave z ledveno hrbtenico, periferna nevropatija – obolenje živcev nog.

Orientacijska presejalna preiskava, ki odkrije posameznike z venskim popuščanjem, je fotopletizmografska preiskava, ki je računalniško vodena, neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Za oceno stanja je običajno potreben tudi klinični pregled nog. Pogosto nam je v pomoč tudi ultrazvočna preiskava duplex, s katero natančno prikažemo vene nog in tok krvi v njih. Šele po opravljeni diagnostiki se lahko odločimo za najprimernejši način zdravljenja.

Kompresijsko zdravljenje je povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stiskajo preveč razširjene vene, normalizirajo delovanje venskih zaklopk in preprečujejo otekanje. Težave, kot so bolečine, otekanje in nočni krči, ublažijo tudi venoaktivna zdravila s flavonoidi, ki se jih jemlje v obliki tablet. Razširjene žile, v katerih kri teče v nasprotno smer, je najbolje izključiti iz obtoka.

Manjše varice je mogoče odstraniti z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa lahko zdravimo kirurško. Poleg klasične operacije obstajajo danes tudi novejše, precej manj agresivne endovenske metode zdravljenja (laserska in radiofrekvenčna zapora vene), kjer se razširjeno veno zapre z njene notranje strani in se jo tako izloči iz obtoka. Te posege v lokalni anesteziji izvajajo žilni kirurgi in tudi nekateri dermatologi flebologi.

medi – svet kompresije



Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami? Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?
Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

Trgovina **Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**
telefon: **059 042 516**, **www.mitral.si**



duomed®
Odlična kakovost za prijazno ceno
Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.
Na voljo **v kompresijskih stopnjah 1 in 2**.
Cena dokolenk:
28,80 €
Cena nogavice na pas za eno nogo:
37,90 €
Cena samostoječih nogavic:
46,30 €
Cena hlačnih nogavic:
59,90 €

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro. Več informacij na **www.mitral.si**. Kompresijske nogavice in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d. d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

Brez skrbi.

24/7 Zdravniški nasvet Obisk na domu

- za otroke, starejše in družine



- Vam je buška, driska pri otroku ali pa povišana telesna temperatura že kdaj porušila plane?
- Vas je zaskrbelo?
- So vam kdaj starši potarnali o bolečinah ali slabem počutju ali pa vas le vprašali, kaj storiti?

Obrnite se na Doktor 24 Asistenco in naši zdravniki vam bodo priskočili na pomoč! Ponoči, podnevi, doma in v tujini. **Za otroke, starejše in družine** – Brez skrbi!

Vsi začetni paketi vključujejo 24/7 svetovanje zdravnika, paketi Specialist, Plus in Premium pa omogočajo hiter dostop do **specialističnih pregledov** in **diagnostičnih postopkov**.

Poleg zdravniškega svetovanja po telefonu, vam ob izbiri dodatnega paketa in če se nahajate v območju delovanja obiska, zagotavljamo tudi 24/7 obisk zdravnika na vašem domu (ko niste življenjsko ogroženi).

Pokličite nas na brezplačno telefonsko številko 080 8112 in odzvali se bomo v najkrajšem možnem času oziroma po dogovoru. Pri vas se bosta s sodobno opremljenim reševalnim vozilom oglasila zdravnik in zdravstveni tehnik, ki bosta s seboj imela vso ustrezno opremo, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina. Tako vam bo lahko zdravnik ob indikaciji tudi že izročil ustrezna zdravila.

S pravočasno zdravniško oskrbo lahko preprečite poslabšanje stanja in se izognete nepotrebnim obiskom ambulante.

Ob vključitvi staršev oziroma dveh polnoletnih oseb v paket Plus ali Premium in dodanem paketu **Zdravniški obisk 24/7**, so **otroci do 15. leta starosti upravičeni do brezplačnega obiska zdravnika na domu**.

Začetni paketi

Zdravniški nasvet 24/7	Specialist	Specialist PLUS	Specialist PREMIUM
6 € /mesec	14 € /mesec	32 € /mesec	80 € /mesec
Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan. Neomejeno število nasvetov	24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice Svetovanje zdravnika neomejeno **3 storitve na leto**	Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi in defibrilator** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**

Dodatni paketi

MR/CT	Zobje	Fizioterapija	Zdravniški obisk 24/7	Reši življenje
6 € /mesec	6 € /mesec	6 € /mesec	4 € /mesec	39 € /mesec
1x letno MR ali CT diagnostika	20 % nižja cena. 1x letno pregled, 1 ortopan, lokalni posnetki	1x letno srednja obravnava (6x45 min)	Možnost obiska zdravnika na domu	Defibrilator, izobraževanje in nasvet

Do zdravnika

- Takoj in brez čakalne dobe.
- Brez napotnice – po vaši izbiri.
- Brez doplačil.
- Brez omejitev – ne glede na zdravstveno stanje ali starost.
- Po celi Sloveniji in pri vas doma

Po navadi na svoje zdravje pomislimo šele, ko začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo kratkih vrst in pregledov pri uveljavljenih specialistih, visoko raven strokovnih, prijaznih zdravstvenih storitev, včasih pa tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu ali pa vsaj enostavnosti hitrega nasveta zdravnika po telefonu.

Vse to in še več pa je natanko to, kar vam ponujamo!



Za neobvezno ponudbo in več informacij o Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.

Želim ponudbo

Za hitrejši pristop v Doktor 24 Asistenco skenirajte QR kodo ali pošljite izpolnjeno spodnjo pristopno izjavo.

Pristopam

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.



Farmacevt svetuje

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

Lepo pozdravljeni!

Pišem vam v imenu očeta, ki ga pestijo grozne prebavne težave in kolcanje. Leta 2016 so mu odkrili raka na žolčevodu. Imel je whipplovo operacijo, kjer so mu odstranili kar precej notranjih organov (del trebušne slinavke, želodca, tankega črevesja). Po enem letu se je rak pojavil na jetrih in je zato hodil še na kemoterapije, ki so trajale približno leto in pol. Zdravljenje je bilo uspešno. Zaradi vsega tega ima hude težave s prebavo. Poleg prebave pa, odkar je začel s kemoterapijami, tudi zelo kolca. Kolcanje je tako hudo, da velikokrat tudi bruha in ima zaradi tega že čisto vnet požiralnik. Oče se mi zelo smili, saj kar koli naredimo, nič ne pomaga. Za kakršno koli pomoč se vam iz srca zahvaljujem.

Ana

Do kolcanja pride, ko se trebušna prepona, to je mišica, ki ločuje prsno votlino od trebušne, na hitro skrči, kar je lahko posledica raztezanja želodca po obilnem obroku, požiranja zraka ali uživanja pijač z ogljikovim dioksidom, stresa, motenj v živčnem sistemu, ki uravnava delovanje drobovja, zgage in drugih vzrokov. Kolcanje samo po sebi ni nevarno, vendar je nadležno in lahko močno zmanjša kakovost življenja, saj ovira posameznika pri normalnih aktivnostih, kot sta pogovor in hranjenje.

Kolcanje se pogosto ustavi, ko se v krvi nakopiči ogljikov dioksid, ali pa ob stimulaciji vagusnega živca. Zato ob kolcanju pomaga, če zadržimo sapo za 5 do 10 sekund oziroma najdlje, kar lahko, ali dihamo v papirnato vrečko. Pomagamo si lahko tudi z manevrom po Valsalvi, ki se izvaja tako, da zajamemo sapo, zatisnemo nos in zapremo usta ter poskušamo izdihniti. Svetujemo, da ob napadu kolcanja pijete mrzlo vodo po požirkih, zagrizete kos limone ali pojeste čajno žličko sladkorja. Včasih pomaga tudi, če pritisnemo kolena ob prsi in zadržimo 30 do 60 sekund.

