Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 87, maj 2022



TEMA MESECA

Prsni vsadki so prinesli veliko veselja, a tudi nekaj razočaranja

- Črpalka včasih zapoje malce po svoje

POGOVOR

Prim. dr. Cvetka Pernat Drobež, specialistka gastroenterologinja

- »Pravzaprav sem uživačica, ampak hkrati kar špartanka«

NEDELJSKI

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

KAZALO

UVODNIK:
GROM, ABCDE 3

POGOVOR:
Prim. dr. Cvetka Pernat Drobež, specialistka gastroenterologinja
»Pravzaprav sem uživačica, ampak hkrati kar špartanka« 4

TEMA MESECA:
Prsni vsadki so prinesli veliko veselja in tudi nekaj razočaranja 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Problem niso leta, ampak »UV-kilometrina« 16
Tri zoprne bolezni, ki jih prenašajo klopi, te potuhnjene pršice 19
Zoper uroinfekt pijte več vode in se izogibajte stresu 21
Kdaj bo že konec tega kihanja, smrkanja in pordelih oči? 26
Gibanje je za zdravo hrbtenico izjemnega pomena 27
S pravilno telovadbo uspešno nad bolečine v hrbtu 30
Vas pestijo utrujene, otekle noge in krčne žile? 36
Za GI ni bistvena le vrsta živila, ampak tudi način priprave 37
Ko sečila zahtevajo kamnolom 38
Srce včasih zapoje malce po svoje 41

ŽIVETI ZDRAVO:
Pogost povzročitelj številnih bolezni sodobnega sveta 43

FARMACEVT SVETUJE:
Glivične okužbe 15

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

GROM, ABCDE

Z naslovnimi črkami vas želim ponovno spomniti na večini verjetno že znano, nekaterim pa morda novo ali pozabljeno. Namreč 10. maja vsako leto zaznamujemo svetovni dan možganske kapi, ki je še vedno tretji najpogostejši vzrok smrti in prvi vzrok invalidnosti pri odraslih. V Sloveniji možganska kap vsako leto prizadene približno štiri tisoč ljudi, od tega trideset odstotkov v aktivni dobi, le štirideset odstotkov teh pa se lahko, vsaj deloma, vključi nazaj v delovno okolje. GROM – tako lahko hitro in enostavno prepoznamo možgansko kap. Namreč, prizadet je Govor, prisotna je delna ali popolna ohromelost ene Roke, na Obrazu opazimo povešen ustni kot, Minuta pa pomeni takojšen klic 112. Hvala, ker ste si zapomnili to pomembno besedo.

Vsako leto 14. maja pa zaznamujemo evropski dan boja proti melanomu, obliki kožnega raka, ki vsako leto prizadene več kot petsto prebivalcev naše države. Zelo pomembno je, da smo pozorni na spremembe na koži, zlasti pa se moramo izogibati prekomerni izpostavljenosti soncu. Iz statističnih podatkov razberemo, da za melanomom najpogosteje zbolijo odrasli v starostni skupini med 40 in 75 let. ABCDE – zaporedje črk, s katerimi lažje in pravočasno sami prepoznamo to nevarno obliko kožnega raka. A – asimetrija (angl. asymmetry), B – nepravilni robovi (borders), C – večbarvni (colour), D – premer (diameter) več kot 6 mm, E – spreminjanje oblike in barve (evolution). V primeru, da ste na nekaj teh navedb odgovorili pritrdilno, takoj obiščite izbranega zdravnika, ki vas bo napotil na pregled k specialistu za kožne bolezni. Hvala.

Tematiko meseca je prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične in rekonstrukcijske kirurgije, posvetil prsnim vsadkom, ki so prinesli veliko veselja in tudi nekaj razočaranja. Profesor Ahčan v prispevku razlaga, da so prvi poskus estetske povečave dojk opravili leta 1895, ko je nemški kirurg Vincenz Czerny pacientki z asimetrijo dojk po odstranitvi tumorja tja vstavil lipom (avtologni maščobni benigni tumor). Prvi »moderni« silikonski prsni vsadek pa sta leta 1961 uporabila ameriška plastična kirurga dr. Thomas Cronin in dr. Frank Gerow. To je bil prvi prsni vsadek, napolnjen s silikonskim gelom. Najprej sta ga vstavila psički Esmeraldi, ki po nekaj tednih ni imela težav, zato sta operacijo označila za uspeh. Nadalje profesor Ahčan deli mnenje, da silikonski vsadki ponujajo veliko možnosti izboljšanja kakovosti življenja ženskam s prirojenimi majhnimi prsmi, asimetrijo, stanji po poškodbah in zlasti tistim, ki zbolijo za rakom dojk – vsaka osma ženska razvitega sveta. Silikonske vsadke ima vedno več žensk, številke so v desetinah milijonov, zato ni nenavadno, da je več tudi zapletov. Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

V pogovoru meseca je sodelovala prim. dr. Cvetka Pernat Drobež, dr. med., specialistka gastroenterologinja z Oddelka za gastroenterologijo v UKC Maribor, vrhunska strokovnjakinja za kronične vnetne črevesne bolezni, za katere velja, da so bolezni razvitega sveta; največ jih je v ZDA in Evropi. V nerazvitem svetu je te bolezni bistveno manj, pri nas pa smo s približno 350 bolniki na 100.000 prebivalcev kar blizu Evropskemu povprečju. Znotraj Slovenije razlike niso velike, res pa je na Obali teh bolnikov nekoliko manj. Bolj ko je zdrav način življenja, manj je teh bolnikov; dejavniki iz okolja precej vplivajo. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Spoštovane bralke in bralci, vstopili smo v najlepši letni čas, narava je prebujena, dnevi so daljši in vse toplejši, vse to pa nekako blagodejno vpliva na naše razpoloženje in počutje. Da lahko ta čas doživimo v polni meri, je pomembno, da smo v dobri zdravstveni kondiciji. Zato vas ponovno vabim k razmisleku o vseh preventivnih ukrepih in dejavnostih, ki jih lahko naredite zase, za svoje bližnje oziroma se skušate držati vsaj nekaterih. Namen naše revije Doktor 24 je, da vam skušamo z razlago strokovnjakov na preprost način približati pogostejše bolezni in svetovati, kako se jih pravočasno obvarovati oziroma kdaj in v katerih primerih obiskati zdravnika. Upam, da je nasvet katerega od naših zdravnikov že pripomogel k izboljšanju počutja in zdravja ali preprečil nastanek hude bolezni.

Srečno!

Vidmar Vito

Zoran Triglav



POGOVOR

Prim. dr. Cvetka Pernat Drobež, specialistka gastroenterologinja

»Pravzaprav sem uživačica, ampak hkrati kar špartanka«

Pogovarjali smo se s prim. dr. Cvetko Pernat Drobež, dr. med., specialistko internistko, usmerjeno v gastroenterologijo, z Oddelka za gastroenterologijo v UKC Maribor, vrhunsko strokovnjakinjo za kronične vnetne črevesne bolezni. V živahnem pogovoru nam je razkrila marsikaj zanimivega v zvezi z novimi dognanji in metodami zdravljenja, ki bolnikom danes omogočajo bistveno višjo kakovost življenja kot še pred kakšnim desetletjem.

Kdaj in zakaj ste se odločili za študij medicine, imate poklic morda v rodbini?

To sem si želela že kot majhna deklica. V rodbini tega poklica nimamo, sem prva. Izhajam iz bolj klasične slovenske patriarhalne družine, imam dve sestri, ki sta obe pravnici, in so bili starši kar malo presenečeni, gre namreč za poklic z veliko obveznostmi … Kaj me je motiviralo za medicino, pa ne znam povedati.

Je bila specializacija iz gastroenterologije vaša želja že od začetka ali splet naključij?

Niti ne vem več, ali so naključja tisto gonilo … Že v tretjem letniku študija, pri klinični propedevtiki, sem bila neprestano na gastroenterološki kliniki, tam sem prebila tudi velik del kliničnih vaj. Za specializacijo sva prišli istočasno dve kolegici, mladi zdravnici, in so njej nekako določili endokrinologijo, meni pa gastroenterologijo. Tako da sem enostavno padla v to področje, ki mi tudi zelo odgovarja. Kaže, da mi je bilo nekako usojeno.

Na kakšen način je gastroenterologija napredovala od časa vašega študija do danes?

Pravzaprav sem imela eno veliko srečo. Začela sem delati v času začetkov diagnostične endoskopije, ki je bila takrat in še vedno je paradni konj v gastroenterologiji, in doživela sem ravno razcvet terapevtske endoskopije. Mislim, da sem bila celo prva ženska v slovenskem prostoru, ki je poleg ezofagogastroduodenoskopij in kolonoskopij izvajala tudi ERCP (endoskopsko retrogradno holangiopankreatografijo) … In potem je zaradi nekega spleta okoliščin KVČB (kronična vnetna črevesna bolezen) našla mene ali pa sem jaz našla njo. In to je zopet sreča, saj sem zajela ravno obdobje, ko se je začela era bioloških zdravil. Mi smo se o KVČB največ naučili ravno z uvajanjem bioloških zdravil, saj smo začeli takrat bolnike zelo skrbno opazovati ter jih opredeljevati na osnovi kazalcev naravnega poteka njihove bolezni.

Posebno poglavje medicine so imunsko pogojene vnetne bolezni, med katere štejemo vnetni revmatizem, kronično vnetno črevesno bolezen, luskavico in psoriatični artritis; katera med njimi je najpogostejša?

Vnetne revmatske bolezni so res številne; na eni strani imamo revmatoidni artritis, ki zajema veliko skupino bolnikov, potem so tu spondiloartritisi, kamor prištevamo tudi naše enteropatske artritise … Definitivno so vnetne revmatske bolezni najbolj pogoste, teh bolnikov je zelo veliko. Veliko je pri nas tudi psoriaze; ocenjuje se, da 2–3 odstotka prebivalcev. Šele na tretjem mestu smo s KVČB, vendar nimamo podatkov o natančnem številu bolnikov saj nimamo niti epidemioloških populacijskih raziskav niti KVČB-registra. Takšno raziskavo pri nas zaradi varovanja bolnikovih pravic zelo težko opraviti. Ampak po podatkih iz društva KVČB bolnikov je bolnikov s KVČB pri nas od 6000 do 7000.

Se pojavnost teh bolezni po svetu razlikuje? Koliko je bolnikov pri nas in kje jih je največ oziroma najmanj?

Za KVČB velja, da je bolezen razvitega sveta; največ je te bolezni v ZDA in Evropi. V nerazvitem svetu je te bolezni bistveno manj, pri nas pa se s približno 350 bolniki na 100.000 prebivalcev kar približujemo Evropi. Znotraj Slovenije razlike niso velike, res pa je, da je na Obali teh bolnikov nekoliko manj. Bolj ko je zdrav način življenja, manj je teh bolnikov; dejavniki iz okolja kar veliko vplivajo.

Zakaj se te bolezni pojavijo; obstajajo kakšni zunanji sprožilci?

Temeljni dogodek je pravzaprav genetska predispozicija za nastanek KVČB ob spočetju; prav ta je odgovorna za morebitno moteno imunoregulacijo skozi življenje. Vendar pa igrajo pomembno vlogo v nastanku bolezni okoljski dejavniki, ki vplivajo na črevesno mikrobioto, na črevesne epitelijske celice in na imunski sistem bolnika. Izpostavljeni so kajenje, zdravila, prehrana, okužbe, socio-ekonomski in psihološki stres, v zadnjih letih pa je vse bolj izpostavljajo urbano okolje. Denimo kadilci imajo bistveno večje tveganje tako za revmatizem kot za KVČB.

Tveganje za KVČB so tudi diete z veliko sladkorja, pomembno vpliva pomanjkanje vitamina D, o katerem se je začelo več govoriti šele med pandemijo. Potem so tu še zdravila, zlasti antibiotiki, ki jih danes v medicini in še posebno v pediatriji močno nadzorujejo, kar zelo pozdravljam. Nekaj suma je tudi na kontraceptive, na onesnažen zrak in okolje, težke kovine … Seveda ne smemo pozabiti na nezdravo prehrano, škropiva – vse to so lahko dejavniki, ki pri genetsko predisponiranem posamezniku sprožijo prekomeren imunski odgovor črevesne sluznice na črevesno mikrofloro s posledičnim vnetjem sluznice.

Ali obstajajo bolniki z več omenjenimi boleznimi hkrati, se te pogosto prepletajo?

Na žalost da. Najpogosteje se KVČB prekriva s spondiloartritisi, revmatskimi zapleti, ko je treba v zdravljenje vključiti še revmatologa. So tudi bolniki s KVČB in s pridruženim ankilozirajočim spondilitisom. Ti dve bolezni potekata neodvisno druga od druge, zdravila pa so različna in vsako zdravilo za KVČB ne pokrije ankilozirajočega spondilitisa. Pogosta je tudi kombinacija KVČB in psoriaze, kar je posebno zoprno. Ampak zdaj imamo k sreči zdravilo, ki je učinkovito sočasno za obe bolezni. Več težav je pri revmatskih boleznih, kjer se večkrat zgodi, da eno zdravilo ne pokriva obeh bolezni. In ker so to zelo agresivna zdravila, je kombinacija več tovrstnih zdravil lahko problem.

Kako to obremeni bolnika?

Zelo ga obremeni. Zamislite si, da ima nekdo KVČB in hodi po 10- ali 20-krat na dan na stranišče, poleg tega pa po koži še plake luskavice, ki so še večja travma za bolnika, saj so kožne spremembe očem vidne . Takšni bolniki imajo izjemno okrnjeno kakovost življenja, ampak za njihovo zdravljenje smo naredili zelo veliko. Dejansko smo jim z zdravili izboljšali kakovost življenja, vendar se pa morajo klub temu prilagajati svoji bolezni. Ne le da jo sprejmejo, tudi način življenja ji morajo prilagoditi. Ena stvar je bolezen sprejeti, druga pa z njo tudi živeti. Ampak se splača, so uspehi.

Je mogoče z imunsko pogojeno vnetno boleznijo (denimo crohnovo) ali njihovim prepletom živeti razmeroma normalno?

Pred desetimi leti bi rekla, da težko, danes pa pravim, da lahko takšni bolniki živijo normalno življenje. Zdravljenje je z uvajanjem novih in novih bioloških zdravil izjemno napredovalo.

Kako poteka zdravljenje KVČB in kakšni so njegovi cilji?

Danes je naš cilj izboljšati kakovost življenja in nato vzdrževati to izboljšanje. To pa pri KVČB dosežemo samo na en način: da preprečimo ali prekinemo okvaro črevesja. Seveda obstajajo razlike, kako dolgo bolezen pri posamezniku traja. Če imamo bolnika, ki smo mu diagnozo postavili pred pol leta ali enim letom, je naš cilj, da mu omogočimo popolnoma normalno kakovost življenja. Kot pri zdravih ljudeh. Če pa imamo bolnika z napredovalo KVČB, moramo simptome umiriti, preprečiti napredovanje bolezni in

izboljšati kakovost njegovega življenja. Ampak če je bil bolnik zaradi zapletov svoje bolezni že velikokrat operiran in ima številne zarastline, potem njegovega življenja ne moremo normalizirati, moramo pa preprečiti nadaljnjo črevesno okvaro ter na ta način izboljšati kakovost njegovega življenja. Pri tem smo v zadnjih 20, 30 letih zares naredili ogromno. Za zdravljenje KVČB imamo na voljo številna učinkovita zdravila, vendar pa še vedno ne poznamo napovednikov, ki bi nas opozorili, za katerega bolnika uporabiti določeno zdravilo. In če vsi poskusi zdravljenja z zdravili zatajijo, pride na vrsto kirurško zdravljenje. Zelo pomembno za uspešno zdravljenje je tudi, da med zdravnikom in bolnikom ni hierarhičnega odnosa, ampak je ta odnos partnerski; bolnik mora pri zdravljenju sodelovati, se strinjati z izbiro zdravila, izpostaviti svoje dvome, stiske, poročati o učinkih in stranskih učinkih zdravljenja.

Ima spol kakšno vlogo pri obolevnosti?

Pri revmatskih boleznih je nekaj razlike, pri psoriazi in KVČB pa praktično ne, delež po spolih je praktično enak.

Ali obstaja določeno starostno obdobje, v katerem se te bolezni najpogosteje pojavijo?

Na žalost so bolniki s KVČB med imunsko pogojenimi boleznimi najmlajša skupina; prvi vrh pojavnosti je že med 15. in 30. letom. Ravno takrat, ko se mlad človek odloča, kaj bo počel v življenju. In srce me je bolelo, ko smo s soočenjem bolnika o resnosti njegove bolezni vplivali denimo na izbiro študija. Ampak če ima nekdo tako zelo težko obliko bolezni, včasih žal ne gre drugače. Drugi vrh je nekje med 60. in 80. letom, v starejši populaciji, ampak takrat bolezen praviloma poteka v blažji obliki. Pri tej skupini v zdravljenje pogosteje vključimo kirurga. Praviloma je tako, da mlajši ko bolnik zboli, težji potek bolezni lahko pričakuje, če ne bo pravilno zdravljen.

Kateri so prvi znaki KVČB?

Med KVČB štejemo crohnovo bolezen in ulcerozni kolitis. Klinično se KVČB lahko izraža s splošnimi znaki vnetja, s črevesnimi znaki ali z zunajčrevesnimi znaki. Tipični črevesni znaki so odvajanje sluzavega oziroma krvavega blata večkrat na dan. Ulcerozni kolitis prizadene debelo črevo, vnetje zajame sluznico in se vedno kaže med drugim z drisko, odvajanjem sluzi, krvavitvami. Krvavitev je alarmanten simptom. Če je prizadeto celotno debelo črevo, gre za veliko vnetno breme in se kažejo tudi znaki sistemskega vnetja. Za diagnostiko je veliko bolj enostaven kot crohnova bolezen.

Ta lahko namreč prizadene tako tanko kot debelo črevo in tudi zgornjo prebavno cev, kar pomeni tudi požiralnik in želodec. Pri crohnovi bolezni je vodilni simptom odvisen od tega, v katerem delu prebavne cevi je prisotno vnetje. Zato je ta bolezen zelo težavna za postavitev diagnoze; če je vnetno dogajanje v tankem črevesu, je lahko bolezen zelo prikrita, počasi bodo vnetju sledile črevesne zožitve, bolezen se bo začela kazati z bolečinami, napihovanjem, pomankanjem določenih vitaminov, vročino, hujšanjem … Ne bo pa značilnega črevesnega znaka, driske. Če je vnetje prizadelo debelo črevo, so pa simptomi podobni kot pri ulceroznem kolitisu.