Težave s kolcanjem poslabša uživanje alkohola, mehurčkastih ali toplih pijač. Odsvetuje se kajenje in žvečenje žvečilnih gumijev, saj pri tem pogoltnemo večjo količino zraka, ki težave poslabša. Svetujemo počasno uživanje hrane ter izogibanje začinjeni in pikantni hrani.

Če našteti nefarmakološki ukrepi ne zaležejo, vam zdravnik lahko predpiše zdravila na recept. Trenutno ni zdravil z odobreno indikacijo za zdravljenje kolcanja, vendar različne študije kažejo, da so določena zdravila iz skupin psiholeptikov, mišičnih relaksantov, antiepileptikov, propulzivov in zaviralcev protonske črpalke pri odpravljanju kolcanja učinkovita.

Zdravljenje z zdravili na recept običajno poteka od 5 do 10 dni in ga navadno prekinemo en dan po prenehanju simptomov. Če se po prekinitvi zdravljenja simptomi povrnejo, se lahko zdravila ponovno uvede in se jih uporablja dalj časa. Če je začetna terapija neučinkovita, lahko eno zdravilo zamenjamo z drugim ali uporabimo kombinacijo različnih zdravil.

V skrajnem primeru se kolcanje lahko ustavi z blokado živca, ki oživčuje trebušno prepono.

Svetujemo vam, da se o predpisu zdravil posvetujete z lečečim zdravnikom.

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





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

Slabokrvnost

Za anemijo je največkrat krivo pomanjkanje železa

» Železo je za življenje nujno potreben mineral, ki sodeluje pri prevzemu, prenosu in sproščanju kisika v celicah, pri nastajanju rdečih krvničk, je tudi pomemben dejavnik pri nastajanju encimov, ki v telesu uravnavajo številne kemične reakcije.

Njegovo pomanjkanje se razvije postopoma in iz različnih vzrokov. Ko se zaloge železa izčrpajo, nastane slabokrvnost ali anemija. Kako pomanjkanje železa in slabokrvnost sploh ugotovimo in kakšne so možnosti zdravljenja?

Kaj je slabokrvnost ali anemija

Za slabokrvnost ali anemijo je značilna zmanjšana sposobnost krvi za oskrbo celic s kisikom zaradi zmanjšane celotne količine hemoglobina v telesu.

V rdečih krvničkah ali eritrocitih, ki so najštevilnejše celice v krvnem obtoku, je prisotnih veliko molekul hemoglobina, ki vsebujejo hem z atomom železa. V pljučih se kisik veže na železo v hemoglobinu znotraj eritrocitov in nato potuje po telesu do vseh organov. Če je eritrocitov premalo, če so premajhni ali vsebujejo premalo hemoglobina, je oskrba organov s kisikom okrnjena.

Okvirne normalne vrednosti hemoglobina znašajo pri moških 130–170 g/l, pri ženskah pa 120–150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji. Pri koncentraciji hemoglobina med spodnjimi okvirnimi vrednostmi in koncentracijo 100 g/l govorimo o anemiji lahke stopnje, pri koncentraciji med 70 in 100 g/l gre za srednje težko anemijo, pri vrednostih pod 70 g/l pa za težko anemijo.

Zakaj pride do slabokrvnosti

Slabokrvnost se lahko pojavi kot samostojna bolezen, pogosteje pa spremlja druge kronične bolezni. Nastane lahko zaradi mo-

Najučinkovitejši vir
OMEGA-3

Neptune krill oil (NKO)

100 % čisto Neptunovo krilovo olje

Pridobite daleč največ!
- omega-3
- fosfolipidi
- holin
- antioksidanti

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

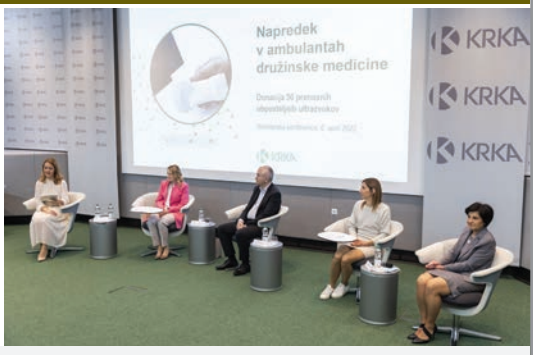
SAMO 1 KAPSULA na dan



NaturaMedica
Z vami že 17 let

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

NA KRATKO



50 prenosnih ultrazvokov ambulantam družinske medicine

Krka, največje slovensko farmacevtsko podjetje, je ambulantam družinske medicine po Sloveniji donirala 50 prenosnih obposteljnih ultrazvokov s tabličnimi računalniki v vrednosti več kot 250.000 EUR. Nakup teh sodobnih naprav bo zdravnikom omogočil še kakovostnejšo obravnavo bolnikov.

»Obposteljna ultrasonografija nam omogoča, da vidimo tisto, kar smo do sedaj lahko slišali, tipali, o čemer smo lahko sklepali,« je ob donaciji Krke poudarila pomembnost novosti v ambulantah družinske medicine **asist. dr. Vesna Homar, dr. med.**, strokovna vodja projekta in izobraževanja. *»Z ultrazvokom lahko zdaj bolje ocenimo nujnost stanja ali prepoznamo poslabšanje, preden se pojavijo drugi znaki bolezni. Tako lahko ukrepamo prej, natančneje, učinkoviteje,«* je še pojasnila.

ap

tenega nastajanja novih eritrocitov ali rdečih krvničk v primeru okvar kostnega mozga, pomanjkanja železa, vitamina B12 in folatov, kot spremljevalka kroničnih bolezni (kronične okužbe, malignomi, okvara ledvic, vnetja …), zaradi povečane izgube eritrocitov (po krvavitvah – najpogosteje iz prebavil, rodil, po poškodbah) ali pa zaradi povečanega razpada eritrocitov (hemolitična anemija).

Anemija zaradi pomanjkanja železa

Skoraj polovico vseh oblik anemij predstavlja anemija zaradi pomanjkanja železa ali sideropenična deficitarna anemija.

Železo se v telesu nahaja v kosteh, mišicah, jetrih, največ pa ga je v rdečih krvničkah. Naravni viri železa so goveja, telečja in piščančja jetra, goveje meso, soja, tunina, fige, ostrige, ajdova kaša, buče, leča, špinača, regrat, mandlji, suho sadje, polnozrnate žitarice, zelena listnata zelenjava, semena, stročnice, kalčki, orehi, alga spirulina …

Do njegovega pomanjkanja lahko pride v primeru pomanjkljivega vnosa s hrano (vegetarijanci, vegani …), ob izgubi krvi (operacije, črevesna obolenja, močne menstrualne krvavitve …), pri povečanih potrebah po železu (otroci, nosečnice, doječe matere) in pri moteni absorpciji v tankem črevesu (celiakija …).

Kaj kaže na slabokrvnost

Slabokrvnost ali anemija se ponavadi razvije postopoma. Klinična slika pa ni odvisna le od stopnje anemije, temveč tudi od hitrosti njenega nastanka in ostalih pridruženih bolezni.

Značilni so splošna nemoč, hitra utrudljivost, težka sapa, zaspanost, šumenje v ušesih, hiter srčni utrip, otežena koncentracija, prebavne motnje, motnje menstrualnega cikla, spolna nemoč. Prisotna je bledica kože in sluznic, pri pregledu je lahko slišen šum nad srcem. Pri hemolitični anemiji je lahko prisotna zlatenica, pri anemijah zaradi bolezni kostnega mozga pa lahko sočasno najdemo povečane bezgavke, jetra in vranico, po koži pa so lahko vidne krvavitve.

Kako odkrijemo anemijo

Za ugotovitev in opredelitev anemije so potrebne laboratorijske preiskave krvi. Osnovna laboratorijska preiskava je hemogram ali krvna slika. Z dodatnimi preiskavami krvi je treba ugotoviti koncentracijo železa v telesu, ugotoviti morebitno okvaro jeter in ledvic, določiti koncentracijo folne kisline in vitamina B12. Pri sumu na bolezen kostnega mozga je treba opraviti še punkcijo kostnega mozga.

Zdravljenje

Odvisno je od vzroka slabokrvnosti, težav, ki pestijo bolnika, in hitrosti njihovega nastanka.

Pri bolniku z anemijo zaradi pomanjkanja železa je treba ugotoviti razlog za njegovo pomanjkanje, nato pa železo tudi ustrezno nadomeščati.

Za nadomeščanje železa obstajajo pripravki z železom v obliki tablet, sirupov in intravenski pripravki.

Zdravljenje s tabletami ali sirupi je dolgotrajno, ponavadi poteka več mesecev in doma. Infuzije železa so primerne takrat, kadar je zaloge železa treba nadomestiti hitro oziroma kadar absorpcija peroralnega železa ni mogoča.





Zdravljenje s transfuzijo krvi je potrebno le v primeru, ko gre za hudo anemijo ali pa je anemija nastala hitro in povzroča bolniku resne težave, še zlasti ob pridruženih drugih bolezenskih stanjih.

Pri jemanju železovih preparatov bodite pozorni na naslednja opozorila:

- Sočasno je treba jemati vitamin C (sveže iztisnjen pomarančni sok, pastile), saj ta pospešuje absorpcijo železa iz črevesja.
- Večino je treba jemati na prazen želodec za boljšo absorpcijo (dosledno upoštevajte proizvajalčeva navodila).
- Odsvetuje se sočasno jemanje preparatov, ki vsebujejo kalcij, magnezij, vitamin E, cink, mangan, saj ti zavirajo absorpcijo železa.
- Tanini in polifenoli v čaju in kavi prav tako zavirajo njegovo absorpcijo.
- Pogost stranski učinek je zaprtje, ki ga je možno ublažiti z obilnim pitjem tekočine.
- Ob jemanju preparatov železa se lahko blato obarva črno, kar pa je klinično nepomembno.
- Hkrati z železovimi pripravki ne jemljite zdravil za zmanjšanje izločanja želodčne kisline (antacidov) – presledek med zaužitjem enih in drugih mora biti najmanj dve uri, najbolje pa štiri ure.
- Njihovo absorpcijo zmanjšajo tudi zdravila za zdravljenje parkinsonove bolezni, sindroma nemirnih nog, zdravila za zdravljenje zmanjšanega delovanja ščitnice, golše in ščitničnega raka. Tudi v teh primerih mora biti razmik med jemanjem obojih štiri ure.

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



Ko samo železo ni dovolj ...

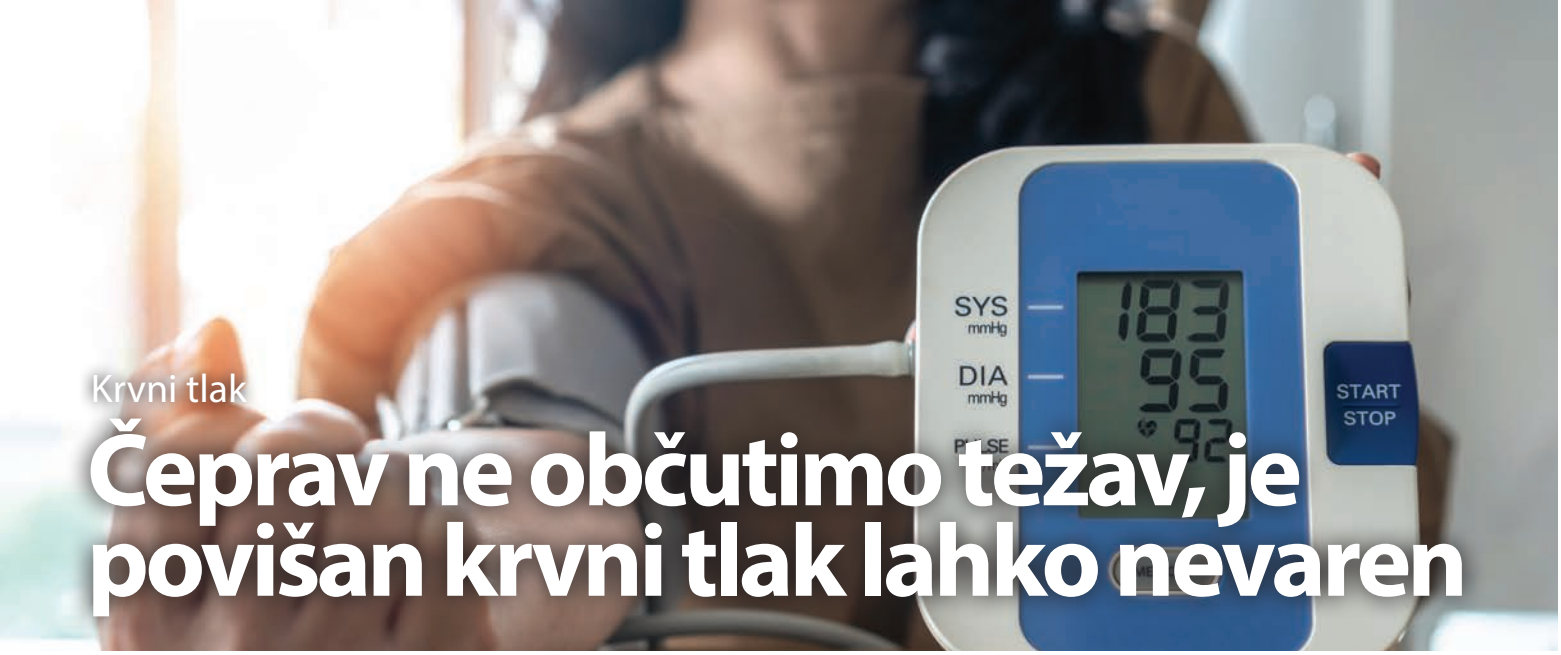
Unikatna formula, ki prispeva k tvorbi hemoglobina in rdečih krvničk.

- Z biorazpoložljivo obliko železa **Ferrochel® železo**, ki je **ne draži želodca** in **ne povzroča zaprtosti**.
- Dodan vitamin C **povečuje absorpcijo železa** in prispeva **k zmanjšanju utrujenosti** ter izčrpanosti.
- Vitamin B12 ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk.
- Angelika ohranja **žensko urogenitalno zdravje**.
- Veganska formula.

Vsi izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA



Krvni tlak

Čeprav ne občutimo težav, je povišan krvni tlak lahko nevaren

Krvni tlak je sila, ki pritiska na žilno steno odvodnic, ko srce potisne kri po telesu. Ta tlak je nujen za pretok krvi po vsem telesu. Srce in krvne žile se povezujejo srčno-žilni (kardiovaskularni) sistem.



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

Zdravnik pogosto uporabi strokovni izraz za zvišan krvni tlak – hipertenzija. Ta se pojavi, ko kri s povečanim tlakom ali silo trajno vpliva na srce in žile.

V slovenskih in evropskih smernicah upoštevamo vrednost sistoličnega (zgornjega) krvnega tlaka 140 mmHg ali več oziroma 90 mmHg ali več diastoličnega (spodnjega) krvnega tlaka za zvišan krvni tlak. Čim višje so meritve, tem huje je krvni tlak zvišan, kar pomeni tudi povečano tveganje za zdravje.