Najbolj pomembne za postavitev diagnoze so endoskopske preiskave. Ezofagogastroduodenoskopija nam omogoča pregled zgornje prebavne cevi od ust do dvanajstnika, kolonoskopija nam omogoča pregled debelega črevesa in nekaj cm spodnjega tankega črevesa. Težava pri diagnostiki je ocena tankega črevesa, ki nam z rutinsko endoskopijo ni dosegljivo. O vnetnem dogajanju v tem segmentu dobimo informacije z magnetno resonanco, v pomoč nam je laboratorijska diagnostika.

Je zgodnje odkrivanje ključno za uspeh zdravljenja?

Izjemno pomembno je. Prej ko začnemo zdraviti, boljša je napoved poteka bolezni. Ne nujno takoj z biološkimi zdravili, ampak treba je začeti zdraviti čim prej. Za crohnovo bolezen je opredeljena zgodnja oblika, ki nam napoveduje da bomo z zgodnjim učinkovitim zdravljenjem lahko preprečili zaplete bolezni; to pomeni, da traja največ 18 mesecev od postavitve diagnoze in v tem času ni bila zdravljena z imunosupresivnimi zdravili, ki bi spremenili potek bolezni. Za ulcerozni kolitis zgodnja oblika še ni dokončno opredeljena.

Kako pa je s čakalnimi dobami?

Če mladi bolnik s sumom na KVČB z alarmantnimi simptomi reče, da je čakal na diagnostiko eno ali dve leti, je bilo nekaj narobe s prezentacijo teh simptomov osebnemu zdravniku. Pri dostopnosti endoskopskih preiskav in kliničnih pregledov se držimo stopenj nujnosti in če je napotnica s stopnjo nujnosti nujno (1) ali zelo hitro (4), se tega držimo in smo se tudi v času najhujšega poteka epidemije. Težava so bolniki s prikritimi simptomi Crohnove bolezni zgornje prebavne cevi in tankega črevesa, ki so netipični; ta skupina je v času epidemije izgubljala, ker zaradi šibkih simptomov enostavno niso prišli do zdravstvene ustanove. Kar se tiče dostopnosti ob poslabšanju simptomov pri že potrjeni KVČB, pa menim, da ni večjih problemov, vsaj v Mariboru je možnost telefonskega kontakta in kontakta prek spleta vsak dan od ponedeljka do petka.

So na voljo najnovejša zdravila in posegi na vrhunski svetovni ravni?

Za imunsko pogojene bolezni, torej tudi za KVČB, pri nas dejansko veljajo vsa evropska priporočila za zdravljenje. Pri nas zavarovalnica nikoli ni omejevala uporabe zelo dragih bioloških zdravil. Res pa je, da smo zelo resni pri indikacijah, vsakega bolnika obravnavamo na konziliju (en Konzilij za zdravljenje KVČB je v UKC Ljubljana in drugi v UKC Maribor) in smo pri izbiri zdravila zelo previdni glede varnostnega profila.

Zanimivo je tudi, da imata recimo dermatologija in revmatologija velik nabor zdravil, za KVČB pa imamo le štiri skupine agresivnih protivnetnih zdravil, in sicer zato, ker so se številna zdravila pokazala kot neučinkovita. Iz teh, ki so nam na razpolago, poskušamo z optimizacijo zdravljenja iztisniti čim več.

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

Je mogoče doseči, da KVČB dalj časa miruje ali da ga celo pozdravite?

Pri KVČB govorimo o relapsu bolezni, to je o vnetnem zagonu in o remisiji bolezni, to je o mirovanju bolezni. Ko enkrat z zdravilom dosežemo remisijo, je nikakor ne smemo izgubiti, zato zdravimo, dokler je zdravilo učinkovito. Seveda pa mora biti s tem zadovoljen tudi bolnik. Ampak še vedno se pogovarjamo o remisiji, ne o ozdravitvi. Je pa res, da se napoveduje, da se bo ulcerozni kolitis dalo pozdraviti. Veliko težje bi to napovedali za crohnovo bolezen, saj je veliko kompleksnejša.

S čim lahko zaplete omilimo, kako si lahko pomagamo sami?

Najprej morajo bolniki s KVČB zaupati svojemu terapevtu; menim, da je pomembno, da je ta ves čas zdravljenja isti. Navadita se drug na drugega in si zaupata. Če ni zaupanja, zdravljenje ne bo učinkovito. Vendar pa samo zdravila niso dovolj. Bolnik mora sodelovati z zdravim načinom življenja.

Predstavljajte si mladega 15-letnega bolnika, ki mu je treba dopovedati, naj si ponoči privošči dovolj počitka, ga odtegniti od računalnika in ga motivirati za sprehode ali drugo rekreacijo v naravi, naj zdravo je … Pri prehrani srednješolcev računam na šolske kuhinje, ki naj bi ponujale zdravo prehrano. Težava pa je s študentsko prehrano in s prehrano v službah, ki pogosto ni zdrava.

Ali je za omenjene bolezni, zlasti KVČB, torej mogoče zmanjšati tveganje z zdravim načinom življenja, prehrane … Imate v zvezi s tem morda nasvet za naše bralce?

Zdrav način življenja pomeni dovolj počitka vsaj 8 ur, spanje med 22. in 8 uro, zdrava prehrano, ki se začenja z doma pripravljenim zajtrkom. Bolnik mora začeti načrtovati svoje obveznosti, nikakor naj se ne izpostavlja stresu z lovljenjem zadnjih trenutkov pri učenju, poklicnih obveznostih. Še vedno se ne pogovarjamo dovolj o kajenju, ki je dejavnik tveganja za nastanek in zanesljivo poslabša izhode zdravljenja vseh imunsko pogojenih vnetnih bolezni. Seveda veliko raje slišim, da mi bolnik pove, da kadi in ne more nehati, kot da se mi zlaže, samo da me pomiri. Ljudi bi morali več seznanjati o škodljivih učinkih kajenja, saj naredi ogromno škode.

Kakšen tip prehrane pa priporočate?

Še pred dvajsetimi leti bi rekla, da hrana ni tako pomembna, ampak danes vem, da je zelo pomembna. Vsa živila naj bi bila z območja, kjer živimo, najbolje z domačega vrta, ekološko pridelana. Čim več obrokov hrane naj bo sveže pripravljenih na klasičen način, hrana naj bo kuhana ali dušena in naj vsebuje čim manj mesa; ko človek odraste, ga ne potrebuje več veliko. Odsvetujem pa cvrtje in žar. In zavedati se je treba, da se prebava začne v ustih, zato si mora človek vzeti dovolj časa, da hrano temeljito premelje.

Pri uživanju surovega sadja in zelenjave, ki ju zelo priporočam, je zaradi velike količine vlaknin potrebno popiti veliko vode ali čaja. Na splošno priporočim sredozemski tip prehrane. Ampak kakšen? Če si priskrbite svežo ribo iz Jadrana, je to odlično, denimo zamrznjeni morski sadeži iz oceanov pa so nekaj povsem drugega.

Se sami držite teh priporočil in smernic, vam ob napornem delu tudi sicer uspeva živeti zdravo?

Mislim, da živim zdravo. Nisem čisto dosledna pri številu obrokov, zagotovo pa strupov ne vnašam v telo. Rada popijem kozarec vina in ga ob kosilu svetujem tudi svojim bolnikom. Rada pojem obrok dobre hrane. Vendar hrano bolj kot po okusu cenim po tem, kako se po njej počutim. Nič mi ne pomaga odličen okus, če pa potem zaradi občutka teže v želodcu vso noč ne spim. Vedno bolj mi prija »špartanska«, enostavna hrana. Poskušam seveda tudi dovolj počivati, saj se potem počutim bolje.

Glede na to, da ste ljubiteljica dobre zdrave hrane, najbrž radi tudi kaj skuhate?

Zelo rada kaj dobrega pojem, ampak je tako, da radi kuhate moški, ženske pa načeloma malo manj rade, saj imamo to »obvezo« vse življenje nekako nad glavo, posebno še, ko so otroci majhni in v šoli. Vsakodnevne kuhe se malo branim, če imam čas, pa rada kaj pripravim. Osnova kosila mi je klasična goveja juha, ki ji dodam rižoto ali testenine z dobro naravno omako, obvezna je sladica, ki ne sme biti pretežka. Zato recimo ne pečem potice in je nikoli ne bom, se bom pa lotila kakšnega dobrega štrudlja, seveda z doma pripravljenim testom.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Sem kar pridna rekreativka, veliko kolesarimo, zlasti po Istri, čudovita je tudi vsa Slovenija … V nekem obdobju sem veliko kolesarila po našem čudovitem Pohorju, saj živim ob njegovem vznožju. Zdaj sem si omislila električno kolo in odprla so se spet nova obzorja, saj lahko kolesarim z manj stresa in ekstremne utrujenosti. In seveda pozimi zelo rada smučam. Pravzaprav sem uživačica, ampak hkrati kar špartanka.

Radi potujete? Kam se najraje odpravite na poletni in kam na zimski oddih?

Najraje se omejim na kraje, ki so dosegljivi z avtomobilom, torej po Evropi. Ne maram pa letal, pa ne zato, ker bi se jih bala, ampak zaradi izpostavljenosti kupu nepredvidljivih situacij, jaz pa ne maram biti odvisna od drugih.

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



Redni profesor,
dr. sc. Uroš Ahčan, dr. med.



TEMA MESECA

60 let silikonskih prsi

Prsni vsadki so prinesli veliko veselja in tudi nekaj razočaranja

Prvi poskus estetske povečave dojk so opravili leta 1895, ko je nemški kirurg Vincenz Czerny pacientki z asimetrijo dojk po odstranitvi tumorja tja vstavil lipom (avtologni maščobni benigni tumor). V letu 1903 je čikaški kirurg Charles Miller odprl svojo privatno kliniko, kjer se je lotil povečave dojk z vstavljanjem celuloida, svile in slonovine.

Obdobje pred silikonom

Številni kirurgi so poskušali povečati prsi z uporabo volne, kravjega hrustanca, steklenih krogel, voska, teflona, epoksi smole in rastlinskih olj. V začetku 20. stoletja so začeli izvajati postopke z injiciranjem parafina v tkivo dojk, največ med letoma 1899 in 1914.

V obdobju 1939–1945 so za potrebe druge svetovne vojne proizvajali ogromne količine tekočega industrijskega silikona; plastični kirurgi so ga poskusili uporabiti tudi za povečavo dojk z injiciranjem. Največ tovrstnih posegov so opravili v Aziji, predvsem na Japonskem. Med zgodnjimi znanimi uporabnicami tekočega silikona je bila Američanka Carol Doda, razvpita topless plesalka, ki je prejela ogromno količino – 44 injekcij, takrat v vrednosti 1500 dolarjev (danes ekvivalentno 10.000 dolarjev). Vse naštete tehnike so imele za posledice hude zaplete in deformacije – od vnetnih reakcij, nastanka trdnih parafinomov, granulomov, odmrtja tkiva, granulomatoznega hepatitisa vse do embolij in celo smrti.

Obdobje silikona

Prvi »moderni« silikonski prsni vsadek sta leta 1961 uporabila ameriška plastična kirurga dr. Thomas Cronin in dr. Frank Gerow. To je bil prvi prsni vsadek, napolnjen s silikonskim gelom. Najprej sta ga vstavila psički Esmeraldi, ki po nekaj tednih ni imela težav, zato sta operacijo označila za uspeh.

Prvo estetsko povečanje dojk sta omenjena kirurga opravila v naslednjem letu, 1962. Timmie Jean Lindsey je prišla sicer na posvet glede operacije štrlečih uhljev, vendar je bila v očeh Cronina in Gerowa tudi popolna modelka za pionirski poseg, zato sta brezplačno opravila oba posega hkrati. Timmie je bila s posegom na začetku zadovoljna, težave pa so se začele približno 10 let po posegu, ko je zaradi tkivne ovojnice okoli vsadka začela občasno čutiti bolečine v predelu prsnega koša. Danes je stara 87 let, normalno aktivna in ima še vedno vstavljene prvotne prsne vsadke.

Prva uspešna povečava prsi je pomenila ve-

like spremembe na tem področju – Cronin je svoj rezultat predstavil mednarodnemu združenju plastičnih kirurgov v Washingtonu leta 1963, ki je novico sprejelo z navdušenjem. Posege so začeli opravljati tudi drugi ameriški in evropski plastični kirurgi.

Prsni vsadki danes

Danes se ženske za augmentacijo dojk odločajo zaradi prirojenih nepravilnosti, kot so: asimetrija dojk, hipoplazija žlez, mikromastija, večkrat tudi po izgubi teže in ob spremembah po nosečnosti. Včasih se za tovrstni poseg odločijo zavoljo ohranjanja telesne celovitosti po mastektomiji zaradi rakavega obolenja. Precejšen delež žensk pa se za poseg odloči predvsem zaradi izboljšanja lastne samopodobe, boljšega počutja in kakovosti življenja.

Na leto plastični kirurgi v svetu vstavijo prsne vsadke približno milijon in pol ženskam, v Sloveniji pa je teh primerov 600–700. Natančnega števila sicer ne poznamo, vendar naj bi imelo takšen poseg v svetu opravljenih od 15 do celo 40 milijonov žensk. Po nekaterih ocenah naj bi imelo prsne vsadke 4 odstotke vseh Američank, kar 98 odstotkov žensk bi se za povečavo dojk z vsadki odločilo ponovno.

Vsi vsadki, ki so trenutno na trgu in imajo dovoljenje FDA ter jih uporabljamo tudi pri nas, so izdelani po najvišjih standardih. Z robotsko tehnologijo vsadke teksturirajo ter jih za dalj časa umestijo v posebno oblikovanje kalupe, da obdržijo obliko. Postopek izdelave enega vsadka traja približno 3 tedne. Vsak vsadek mora nato prestati testiranje kakovosti izdelave, strižnih in nateznih sil, preden je sterilno pakiran in odposlan k lokalnim distributerjem. Teste delavci opravljajo ročno. Na tržišču je cela paleta anatomsko oblikovanih in okroglih vsadkov, naponjenih s silikonom ali fiziološko tekočino, ovojnica pa je gladke ali hrapave površine.

Kaj povedo ženske, ki imajo silikonske vsadke

Prednosti vsadkov so poleg izboljšanega videza tudi nezanemarljivo izboljšano psihofizično stanje z dvigom samozavesti, ki vpliva na vse aspekte življenja. Danes lahko pacientke s pomočjo vprašalnika Breast-Q same ocenijo zadovoljstvo in kakovost svojega življenja po posegu. Vprašalnik zavzema 2 ločeni domeni – pri kakovosti življenja se upošteva fizično splošno stanje, psihosocialno splošno stanje in splošno stanje pri spolnosti, pri zadovoljstvu pa zadovoljstvo z dojkami, s posegom in z oskrbo. Z uporabo standardiziranih obrazcev in vprašanj dobimo objektivni pogled na rezultat opravljenega posega. Zadovoljstvo pacientk po posegu se v vseh kategorijah giblje med 60 in 90 odstotki.



Zapleti pri uporabi silikonskih prsnih vsadkov

Tako kot pri vsakem operativnem posegu tudi pri povečanju ali rekonstrukciji dojk s prsnimi vsadki lahko pride tudi do določenih zgodnjih in poznih zapletov, čeprav so ti pri povečavi dojk z vsadki redki. Najpogostejši zgodnji zapleti po povečavi dojk so nastanek tekočinske kolekcije, hematoma (1,1 odstotka) ali seroma, razprtje rane, okužba rane in tkiva dojke (1,2 odstotka), medtem ko so pozni zapleti predvsem pretesna ovojnica okoli vsadka – kapsularna kontraktura (5–14,5 odstotka), pretrganje vsadkov (0,2–9,4 odstotka), premik ali rotacija vsadka (4,7 odstotka), asimetrija dojk (7–19 odstotka), nastanek poznega seroma (več kot 1 leto po posegu) 0,6 odstotka, BIA-ALCL (0,01–0,3 odstotka).

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.



Odpoklic silikonskih prsnih vsadkov

Vsadke biocell podjetja Allergan so pogosto uporabljali v posameznih privatnih in tudi univerzitetnih ustanovah, saj so veljali za zelo kakovostne, celo prestižne prsne vsadke. Kasneje pa se je po več letih uporabe izkazalo, da so pogostejše rupture in pojavnost s silikonskimi vsadki povezanega velikoceličnega limfoma. Sledile so raziskave, na podlagi katerih je Allergan septembra 2019 po navodilih FDA odpoklical nekatere vrste teksturiranih vsadkov in tkivnih razširjevalcev. Vsadki Allergan biocell naj bi povzročili šestkrat večjo možnost pojava BIA ALCL v primerjavi z vsadki drugih proizvajalcev (kar 84 odstotkov pacientk s potrjenim ALCL je imelo Allerganove vsadke). Odpoklic pomeni, da kirurgi teh vsadkov ne smejo več vgrajevati v telo in morajo v podjetje Allergan vrniti vse vsadke iz zaloge. To je preventivni ukrep, podoben kot pri avtomoibilski idustriji, kjer proizavjalec odkrije pomanjkljivosti izdelka in ga odpokliče oziroma zamenja.

Vsadek je povezan z velikoceličnim limfomom, redko obliko raka, ki ga povezujejo z ovojnico vsadka. Ta bolezen je najprej omejena na ovojnico okoli vsadka ter s pravilnim ukrepanjem in zdravljenjem ozdravljiva. Navadno se pokaže več let po vstavitvi vsadka z oteklino in nabiranjem tekočine okoli vsadka, spremenjeno obliko in strukturo dojke.

Kaj pomeni BIA ALCL ali s silikonskimi vsadki povezan velikocelični limfom

Trenutno še ni jasne teorije, kaj vodi v nastanek rakave bolezni v področju vsadka. Ostaja več teorij, ki jih raziskujejo od leta 2011 in še nimajo jasnega odgovora.

Znaki, ob katerih posumimo na ALCL, so: nenadna pojavnost seroma eno leto ali več po posegu brez drugih težav, dolgotrajno otekanje in bolečine v predelu vsadka. Pri takšnih pacientkah nato opravimo UZ ali MRI ter punkcijo seroma, punktat pa pošljemo na citološke preiskave. Patologi s pomočjo posebnih označevalcev celic (CD 30) in barvanj ugotovijo, ali gre za limfom. Zdravljenje v zgodnjih fazah vključuje odstranitev vsadka in kapsule (vsadkove ovojnice) v celoti, v napredovalih fazah pa pride v poštev tudi kemoterapija ali obsevanje. Po sedaj znanih podatkih je petletno preživetje 89-odstotno. Ameriška FDA je navedla, da je bilo do januarja 2020 (časovno obdobje 23 let) v svetu potrjenih 800 primerov BIA ALCL s 33 smrtnimi primeri. Ob tem podatku spomnimo, da naj bi imelo vsadke med 15 in 20 milijoni žensk – kar pomeni, da je smrtnost manj kot 0,000002-odstotna. Za primerjavo: zaradi prometne nesreče umre v enem letu v svetu 1.350.000 ljudi, se pravi v 22 letih skoraj 30 milijonov.