Kako se kaže povišan krvni tlak

Bolniki, posebno ob blagi do zmerni arterijski hipertenziji, pogosto nimajo nobenih težav in se dobro počutijo, zato bolezni rečemo tudi »tiha ubijalka«. V primeru težav pa so najpogosteje prisotni glavobol, vrtoglavica, palpitacije (neprijetni občutki ob hitrem ali močnem utripanju srca) in krvavitev iz nosu. Zvišan krvni tlak povzroča bolezenske spremembe žilne stene, ki jih imenujemo ateroskleroza. Ta bolezen prizadene arterije povsod po telesu, zlasti pa je pomembna za organe z najbogatejšo prekrvitvijo: srce, možgane, ledvice in druge. Oseba z zvišanim krvnim tlakom je od 3-krat do 4-krat bolj ogrožena za nastanek koronarne srčne bolezni ter 7-krat bolj ogrožena za nastanek možganske kapi kot človek z normalnimi vrednostmi krvnega tlaka!

Kako pogosta je težava

Povišan krvni tlak je pogost pojav, ki pesti približno četrtino odraslih po vsem svetu – skoraj dve milijardi ljudi. Predvidevamo, da se bo ta številka v naslednjih letih še povečala. Ker je povišan krvni tlak tako pogost, je pomembno, da ga redno nadzorujemo. Pri starejših je pogostnost zvišanega krvnega tlaka večja, ugotavljamo ga pri več kot polovici starejših od 60 let.

Zakaj je povišan krvni tlak vse pogostejši

Spremembe življenjskega sloga po vsem svetu, tudi v razvijajočih se državah, prispevajo k večji pogostosti povišanega krvnega tlaka ali hipertenzije. Vse lažje dosegljiva (pol) pripravljena hrana vodi k upadanju uporabe sveže zelenjave in polnozrnatih živil, k večjemu vnosu kuhinjske soli, maščob in sladkorjev, na splošno tudi povečanega vnosa kalorij. Manjša telesna aktivnost s hkratnimi postopnimi spremembami v prehrani je pripeljala do vedno pogostejše debelosti in nagnjenosti k sladkorni bolezni. K visokemu krvnemu tlaku pripomoreta tudi pretirano uživanje alkohola in kajenje. Vse te spremembe povzročajo vse večjo pogostnost zvišanega krvnega tlaka.

Pri kom se krvni tlak zviša?

- Krvni tlak se lahko zviša pri komerkoli! Pri nekaterih skupinah ljudi pride do povečanega tveganja za zvišan krvni tlak:
- Posebno pogost je pri starejših od 60 let. Krvni tlak s starostjo ponavadi narašča.
- Posebno pogost je pri temnopoltih, kar približno trikrat pogostejši kot pri belcih. Do te razlike pride zaradi genetskih razlik med skupinama.
- Pogostejši je v nekaterih družinah. Verjetnost, da se bo pri vas pojavil povišan krvni tlak je večja, če imata to težavo že oče in mati.
- Zelo pogost je pri bolnikih s sladkorno ali ledvično boleznijo, v glavnem zato, ker imajo ledvice ključno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka.
- Lahko se pojavi med nosečnostjo ali kot neželen učinek nekaterih zdravil (na primer kombinirana tabletka za kontracepcijo).

Kategorije krvnega tlaka

Ločimo več kategorij krvnega tlaka glede na izmerjeno vrednost (v mmHg).

Diagnostika zvišanega krvnega tlaka

Za diagnozo arterijske hipertenzije je treba krvni tlak izmeriti dvakrat zapored ob treh merjenjih. Diagnoza temelji na vsaj dveh do

treh meritvah krvnega tlaka v ambulanti, ki so enake ali višje od 140/90 mmHg. V določenih primerih so pri postavitvi diagnoze v pomoč tudi 24-urno merjenje krvnega tlaka in domače meritve.

Kaj storiti, če si sami izmerimo visok krvni tlak

Ena sama izmerjena visoka vrednost krvnega tlaka ponavadi ni nevarna in nima škodljivih posledic. Če ste si izmerili vrednost, ki precej odstopa od vaših običajnih, meritev vedno ponovite. Če ste si izmerili povišan krvni tlak večkrat, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Posamezna meritev krvnega tlaka ni tako pomembna kot povprečje meritev v daljšem času.

Kako spremljamo bolnika s povišanim krvnim tlakom

Pogostost kontrol krvnega tlaka v ambulanti je odvisna od uspešnosti nadzora krvnega tlaka in od prisotnosti drugih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. V začetni fazi, ko krvni tlak še ni ustrezno nadzorovan, so potrebne pogostejše kontrole (denimo enkrat na mesec), ob urejenem krvnem tlaku pa zadoščajo kontrole na tri do največ šest mesecev. Ob kontroli v ambulanti se zdravnik družinske medicine tudi odloči, ali je treba poleg pregleda opraviti še laboratorijske in druge preiskave oziroma ali bolnik potrebuje napotitev k specialistu zaradi opredelitve vzroka zvišanega krvnega tlaka ali zapletov zvišanega krvnega tlaka.

Zakaj je pomembno merjenje krvnega tlaka doma

- Bolniki, ki si doma redno merijo krvni tlak, pogosto bolje sodelujejo pri zdravljenju svoje bolezni.
- Redne meritve krvnega tlaka so lahko opomin za dosledno jemanje zdravil.
- Redno spremljanje krvnega tlaka doma spodbuja bolnika k zdravemu življenjskemu slogu in omejevanju soli v prehrani.
- Precej pogosto so samomeritve krvnega tlaka v domačem okolju nižje kot v ordinaciji pri zdravniku – na ta način lahko realneje ocenimo dejanski krvni tlak.

Kako zdravnik obravnava krvni tlak

Zdravnik vam lahko priporoči spremembe v vašem življenjskem slogu, kot so sprememba prehrane, povečanje telesne aktivnosti in morda tudi jemanje zdravil za zniževanje krvnega tlaka. Ta zdravila imenujemo antihipertenzivna zdravila ali učinkovine.

Krvni tlak (v mm Hg)	sistolični	diastolični
Optimalen	< 120	< 80
Normalen	< 130	< 85
Visoko normalen	130–139	85–89
Blaga arterijska hipertenzija	140–159	90–99
Zmerna arterijska hipertenzija	160–179	100–109
Huda arterijska hipertenzija	> 180	> 110

Naročila:
Na voljo tudi v vaši lekarni ali specializirani trgovini.
(07) 30 44 555
narocila@prolat.si

Mediblink®
medical devices

Merilniki krvnega tlaka

Merilniki krvnega tlaka Mediblink so natančni, zanesljivi in omogočajo brezskrbno merjenje. Imajo do 7 naprednih tehnologij in do 7 dodatnih lastnosti za boljši nadzor vašega zdravja.



Zastopnik: Prolat d.o.o. | Praproče 9a | 8210 Trebnje | www.prolat.si | info@prolat.si | (07) 30 44 555

Na priporočila zdravnika za obravnavanje znižanja krvnega tlaka bo vplivalo več različnih okoliščin:

- kako visok je vaš krvni tlak,
- kako dolgo je vaš krvni tlak zvišan,
- ali imate dodatne zdravstvene težave (sladkorna ali ledvične bolezni),
- ali imate dodatne dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni.

Kako poteka zdravljenje

Za večino bolnikov velja, da je zdravljenje z zdravili za zniževanje krvnega tlaka potrebno vse življenje in poteka pri zdravniku družinske medicine. Zelo pomembno mesto pri zdravljenju arterijske hipertenzije ima izboljšanje življenjskega sloga: opustitev kajenja, normalizacija telesne teže, redna telesna dejavnost (večino dni v tednu vsaj pol ure aerobne telesne vadbe), omejitev soli v prehrani, omejitev vnosa alkohola na 10 g čistega alkohola na dan (1 dl vina), dieta ob povišanem holesterolu ali povišanem krvnem sladkorju.

V primeru prisotnih ostalih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja (sladkorna bolezen, povišane maščobe) je treba nadzorovati poleg krvnega tlaka še druge dejavnike tveganja, kot sta krvni sladkor in holesterol, saj je osnovni cilj zdravljenja bolnika z arterijsko hipertenzijo dolgoročno in čim večje zmanjšanje tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, kot so: srčni infarkt, možganska kap ali odpoved srca.

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

Vrednosti krvnega tlaka, ki jih želimo doseči, so odvisne od celokupne ogroženosti za srčno-žilne dogodke. Pri bolnikih, ki so zelo ogroženi za srčno-žilne zaplete (sladkorni bolniki, bolniki po možganski kapi ali srčnem infarktu, bolniki z boleznijo ledvic …), so ob zdravljenju želene dosežene vrednosti krvnega tlaka pod 130/80 mmHg, pri drugih bolnikih pa pod 140/90 mmHg.

Kako poteka bolezen

Nezdravljena arterijska hipertenzija pogosto vodi v zaplete, kot so srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic ali srca. Če hipertenzije ne bi zdravili, bi kar 95 odstotkov bolnikov umrlo zaradi omenjenih zapletov arterijske hipertenzije.

Z zdravljenjem arterijske hipertenzije in nadzorom krvnega tlaka lahko bistveno prispevamo k zmanjšanju srčno-žilnih in ledvično-žilnih dogodkov oziroma preložimo pojav srčno-žilnih dogodkov ali smrti v visoko starost. Z dolgoročnim zmanjšanjem krvnega tlaka za 5 mmHg lahko za tretjino zmanjšamo verjetnost pojava možganske kapi, pojava srčnega infarkta pa za petino. Če krvni tlak dolgoročno zmanjšamo za 10 mmHg, pa je verjetnost pojava možganske kapi kar za polovico manjša, verjetnost pojava srčnega infarkta pa za tretjino.

Priporočila ob zvišanem krvnem tlaku

Osebe z zvišanim krvnim tlakom lahko na težavo učinkovito vplivajo z normalno telesno težo, z zdravim prehranjevanjem, z rednim, dovolj intenzivnim in dovolj dolgim (30-minutnim) gibanjem ter z nekajenjem.

Priporočljiv indeks telesne mase (ITM) (izračunamo ga po formuli: ITM = TELESNA TEŽA (v kg) / TELESNA VIŠINA2 (v m2)) je med 19 in 25 kg/m2. Če je vaš ITM višji od 25, lahko shujšate z ustreznejšim načinom prehrane:

- uživajte več svežega sadja in zelenjave, več živil, bogatih z vlakninami,
- izogibajte se živilom z veliko maščob, kot so slaščice, ocvrte jedi, suhomesni izdelki, maslo, polnomastno mleko in sir …,
- uživajte mlečne izdelke iz posnetega mleka,
- uživajte ribe, perutnino, divjačino, zajčje meso,
- v svoj tedenski jedilnik uvedite brezmesni dan,
- uživajte čim manj alkohola.

Omejite porabo kuhinjske soli do pet gramov na dan, kar predstavlja eno čajno žličko.

Uživajte čim manj alkohola. Moški ne več kot dve enoti ob eni priložnosti in ženske ne več kot eno enoto ob eni priložnosti. Ena enota alkohola pomeni 1 dl vina, malo pivo ali 0,3 dl žgane pijače.

Priporočamo redno zmerno intenzivno telesno vadbo vsaj 30 minut na dan od 5-krat do 6-krat na teden z začetnim ogrevanjem in ohlajanjem na koncu vadbe.

Kajenje podvoji tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Zato vam priporočamo, da prenehate kaditi.

Sprostitev in meditacija vam bosta pomagali premagati stres.

Proti povišanemu krvnemu tlaku si lahko pomagate sami

Bolnik ima pri zdravljenju hipertenzije zelo pomembno vlogo in ključno prispeva k uspešnemu nadzoru krvnega tlaka in drugih dejavnikov tveganja z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje tudi omejitev soli in alkohola. Potrebno je sodelovanje pri zdravljenju z rednim jemanjem antihipertenzivnih zdravil ter po možnosti z domačimi meritvami krvnega tlaka, ki pogosto bolje odsevajo stanje nadzora krvnega tlaka kot vrednosti, izmerjene v ambulanti. Pomembno je tudi, da bolnik zdravniku poroča o morebitnih stranskih učinkih zdravil in težavah pri zdravljenju ter na ambulantni pregled prinese doma izmerjene vrednosti krvnega tlaka.

Nastanek zvišanega krvnega tlaka lahko tudi preprečimo

Z zdravim načinom življenja lahko premaknemo začetek bolezni in potrebo po jemanju zdravil v višjo starost, lahko pa celo preprečimo razvoj arterijske hipertenzije – tudi v primerih družinske obremenjenosti z boleznijo.

Zaključek

Če imate zvišan krvni tlak, spremenite svoj življenjski slog predvsem z zdravim prehranjevanjem in telesno dejavnostjo, prenehajte kaditi in prekomerno uživati alkoholne pijače. Če imate predpisana zdravila za uravnavanje krvnega tlaka, jih morate redno in stalno jemati. Svetovni dan hipertenzije je 17. maja.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Redna prebava

Za redno prebavo pravilna prehrana, dovolj tekočin in gibanje

Zaradi različnih prehranskih navad praviloma težko govorimo o normalnem absolutnem številu pogostosti odvajanja blata, na splošno pa za normalno šteje od trikrat na dan do trikrat na teden. Zaprtje (obstipacija) pomeni odvajanje majhnih količin blata, ki ga običajno spremljajo napenjanje in krči, včasih pa tudi zasušitev blata (zapeka).

Zaprtje je razmeroma pogosta motnja pri odvajanja blata zlasti pri starejših, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete. Ritem odvajanja običajno ni stalen in se lahko spreminja glede na vrsto prehrane, vnos tekočine, potovanja, razpoloženje, menstruacijski ciklus …

Najpogostejši vzroki zaprtja

Najpogostejši vzrok je uživanje hrane s premalo vlakninami in drugimi potrebnimi snovmi, ki ohranjajo normalen volumen blata. Prav tako je zelo pomembna stalna telesna aktivnost, kajti ob njenem zmanjšanju prihaja do zmanjšanja gibljivosti črevesa ter do oslabelosti trebušnih mišic, kar posledično vpliva na zmanjšano pogostnost iztrebljanja. Seveda so lahko vzroki tudi organske narave, kamor sodijo divertikli (žeškasta izbočenja) širokega črevesja, polipoidne formacije, kronične vnetne črevesne bolezni, tumorji v širokem

S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Se odpravljate na potovanje?

Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami koristnih mikroorganizmov iz kar 7 različnih skupin.

Vsebuje tudi prebiotike (FOS), ki dodatno pospešijo razrast dobrih mikrobov v črevesju. S-biotik Forte je zelo preprost za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**.* Mikroorganizmi so stabilni pri sobni temperaturi in zelo odporni proti želodčni kislini in žolčnim solem. **Za samo 13,49 evra.**



NaturaMedica
Z vami že 17 let

V lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, **03/56 30 022, 040/214 620**.

črevesju in danki, hemoroidi, nekatere presnovne bolezni. Včasih kljub izključitvi organskega vzroka ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žensko populacijo.