Ali je treba odstraniti vse vsadke podjetja Allergan

Da ženska zboli za s silikonskimi vsadki povezanim velikoceličnim limfomom, je možnost zelo majhna, zato tako FDA kot tudi strokovna združenja po svetu ne priporočajo odstranitev vsadkov pri ženskah, ki nimajo težav. Treba se je zavedati, da silikonski vsadki pri veliki večini žensk izboljšajo kakovost življenja tako v estetski kirurgiji kot tudi pri rekonstrukcijah. Z nepotrebnimi odstranitvami bi lahko povzročili več škode kot koristi. Tako vsaj kažejo dosedanji izsledki strokovnjakov.

Vsekakor pa so potrebni spremljanje, redni obiski kirurga, ki je opravil poseg, ter slikovne preiskave UZ in zlasti MRI.

Kaj v primeru suma na omenjene zaplete, spremembe oblike dojke

Če ženska, ki ima več let silikonski vsadek, opazi sumljive spremembe, nenavadno povečanje dojke, spremenjeno obliko, rdečino kože, tekočinsko kolekcijo oziroma druge nenavadne spremembe, naj najprej obišče kirurga, ki je opravil poseg, nato pa se bo ta odločil, ali je nujen obisk UKC. V veliki večini primerov so zapleti povezani s formiranjem tkivne ovojnice okoli vsadka, premikom vsadka, rupture ali vnetjem.

Kirurgu, ki je opravil poseg, tudi svetujemo, da bolnico napoti na slikovno diagnostiko UZ in MRI. V zelo redkih primerih suma na velikocelični limfom pa je potrebna obravnava v UKC Ljubljana, kjer imamo izdelane smernice za obravnavo teh bolnic. Že leta 2016 smo v zdravniškem vestniku napisali članek z naslovom »Anaplastični velikocelični limfom, povezan z vsadki dojk« in vse slovenske zdravnike opozorili na morebitni problem.

Plastični in rekonstruktivni kirurgi, ki smo združeni v Slovenskem združenju plastičnih kirurgov, smo dobro pripravljeni, saj smo imeli na to temo več sestankov in izdelali smernice. Že pred leti sta nas obiskala ugledna strokovnjaka s tega področja dr. Roger Wixtrom in Udo Graf, ki sta prišla iz ZDA, kjer imajo veliko več raziskav in konkretnih primerov. Vsi kirurgi v UKC smo se udeležili tudi strokovnih srečanj in delavnic, ki so imele za eno vodilnih tem tudi to aktualno problematiko limfoma, povezanega z vsadkom. Osebno sem imel predavanje v Rimu in jeseni ga bom imel v Houstonu, kjer bo ena nosilnih tem BIA ALCL. Na teh kongresih sodelujejo vsi deležniki od kirurgov in bolnic do regulatorjev.

Kirurg ni strokovnjak za materiale vsadka

Kirurgi se ne spoznamo na sestavo silikona in ovojnic, pač pa na kirurške tehnike. Mi verjamemo proizvajalcem in zastopnikom, ki izdelke tržijo. Za material jamči proizvajalec, ki izdelke trži. Ti izdelki so zelo dragi, zlasti glede na material, iz katerega so sestavljeni, zato mora biti proizvodnja natančno nadzorovana in materiali biokompatibilni ter večkrat preverjeni v različnih laboratorijih. Kirurgi smo odgovorni za kirurške zaplete, za izbiro kirurških tehnik, meritve in izbiro velikosti vsadkov, spremljanje pacientov, nikakor pa za materiale, ki jih vgrajujemo v telo. Ko je v letalski ali avtomobilski industriji kaj narobe, se s sporočilom za javnost in opravičilom javi proizvajalec in ne mehaniki, ki dele sestavljajo v celoto, ali piloti, ki upravljajo letalo.

Bolezen, povezana s prsnimi vsadki

Ženske, ki so imele po vstavitvi prsnih vsadkov težave, so ustanovile več spletnih strani na temo bolezni prsnih vsadkov. Na www.breastimplantillness.com, ki deluje od leta 2016, so zapisani vsi možni simptomi te bolezni, naštetih je nekaj manj kot 60, z vpletenostjo vseh organskih sistemov. Znaki in simptomi so zelo nespecifični. Številni znaki in simptomi se prekrivajo s številnimi drugimi boleznimi, ki jih imajo tudi ženske brez vsadkov in so lahko zgolj koincidenca. Zanimiva je primerjava z lajmsko boreliozo (ki je v Sloveniji pogosta bolezen) in sindromom izgorelosti. Pri vseh treh stanjih se pojavljajo kronična utrujenost, kognitivni upad (izguba spomina, težave pri koncentraciji), boleči

OB SVETOVNEM DNEVU ČEBEL JE SPAR VRTCEM PRISKRBEL UPARJALNIKE ZA APITERAPIJO

SPAR dobro med nami

Pomena čebel se zavedajo tudi v SPARU, zato so donacijo v višini 5.000 evrov namenili **Čebelarski zvezi Slovenije**, in sicer za nakup uparjalnikov za izvajanje apiterapije v slovenskih vrtcih.

Čebele je skupaj z otroki iz Vrtca v Višnji Gori raziskoval priljubljeni igralec in voditelj **Nik Škrlec**.



Foto: Matic Klešnik

Več lahko preverite tukaj!



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



Doktor 24
KLINIKA

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

AMBULANTA ZA BOLEZNI DOJK - MR DOJK

Preventivna preiskava z magnetno resonanco za ženske z vsadki ali kot preventiva bolezni dojk

10 % nižja cena
za MR dojk

Pregled v ambulanti za bolezni dojk

10 % nižja cena
za pregled

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

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

Doktor

svetuje, kdaj je smiselna slikovna metoda MR dojk?



Preventivno
- *pri prsnih vsadkih (položaj, integriteta) in pa tkivo okoli vsadkov*

Ostale indikacije:
- *pri ugotovljeni abnormalnosti v prsih, ugotovljenih z mamografijo, ultrazvokom, pri fizičnem pregledu ali na napotitev specialista za bolezni dojk/radiologa,*
- *pri mutiranem BRCA1 ali BRCA2 genu,*
- *pri ožjem sorodniku (starš, dvojček, otrok) s pozitivnim BRCA1 ali BRCA2 genom,*
- *pri povečani verjetnosti za razvoj prsnega raka,*
- *pri osebah z ugotovljenim tumorjem na prsih, pred operacijo,*
- *pregled, s katerim ocenjujemo in ovrednotimo brazgotine.*

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

sklepi ali mišice, tiščanje v prsih ali palpitacije, glavobol, nespečnost. Vsi našteti simptomi so tudi najpogostejši pri vseh treh boleznih. Bolezen, povezana s prsnimi vsadki, ima z lajmsko boreliozo skupne še simptome, kot so kožni izpuščaji, mravljinčenje po okončinah, povišana telesna temperatura, prekomerno potenje, povečane in občutljive bezgavke, bolečina v vratu, depresija. S izgorelostjo pa se prekriva še v simptomih, kot so vrtoglavica, bolečine v hrbtu, tinitus, zmanjšan libido, gastrointestinalne težave.

Ob tem je dobro vedeti tudi zgodbo enojajčnih dvojčic (plastične kirurginje brez vsadkov in njene sestre s silikonskimi vsadki po povečavi dojk). Obe sta pri 57 letih neodvisno zapazili povsem enake omenjene težave.

Vendar težav nikakor ne smemo podcenjevati ali zanikati, pač pa jih raziskovati, posredovati vsa nova spoznanja in korektno informirati ljudi.

Skratka – nikakor ne smemo spregledati dejstva, da imajo ženske, ki so osnovale svoje skupine, resne težave in potrebujejo pomoč za izboljšanje kakovosti življenja.

V okviru UKC smo ustanovili multidisciplinarno skupino različnih strokovnjakov, kjer bomo skušali napraviti korak naprej in tudi tem bolnicam prisluhniti ter jim pomagati po svojih močeh. Sočasno bi radi kljub razmeroma majhni skupini prišli do lastnih objektivnih podatkov. Pacienti, zdravniki, industrija in novinarji moramo ostati na isti strani – na strani iskrene in objektivne informacije.

Kako ukrepati v primeru suma na bolezen, povezano s prsnimi vsadki

Predvidevamo lahko,da bo število z vsadki povezanih zapletov in bolezni v prihodnje naraslo, predvsem na račun ozaveščenosti ter obveznosti prijave v nacionalne in mednarodne registre. Na UKC Ljubljana smo zato v letošnjem letu ustanovili konzilij oziroma strokovno skupino v sklopu terciarnega projekta za celostno obravnavo pacientk, ki po vstavitvi vsadkov navajajo težave. Skupino sestavljajo specialisti plastične kirurgije, revmatologije, imunologije in psihologije.

Kaj na to temo meni FDA

Trenutno FDA dovoljuje uporabo vsadkov za estetsko povečavo in rekonstrukcijo dojk. Ob tem spodbujajo kirurge, da obrazložijo zaplete ter postopek same operacije, da podajo razlago o varnosti vsadkov, informacije o BIA ALCL in beležijo zaplete za register FDA. Registra vstavljenih vsadkov pri nas še nimamo, vendar se v UKC Ljubljana zavede vse vstavljene vsadke, pacientke pa dobijo njihovo identifikacijsko številko in certifikat. Prav tako vodimo evidenco vseh odstranjenih vsadkov. Enako počno tudi v vseh kakovostnih privatnih ustanovah.

Kdaj je treba opraviti slikovno preiskavo in kaj lahko ugotovimo s preiskavo MRI

Različne države predlagajo različne ukrepe. Nekateri svetujejo MRI preiskavo vsako leto po vstavitvi silikonskih vsadkov, drugi le v primeru težav. Osebno svetujem vsem bolnicam, ki imajo Allerganove vsadke več kot 7 let, da opravijo preiskavo z MRI in se tako prepričajo, da vsadki in tkivo niso pomembno spremenjeni oziroma poškodovani. Zapleti, vidni na preiskavi MR, so:

- **Vnetje:** vidno kot zadebelitev kože, edem in barvanje kapsule. Lahko so vidne tekočinske kolekcije ob vsadkih.
- **Hematom:** največkrat je viden v zgodnji fazi, karakteristike se razlikujejo, odvisno od časa nastanka.



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

- **Kapsularna kontraktura:** vidna kot izguba normalne periferne trikotaste oblike vsadka. Vidna sta zadebelitev fibrozne kapsule in povečano število radialnih gub. Ob kapsuli so prisotne kalcinacije (običajno vidne na mamografiji).
- **Intrakapsularna ruptura:** ob ohranjeni fibrozni kapsuli je kontura vsadka prekinjena. Silikon je omejen znotraj kapsule.
- **Ekstrakapsularna ruptura:** ruptura ovojnice vsadka in fibrozne kapsule z makroskopskim izlivom silikona v okolna tkiva.

Pogostost odstranitve in menjave vsadkov

Odstranitve so vedno pogostejše, toda najprej je treba postaviti pravo indikacijo. Treba je natančno opredeliti težave in opraviti slikovne preiskave, zlasti MRI. Zavedati se je treba, da gre pri preventivnih odstranitvah in menjavah vsadkov za tehnično zahtevne kirurške posege, ki zahtevajo veliko znanja in izkušenj, tudi s področja rekonstruktivnih tehnik. Že odstranitev vsadka je zahtevna, zlasti pri velikih vsadkih in rupturah vsadkov, kjer se lahko srečamo s prekinjeno in spremenjeno ovojnico vsadka. Kar se tiče menjave vsadka, moramo vedeti, da so v tem primeru tkiva spremenjena in oslabljena, za namestitev novega vsadka, če želimo doseči dober rezultat, pa so potrebni le najbolj usposobljeni kirurgi, ki imajo izkušnje s področja rekonstrukcij, kjer se pri zdravljenju raka dojk ukvarjamo s podobno kompleksnimi problemi.

Problem uporabe prsnih silikonskih vsadkov

Silikonski vsadki ponujajo veliko možnosti izboljšanja kakovost življenja tako ženskam



s prirojenimi majhnimi prsmi, asimetrijo, stanjih po poškodbah in zlasti ženskam, ki zbolijo za rakom dojk – vsaka osma ženska razvitega sveta. Silikonske vsadke ima vedno več žensk, številke so v desetinah milijonov, zato ni nenavadno, da je več tudi zapletov. Glede na možnosti reaktivnega širjenja (zlasti slabih) novic na medmrežju je tudi vedno več debat o škodljivosti silikonskih vsadkov.

Za bolj jasne odgovore bodo potrebne dodatne multicentrične raziskave in objektivni podatki raziskovalnih skupin po svetu, ki bodo razjasnili vzročno povezavo in pogostnost oziroma stopnjo tveganja, na osnovi katerih bodo pacientke sprejemale svoje odločitve.

Treba je tudi spodbujati sodelovanje med skupinami bolnic, ki navajajo težave, kirurgi in drugimi specialisti (revmatologi, imunologi, psihologi), ki imajo prepotrebna dodatna znanja. Verjamem tudi, da bo to prioritetna naloga proizvajalcev, ki bodo po svojih močeh brez vsakršnih zadržkov podprli in celo spodbujali take raziskave, saj je v interesu vseh, da čim hitreje dobimo relevatne in objektivne podatke o vseh možnih kratkoročnih in morebitnih dolgoročnih zapletih. Žal pa vseh odgovorov nikoli ne bomo imeli, kajti telo je unikatno in na delovanje človeškega stroja vplivajo tudi prehrana, razvade, različna zdravila in prehranski dodatki, pri bolnicah z rakom tudi obsevanje, kemoterapija, biološka in hormonska zdravila, ki lahko pomembno prispevajo k vplivu na odziv telesa na tujek.

Upam, da bo vedno več resnih raziskav in da bo potekala postopna zamenjava silikonskih vsadkov s prsnimi vsadki iz biokompatibilnih materialov. Upam, da bo več kot polstoletno ero silikona zamenjal tkivom še prijaznejši material.

Marsikdo ženske s silikonskim oprsjem obsoja

Pomembno je, da se pacientke za svoje lastne odločitve ne obsojajo. In nikakor ni primerno, da jih obsoja okolica. Glede na pogostnost in resnost težav so prej obsojanja vredne kadilke, ki zavestno škodujejo svojemu zdravju in drugim ljudem v okolici, kot tiste ženske, ki si zgolj želijo večje telesne skladnosti ali povrnitve telesne celovitosti in ustvarjalne moči. Silikonski vsadki pri veliki večini žensk izboljšajo kakovost življenja tako v estetski kirurgiji kot tudi pri rekonstrukcijah.

Število povečav dojk in rekonstrukcij z vsadki je v porastu. Dejstvo pa je, da se mora vsakdo pred posegom zavedati, da obstaja določen delež kratkoročnih in dolgoročnih zapletov in težav, ki se v zelo izjemno redkih primerih končajo z resnimi zapleti ali smrtjo. Vsi se moramo tudi zavedati, da estetski posegi ne odpravijo vseh problemov in težav, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Skratka – v svobodnih demokratičnih družbah se lahko posamezniki prostovoljno odločajo in se tudi soočajo s posledicami svojih odločitev.





Farmacevt svetuje

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

Mučijo me glivične okužbe na koži stopal in prstov, ki se mi ponovijo vsako zimo. Večino dela namreč opravljam na prostem, kjer moram biti v mrzlem delu leta ves čas službe obuta v tople, po možnosti vodotesne škornje. Kadar temperatura in vreme dopuščata odprta obuvala, teh težav nimam nikdar. Težava se pojavlja samo na koži, na nohtih k sreči ne. Mi lahko, prosim, svetujete?

Ines, Ljubljana

Glivična okužba stopal, poznana tudi kot tinea pedis ali atletsko stopalo, je nalezljiva bolezen, ki se zlahka štiri s kožnim stikom ter prek okuženih površin in predmetov. Za glivične okužbe stopal so značilni srbečica, pekoč občutek na prstih in stopalu ter razpokana in zelo suha luskasta koža, ki se lušči. Pogoste so razpoke med prsti, na teh mestih je koža po navadi mehka in bela. Lahko se pojavijo mehurji, koža na peti je razpokana. Okužbo pogosto spremlja neprijeten vonj.

Najpogostejši povzročitelji glivičnih okužb na stopalih so dermatofiti iz vrst Trichophyton rubrum, Trichophyton interdigitale in Epidermophyton floccosum. Okužba se lahko razvije ob neposrednem stiku stopal s temi mikroorganizmi. V času otroštva in pubertete se tinea pedis redko pojavlja, v odrasli dobi in starosti pa je bolj pogosta. Še posebej so izpostavljeni sladkorni bolniki in ljudje, ki nosijo tesno zaprto obutev.

S pravilno nego stopal lahko preprečimo okužbo in njeno širjenje. Stopala je treba po vsakem umivanju dobro osušiti, še posebno predele med prsti, pri čemer kože ne drgnemo, ampak jo nežno popivnamo. Za stopala uporabljajte posebno brisačo. Doma nosite zračno obutev. Vsakodnevno menjavajte nogavice, ki naj bodo iz materialov, ki odvajajo vlago. Za vzdrževanje suhih stopal lahko uporabite puder, ki ga posujete v nogavice.

Ne praskajte prizadete kože, saj se na tak način lahko okužba prenese tudi na druge dele telesa. Ne delite brisač, nogavic in čevljev z drugimi osebami. Ne nosite istega para obutve več kot dva dni zaporedoma, izogibajte se čevljem, v katerih se vam noge potijo.

Dermatomikoze, ki jih povzročajo dermatofiti, kvasovke in plesni, je mogoče zdraviti s kremo in pršili, ki vsebujejo klotrimazol in bifonazol. Zdravilo s klotrimazolom nanašamo od dva- do trikrat na dan na prizadeta mesta. Zdravljenje je dolgotrajno, do 4 tedne, in je odvisno od povzročitelja bolezni. Zdravilo z bifonazolom nanašamo enkrat na dan, zdravljenje običajno traja od 2 do 4 tedne. Dermatofite lahko zdravimo tudi s pršilom ali kremo, ki vsebujejo terbinafin. Vsa našteta zdravila lahko kupite v lekarni brez recepta.

Obiščite zdravnika, če bo samozdravljenje neučinkovito, če so stopala in noge rdeče in boleče ali se okužba razširi na druge dele telesa. Na okužbe stopal bodite še posebno pozorni, če imate sladkorno bolezen ali se zdravite z imunosupresivnimi zdravili.

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.**



Magnezij
400 mg
za aktivno življenje

- magnezijev citrat in vitamin B2
- zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti
- normalno delovanje mišic

Za pripravo napitka z okusom pomaranče in limete, s sladilom.