Pomagate si lahko sami

Priporočamo vam uživanje hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta), ki je sestavljen iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehransko skupino spadajo predvsem žitarice, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje, suhe stročnice. Priporočljiva sta tudi skrb za redno telesno aktivnost ter zadosten vnos koristnih tekočin, kot so voda in druge nesladkane ter negazirane brezalkoholne pijače. Magnezijeve soli (mineralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu nekaterih živil, kot so čokolada, banane, cmoki, štruklji, črni čaj, suhomesnati izdelki. Če našteti dejavniki ne učinkujejo dovolj dobro, bo potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Kdaj k zdravniku

Kadar se po odvajanju blata pojavi občutek nepopolnega izpraznjenja danke, moramo biti ob tem še posebno pozorni na sledove krvi v blatu, kar je lahko posledica tudi resnejšega obolenja spodnjega dela debelega črevesa. Sprememba pri iztrebljanju v smislu tanjše formiranega in trdega blata, izmenjava zaprtja in driske je lahko tudi posledica hujše organske spremembe na debelem črevesju (rak, večje polipozne formacije …). Ob navedeni simptomatiki vas bo zdravnik najverjetneje napotil na endoskopski pregled širokega črevesja (kolonoskopijo).

Ali ste vedeli

- Več kot polovica starejših ima težave z zaprtjem, pogosteje ženske kot moški.
- Moški odvajajo pogosteje kot ženske in mladi ljudje pogosteje kot starejši.
- Pri mlajših ženskah se pogosteje pojavi tako imenovano leno črevo, katerega razlog še ni dokazan.
- Kadar opazimo sledove krvi v blatu, moramo nujno takoj obiskati zdravnika.
- Nekateri prikrito jemljejo odvajalna sredstva, takrat govorimo o sindromu zlorabe odvajal (predvsem ženske z osebnostnimi motnjami in anoreksijo).

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

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

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

Doktor svetuje



- *Če opazite kri v blatu, takoj obiščite zdravnika.*
- *Uživajte zadostno količino hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta) – vsaj 20–30 g/dan.*
- *Poskrbite za primeren vnos tekočine.*
- *Prisluhnite klicu narave – ne zadržujte odvajanja!*
- *Skrbite za redno telesno aktivnost.*
- *Zaužijte od štiri do šest obrokov hrane na dan.*

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

Aktiviraj črevesje in si uredi prebavo

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



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

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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12
HIŠA ZDRAVJA



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

Laktozna intoleranca

Ko mleko v prebavilih sproži protest

» Številni slabo prenašajo mleko in ena pogostih presnovnih motenj je laktozna intoleranca. Zaradi pomanjkanja encima laktaza se lahko pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje, driska in slabost. Simptome lahko olajšamo na različne načine, predvsem s prehrano.

Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh, v našem območju srednje Evrope laktoze ne prebavlja 30–40 odstotkov ljudi. Laktoze je največ v svežem mleku, manj v fermentiranih mlečnih izdelkih. Med dejavniki tveganja za pojav laktozne intolerance so tudi starost (ponavadi se pojavi pri odraslih), nedonošenost, bolezni, ki prizadenejo tanko črevesje, in zdravljenje rakavih bolezni.

Mlečni sladkor je sestavljen iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom prek črevesne stene najprej razcepiti na oba sestavna dela. Proces prebave se odvija pod vplivom prebavnih sokov v tankem črevesu. Glavno vlogo ima encim laktaza, ki razcepi vez med sestavnima deloma mlečnega sladkorja in tako omogoči njuno vsrkanje v krvni obtok.

Včasih pa v črevesju ni dovolj encima laktaze in tako ostane mlečni sladkor neprebavljen. Takšen potuje do širokega črevesja, kjer ga začnejo razgrajevati črevesne bakterije, pri čemer nastaja obilo plinov in drugih presnovkov. Pojavijo se za laktozno intoleranco značilni neprijetni simptomi.

Poznamo tri oblike laktozne intolerance. Najpogostejša je primarna oblika, genetsko določena, pogosta tudi na sredozemskem oziroma južnoevropskem območju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka. Med odraščanjem, ko začnemo uživati še drugo hrano, se tvorba laktaze nekoliko zmanjša, a ostaja še vedno dovolj visoka za prebavo zaužitih mlečnih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Pri primarni laktozni intoleranci pa se tvorba laktaze močno zmanjša, zaradi česar pride do težav pri presnovi v odrasli dobi.

Sekundarna laktozna intoleranca nastane, ko se nastajanje laktaze v tankem črevesju zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali operacije v tem predelu. Z njo so običajno povezane celiakija, crohnova bolezen, razrast črevesnih bakterij. Zdravljenje osnovne bolezni lahko sčasoma ponovno privede do normalnih ravni laktaze in s tem do izboljšanja znakov in simptomov intolerance.

Redka je prirojena ali kongenitalna laktozna intoleranca, pri kateri se novorojenčki rodijo popolnoma brez delovanja encima laktaze. Deduje se avtosomno recesivno, kar pomeni, da morata za razvoj te intolerance oba starša na otroka prenesti enako gensko napako. Tudi pri nedonošenčkih je lahko prisotna laktozna intoleranca zaradi nezadostne



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

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



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Vitabalans oy

količine encima laktaze, ki jo celice tankega črevesja začnejo tvoriti šele v tretjem trimesečju nosečnosti.

Simptomi laktozne intolerance:

- napenjanje in vetrovi,
- driska,
- krči v trebuhu,
- slabosti, včasih tudi bruhanje.

Na laktozno intoleranco lahko posumimo ob omenjenih simptomih, bistven pa je odziv na zmanjšanje mlečnih izdelkov v prehrani. Ob prisotnosti za laktozno intoleranco značilnih simptomov se je najbolje najprej za nekaj dni popolnoma odpovedati mleku in mlečnim izdelkom in opazovati spremembe. Po nekaj dneh naj bi se težave umirile. Iz prehrane izključimo mleko, mlečne izdelke in druge izdelke, ki vsebujejo laktozo (slaščice, kruh, margarina, pudingi, kosmiči, določeni solatni prelivi …). Manjše težave povzročajo skuta, siri, kefir in jogurti, saj vsebujejo bakterije, ki laktozo delno razgradijo.

Za postavitev diagnoze je danes najbolj razširjen krvni laktozni tolerančni test. V laboratoriju bolnik na tešče zaužije testni obrok laktoze, nato pa se v določenih časovnih intervalih z odvzemi krvi spremlja porast glukoze v krvi. Če ta ne poraste dovolj, je to dokaz, da se laktoza ni razgradila na glukozo in galaktozo ter vsrkala v kri. Slabost testa je, da meri le krvni sladkor, katerega vrednost je odvisna še od drugih dejavnikov, zato lahko večkrat pride do lažno pozitivnih oziroma negativnih izvidov.

Najbolj priznan in občutljiv je vodikov dihalni test, pri katerem preiskovanec na tešče zaužije testno količino laktoze, nato pa vsake pol ure pihne v posebno vrečko, pri čemer se v izdihanem zraku določa raven vodika in metana. Pri bakterijski razgradnji laktoze nastajajo plini, ki se prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Ob značilnem porastu plinov v izdihanem zraku torej vemo, da se laktoza v črevesju ni v celoti razgradila in s tem je diagnoza laktozne intolerance potrjena.

Poznamo tudi dihalni test z uporabo laktoze 13C, ki je dražji in zahtevnejši, spremlja pa porast označenega CO_2 v izdihu.

Zadnja leta obstaja tudi možnost genetskega testiranja, pri gastroskopiji pa je možno odvzeti vzorček sluznice tankega črevesja in laboratorijsko neposredno določiti aktivnost encima laktaze.