Magnezij in vitamin B2 (riboflavin) prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi ter delovanju živčnega sistema. Magnezij prispeva k delovanju mišic. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si

Lekarna Ljubljana



Melanom

Problem niso leta ampak »UV-kilometrina«

Dedni dejavniki, pridružene bolezni in življenjski slog najbolj vplivajo na tveganje za kožnega raka. Letošnje sporočilo dermatologov v želji po zmanjšanju števila obolelih in umrlih zaradi kožnega raka je usmerjeno v življenjski slog, povezan z izpostavljanjem soncu. Na dedne dejavnike in pridružene bolezni ne moremo vplivati, z odgovornim obnašanjem na soncu pa lahko poskrbimo, da bo »UV-kilometrina« čim manjša.



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

V Združenju slovenskih dermatovenerologov se letos maja ponovno pridružujemo preventivni kampanji Euromelanoma, to je vsakoletnemu projektu ozaveščanja o kožnem raku in škodljivih posledicah izpostavljanja soncu. Organizira ga Evropsko združenje za dermatoonkologijo (EADO) v sodelovanju s Fundacijo za raziskovanje melanoma (MRF) in Globalno koalicijo za zastopanje bolnikov z melanomom (Global coalition for melanoma patient advocacy). Letos sodelujemo že petnajstič po vrsti. Kožni rak je najpogostejši rak v razvitem svetu in število obolelih še vedno narašča. Ta trend si želimo obrniti navzdol.

Zakaj nastane kožni rak

Velika večina kožnih rakov nastane zaradi poškodbe kožnih celic z UV-sevanjem. To je del spektra sončne svetlobe, ki ga ne zaznavamo s svojimi čutili, ga ne vidimo, niti ga ne čutimo, zaradi visoke energije pa lahko nepovratno okvari dedni material v kožnih celicah in jih spremeni v maligne (rakaste).

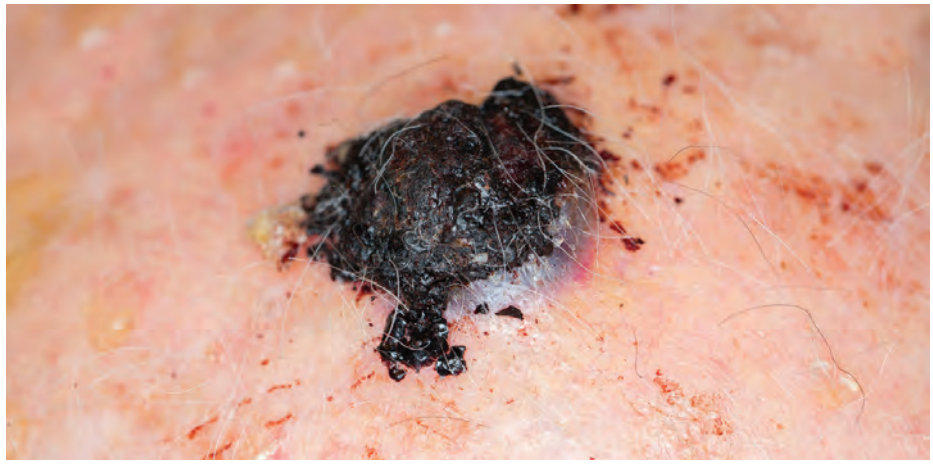
Kožni rak lahko prizadene vsakogar, vendar je pogostejši pri osebah s svetlo poltjo, veliko znamenji, sončnimi opeklinami v otroštvu, z veliko »UV-kilometrino«, z družinskim članom s kožnim rakom in po presaditvi organa. Letos se še posebej posvečamo ljudem, ki imajo veliko »UV-kilometrino«.

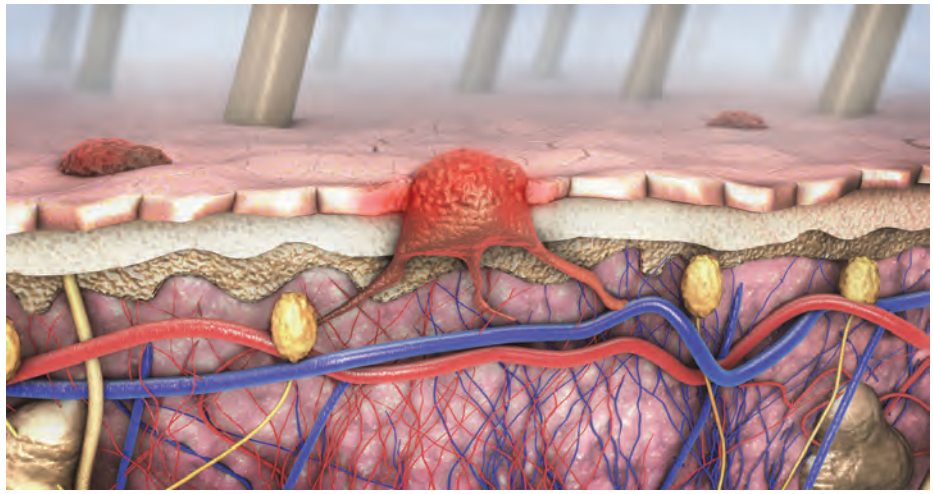
Kaj pomeni »UV-kilometrina«

To je izraz, s katerim si lahko predstavljamo skupno količino UV-žarkov, ki smo jim bili izpostavljeni vse od rojstva. Veliko »UV--kilometrino« imajo osebe, ki so v življenju veliko časa preživele na soncu pri delu ali prostočasnih aktivnostih ali so v preteklosti uporabljale solarij. Poškodbe, ki jih povzroča UV-sevanje, skozi življenje seštevajo. Pravimo, da koža ne pozablja.

Najpogostejše vrste kožnega raka

To so bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom. Daleč najpogostejši med njimi je bazalnocelični karcinom. Ponavadi nastane na obrazu pri starejših od 60 let kot bunčica rožnate ali rdeče barve z razširjenimi krvnimi žilicami in ranico, ki se ne zaceli. Lahko se pojavi tudi drugje na koži in tudi pri mlajših ljudeh. Na srečo le zelo redko ogroža življenje in je v večini primerov popolnoma ozdravljiv. Ploščatocelični karcinom ponavadi nastane po 65. letu starosti na obrazu, uhljih in neporaščenem lasišču iz aktinične keratoze - predrakaste hrapave spremembe, ki se poveča v na dotik občutljivo rdečkasto bunčico z ranicami in krvavitvi-





Poskrbi za brezskrbne užitke na soncu.

041 360 777

- Vsebuje **naravni beta karoten.**
- Vsebuje visoko vsebnost **pantotenske kisline,** ki ji pravimo tudi lepotni vitamin.
- Za **izboljšanje prehranjenosti** kože.
- Za kožo **občutljivo na svetlobne vplive.**
- Izdelek je na voljo v vseh lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah Tuš in DM, v Leclercu Ljubljana in Maribor in na **www.braunemon.si**

ZA VEGETARIJANCE | SLOVENSKI PROIZVOD | BREZ GLUTENA | GMP CERTIFICIRANO





braunemon®

ZA LEPO IN ZAŠČITENO KOŽO
Z VAMI ŽE OD LETA 1985

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Jata Emona d.o.o., Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana

jo. Sčasoma lahko zaseva v bližnje bezgavke in tudi v oddaljene organe. Pogostejši je pri ljudeh z oslabljenim delovanjem imunskega sistema, tudi po presaditvi organov. Melanom je najredkejši med vsemi tremi, pa vendar najnevarnejši. Predstavlja le 5 odstotkov vseh kožnih rakov, povzroči pa večino smrti zaradi kožnega raka.

Lahko vznikne v materinem znamenju, večina pa jih nastane »na novo«, na mestu, kjer ni bilo predhodnega znamenja. Ponavadi je temneje in neenakomerno pigmentiran. Zanj je značilno stalno spreminjanje barve, velikosti in oblike. Ker ima veliko sposobnost zasevanja, bo nezdravljen sčasoma zaseval v bezgavke in oddaljene organe.

Kožni rak, ki ga odkrijemo in zdravimo zgodaj, je ozdravljiv

K zgodnjemu odkrivanju kožnega raka pomembno prispeva ozaveščenost in samopregledovanje kože doma. V sklopu akcije bomo letos v izbranih dermatoloških ambulantah opravili brezplačne preventivne preglede več kot 300 moških delavcev, starih od 40 do 50 let, ki opravljajo delo na prostem in imajo zato veliko »UV-kilometrino«. Če kožni rak odkrijemo v zgodnji fazi, je za ozdravitev potrebna le preprosta operacija v lokalni anesteziji, s katero ga odstranimo v celoti.

Zaščitite se pred soncem

Najboljša strategija za preprečevanje nastanka kožnega raka je zaščita pred soncem. Z odgovornim obnašanjem na soncu je treba začeti že v otroštvu in nato z njim nadaljevati vse življenje. Med 10. in 16. uro, ko je sonce visoko na nebu, je treba aktivno iskati senco in takrat omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatno zaščito predstavljajo kakovostne kreme za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem. Zavedati se moramo, da smo UV-žarkom izpostavljeni vedno, kadar smo na prostem: pri poklicnem delu, športnem udejstvovanju ali delu na vrtu – ne samo takrat, ko smo na plaži. Tudi obiskovanje solarija poveča »UV-kilometrino«.

Naj vas ne bo strah obiskati izbranega zdravnika ali dermatologa

Če imate znamenje, ki je videti sumljivo, pojdite k zdravniku.

- Ne upajte, da bo kar izginilo, in ga ne ignorirajte.
- Ne čakajte, kako se bo razvilo, in ne poskušajte ga nadzorovati sami.
- Ne predpostavljajte, da ni nič resnega.
- Ne mislite, da ni treba hitro poskrbeti zanj.

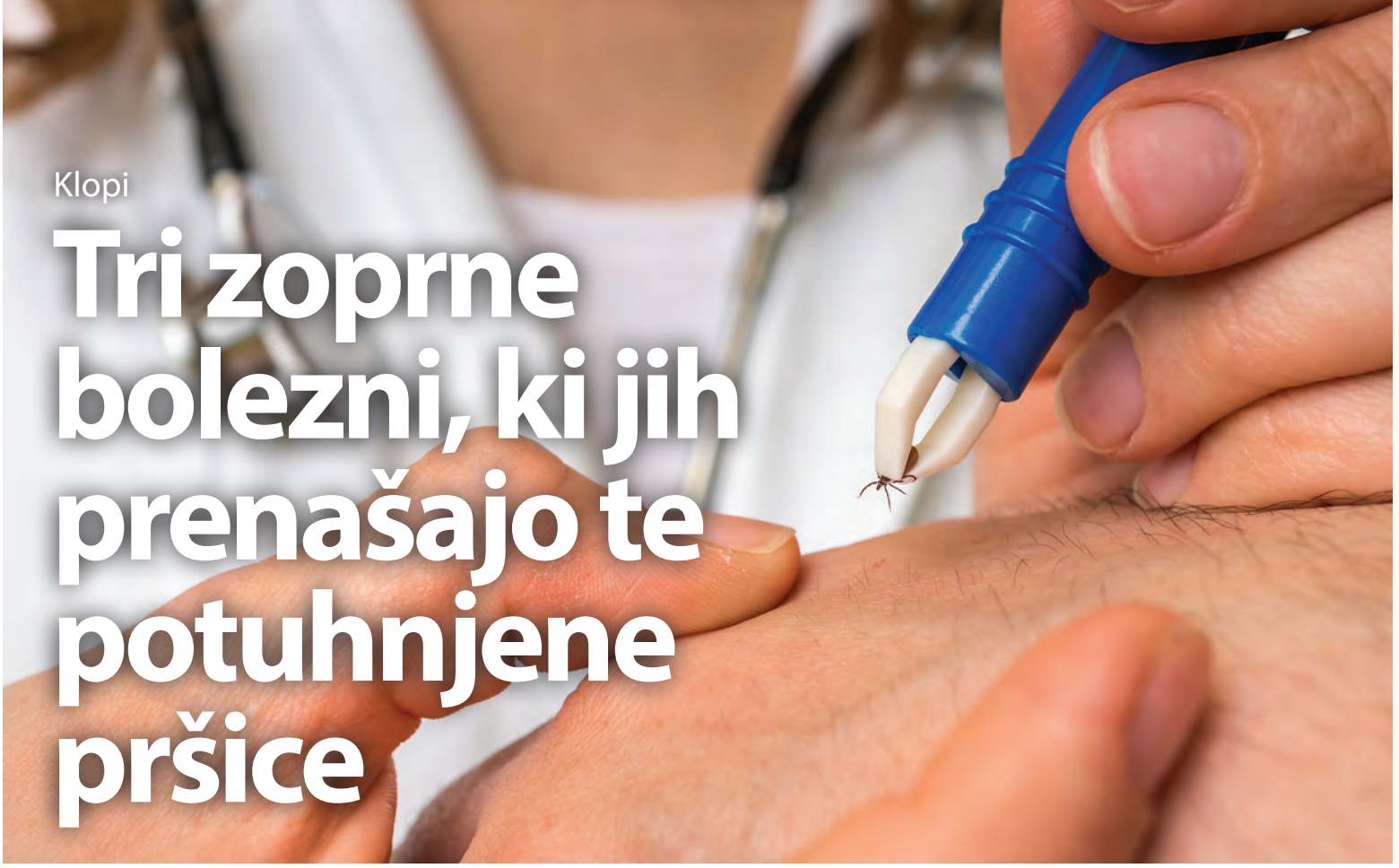


Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled znamenj pri dermatologu

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

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



Klopi

Tri zoprne bolezni, ki jih prenašajo te potuhnjene pršice

Klopi živijo v Sloveniji skoraj povsod, pred njimi smo varni le visoko v gorah (a moramo do tja priti brez slepih potnikov – klopov). Živijo namreč v gozdni podrasti in travi do 600 metrov nadmorske višine, včasih pa tudi višje (vse do 1600 metrov).



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

Kadar so zime mile in pomladi vlažne, se poveča njihova možnost preživetja in ostanejo tudi dalj aktivni. Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako lahko traja od februarja do novembra. Ponekod, na primer na nekaterih prisojnih pobočjih v Sloveniji, pa nismo varni niti pozimi.

Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Ugriz klopa zato ne boli in ga lahko zgrešite. Najpogosteje se klopi pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala, zato je prav, da si po vsakem sprehodu v naravi pregledate kožo po vsem telesu. Posebno pozorno je treba pregledati otroke, ki tako zelo uživajo v naravi in raziskovanju grmovja ter drugih potencialno nevarnih lokacij.

Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni, in sicer lajmsko boreliozo, klopni meningoencefalitis ter manj pogosto in manj znano humano granulocitno anaplazmozo.

Z enim samim ugrizom lahko klop prenese več povzročiteljev bolezni. Ob pravilni odstranitvi klopa in če se ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.



Lajmska borelioza

Simptomi in znaki

Značilen bolezenski znak na koži je okrogel rdeč izpuščaj, večinoma z bledim centrom. Ta je pravilne oblike in se širi. Od tod tudi ime »potujoča rdečina« ali latinsko erythema migrans (EM). Pojavi se lahko šele po nekaj dneh ali celo tednih. Nastane iz prvotne rdečine na mestu ugriza, lahko pa se pojavi tudi drugje po telesu, a pozneje v poteku bolezni. Za značilno spremembo EM štejemo premer rdečine, ki je večji kot pet centimetrov, traja več kot en teden in centralno bledi. Izpuščaj je praviloma neboleč, lahko pa je nekoliko toplejši in blago občutljiv za otip. Razvije se pri približno 80 odstotkih okuženih, pri nekaterih okuženih pa izpuščaja ni. Okužbo laboratorijsko dokazujemo s serologijo (dokazom protiteles), ki pa bo pozitivna šele po od treh do štirih tednih.

Pri polovici okuženih in nezdravljenih se po nekaj tednih ali mesecih lahko pojavi prizadetost živčevja (CŽS in pareza obraznega živca), srca (motnje ritma, vnetje srčne mišice), sklepov, kože (atrofični dermatitis) in oči (vnetja). Zgodnja prizadetost živčevja se kaže s podobnimi simptomi kot pri klopnem meningoencefalitisu (glavobol, otrdelost vratu, bruhanje, prizadetost perifernih živcev – pareza obraznega živca). Za pozni stadij bolezni so značilni nespecifični glavoboli, bolečine, motnje ravnotežja, nespečnost, razdražljivost in motnje koncentracije. V primeru prizadetosti sklepov je značilno, da se bolečine in vnetja selijo, večinoma pa so prizadeti veliki sklepi (koleno, kolk, rama).

Doktor 24 ASISTENCA

Doktor 24 revija

Naročite se na brezplačni digitalni izvod

ali prenesite revije iz arhiva

Naročite se

revija@doktor24.si www.doktor24.si



Zdravljenje

Ker lajmsko boreliozo povzročijo bakterije, zdravljenje poteka z antibiotiki, začnemo pa ga takoj ob postavitvi diagnoze. Antibiotiki so zelo učinkoviti. Zdravimo tudi nosečnice in seveda otroke. Ob napredovalih stopnjah bolezni zdravljenje vodijo specialisti infektologi, bolniki pa prejmejo zdravila intravenozno.

Klopni meningoencefalitis (KME)

Gre za vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus. Pri nas je klopni meningoencefalitis endemičen. Po incidenci te bolezni je Slovenija na tretjem mestu med evropskimi državami, najpogostejši prenašalec pa je klop Ixodes ricinus. Nosilci virusa so lahko klopi v vseh stadijih razvoja, od larve do odrasle ličinke. Ljudje se lahko okužijo tudi z uživanjem mleka okužene živali, pri laboratorijskem delu in celo s transfuzijo okužene krvi.

Simptomi in znaki

Klopni meningoencefalitis ponavadi poteka v dveh fazah. V prvi, ki se pojavi teden ali dva po ugrizu klopa, se pojavijo gripi podobni znaki: vročina, slabo počutje, utrujenost, bolečine v mišicah, glavobol in prebavne motnje. Sledi prosti interval, ki traja od nekaj dni do tri tedne, ko je bolnik povsem brez težav, nato pa nastopi druga faza, ki ima tri oblike glede na prizadetost živčevja: vnetje možganskih ovojnic, prizadetost možganskega tkiva in vnetje hrbtenjače.

Za vnetje možganskih ovojnic so značilni glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu, prizadetega pogosto moti svetloba. Ob hkratni prizadetosti možganskega tkiva se pojavi tresenje (največkrat prstov, glave in jezika), težave z mišljenjem, razne stopnje motenj zavesti, lahko celo koma. Vnetje hrbtenjače se največkrat pokaže z ohromitvami udov in dihalnih mišic. Vse posledice so lahko trajne, lahko pa po več mesecih tudi izzvenijo. Smrtnost je 1–2-odstotna.

Zdravljenje

Skoraj dve tretjini okužb potekata brez simptomov ali z blagimi simptomi. Tudi ob hujših težavah je zdravljenje le simptomatsko, saj specifičnega zdravila ni. Preboleli klopni meningitis pušča dosmrtno imunost, lahko pa tudi posledice – kronični glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Bolnikom svetujemo, da se ogibajo soncu in uživanju alkoholnih pijač.