Doktor svetuje



Zdravila, ki bi spodbudilo tvorbo encima laktaze v telesu, žal ne poznamo, zato je zdravljenje laktozne intolerance zgolj simptomatsko. Neprijetne simptome lahko omilimo na različne načine. Običajno lahko odrasli z intoleranco uživajo manjše količine mleka oziroma mlečnih izdelkov brez težav, zlasti če jih zaužijejo med večjim obrokom. Na trgu je na voljo veliko mlečnih izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze. Obstajajo tudi tablete z encimom laktazo, ki jih zaužijemo pred obrokom, ki vsebuje mlečne sladkorje. Pri izključitvi mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane pa moramo nujno paziti na zadosten vnos kalcija bodisi z drugimi živili bodisi s prehranskimi dopolnili.

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

Kuhnapato na obisku



Osnovnošolske kuharje pri projektu Kuhnapato boste tudi letošnjo pomlad lahko pozdravili v nekaterih nakupovalnih centrih pred trgovinami Interspar.
S pomočjo izdelkov podjetja Spar bodo osnovnošolci predstavili jedi, ki slonijo na zapovedih slovenske tradicionalne kuhinje, a s pridihom sodobnosti.

OTROCI VAS VABIJO NA DEGUSTACIJO PRED TRGOVINAMI INTERSPAR:
14. 4. Citypark Ljubljana
15. 4. Supernova Nova Gorica
19. 4. City center Celje
21. in **22. 4.** Supernova Novo mesto

Kuhalo se bo med **10.00** in **12.00** uro.
Dobrodošli!

Več o projektu:
in na www.spar.si

GLAVNI POKROVITELJ
SPAR

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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Bolečina v peti

Z nekaj nasveti do lažjega koraka

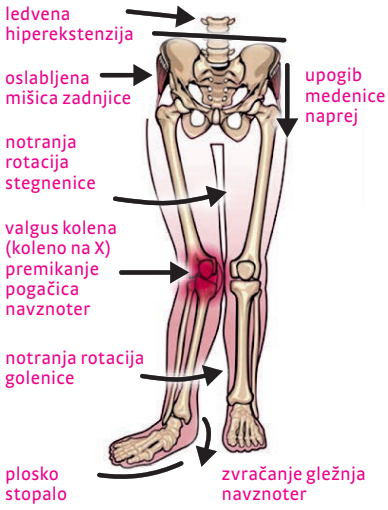
Najpogostejši razlogi za bolečine v stopalu so nepravilen način hoje, zvračanje stopal, ploski stopalni lok, šibke mišice goleni in stopala ter različne prirojene ali pridobljene deformacije prstov.

Vse to lahko povzroči žulje, otiščance in bolečine. Nepravilna obremenitev stopal vodi v nepravilno obremenitev kolen in kolkov, zato ni redko, da pacienti potožijo, da jih bolijo cele noge. Tokrat si bomo podrobneje pogledali razloge za bolečino v peti. Ta predstavlja pogost pojav, ki se le redko izkaže za resnejši zdravstveni problem. Gre za bolj ali manj moteč simptom, ki lahko močno okvari kakovost življenja, omeji vsakodnevne aktivnosti in onemogoči kakršne koli dodatne športne dejavnosti.

medi

Ali vas bolijo kolena, kolki, hrbtenica? Morda je težava v vaših stopalih?

Stopala so temelj človeškega telesa. Zato je pomembno, kako so postavljena, saj je od njih odvisno, v kakšnem položaju bo naše telo. Da bi ugotovili, kakšne so njihove obremenitve, je priporočljivo narediti analizo stopal. Z dobrim ortopedskim vložkom pa poskrbimo, da postavimo stopala v pravilno lego in s tem spremenimo položaj celotnega telesa.





Najpogostejše težave s stopali so bolečina, otiščanci, zatrdela koža, hallux valgus, plosko ali vboklo stopalo, navzven ali navznoter zvrnjeno stopalo, trn v peti, zatrdel palec in druge bolj redke težave. Zaradi teh težav in pogoste bolečine se spremeni način hoje, ki vpliva na druge sklepe spodnje okončine in hrbtenico.

Za izbiro primernih vložkov je priporočljivo prej opraviti analizo in pregled stopal ter načina hoje, saj lahko le tako zanesljivo ugotovimo, kakšna je vrsta in stopnja deformiranosti stopal.



Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral** na **Njegoševi cesti 6 v Ljubljani**. Priporočamo, da se prej naročite **na telefonski številki 059 042 516**.
Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 31. 5. 2022**.

Trgovina **Mitral, Njegoševa c. 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**, telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.
Več informacij na **www.mitral.si**

NA KRATKO



Kako učinkovito ustavite pomladne alergije

Vam spomladi teče iz nosu in oči, kihate in kašljate? Vas srbijo oči? Potem ste najbrž alergični na cvetni prah.

Izberite Nasaleze, ki omogoča hitro in učinkovito zaščito pred pomladnimi alergijami. Nasaleze je inovativno pršilo za nos v prahu. Iz tega naravnega prahu nastane v nosu tanka plast gela, ki zadrži cvetni prah in ga onemogoči.

Nasaleze klinično dokazano preprečuje seneni nahod, ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbenjem oči, prinaša olajšanje pri alergijah na hišni prah ali domače živali.

Je enostaven in popolnoma varen za uporabo. Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle in otroke, tudi za nosečnice in doječe matere.

Samo 9,49 EUR za 30 dni uporabe.

Medicinski pripomoček, že 20 let učinkovito preprečuje alergije. Na voljo Nasaleze z aromo mint in jagoda.

Nasaleze učinkuje na vzrok alergije, zato vas simptomi ne prizadenejo.

Nasaleze dobite v lekarnah, spec.prodajalnah in na **www.naturamedica.si. info: 03/56-30-022**

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

ORTOPED
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

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

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

Vzroki za bolečino v peti

Med najpogostejše razloge sodita plantarni fasciitis in ahilov tendinitis. Redkejši vzroki so pretrganje ahilove tetive (ruptura), vnetje sluzne vrečke (bursitis), vnetje sklepa (artritis), stresni zlom in bolezni kosti (pagetova bolezen, osteomielitis, sarkoidoza, tumor …).

Plantarni fasiitis (trn v peti)

Bolečina se pojavi na spodnjem delu pete. Gre za vnetje debelega vezivnega tkiva oziroma traku, ki poteka po spodnjem delu stopala in povezuje peto s prsti. Ponavadi se jo občuti kot zbadajočo bolečino v stopalu, predvsem ob prvih jutranjih korakih. Bolečina pojenja, ko se ogrejemo oziroma razhodimo, in se spet pojavi ob večjih obremenitvah oziroma daljši hoji. Ta vezivni trak (aponevroza) je pomemben za vzdrževanje vzdolžnega stopalnega loka, ki nam služi, da se pri hoji lahko odrivamo, in deluje kot nekakšna vzmet. V nekaterih primerih se na mestu narastišča aponevroze na peto naberejo kalcinacije, ki so na rentgenskem posnetku vidne kot kostni izrastek. Temu pravimo trn v peti.

Večina bolečin po določenem času izzveni spontano. Svetujemo:

Počitek

- Izognite se aktivnostim, ki povečajo obremenitev na področju pete, kot so tek, dolga stoja ali hoja po trdi površini.

Hlajenje

- Hladite boleče področje po 15–20 minut vsaj trikrat na dan.

Primerno obutev

- Kupite nove čevlje! Slaba podpora, nepravilna oblika podplata ali ponošeni čevlji so lahko razlog za vaše težave. Poiščite nasvet za najprimernejše čevlje ali vložke v specializiranih športnih trgovinah oziroma pri fizioterapevtu. Bolečine si lahko olajšate z mehkimi krožnimi vložki, ki se jih vstavi v čevelj in razbremenijo peto.