Preventiva

Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom je cepljenje. Namenjeno je vsem, ki so starejši od enega leta in se gibljejo ali živijo v endemičnem območju. Potrebno je cepljenje s tremi odmerki, zaželeno pa je, da se opravi že v zimskih mesecih, tako da je zaščita v največji sezoni (poleti) popolna. Priporočamo tri odmerke cepiva. Drugi odmerek sledi prvemu po enem do treh mesecih, tretji po šestih do dvanajstih mesecih.

Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, ko v razmiku dveh tednov prejmejo dva odmerka, tretjega pa čez približno eno leto. Zaščita po dveh odmerkih je približno 90-odstotna, po treh pa 99-odstotna. Prvo poživitveno cepljenje se opravi po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni. Na mestu cepljenja sta možni lokalna rdečina in oteklina, možna pa sta tudi prehodno slabše počutje in vročina, ki mineta v enem dnevu. Vročina je pogostejša pri majhnih otrocih med prvim in drugim letom starosti (10 odstotkov). Cepiti se ne smejo osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergijo na jajca. Cepljenja pa ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

Humana granulocitna anaplazmoza

Povzročitelj bolezni je bakterija anaplazma, ki jo prenašajo klopi. Pokaže se kot vročinska bolezen od pet do deset dni po ugrizu. Značilna sta tudi glavobol in utrujenost. Bolezen je redkejša od klopnega meningoencefalitisa in lahko mine sama. V primeru hujšega poteka bolezni učinkovito pomagajo antibiotiki.



Vnetje sečil

Pijte več vode in se izogibajte stresu

» Uroinfekt ali vnetje sečil sodi med najpogostejše bakterijske okužbe in velja za enega najpogostejših razlogov za obisk splošnega zdravnika. Razdelimo jih na akutna in kronična vnetja. Poleg bakterij jih lahko povzročijo tudi glive, virusi in paraziti. Najpogostejši povzročitelj je bakterija Escherichia coli (E. coli).

Doktor 24 KLINIKA

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena

za pregled pri ginekologu

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica

10 % nižja cena

za lasersko zdravljenje

Naročanje in informacije 24/7

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



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

Vnetje sečil se pogosteje pojavi pri ženskah kot pri moških. Vzrok je v tem, da je sečnica pri ženskah petkrat krajša kot pri moških in je ravna, kar omogoča bakterijam lažji vstop in prodiranje v notranjost proti sečnemu mehurju.

Glede na mesto vnetja razlikujemo med:

- okužbami spodnjih sečil (uretritis – vnetje sečnice, cistitis – vnetje mehurja, prostatitis – vnetje prostate) in
- okužbami zgornjih sečil (pielonefritis – vnetje ledvičnega meha in ledvic, ledvični absces – ognojek).

Okužbe sečil ločimo tudi na nezapletene okužbe (uretritis, cistitis in pielonefritis pri nenosečih in zdravih ženskah) in zapletene okužbe sečil (vse druge okužbe sečil).

Večina okužb sečil je lokalizirana v spodnjem delu sečil – med najbolj pogostimi sta vnetje mehurja (cistitis) in vnetje sečnice (uretritis). Za vnetje mehurja pogosto uporabljamo izraz »prehlajen mehur«.

Večina vnetij je akutnih in lažje rešljivih. Poznamo tudi kronična vnetja mehurja, ki trajajo dalj. Ključno je **hitro prepoznati vne-**



Najbolj učinkovito za sečila

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

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

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

NaturaMedica
z vami že 17 let

tje mehurja in ukrepati čim prej, da se akutno stanje ne prevesi v kronično in resnejšo obolenje.

Znaki in težave:

- **močna in pogosta nuja** po uriniranju;
- **pekoč in boleč občutek pri uriniranju** – vnetje mehurja boli še posebej po uriniranju;
- **pogosto uriniranje**, vendar je količina urina pri vsakem uriniranju manjša;
- **moten urin;**
- urin, ki ima rdečkasto, rahlo rožnato ali temnejšo barvo – sprememba barve nakazuje prisotnost **krvi v urinu;**
- urin z **močnim neprijetnim vonjem;**
- **bolečina v medenici** – predvsem bolečje osrednji del medenice in področje okoli sramne kosti.

Pri spremljanju znakov vnetja mehurja je zelo pomembno, da prepoznamo morebitne simptome širjenja vnetja na ledvice:

- bolečina v hrbtnem predelu v višini ledvic – pri tem ne gre za mišično bolečino, pri vnetju ledvic je prisotna stalna bolečina, ne glede na položaj telesa ali na aktivnost, ki jo opravljamo;
- vročina;
- slabost;
- bruhanje.

Pri pojavu teh znakov moramo poiskati pomoč pri zdravniku.

Diagnostika

Pri opredeljevanju okužbe sečil sta najpomembnejši značilna anamneza (podajanje težav pacienta) in klinični pregled. V ambulanti zdravnika družinske medicine si lahko pomagamo tudi s pregledom vzorca seča (urina).



Odvzem urina

Najpomembnejša metoda diagnostike vnetja sečil ali drugih ledvičnih obolenj je pravilna oddaja in transport urina. Zato se bomo nekoliko ustavili pri pravilnem odvzemu.

Urin oddamo tako, da se doma umijemo in očistimo spolovilo. V laboratorij pridemo s polnim sečnim mehurjem. Oddati je treba srednji curek, kar pomeni: med odtokom urina vmes podložimo lonček za oddajo urina. Curka pri tem ne ustavljamo in zadržujemo. Ob pravilnem odvzemu seča ne pride do kontaminacije z bakterijami, ki normalno poseljujejo predel spolovil. Seč zberemo v sterilen lonček ali epruveto. Transport vzorca seča, ki ga zberemo doma, mora potekati v čim krajšem času (največ 2 uri), izjemoma ga lahko shranimo v hladilniku do največ 24 ur.

Pri bolnikih, ki imajo vstavljen stalni urinski kateter in je bil vstavljen pred več kot 2 dnevoma, je treba najprej zamenjati kateter in šele nato oddati vzorec seča, sicer bodo prisotne bakterije, ki so prisotne v biofilmu katetra in niso nujno povzročiteljice okužbe. Nikoli pa ne odvzamemo seča iz zbirne vrečke.

Zdravljenje

Prisotnost bakterij v urinskem vzorcu naj vas ne skrbi. Tega stanja ne zdravimo, če bolnik ob tem nima težav oziroma znakov okužbe. Povečajte le vnos tekočin. Bakterije v urinu so redko prisotne pri mladih, pri starejših pa so pogostejše. Antibiotična terapija je potrebna le pri nosečnicah ali pred invazivnimi urološkimi posegi.

Za zdravljenje nezapletenih okužb sečil izberemo antibiotik, ki ima ozek spekter delovanja in dosega visoke koncentracije v seču. Pomembna je tudi lokalna občutljivost bakterij z upoštevanjem pridobljenih podatkov o odpornosti bakterij, zato prepustite izbiro antibiotika izbranemu zdravniku.

Izjemnega pomena je povečan vnos tekočin, pijte 2 dl tekočine na uro čez dan (2–3 l/dan). V primeru značilne akutne okužbe

Vnet in razdražljiv mehur?

- Zdravi vnetje sečil
- Sprošča razdražljiv mehur

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



farmedica.si

pride večinoma ob jemanju antibiotika do izboljšanja v nekaj dneh. Glede na prisotnost dodatnih bolezenskih stanj je vnetje lahko nezapleteno – bolniki nimajo pridružene anatomske ali funkcionalne motnje v sečilih (npr. vstavljenega urinskega katetra) ali zapleteno. Potek in zdravljenje zapletenega vnetja je dolgotrajnejše in terja več kontrol pri zdravniku ter morebitno napotitev na dodatno diagnostiko ali k specialistu. Pri ženskah, ki imajo več kot 3 ponovitve vnetja sečil na leto, se lahko zdravniki odločimo za preventivno zdravljenje z antibiotiki.

Dejavniki, ki so vzrok pogostejših vnetij

1. **Ženska sečnic**a je krajša kot moška. Zato imajo bakterija krajšo pot od sečila do mehurja.
2. **Razdalja med zadnjično odprtino in nožnico** je pri ženskah kratka. Dobro poznan ukrep, ki pomaga kot preventiva proti vnetju mehurja, je umivanje v smeri nožnice proti zadnjični odprtini (in ne obratno).
3. **Tamponi:** ženske, ki uporabljajo tampone, lahko z vstavljanjem tampona pomagajo bakteriji preiti od nožnice do mehurja.
4. Podobno kot za tampone velja za **diafragme**, ki jih nekatere ženske uporabljajo kot način kontracepcije.
5. **Ob menopavzi** imajo ženske manj hormona estrogena. To povzroči tanjšanje stene mehurja in možno spremembo v naravni bakterijski flori nožnice, kar zviša verjetnost za okužbe.
6. **Nosečnice** imajo manjšo zmožnost povsem izprazniti mehur, saj rast ploda vedno bolj pritiska na mehur.
7. Pri **starejših** se pojavljata še dva problema: oslabljen imunski sistem, ki se težje bori proti bakteriji *E. coli,* in manjši vnos tekočin z manj rednim uriniranjem.
8. **Spolno aktivne ženske** imajo več vnetij kot ženske, ki niso spolno aktivne. Zamenjava spolnega partnerja prav tako povečuje tveganje.
9. **Nenormalnosti sečil:** dojenčki, rojeni z nepravilnostmi sečil, ki ne dovoljujejo, da urin normalno zapusti telo, ali povzroči, da se urin nabira v sečnici, imajo večje tveganje za vnetje.
10. **Blokade v sečnem traktu.** Ledvični kamni ali povečana prostata lahko zadržijo urin v mehurju in povečajo tveganje za vnetje.
11. **Oslabljen imunski sistem.** Diabetes in druge bolezni, ki poslabšajo imunski sistem – obramba telesa pred mikrobi – lahko povečajo tveganje za vnetje.
12. **Uporaba katetra.** Ljudje, ki ne morejo urinirati sami in uporabljajo kateter, imajo večje tveganje za vnetja. Sem lahko spadajo ljudje v bolnišnici, ljudje z nevrološkimi težavami, ki imajo otežen nadzor nad uriniranjem, in ljudje, ki so paralizirani.
13. **Nedavni operativni posegi.** Operacija sečil ali pregled sečil, ki vključuje medicinske instrumente, lahko poveča tveganje za razvoj okužbe sečil.

Kaj lahko naredimo sami, da zmanjšamo tveganje za vnetje sečil

- **Vnos tekočine:** svetuje se vsaj 2 do 2,5 l vode na dan za zdravo osebo. Pacienti s srčnim popuščanjem imajo zmanjšan vnos.
- **Pijte brusnični sok.** Čeprav si študije niso enotne, ali brusnice resnično pomagajo pri preprečevanju in odpravljanju vnetij sečil, se pitje brusničnega soka priporoča predvsem kot zaščitna metoda pri osebah s povečanim tveganjem za okužbe.
- **Zmanjšanje stresa:** poskrbite za učinkovito obvladovanje stresa in krepitev imunskega sistema. Lahko si pomagate tudi s probiotiki in minerali ter vitamini.
- **Izogibajte se mrazu, če ste nagnjeni k vnetju sečil.** Kadar nas predvsem v zimskih mesecih zebe v noge ali ko smo na splošno premraženi, lahko noge in telo ogrejemo s toplo nožno kopeljo. Poleti, ko smo na morju, pa poskrbimo, da si mokre kopalke čim prej preoblečemo.
- **Intimna higiena:** čimprej po spolnem odnosu je priporočljivo opraviti malo potrebo, da se s tem izpere mikrobe. Pri umivanju intimnih delov se priporoča uporabo naravnih sredstev z ustrezno kislostjo (pH 3,5–5,2), umivamo se od spredaj nazaj – proti zadnjični odprtini in ne obratno.



Doktor 24
ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Zakaj Doktor 24 Asistenca?

- Hitrejše reševanje zdravstvenih težav
- Izkušena zdravniška ekipa na terenu
- 24 – urna dosegljivost
- Bogate izkušnje tudi s turisti
- Različne možnosti sodelovanja – po vaši meri
- Z nami lahko ponudite več

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

Pristopam

Ljubljana je postavljena vedno višje na seznamu prelepih mest, ki jih želi Evropejec obiskati.

Mogoče ponujate namestitev B&B, imate hotel ali pa se ukvarjate z glampingom?
Morate poskrbeti za dobro počutje gostujočega zbora pevcev ali športne ekipe, celega orkestra pa še za tehnično osebje, iščete namestitev za svoje poslovne partnerje?
Želite, da se vaši gosti polno naužijejo lepot Slovenije, odlično opravijo z nasprotno ekipo, vrhunsko izpeljejo organizirano konferenco, dirigirajo popolno?



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

Brez skrbi. Obisk za vse.

Po daljšem obdobju brez druženj, izletov, zabav, zdaj intenzivno planiramo potovanja vsaj po Sloveniji (bone je treba porabiti), obiskali nas bodo prijatelji, sorodniki, ki jih morda mesece nismo videli, sami ali z njimi bomo po dolgem času obiskali koncert ali kak drug zanimiv dogodek.

Kaj pa če …

Kaj pa, če kdo zboli? Saj veste – zdravstvene težave nas običajno presenetijo, ko to najmanj pričakujemo – tudi na dopustu, službeni poti, gostovanju … Vsako leto v toplejših mesecih beležimo v Ljubljani višje število klicev za nasvet, naročil na pregled ali morebitni obisk zdravnika.

Kaj pa sploh lahko?

Zapomnite si in posredujte informacije v pravem trenutku tudi naprej. Bodite korak pred težavo in v sodelovanju z Doktor 24 Asistenco dopolnite svojo ponudbo. Z nami bodo imeli vaši gosti, prijatelji, vi ali poslovni partnerji na voljo 24-urno dosegljivost zdravnika in možnost obiska »na domačem naslovu« kadarkoli.

Zakaj bi naslednjič ponovno izbrali vas, vaš apartma, sobo ali šotor?

Zanesljivo vam bodo hvaležni, ko jim boste s pomočjo naše izkušene zdravniške ekipe na terenu ponudili hitro in učinkovito pomoč ter s tem pomembno skrajšali čas do ustrezne obravnave in povrnitve zdravja, ki ga bodo nujno potrebovali za čimprejšnje nadaljevanje aktivnosti, ki so si jih zadali v času obiska Ljubljane, Slovenije.

Ponudite več, ponudite varnost. Brez skrbi, Doktor 24 Asistenca

Alergije

Kdaj bo že konec tega kihanja, smrkanja in pordelih oči?



» Z lepim vremenom je oživela tudi narava. Zeleni travniki, cvetoča polja in drevesa nam lahko prinesejo veliko veselja, razen če ste eden tistih, ki jih pesti seneni nahod. To je zelo pogosta oblika alergije na pelode rastlin. V Evropi naj bi imel alergijski rinitis (vnetje nosne sluznice) že vsak četrti prebivalec. Razlog za večjo alergenost rastlin in manjšo odpornost naših dihalnih poti je onesnaženost zraka.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Prizadeti posamezniki se vsako leto ob istem času srečajo s ponavljajočimi težavami v obliki srbenja v očeh in nosu, vodenega izcedka iz nosu, občutka polnega nosu (zaradi nabrekle sluznice), kihanja in praskanja v grlu. Pri nekaterih se pojavi tudi kašljanje in občutek dušenja. Kakovost življenja je močno zmanjšana, saj simptomi trajajo ves čas cvetenja tiste rastline, na katero je posameznik alergičen. Pri nezdravljenih se lahko po nekaj tednih pojavijo utrujenost, razdražljivost, težave z vnetjem sinusov ali celo blaga astma.

Ob višjih koncentracijah peloda v zraku bodo težave hujše. Temu se izognete tako, da prostore na kratko prezračite zgodaj zjutraj (idealno po dežju) in se v toplem vetrovnem času zadržujete doma. Spiranje oči in nosu s fiziološko raztopino fizično odstrani alergene s sluznice. Po sprehodu zunaj se doma preoblecite in umijte. Perilo sušite v zaprtih prostorih in ne nosite natrganega cvetja domov.

V primeru novonastalih težav si lahko za začetek pomagate sami s tabletami antihistaminika in dekongestivnimi kapljicami za nos, ki jih dobite v lekarni. Vseeno bodite previdni pri samozdravljenju. Dekongestivne kapljice za nos uporabljajte le za krajši čas, saj lahko sicer poškodujejo nosno sluznico. Svetujemo pregled pri izbranem zdravniku oziroma pulmologu (alergologu), ki bo opravil dodatno diagnostiko in dodal še ustrezna protialergijska zdravila (glukokortikoide, antilevkotriene, antihistaminike …). V izogib težavam je treba zdravljenje začeti še pred nastopom težav. Kombiniramo zdravila v obliki tablet, pršil, kapljic za oči in nos ter pri tem upoštevamo jakost simptomov in dolžino trajanja težav.

Pri tistih posameznikih, pri katerih so težave kljub zdravilom zelo izrazite in dolgotrajne, je možno še specifično zdravljenje z imunoterapijo. To izvajamo s podkožnimi injekcijami ali kapljicami alergena, ki jih dajemo pod jezik (sublingvalna imunoterapija). Na ta način želimo počasi spremeniti imunski odziv, da bi bolnik postal manj občutljiv ali celo neobčutljiv na določen alergen. To zdravljenje je dolgotrajnejše (3–5 let) in napornejše za pacienta. Uspešnejše je predvsem pri zdravljenju alergičnih reakcij na pike žuželk in pelode trav ter manj učinkovito pri tistih, ki imajo navzkrižne alergije s sorodnimi alergeni.

Bolnikom svetujemo, da se seznanijo s koledarjem cvetenja alergenih rastlin in s količino cvetnega prahu v zraku. Vse to lahko spremljate na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja (http://www.ivz.si) ali Agencije Republike Slovenije za okolje (http://www.arso.gov.si). Alergijo lahko povzročajo različni pelodi rastlin, vendar so najpogostejši razlog za težave naslednje rastline: leska (cveti že v februarju), breze (marec in april) in pelodi trav (od maja naprej). Pri odhodu na izlet oziroma počitnice upoštevajte še regionalne posebnosti. V Prekmurju tako poleti cveti ambrozija, na primorskem pa ciprese.

Dobro pripravljeni boste lahko bolje izkoristili lepe sončne dni!

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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
- alergološko testiranje
10 % nižja cena
za testiranje

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

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



Bolečine v hrbtu

Gibanje je za zdravo hrbtenico izjemnega pomena

Z bolečino v hrbtenici se bo srečal tako rekoč vsakdo med nami, saj s staranjem prihaja do kopičenja degenerativnih sprememb na njej. Težava prizadene oba spola enako pogosto.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

V 90 odstotkih primerov se bolečina samodejno umiri po nekaj dneh ali tednih, le redko se zgodi, da traja več mesecev. Tveganje za pojav bolečine v hrbtenici je večje pri tistih poklicih, ki zahtevajo dvigovanje, sklanjanje ali daljšo prisilno držo. Najpogosteje je prizadeta delovno aktivna populacija in to je eden najpogostejših razlogov za odsotnost na delu.

Zgradba hrbtenice

Hrbtenica je sestavljena iz vretenc. Zaradi pokončne drže človeka se je oblikovala v značilno obliko dvojne črke S. Če bi jo pogledali s strani, je usločena naprej v vratnem in križnem delu. Na ta način telo poravna težo v navpični osi, kar omogoča ravnotežje in pokončno hojo. Vratni in ledveni del hrbtenice sta najbolj gibljiva in hkrati najbolj obremenjena predela, zato se bolečina najpogosteje pojavi prav na teh mestih.

Hernija diskusa

Med vsakim parom vretenc izhaja nekaj živcev, ki oživčujejo svoje področje kože in mišic. Razdaljo med vretenci vzdržuje medvretenčna ploščica (diskus), ki olajša prepogibanje in blaži trenje. Sestavljena je iz tršega hrustančnega dela s fibroznim ovojem in mehkejšega želatinoznega jedra. Kadar se

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



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

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



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



Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica
z vami že 17 let

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 senени nahod, ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbenjem oči, prinaša olajšanje pri alergijah na hišni prah ali domače živali.
Je preprost in popolnoma varen za uporabo. Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle in otroke, tudi za nosečnice in doječe matere.
Medicinski pripomoček, ki že 20 let učinkovito preprečuje alergije.
Na voljo Nasaleze z aromama mete in jagode.
Nasaleze učinkuje na vzrok alergije, zato vas simptomi ne prizadenejo.
Nasaleze dobite v lekarnah, specializiranih prodajalnah, naročite ga lahko po telefonu **03/56-30-022** in na **www.naturamedica.si.**

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

fibrozni ovoj natrga ali razrahlja, se lahko notranji del izboči in pritisne na živčno korenino. Takrat govorimo o herniji diskusa. S starostjo medvretenčna ploščica izgublja elastičnost in tekočino, zato se razdalja med vretenci zniža. Telesa vretenc so tako vedno bolj skupaj in na mestih največje obremenitve pride do pokov v diskusu, rasti kostnih izrastkov na telesu vretenc in sprememb v malih sklepih. Razsežnost in napredovanje teh sprememb sta odvisna od načina življenja in dejavnikov tveganja (nepravilna telesna drža, ohlapne mišice trupa, kajenje, prekomerna telesna teža …).

Najpogosteje se hujše oblike hernije diskusa v predelu križa pojavijo med 20. in 45. letom. Zaradi starostnega usihanja in izgube prožnosti medvretenčne ploščice se verjetnost nastanka hernije diskusa z leti zmanjša. Ker medvretenčna ploščica nima lastnih žil in se prehranjuje z difuzijo snovi iz okolice, je gibanje izjemnega pomena. V nasprotnem primeru degeneracija ploščice napreduje še hitreje kot sicer.

Zakaj nastane bolečina

Akutna poškodba nastane zaradi nenadne preobremenitve ali natega hrbteničnih mišic. Tak primer je nepravilno izveden dvig težkega bremena (nateg mišic), dolgotrajno vztrajanje v določeni poziciji (večurno gledanje televizije ali igranje računalniških igric …), poškodbe (prometna nesreča, padci …).

Dolgotrajne, ponavljajoče se obremenitve ali prisilne drže, kjer telo nima dovolj časa, da si opomore (vsakodnevno delo za računalnikom, tekočim trakom, težko fizično delo …).

Prirojene ali pridobljene nepravilnosti v hrbtenici. Najpogosteje gre za napako v ukrivljenosti (skolioza, kifoza …), kjer pride na teh mestih do večjih obremenitev in utesnitev.

Druge bolezni: revmatološka obolenja, nevrološka obolenja, prenesena bolečina (sečila, rodila, prebavila), vnetne bolezni, okužbe, zlomi, tumorji, metastaze, psihiatrične bolezni (depresija) in drugi psihološki razlogi (želja po bolniški, predčasni upokojitvi …)

Genetski razlog: lahko bi rekli, da delno podedujemo kakovost naše hrbtenice. Kdor ima vsaj enega bližnjega sorodnika, ki ima bolečine v hrbtenici ali hernijo diskusa, je kar štirikrat bolj dovzeten za težave tudi sam.

Kaj me boli

Ob pojavu bolečine v hrbtenici se ljudje najbolj bojijo hernije diskusa. Medtem ko nam moč bolečine pove malo o njenem vzroku, nam vrsta oziroma značaj bolečine lahko odkrije veliko več.

Zelo pogost razlog za bolečine v križu je nateg hrbtnih oziroma obhrbteničnih mišic, zaradi česar se pojavi mišični krč (spazem). Trebušne in hrbtne mišice tvorijo nekakšen steznik okoli hrbtenice, ki omogoča njeno upogibanje in obračanje. Obhrbtenične mišice in vezi hrbtenici zagotavljajo dodatno oporo. Ker je vsak drugi prebivalec telesno nezadostno treniran, so mišice »steznika« oslabele. Zaradi preobremenitve hrbtenice se pojavijo bolečine. Bolečina ob mišičnem nategu je omejena na predel mišice in se ponavadi pojavi postopno po večji obremenitvi. Poslabša jo premikanje (predvsem vstajanje in sedanje), medtem ko se lahko v mirovanju precej ali popolnoma umiri.

Bolečina zaradi draženja živčne korenine (ob herniji) se širi po poteku prizadetega živca (dermatomu). Po značaju je pekoča, zbadajoča, bolnik lahko navaja mravljinčenje ali druge motnje občutkov (gluhost, pretirana občutljivost za dotik …). Težave lahko poslabšajo kihanje, kašljanje in napenjanje. Bolečino, ki seva iz križa proti zadnjici in po zadnji strani noge navzdol, imenujemo lumboishialgija. Domače ime zanjo je išias. Je posledica draženja živcev, ki izhajajo iz ledvenega in križnega dela hrbtenice. Bolnik drži prizadeti ud pokrčen (v kolenu in kolku), saj tako bolečino vsaj malo omili (antalgična drža). Ob dvigu stegnjenega spodnjega uda, se bolečina okrepi in lahko seže vse do stopala. Prisotni so lahko še nevrološki izpadi, kot so motnje občutkov oziroma izguba moči v nogi (pareza).

Kdaj k zdravniku

Če se bolečine v nekaj dneh ne omilijo, je potreben pregled pri izbranem zdravniku. Zdravniško pomoč poiščite takoj, kadar gre za hudo bolečino, ki se širi v noge, kadar so prisotni mravljinčenje, oslabelost nog, težave pri hoji, motnje pri odvajanju seča in iztrebljanju blata, omrtvelost v predelu presredka

in spolovila (jahalne hlače), bolečine v trebuhu ali zvišana telesna temperatura. V teh primerih sta potrebna takojšnja diagnostika in zdravljenje.

Diagnostika

Z rentgensko sliko hrbtenice ocenimo položaj vretenc in degenerativne spremembe ter izključimo vnetja, zlome in tumorje v poteku hrbtenice. Odgovor na vprašanje, ali bo potreben operativni poseg, nam ponavadi poda magnetna resonanca (MRI).

Preiskava je zlati standard za opredelitev utesnjenosti živčne korenine oziroma hrbtenjače. MRI je edina slikovna radiološka metoda, ki omogoča sočasen pregled vseh anatomskih struktur hrbtenice (kostni elementi, medvretenčna ploščica, mali sklepi, vezi in mišice …) in je zdravju neškodljiva.

Za dodatno razjasnitev bolnikovih težav lahko opravimo še druge slikovne preiskave (računalniška tomografija CT brez/s kontrastom, lumbosakralna radikulografija, scintigrafija, ultrazvok …), laboratorijske preiskave in nevrofiziološko diagnostiko (EMG).

Zdravljenje

Začetno zdravljenje je vedno protivnetno in protibolečinsko. Tu dejansko drži načelo, da čas zaceli (skoraj) vse rane. Večina bolečin izzveni v šestih tednih. Ob daljšem poteku govorimo o subakutnih oziroma kroničnih bolečinah (več kot tri mesece).

Ob akutni bolečini (prvih 48 ur) svetujemo mirovanje, nežno masažo s protibolečinskimi mazili, hlajenje in lokalno nameščanje protibolečinskih obližev. Poiščite ustrezen položaj, v katerem se bolečina omili. Po nekaj dneh bodo blagodejno učinkovali topli obkladki (grelne blazinice) in fizioterapija (TENS, UZ, DD, kineziotrakovi …).

Vsaj v začetnem obdobju je priporočljivo jemanje protibolečinskih zdravil (paracetamol, NSAR, metamizol) v rednih časovnih razmikih, saj tako preprečimo pretirano razbolelost prizadetega področja. Glede izbire zdravila se posvetujte z izbranim zdravnikom.

V primeru hujših bolečin vam lahko začasno predpiše tudi močnejše analgetike (tramadol) ali lokalne protibolečinske infiltracije (blokade) pri specialistu. Pri ishiadični bolečini svetujemo položaj s pokrčenimi koleni, saj tako razbremenite nateg živčnih vlaken.

Ko se bolečina omili, je treba začeti postopno razgibavanje in vaje za hrbtenico. Slednje lahko dobite pri izbranem zdravniku ali na spletu.

Kako si lahko pomagamo sami

V času trajanja bolečine se izogibate težjim opravilom, prisilnim držam (umivanje zob, kuhanje …), dvigovanju bremen in nenadnim gibom. Zgoraj našteto zdravljenje lahko kombinirate z akupunkturo, medtem ko obisk pri kiropraktiku opravite šele po posvetu z izbranim zdravnikom. Nepravilna indikacija ali nepravilna izvedba spinalne manipulacije lahko povzroči več škode kot koristi.

Po izboljšanju je zdravljenje usmerjeno predvsem v preprečevanje ponovitev. Gibajte se! Med delom večkrat vstanite, se pretegnite in sprehodite. Naj hrbtenica zadiha! Vzdržujte primerno telesno težo in se naučite dvigovati bremena (s počepom in zravnano hrbtenico). Ne kadite! Za pravilno držo je pomembna tudi primerna višina pete, ki naj ne presega petih centimetrov. Največ, kar lahko sami storite za svojo hrbtenico, sta krepitev mišic trupa in redna telesna aktivnost.



®NO-DOL

Ker deluje.



Pokličite zdaj!

05 66 32 440

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si



Vaje za hrbtenico

S pravilno telovadbo uspešno nad bolečine

Številni pravijo, da se mora človek z leti sprijazniti z dejstvom, da ga vsako jutro nekaj boli. Težave s hrbtenico se sčasoma pokažejo pri vsakomur, ki dočaka zadostno starost, saj je podvržena vsakodnevnim obremenitvam. Kaj lahko storimo, da težave odložimo?



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Zaradi staranja, rabe in obrabe se hrbtenica počasi poseda. Medvretenčne ploščice se stanjšajo in izgubijo elastičnost. Zaradi drgnjenja vretenc med seboj na njih nastanejo kostni izrastki. Zoži se lahko tudi hrbtenični kanal in vse to je dodaten razlog za bolečine v hrbtenici. Kadar so te blage, nas prikrajšajo le za najljubše športne aktivnosti. V hujših primerih nam lahko onemogočijo tudi najlažja vsakodnevna opravila ali nas celo priklenejo na posteljo. Čeprav se z bolečino v hrbtenici sreča kar 80 odstotkov ljudi, se le redki zavedamo, da leži možnost rešitve pretežno v naših rokah. Če želimo zdravo hrbtenico, se moramo zanjo potruditi že v mladosti!

Vzrokov za bolečino v hrbtenici je več, vendar gre v večini primerov za mehanski vzrok. Najpogosteje je prizadet ravno predel križa, saj se vse delo nahaja pred in pod nami. Hrbtne mišice so zato stalno obremenjene. Nepravilna drža ter pogosto in nepravilno dvigovanje bremen (z nagibom ali zasukom trupa) lahko sprožita bolečine. Tveganje je večje, kadar je pri posamezniku pridruženo splošno pomanjkanje telesne aktivnosti, kadar ta opravlja pretežno sedeče delo in je podvržen večji količini stresa. Prekomerna telesna teža in kajenje pospešita degenerativne procese. Zaradi osnovnega položaja hrbtenice, ki omogoča največjo gibljivost v vratu in križu, sta ta dva predela tudi najbolj obremenjena. Mišice tik ob hrbtenici sicer omogočajo pokončno držo, vendar jim ob naporih na pomoč vedno priskočijo še mišice nog, hrbta, trebuha in medeničnega dna. Ker mora biti med njimi za nevtralno lego hrbtenice stalno ravnovesje, jim je treba posvetiti enako pozornost.

Pretežno sedeč način življenja povzroči skrajšanje stegenskih mišic oziroma upogibalk kolka. Ker se te naraščajo od stegnenice na hrbtenico, vlečejo križni predel hrbtenice naprej oziroma pretirano zvračajo medenico (v stoječem položaju) in s tem dodatno povečajo obremenitev v tem predelu. V sedečem položaju slabo podprta hrbtenica in pretirana ukrivljenost naprej povzročita podaljšanje in pretirano raztegnjenost mišic in vezi, ki držijo hrbet zravnan. Rešitev leži v zavestni poravnavi drže, ergonomski prilagoditvi delovnega mesta in vzdrževanju ravnovesja moči vseh mišic. Z vajami za krepitev mišic moramo vedno enakomerno obremeniti nasprotujoče si mišice (upogibalke/iztegovalke).

Akutna bolečina

Ob pojavu bolečin v hrbtenici svetujemo začasni počitek v razbremenjenem položaju in protibolečinska zdravila. Pomagajo lahko obkladki (hladni ali topli) in lokalna protibolečinska mazila in obliži. Počitek naj ne bo

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

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

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

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

Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

Neuronal® vsebuje sestavine, ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega sistema in prispevajo k normalnim fiziološkim funkcijam.

Znanstveno dokazano*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

** Viri:*
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

medicinalis+

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.panakea.net

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

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



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

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

daljši od dneva ali dveh, saj je v primeru hrbtenice učinek ravno nasproten. Z gibanjem spazem mišic hitreje popusti, zato je vadba kljub bolečinam zaželena. Sprva zadostuje le hoja (2–3-krat po 15 minut na dan) ter vaje za raztezanje in razbremenitev hrbtenice. Sledijo naj vaje za boljšo gibljivost, ter ob prenehanju bolečin vaje za krepitev hrbtenice.

Vaje za križ

Vaje za hrbtenico lahko začnete izvajati takoj, ko se bolečina dovolj omili. Primerne so tudi za preprečevanje bolečine. Njihov namen je povečati zavedanje o pravilnem gibanju v spodnjem predelu hrbta, okrepiti oslabljene mišice in raztegniti skrajšane stegenske mišice ter stabilizirati področje križa.

Razbremenilni položaji

Razbremenilni položaji so tisti, ki podprejo naravne krivine hrbtenice:

- leže na hrbtu – podložite blazine pod glavo in kolena;
- leže na trebuhu – podložite glavo, trebuh in gležnje;
- leže na boku – podložite glavo in med kolena postavite blazino tako, da zgornja noga ne visi navzdol.

Vaje za raztezanje hrbtenice in stegenskih mišic

Nazorni prikaz najdete na spletnih straneh ali pri izbranem zdravniku. Izvajate jih lahko še pred vstajanjem iz postelje ali kadar koli skozi dan. Spodaj je naštetih le nekaj možnosti, ki jih je treba prilagoditi glede na težave in zmogljivost posameznika.

VAJA:
Na hrbtu iztegnite roke stran od sebe in pokrčite kolena. Počasi nagibajte kolena na levo in desno ter obračajte glavo in trup v obratno smer od nagiba kolen. Ponovite 5 x.

VAJA:
Na vseh štirih izbočite hrbet navzgor (kot mačka) ter spustite glavo. Nato ga maksimalno upognite (usločite) ter dvignite glavo oziroma pogled. Ponovite 5 x.

VAJA:
Zadnje mišice kolka lahko raztegnete tako, da leže na hrbtu potegnete eno nogo k sebi na prsi, druga ostane na tleh. Nato poskusite dvignjeno nogo počasi iztegniti vse do meje še prijetne oziroma vzdržne napetosti. Zadržite položaj 20 sekund in ponovite vajo 3–5-krat z vsako nogo.

Za razteg sprednjih mišic kolka napravite izpadni korak. Z zadnjo nogo se spustite na koleno. Počasi se ob opori nagnite naprej in začutili boste napetost v sprednji mišici iztegnjene noge. Zadržite položaj 20 sekund in ponovite vajo vsaj 3–5-krat.

VAJA:
Leže na hrbtu stisnite najprej mišice stegen, nato zadnjice ter povlecite trebuh noter. Vdihnite in stisnite mišice medeničnega dna (kot bi hoteli prekiniti curek urina). Položaj zadržite 5 sekund in nato vajo ponovite 3–5-krat.

Aktivne vaje za krepitev hrbtenice

Vključujejo izvajanje kompleksnih vaj, kot so denimo koordinirano iztegovanje nasprotne roke in noge na vseh štirih, dvig trupa od tal s strani, vaje za trebušne mišice, skleci oziroma vaje za krepitev ramenskega in hrbtnega obroča. Med športnimi aktivnostmi svetujemo plavanje, jogo, pilates in kolesarjenje. Predvsem se izogibajte aktivnostim, ki vključujejo nagle ali sunkovite gibe.

Odsvetujemo

Recite ne klasičnim trebušnjakom, dvigovanju uteži nad ravnjo ramen ali izvajanju počepov z utežmi na hrbtu ter dvigu obeh iztegnjenih nog hkrati. Ti gibi lahko bolečine v križu še poslabšajo. Uporabite raje prilagojeno različico, kot je denimo delni trebušnjak – z dvigom lopatic in glave, medtem ko naj hrbet in stopala ostanejo na tleh. Pri dvigovanju nog naj ena vedno ostane na tleh.

Priporočamo

Recite da vajam za krepitev mišic steznika.

»Plenk« ali po domače miza je vaja, pri kateri ležete na trebuh in se oprete na komolce in stopala tako, da bo hrbet poravnan z nogami in hkrati vzporeden s tlemi. Povlecite trebuh noter in stisnite zadnjico. Zdržite 10–20 sekund ter ponovite 3-krat.

Odlična vaja za hrbtenico je tudi most. Lezite na hrbet in dvignite medenico od tal, vse dokler ne bo hrbtenica poravnana. Zadržite položaj 30 sekund in vajo ponovite 3–5-krat.