Vzemite protibolečinsko zdravilo (paracetamol ali nesteroidni antirevmatik) do umiritve težav.

Aktivnost je zaželena, saj zagotovi ustrezno prekrvitev in omogoči normalno celjenje vseh mikropoškodb.

Zdravljenje je konservativno. To pomeni, da zdravniki odsvetujemo operacijo, saj ne jamči ponovitve težav. Poleg tega se lahko dodatno poruši stopalni lok, kar vodi v nove, hujše težave. Ustrezno zdravimo bolečino in vnetje z analgetiki in fizioterapijo (udarnimi valovi, lasersko terapijo, stimulacijo InterX, terapevtskim ultrazvokom, TENS, frikcijsko masažo, akupunkturo in kineziološkimi trakovi). Ob hudih bolečinah pride v poštev lokalna protivnetna in protibolečinska injekcija v okolico bolečega področja.

Vnetje ahilove tetive (tendinitis)

Bolečina se pojavi na zadnjem delu pete. Ahilova tetiva povezuje mečne mišice z zadnjim delom pete. Poškodba se pojavi pogosteje pri posameznikih srednjih let, ki nenadno povečajo količino treninga, še zlasti kadar govorimo o teku. Šibke mečne mišice, pritisk čevljev na ahilovo tetivo ali zvračanje stopala so tudi lahko razlog za težave. Tovrstna poškodba predstavlja kar enajst odstotkov vseh tekaških poškodb.

Doktor svetuje



Ustavite se!
Ob prvem pojavu bolečine takoj prekinite aktivnost. Počivajte toliko časa, dokler ne izzveni, sicer se lahko akutna težava spremeni v kronično nadlogo.

Hladite
Pomaga prečna frikcija, raztezanje tetive in izvajanje ekscentričnih vaj (spuščanje na prstih) za krepitev mečnih mišic.

Če postane težava kronična, bo ahilova tetiva boleča in otrdela že zjutraj in tudi po daljšem počitku oziroma sedenju. Okrevanje v tem primeru ponavadi traja nekaj mesecev.
Zdravnik vam bo pri dolgotrajnejših težavah poleg protibolečinskih zdravil svetoval še fizioterapijo. Primerni so kinezioterapija, udarni valovi (ESWT) in prečna frikcijska masaža. Vaje za raztezanje meč in stabilizacijo stopala oziroma gležnja pripomorejo k hitrejšemu okrevanju in odstranitvi vzroka za težave. Take vaje so hoja po zunanji in nato notranji strani stopal ter vaje z elastiko.
V primeru hujših bolečin ali vztrajajočih težav v stopalu obiščite izbranega zdravnika. Z našimi nasveti in njegovo pomočjo bo vaš korak zopet lahek, mehak in neboleč.

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

Možganska kap

Pravilo GROM rešuje življenja

Možganska kap (MK) je zelo resen bolezenski pojav, ki ga povzroči nenadna motnja oskrbe možganov s krvjo, kar lahko možgane poškoduje. Je eden vodilnih vzrokov za invalidnost, ki je lahko dolgotrajna in pogosto težka. Je tudi pomemben vzrok kognitivnega upada, zato pomeni za družbo in za družino veliko materialno in psihično breme. V Sloveniji se zaradi MK zdravi okoli 4400 prebivalcev na leto, približno tretjina jih umre, polovica preživelih pa ostane huje okvarjena.

Povzeto po članku prof. dr. Marjana Zaletela, dr. med., specialista nevrologa

MK se pokaže kot nenaden izpad možganskih funkcij, kot so motnje govora, šibkost okončin po eni strani, izpad polovice vidnega polja … Lahko je posledica pomanjkanja preskrbe s krvjo (ishemija) ali krvavitve v možgane. Pomembno se je zavedati, da je velikost okvare možganov pri ishemični možganski kapi odvisna od trajanja ishemije. Zato je možganska kap urgentno medicinsko stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje in zdravljenje.

Prepoznavanje možganske kapi je odvisno predvsem od laične javnosti. Svojci so tisti, ki običajno prvi pridejo v stik z bolnikom. Zato je pomembna splošna ozaveščenost o tem, kako prepoznati možgansko kap in se pravilno odzvati. V ta namen so strokovnjaki razvili pravilo GROM (govor, roka, obraz, minute), ki omogoča prepoznavanje najbolj značilnih znakov za možgansko kap. To pomeni, da vsaka nenadna sprememba govora, obrazna šibkost ali šibkost okončin, predvsem pa v kombinaciji, zahteva, da se bližnji nemudoma odzovejo in o tem obvestijo nujno medicinsko pomoč. Hitro prepoznavanje je pomembno za nadaljnje zdravljenje, ki je časovno omejeno na 4,5 ure po začetku možganske kapi!

Po začetni prepoznavi sledi hiter prevoz obolelega v najbližji urgentni center, kjer izvajajo trombolizo. V Sloveniji so urgentni centri povezani s telekomunikacijskim sistemom TeleKap, ki specialistom v urgentni službi po vsej Sloveniji omogoča komunikacijo s strokovnjakom za možgansko kap, žilnim nevrologom v telekomunikacijskem centru v UKC Ljubljana. Sistem zagotavlja strokovno pomoč 24 ur na dan, 7 dni v tednu, in omogoča pravilne ter hitre odločitve, ki so pomembne za zdravljenje MK.

V urgentni službi je MK prioriteta, ki ne dopušča nepotrebne izgube časa. Opravi se osnovne laboratorijske in slikovne preiskave. Med slednje spada računalniška tomografija (CT) glave. Skoraj povsod je dosegljiva CT angiografija, ponekod tudi CT perfuzija. Vse to je pomembno za ločevanje med pravo ishemično možgansko kapjo in njene posnemovalke ter za izbiro načina zdravljenja predvsem s trombolizo.

Sledi rehabilitacija s fizioterapijo, delovno terapijo in logopedsko obravnavo. Pomembno je skrb posvetiti motnji požiranja po možganski kapi, ki prispeva k zapletom, kot je aspiracijska pljučnica. Vse to ni pomembno le za ponovno vzpostavitev bolnikovih dejavnosti, ampak tudi za preprečevanje pljučne embolije in podhranjenosti. Zelo pomemben je socialni del rehabilitacije, v katero so vključeni svojci. Pri vsakem bolniku se načrtuje tudi nadaljnje negovalne ukrepe, preventivno zdravljenje in rehabilitacijo, ki lahko poteka v naravnem zdravilišču ali rehabilitacijskem centru, kot je URI Soča.

Preventivno zdravljenje po MK je namenjeno preprečevanju ponovitve MK. Zajema uvedbo protitrombocitnih zdravil, kot sta aspirin in klopidogrel, ter antikoagulantno zdravljenje, namenjeno preprečevanju kardioemboličnih ishemičnih možganskih kapi. Za preventivno zdravljenje se svetuje tudi statin v visokih odmerkih, pomembna pa je še ureditev arterijske hipertenzije s sodobnimi antihipertenzivi. Po potrebi se odločijo tudi za vstavitev žilne opornice.

Doktor 24 KLINIKA

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

MAGNETNA RESONANCA GLAVE

10 % nižja cena

za MR glave

Naročanje in informacije 24/7

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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

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*

BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

BREZ ČAKALNIH VRST • REZULTAT TAKOJ

POKLIČITE 080 80 58

za rezervacijo termina



AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI

po vsej Sloveniji

NAPOTNICA NI POTREBNA

SKENIRAJTE QR KODO

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