Ob rednem izvajanju vaj bodo bolečine izginile že po tednu ali dveh. Za učinkovito stabilizacijo hrbteničnih mišic bo vaje treba izvajati vsaj mesec ali dva. Če se želite tovrstnim težavam izogniti v največji možni meri, je zaželeno, da vaje vključite v svojo dnevno rutino.

Splošni nasveti

Damam svetujemo nošenje primerne višine obutve. Peta naj ne presega 3–5 cm, saj višje pete silijo medenico v nepravilen položaj in s tem dodatno obremenimo hrbtenico. Delovno mesto prilagodite tako, da bodo vsi potrebni pripomočki neposredno pred vami. Izbira pravilnega sedala in višine lahko omili vaše težave.

Kadar ste prisiljeni dalj časa stati na mestu, se izogibajte, da bi zavzeli položaj, kjer so kolena čvrsto iztegnjena in trebuh izbočen. Zavestno poravnajte hrbet in blago pokrčite kolena. Kadar je le mogoče, izberite hojo namesto stanja pri miru.

Dan zaključite v postelji, zato naj ta primerno podpira hrbtenico med počitkom.

Namenite vsaj 10 minut na dan stebru vašega telesa, da vas bo lahko zanesljivo podpiral na vaši življenjski poti.

Previdnost

V primeru pojava ali poslabšanja bolečin ob vadbi takoj prenehajte in se posvetujte z izbranim zdravnikom. Ob bolečinah, ki se selijo iz križa v noge, pri motnjah občutkov (mravljinčenje …) ali izgubi moči v nogah, ter ob pojavu težav z odvajanjem vode in blata takoj poiščite zdravniško pomoč!

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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



medi

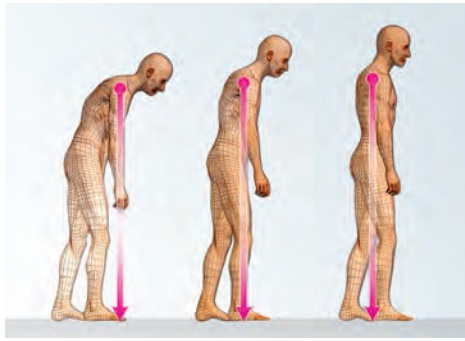
Spinomed® - ostanite aktivni

Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtna opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

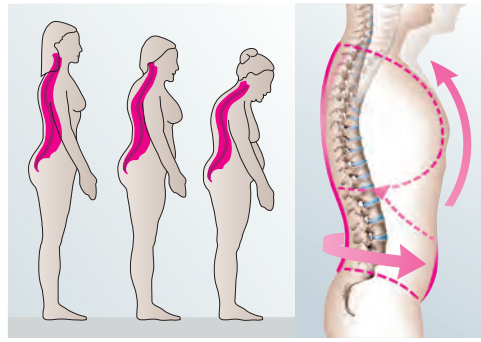
- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifozo) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).

Opornica **Spinomed** se namesti kot nahrbtnik.
Na voljo sta tudi različici **Spinomed active**, oziroma **Spinomed active for men**, kjer je hrbtna letev nameščena v »body«.



Ukrivljenost hrbtenice je vidni znak **osteoporoze**, ki jo lahko z uporabo opornice **Spinomed** in njenim učinkom **biofeedback**-a postopoma zmanjšamo.



Težišče telesa se pri sključeni drži pomakne naprej in že najmanjša nerodnost lahko povzroči padec.

Spinomed *je* **medicinsko testirana opornica**, *kar je razvidno iz spodaj navedene študije:*
Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Effects of a new spinal orthosis on posture, trunk strength, and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis: a randomized trial. Am J Phys Med Rehabil. 2004;83(3):177-186

Ali vas pogosto boli v križu? Ortopedske opornice so ena od rešitev!

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših in skoraj vsakdo, si je že kdaj »nategnil križ«. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu si lahko pomagate **z opornicami nemškega podjetja medi**. **Široka izbira modelov, kvaliteta materialov in izdelave ter izbira velikosti** so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja medi.



Lumbamed® basic



Lumbamed® plus E+motion®



Lumbamed® facet

Trgovini Mitral sta na naslovih **Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)** ter **Ljubljanska ulica 1, 2000 Maribor**



10% popust
na izdelke **medi**
do 30. 6. 2022
v poslovalnici
v Mariboru

V naših trgovinah lahko opravite tudi:
- meritve za kompresijske nogavice
- meritve venskega pretoka s pletizmografom
- meritve za plosko pletena oblačila pri težavah z limfedemom in lipedemom
- analizo stopal ter izdelavo vložkov po meri
- meritve za kompresijska oblačila po liposukciji in drugih estetskih posegih

www.mitral.si

Smo pogodbeni partner

Več informacij o izdelkih na **www.mitral.si**.
Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah



Meko in mlečni izdelki predstavljajo hranilno polnovredno živilo.

1001 prednost mleka in mlečnih izdelkov za otroke in bolnike

Mleko in mlečni izdelki številne potrošnike spremljajo skozi vse življenje. Njihovo uživanje priporočajo strokovnjaki, saj predstavljajo hranilno polnovredno živilo in imajo in zaradi pestrosti sestave izjemno dober učinek na zdravje in počutje. Zato ni nenavadno, da imamo v hladilniku vsaj kakšen mlečni izdelek, ki ga obožuje vsa družina. Prav tako se mleko in mlečni izdelki znajdejo v prehrani otrok in bolnikov. Preberite, zakaj.

Vključevanje mleka in mlečnih izdelkov v prehrano prispeva k uravnoteženosti obrokov, povečuje pa tudi naš beljakovinski in energijski vnos. Za otroke predstavljajo nepogrešljiv del marsikaterega obroka. V kombinaciji z drugimi živili tvorijo zdravo in uravnoteženo prehrano ter tako pozitivno vplivajo na rast in razvoj najmlajših. Beljakovinsko bogati izdelki so še posebno dobrodošli, če smo športno aktivni. Pomembno vlogo pa igrajo tudi v prehrani obolelih in starejših.

Z vsako žlico do boljšega počutja

Pravilen način prehranjevanja ima pomembno vlogo pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga. Upoštevanje prehranskih priporočil prispeva k ohranjanju dobrega počutja, hkrati pa preventivno prispeva k preprečevanju **številnih** kroničnih bolezni. Tudi ko se ne počutimo najbolje, lahko z ustrezno prehransko podporo pomembno vplivamo na boljši in hitrejši proces zdravljenja bolezni.

Zaradi izjemnega pomena ustrezne prehrane za ljudi na splošno in **še posebej za bolnike** na Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani (v nadaljevanju **UKC Ljubljana**) deluje posebna služba za bolniško prehrano in dietoterapije. Ta strokovna služba se ukvarja s poučevanjem bolnikov o pravilni prehrani in praktičnim izvajanjem dietoterapije.

In kakšno vlogo ima v prehrani mleko?

Mleko in mlečni izdelki imajo pomembno mesto v uravnoteženi prehrani. Redno se znajdejo v prehrani bolnikov in otrok, saj predstavljajo **vir izkoristljivih beljakovin** ter drugih mikro- in makrohranil. Vsebujejo esencialne maščobne kisline, vitamine, ki so topni v maščobah, med njimi so tudi takšni, ki delujejo antioksidativno. V mleku in mlečnih izdelkih najdemo tudi kalcij, vitamin D in druge telesu koristne snovi.

Vse našteto so prednosti, zaradi katerih se izdelki iz mleka pogosto znajdejo v obrokih bolnikov. *»Mleko in mlečni izdelki predstavljajo hranilno polnovredno živilo, ki jih je priporočljivo vključiti v celodnevno prehrano. V prehrano bolnikov v UKC Ljubljana jih dnevno vključujemo v obliki jogurtov, kislega mleka, kefirja, skute, mlečnih napitkov oziroma mlečnih jedi,«* pojasnjuje **Nataša Trtnik**, vodja enote za dietetiko na UKC Ljubljana.

Pri izbiri mleka in mlečnih izdelkov je pomembna njihova kakovost. Na UKC Ljubljana imajo natančno opredeljene strokovne kriterije za izbor posameznega sklopa živil. Pozorni so na sestavo izdelka in hranilne vrednosti. Sogovornica izpostavlja: *»Naše običajne zahteve*

so, da živila ne vsebujejo konzervansov, barvil, arom in ojačevalcev okusov. Pri mlečnih izdelkih smo med drugim pozorni na dodane sladkorje v izdelku in vsebnost mlečne maščobe. Spodbujamo kratke verige in tako podpiramo domače proizvajalce. Že več let sodelujemo s slovenskimi kmetijami pri dobavi sadja in zelenjave ter s slovenskimi mlekarnami, ki ponujajo mleko lokalne ali celo ekološke pridelave.«

Zavzeti za zdravje otrok

Pravilna prehrana ima izjemno vlogo tudi v življenju otrok, saj ti potrebujejo kakovostna hranila za zdrav razvoj. V vrtcu zaužijejo kar 70-odstotkov dnevnega vnosa hrane. Zato je pomembno, da vrtci poskrbijo za pripravo kakovostnih obrokov za otroke.

V **Vrtcu Sežana** se aktivno zavzemajo za zdravje otrok in jim zagotavljajo kakovostno ter uravnoteženo prehrano. Najbolj skrbijo, da so živila v čim večji meri sezonska in slovenskega porekla. Tako si prizadevajo izbirati tudi živila z znakom »**izbrana kakovost – Slovenija«**. Ta znak označuje sadje, meso in mleko ter izdelke iz vseh treh kategorij, ki so lokalno pridelani, višje kakovosti in nadzorovani s strani certifikacijskih organov.

Pomembno je tudi, da je pripravljena **hrana privlačna na pogled in okusna**, da jo bodo otroci z užitkom pojedli. ***»Živilo je lahko zdravo, ampak če ga otroci ne pojedo, s tem nismo dosegli nič,«*** poudarja organizatorka prehrane in zdravstvenohigienskega režima v Vrtcu Sežana **Mateja Šturm**.

V sežanskem vrtcu kupujejo nepredelano lokalno mleko, ki ga nato sami termično obdelajo. Tako lahko otrokom ponudijo mleko z visoko hranilno vrednostjo.

Stroka priporoča, da otroci do dopolnjenih dveh let zaradi višjih energijskih potreb uživajo polnomastno mleko. Zdravim otrokom se priporoča, da do vstopa v šolo preidejo na uživanje delno posnetega mleka. Do dopolnjenega petega leta starosti stroka odsvetuje uživanje posnetega mleka, ki vsebuje le 0,5 odstotka mlečne maščobe. Zaradi visoke energijske vrednosti in vsebnosti nasičenih maščob v mleku se za odrasle priporoča izbira mleka in mlečnih izdelkov z manjšo vsebnostjo maščob.



Mlečne jedi so stalnica v prehrani najmlajših.

Kakšne mlečne jedi lahko doma preprosto in hitro pripravimo otrokom? Pri izbiri jedi je dobro upoštevati želje in posebnosti vsakega otroka. Splošen nasvet Mateje Šturm je, da otroku ponudimo sadni jogurt ali pripravimo mlečne jedi, ki so hkrati okusne in jih zato otroci z veseljem pojedo. Primeri takšnih jedi so denimo mlečni zdrob, mlečni riž in polenta z mlekom. No, ob takšnih preprostih mlečnih posladkih se tudi odraslim pocedijo sline.

IZBRANA KAKOVOST Slovenija – DRŽAVA PRIDELAVE IN PREDELAVE

Znak »izbrana kakovost – Slovenija« označuje izdelke višje kakovosti.

Za spodbujanje uživanja lokalnega mleka in mlečnih izdelkov slovenski pridelovalci in predelovalci mleka v sodelovanju z ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano izvajajo promocijsko kampanjo s sloganom »**Najboljše imamo doma«. Kampanja pod okriljem nacionalnega projekta** Naša super hrana je namenjena ozaveščanju, da imamo v Sloveniji kakovostno ponudbo mleka in mlečnih izdelkov. Potrošniki na trgovskih policah najdejo izdelke z **znakom »izbrana kakovost – Slovenija«**, ki je jamstvo za višjo kakovost, slovensko pridelavo in predelavo ter dodaten neodvisen nadzor.

Poseganje po izdelkih z znakom »izbrana kakovost – Slovenija« pomeni podporo slovenskim pridelovalcem in slovenski prehranski industriji. Naj bo torej slogan kampanje »**Najboljše imamo doma**« vodilo pri naših nakupih.

NAŠE SUPER MLEKO
www.nasasuperhrana.si nasasuperhrana

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
IN
SLOVENSKI PRIDELOVALCI IN PREDELOVALCI MLEKA



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

Vensko popuščanje

Vas pestijo utrujene, otekle noge in krčne žile?

Kronična venska bolezen prizadene veliko ljudi, s staranjem je vse pogostejša. Vensko popuščanje se zgodi, ko vene nog ne uspejo več učinkovito odvajati venske krvi proti srcu. Kri v njih zastaja ali teče celo v napačno smer, stran od srca. Vzrok zastajanja venske krvi je neučinkovitost venskih zaklopk in prekomerna razširitev ven.

Krčne žile – varice

Razširjene in zvijugane vene na nogah, ki v stoječem položaju močno izstopijo, v ležečem položaju pa so manj opazne, imenujemo krčne žile ali varice. V njih kri teče tudi navzdol, torej je v njih povratni tok oziroma refluks. Zelo tanke modrikaste žile imenujemo venektazije – te so največkrat estetsko moteče in ne povzročajo hujših težav.

Otekanje nog

Ko se vene razširijo in venska kri v nogah zastaja, iz njih začne uhajati tekočina, ki se kopiči v tkivu. Noge otečejo. Oteklina je najizrazitejša v predelu gležnjev, torej na najnižji točki, kjer je pritisk krvi na vensko steno največji. Ponoči, ko ležimo in so pritiski v venah nog majhni, oteklina splahni.

Utrujene, težke ali boleče noge

Oteklina v podkožnem tkivu nog povzroči občutek utrujenih, težkih ali bolečih nog. Ta občutek je tako kot oteklina najizrazitejši zvečer. Do jutra izzveni.

Nočni krči v mečih

Nočni krči v mišicah meč so pogost simptom venske bolezni. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki so posledica presnove v celicah in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj hitro odplavljati.

Srbeč izpuščaj na golenih

Izpuščaj je znak napredovale venske bolezni, imenujemo ga hipostatični dermatitis. Zaradi pomanjkanja kisika in kopičenja odpadnih snovi v koži nastane vnetje – majhne rdeče bunčice, ki zelo srbijo. Vnetje, ki poteka globlje v koži, imenujemo lipodermatoskleroza in je znak še bolj napredovale bolezni.

Golenska razjeda

Končni stadij venske bolezni je razjeda, ki nastane, ko je oskrba tkiva s kisikom in hranili tako slaba, da tkivo propade. To se največkrat zgodi na notranji strani spodnjega dela goleni, tik nad gležnjem. Ker jo je težko zaceliti, je treba storiti vse, da se ne razvije.

Kdaj pomislimo na vensko bolezen

Značilnosti, po katerih prepoznamo, da so naštete težave z nogami posledica kronične venske bolezni, se izboljšajo po hoji ali dvigu nog, gretje jih poslabša, hlajenje pa omili, izboljša oziroma odpravi jih tudi kompresijsko zdravljenje (povijanje z elastičnimi povoji ali uporaba kompresijskih medicinskih nogavic).

Flebolog predlaga najustreznejše zdravljenje

Za obravnavo bolezni so specializirani flebologi, ki se glede na izraženost klinične slike odločijo za najboljši način zdravljenja oziroma lajšanja težav. Osnovno je kompresijsko zdravljenje, ki zoži preveč razširjene vene, pospeši cirkulacijo skozi njih in preprečuje otekanje. Težave blažijo tudi venoaktivna zdravila, ki se jih jemlje v obliki tablet. Ta umirjajo vnetje v majhnih žilah. Manjše varice je mogoče odstraniti iz obtoka z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa s kirurškim posegom. Danes pridejo v poštev tudi sodobne endovenske metode zdravljenja. Estetsko moteče venektazije lahko odstranimo z žilnim laserjem skozi kožo, vendar šele potem, ko poskrbimo za večje varice.

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

Boleče, utrujene noge?

- 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





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

Glikemični indeks

Ni bistvena le vrsta živila, ampak tudi način priprave

Glikemični indeks (GI) je enota, po kateri so razvrščena živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate glede na to, kako dvignejo sladkor v krvi v primerjavi s čisto glukozo – ta dvigne raven sladkorja v krvi v merski enoti 100. Poznamo tri skupine – živila z nizko, srednjo in visoko vrednostjo GI.

Zakaj je pomemben GI

GI je zelo pomemben pri prehrani predvsem sladkornih bolnikov, a ne le pri njih. Ko zaužijemo in prebavljamo hrano z visokim glikemičnim indeksom, se v krvi hitro in visoko dvigne raven glukoze, zato trebušna slinavka izloča velike količine inzulina, hormona, ki odstranjuje odvečno glukozo iz krvi. Visoke ravni inzulina zavirajo porabljanje maščobe in spodbujajo njeno shranjevanje (odvečna glukoza se spreminja in shranjuje kot maščoba). Posledica tega je, da telo hrepeni po še več ogljikovih hidratih z visokim GI … In smo bolj lačni in hitro pademo v začaran krog.

Pogosto uživanje hrane z visokim glikemičnim indeksom, kot so izdelki iz bele moke ter veliko sladkorja, povzroča inzulinsko rezistenco. To je stanje, ko se naše celice več ne odzivajo na delovanje hormona inzulina. Posledično sladkor v krvi ne more vstopiti v celice in je zato vse višji. Tak način prehranjevanja pomeni tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa dva, prispeva pa tudi k nastanku debelosti.

Če uživamo hrano z nizkim glikemičnim indeksom, v telesu nastaja manj inzulina. Hrana z nizkim GI torej povzroča majhno povečanje inzulina, to pa spodbuja porabljanje maščobe in zavira shranjevanje glukoze v obliki maščob ter ne povzroča dodatne lakote. Tako ne boste neprestano lačni, jedli boste manj in kilogrami bodo počasi kopneli oziroma teža se ne bo povečevala.

Zakaj so razlike med živili

Veliko različnih dejavnikov vpliva na vrednost glikemičnega indeksa. Živila, ki vsebujejo škrob, v splošnem spadajo med skupino živil z visokim glikemičnim indeksom. Encimi namreč hitro in enostavno razcepijo vezi v škrobu, sprosti se glukoza, ki se hitro absorbira in s tem hitro zviša raven sladkorja v krvi. Med ta živila spadajo denimo izdelki iz bele moke in viri hitro dostopnega sladkorja. Na vrednost glikemičnega indeksa med drugim vpliva tudi vrsta sladkorja. Živila, bogata s saharozo, imajo navadno nižji glikemični indeks kot škrobna živila. Škrob je namreč sestavljen iz samih molekul glukoze, medtem ko je saharoza sestavljena iz molekule glukoze in molekule fruktoze. Slednja pa le rahlo vpliva na dvig sladkorja v krvi.

ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT!
Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe in gimnema silvestre** ter **krom** prispevajo k normalnemu nivoju sladkorja v krvi, **biotin** pa k sproščanju energije pri presnovi.

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

GLUKORIL je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.



NaturaMedica
z vami že 17 let

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

Praksa malih trikov velikih mojstrov

Na vrednost glikemičnega indeksa ne vpliva samo vrsta živila, pač pa tudi način, kako ga pripravimo. Korenček je namreč živilo z zmernim glikemičnim indeksom. Ko ga skuhamo, pa postane redilen, saj ima visok glikemični indeks. Mehko kuhane testenine imajo denimo višji glikemični indeks kot testenine, ki jih skuhamo »na zob«. Če testenine še popečemo v ponvi, njihov glikemični indeks še znižamo. Razlog je v moči vezi med molekulami sladkorjev v živilih – bolj ko jih denimo s kuhanjem »razrahljamo«, hitreje se sprostijo v krvni obtok … Hitreje se sprosti več inzulina, ki ima že opisane učinke in hitreje smo spet lačni.

Če bomo hrano izbirali le na podlagi glikemičnega indeksa, torej ne bomo vedno izbrali prav. Pri načrtovanju prehrane je pomembno, da z zdravo pametjo pomislimo, kaj je zares zdravo. In seveda je to nepredelana, naravna, sezonska hrana, ki je bogata z vitamini, minerali, antioksidanti, prehransko vlaknino ...

Vedeti pa moramo, da ima glikemični indeks tudi pomanjkljivosti, zato ne moremo poenostaviti, da ne bi smeli uživati kar vseh živil z visokim glikemičnim indeksom. Zakaj? Glikemični indeks ne upošteva dejanske količine živila, ki ga zaužijemo. Zato je primerneje upoštevati glikemično obremenitev, ki upošteva tudi dejansko količino, ki jo zaužijemo. Tako lubenica spada med živila z visokim glikemičnim indeksom, a 200-gramska porcija predstavlja nizko glikemično obremenitev – manjšo od 50 gramov kruha. Glikemična obremenitev je večja, če je v obroku veliko ogljikovih hidratov. Zato je tudi dobro, da jemo uravnotežene obroke, ki vsebujejo nekaj ogljikovih hidratov pa tudi nekaj beljakovin, zdravih maščob in veliko prehranskih vlaknin.

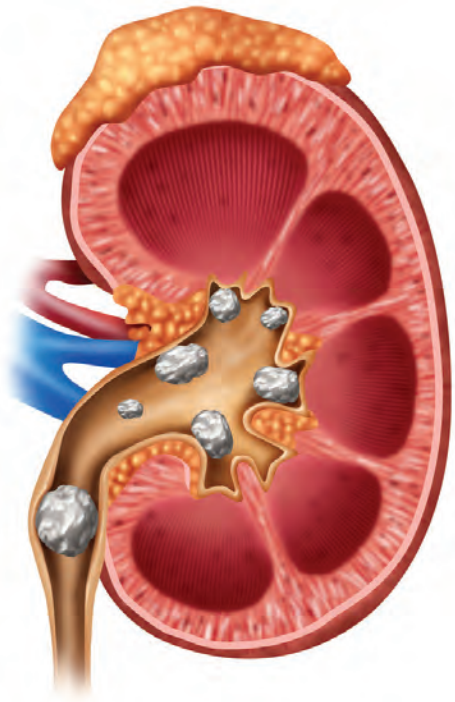
Kadar želite pojesti živilo z visokim glikemičnim indeksom, ga poskusite kombinirati z živilom z nizkim glikemičnim indeksom. S tem boste dobili obrok z manjšo glikemično obremenitvijo. Takšno kombiniranje je lahko še posebno v pomoč sladkornim bolnikom, ki morajo še posebej paziti, da izbirajo živila, ki bodo preprečila hiter porast in kasnejši sunkovit padec sladkorja v krvi.



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

Sečni kamni

Ko sečila zahtevajo kamnolom



» Ledvice so najpomembnejši človekov organ za izločanje topljivih snovi iz telesa, njihova naloga je filtriranje krvi. Iz krvi, ki v ledvico priteka po arteriji, se v ledvični meh izločijo odvečna voda in odpadne snovi – urin. Preostanek krvi se prek ledvične vene vrne v krvni obtok, urin pa prek sečevoda odteka v mehur in se izloči iz telesa.

V ledvičnem mehu začnejo nastajati kamni, če se v urinu poveča koncentracija kalcija, oksalata in urata. To je lahko posledica povečanega izločanja teh snovi ali pa zmanjšane količine urina (zaradi premajhnega vnosa tekočin). Ko koncentracija snovi preseže določeno vrednost, se snov v urinu namreč ne more več raztapljati, zato se začnejo tvoriti kristali, ki se povezujejo in postopno rastejo do velikosti kamnov, ki lahko nastanejo tudi v sečevodu ali mehurju. Če ne poznamo točne lokacije nastanka, jim pravimo kar sečni kamni. Če so delci majhni, jih imenujemo »ledvični pesek«. **Ledvični kamni** običajno dosežejo velikost graha, neredko so tudi precej večji. Kemična sestava ledvičnih kamnov je različna, pogosto je to kalcijev oksalat, poznamo pa tudi uratne kamne iz sečne kisline, magnezijevega ali kalcijevega fosfata.

Približno 3–5 odstotkov ljudi ima vsaj enkrat v življenju simptome ledvičnih kamnov. Gre torej za precej pogosto težavo, ki se rada ponavlja. Po prvem napadu je namreč kar 60-odstotna verjetnost ponovitve v naslednjih desetih letih, vsak nov napad pa ta odstotek še poveča. Bolnik mora po prvem napadu spremeniti življenjski slog, da prepreči ponovni napad.

Vzrok ledvičnih kamnov

Pogosteje se pojavljajo pri moških, saj je izguba tekočine pri njih pogosto večja, če imajo denimo fizično bolj naporno delo. Najpogostejši so od 25. do 50. leta, lahko pa tudi kasneje, redko celo že pri otroku. Pri ženskah se običajno pojavijo v rodnem obdobju, med nosečnostjo. Vzrok ostane pri številnih bolnikih neznan.

Dejavniki vpliva na nastanek ledvičnih kamnov

- **Starost in spol.** Pogosteje se pojavljajo pri moških med 20. in 50. letom.
- **Dednost.**
- **Debelost.**
- **Spremembe v pH urina.** Uratni in cistinski kamni običajno nastajajo v kislem urinu, struvitni in kalcijevi fosfatni kamni pa v alkalnem. Kalcijevi oksalatni kamni

nastajajo neodvisno od pH urina. Na slednjega vplivajo prehrana, pridružene bolezni in zdravila.

- **Pomanjkanje zaščitnih faktorjev v urinu.** Normalen urin vsebuje snovi, ki ščitijo pred nastankom kamnov: magnezij, citrat, pirofosfat in nekatere encime. Te zmanjšujejo tvorbo kristalov v urinu, že nastale kristale pa obdajo s plastjo, ki preprečuje njihovo prijemanje na steno sečevoda.
- **Pridružene bolezni:** visok krvni tlak, sladkorna bolezen, benigna hiperplazija prostate, nekatere oblike raka (levkemijo, limfom …), sarkoidoza …
- **Nekatera zdravila:** aspirin, antacidi, diuretiki, nekateri antibiotiki, protivirusna zdravila (zoper HIV …), odvajala, zdravila proti epilepsiji …
- **Anatomske nepravilnosti sečil.** Podvojen votli sistem ledvice, podkvasta ledvica in druge prirojene napake.

Simptomi

Kamen se lahko v sečevodu zagozdi in povzroči zaporo, ki preprečuje normalno odtekanje urina. Da bi sprožile premik kamna, se začnejo mišice v steni sečevoda krčiti, kar povzroča hudo bolečino. Pojavi se v valovih: njena intenziteta se izmenično stopnjuje in pojenja, vmesna poslabšanja pa običajno trajajo 20–60 minut. Napad ponavadi spontano preneha po 3 do 18 urah, redko več dneh, vrh pa običajno doseže 1–2 uri po začetku.

Do napada največkrat pride ponoči ali zgodaj zjutraj, bolečina pa je dovolj močna, da bolnika zbudi. V večini primerov je prisotna hematurija (kri v urinu), ki je lahko vidna s prostim očesom ali pa le pod mikroskopom. Kljub temu odsotnost hematurije prisotnosti kamnov ne izključuje. Ledvično koliko lahko spremljajo tudi slabost, bruhanje, bolečina ob pritisku na ledveni predel, nemir, bolečina pri uriniranju in občutek potrebe po nujnem uriniranju. Zadnji dve težavi sta značilno povezani s položajem sečnega kamna pred mehurjem ali njegovim vstopom v sečnico, lahko pa sta tudi znak sočasne okužbe spodnjih sečil. Na okužbo pomislimo tudi, če ima bolnik z ledvično koliko povišano temperaturo. V primeru okužbe in hkratne zapore odtoka urina lahko bakterije hitro potujejo navzgor po sečevodu v ledvico, od tam pa se razširijo v krvni obtok – to imenujemo sepsa. Neprepoznana zapora sečil zaradi sečnih kamnov lahko vodi tudi v kronično ledvično bolezen, v skrajnem primeru pa v končno ledvično odpoved.

Kako ukrepati

Stanje ledvic lahko poslabšajo dehidracija, bolezen, zdravila, stres in slaba prehrana, ki povzroča zakisanost telesa. Če imate ledvične kamne, je nujno pitje zadostne količine vode in odpoved alkoholu. Ta namreč poveča raven kalcija, oksalata in fosfata v urinu. Odsvetuje se tudi vodo z veliko vsebnostjo mineralov in pravi čaj.

Bolnikom z ledvičnimi kamni se svetuje dovoljšen vnos tekočin – vsak dan vsaj 3 litre oziroma toliko, da se izloči vsaj 2–2,5 litra urina. Tako zmanjšamo koncentriranost urina in s tem možnost za nastanek kamnov. Pomembno je vnos tekočin prilagajati zunanji temperaturi in telesni aktivnosti – vroče okolje in napor lahko povzročita močno znojenje in občutno povečata potrebe po tekočini. Najboljša je voda, koristi pa tudi limonada, saj limonin sok v urinu dvigne koncentracijo citrata, ki ščiti pred nastankom kalcijevih in uratnih kamnov. Odsvetuje se pitje jabolčnega, brusničnega in grenivkinega soka, ki naj bi imeli ravno nasprotni učinek. Bolniki z ledvičnimi kamni naj se izogibajo kokakoli in drugim gaziranim pijačam s fosforno kislino, saj lahko močno zmanjša raven zaščitnega citrata v urinu.

Diagnostika

Izkušnje kažejo, da hude bolečine obolelega hitro pripeljejo k zdravniku, neredko celo v ambulanto za nujno medicinsko pomoč. Vsekakor je pri vsaki močni, dalj trajajoči oziroma ponavljajoči se bolečini v ledvenem predelu nujen pregled pri osebnem zdravniku, ki najbolje pozna vaše splošno zdravstveno stanje. Med osnovne preiskave sodi pregled urina, ki največkrat pokaže zvišane vrednosti hemoglobina (prisotnost krvi). Včasih najdemo tudi kristale – navzočnost cistinskih kristalov je značilna za cistinske kamne, najdba kristalov magnezijevega amonijevega fosfata pa kaže na prisotnost struvitnih kamnov. Prisotnost uratnih kristalov ali kristalov iz kalcijevega oksalata ima omejeno diagnostično vrednost, saj jih lahko najdemo tudi v urinu zdravih ljudi.

Vsem bolnikom pregledamo tudi kri. Posebej smo pozorni na vrednost kreatinina – snovi, ki nenehno nastaja v telesu in se izloča skozi ledvice. Če te zaradi katerega koli razloga delujejo slabše, se kreatinin ne izloča do-

Ledvični kamni?

✓ Pospešuje izločanje ledvičnih kamnov, delcev in peska

✓ Umirja boleče krče

✓ Preprečuje nastajanje ledvičnih kamnov



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Ne jemljite zdravila, dokler vam zdravnik ne postavi diagnoze, da imate težave z ledvičnimi kamni.
www.farmedica.si

volj in se zato kopiči v krvi. Povišan kreatinin pri bolniku z ledvičnimi kamni nam torej pokaže, da je zaradi zapore odtoka urina že prizadeta funkcija ledvic, zato je nujno takojšnje zdravljenje. V primeru hkratne okužbe sečil lahko v krvnih izvidih opazimo tudi povišano število levkocitov in povišano vrednost CRP.

Za potrditev suma največkrat opravimo ultrazvočno preiskavo, občasno RTG slikanje trebuha. Slabost slednjega je, da ne pokaže vseh vrst kamnov, ne odkrije morebitne zapore sečil in lahko zgreši majhne kamne – predvsem če se prekrivajo z drugimi strukturami. Z ultrazvokom pa lahko odkrijemo večino kamnov in tudi morebitno zaporo.

Zdravljenje

Prvi cilj zdravljenja ledvične kolike je lajšanje bolečine. Kot analgetiki se priporočajo nesteroidni antirevmatiki – pri hudih bolečinah sprva intravenozno, nato pa v obliki tablet. Paziti je treba, da nesteroidnih antirevmatikov ne uporabljamo pri pacientih s kontraindikacijami (antikoagulantna terapija, stanje po trombemboličnih dogodkih, slabo delovanje ledvic). Pomaga tudi paracetamol (intravenozno). V primeru neučinkovitosti drugih analgetikov se včasih odločimo za lajšanje bolečin z opiati. Po potrebi bolniku damo zdravilo proti slabosti. V zadnjem času se za vse bolnike z ledvičnimi kolikami priporoča zdravljenje s tamsulozinom, ki povzroča sproščanje gladkih mišic v sečevodu in tako olajša prehod kamna skozi sečila. Za blaženje krčev lahko uporabljamo tudi butilskopolamin in trospijev klorid.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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



Pri vseh bolnikih je potreben premislek o kirurški odstranitvi kamna. Kamni, ki merijo manj kot 5 mm, se v veliki večini izločijo spontano, zato urološki poseg ni potreben. Take bolnike zdravimo podporno z omenjenimi ukrepi in jih napotimo k urologu le v primeru, če se kamen ne izloči v 2 do 4 tednih. Kamni, ki so večji od 6 ali 7 mm, se praviloma ne izločijo.

Napotitev k specialistu

Urgentni pregled pri urologu, ne glede na velikost kamna, potrebujejo vsi bolniki, ki imajo sočasno z ledvičnimi kolikami tudi znake okužbe sečil, sepso, akutno ledvično okvaro ali huje krvavijo. Hitra napotitev k urologu je potrebna tudi pri bolnikih z ultrazvočnimi znaki enostranske zapore sečil zaradi kamna, saj lahko to privede do okvare prizadete ledvice, v nekaj tednih tudi do njene popolne odpovedi.

Za odstranitev kamnov je na voljo več metod, največkrat uporabimo metodo udarnih valov (ESWL). Pri tem skozi telo sprožamo udarne valove, ki usmerjeno potujejo do kamna in ga zdrobijo. Bolnik nato kamen izloči z urinom v obliki drobcev ali peska. Uporabimo lahko tudi napravo, ki jo uvedemo skozi sečnico, mehur in sečevod do kamna, ki ga na mestu razbijemo – endoskopska litotripsija. Če je kamen v ledvičnem mehu, se lahko odločimo tudi za perkutano nefrolitotomijo, pri kateri skozi kožo neposredno v ledvico uvedemo instrument, s katerim kamen izvlečemo. Metoda je uporabna predvsem v primerih, ko so kamni zelo veliki in se zato ne premaknejo v sečevod.

Klasičen operativni poseg je potreben v zelo redkih primerih – kadar je kamen na neugodnem mestu, je velik, trd in ga ni mogoče zdrobiti. Operativni poseg je nujen tudi, če je treba odstraniti celotno ledvico, v kateri je zaradi kamnov nastala huda okužba ali je prišlo do odpovedi njenega delovanja.

Nekatere kamne, predvsem tiste iz sečne kisline, lahko tudi topimo. Soli sečne kisline se namreč nabirajo v kislem urinu, zato pitje preparata, ki urin alkalizira, povzroča raztapljanje takšnih kamnov.

Prehrana pri ledvičnih kamnih

Bolnikom z ledvičnimi kamni priporočamo živila, bogata z vlakninami, saj vsebujejo snovi, ki ščitijo pred nastankov novih kamnov. Pomaga tudi omejitev uživanja beljakovin, saj v urinu povečujejo raven sečne kisline, kalcija in oksalata ter zmanjšujejo koncentracijo citrata. Zlasti so problematične živalske beljakovine. Raziskave kažejo, da naj bi prehrana z veliko sadja in zelenjave ter nizko vsebnostjo beljakovin živalskega izvora zmanjšala pogostnost ledvičnih kamnov kar za 40–50 odstotkov. Pri ljudeh s kalcijevimi oksalatnimi kamni je priporočljiva tudi omejitev hrane z oksalatom (rabarbara, pesa, špinača, blitva, sladki krompir, oreščki, čaj, čokolada, sojini izdelki, šparglji, jagodičevje, por, peteršilj, zelena, pšenica). Izogibati se je treba tudi soli. Ne omejujmo pa vnosa kalcija, saj lahko njegovo pomanjkanje stimulira izločanje oksalata z urinom in tako paradoksno še poveča tvorbo kamnov. Ljudje z oksalatnimi ledvičnimi kamni naj se izogibajo prehranskim dopolnilom z vitaminom C, saj se ta lahko v telesu spremeni v drobne netopne oksalatne kristale. Tudi pri ljudeh z normalnimi vrednostmi oksalata naj bi uživanje več kot 1000 mg vitamina C na dan povečalo tveganje za nastanek ledvičnih kamnov. Bolniki z uratnimi kamni naj zmanjšajo vnos živil s purini (meso, drobovina, alkohol, kvas, mastna hrana, sardele, slaniki, školjke, skuša in tun). Pri njihovi razgradnji v telesu nastaja sečna kislina, ki tvori ta tip kamnov.



Motnje srčnega ritma

Črpalka včasih zapoje malce po svoje

Ena najpogostejših motenj srčnega ritma pri odraslih, katere pojavnost s starostjo narašča, je atrijska fibrilacija (AF). V starosti 80 let prizadene že deset odstotkov starostnikov. Bolezen je približno enako zastopana med spoloma in vsemi rasami.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gre za popolnoma nepravilno krčenje preddvorov (atrijev), ki se pokaže kot neredni srčni utrip s spreminjajočo se, ponavadi povišano frekvenco. Nastane zaradi nenormalnega načina prevajanja električnega impulza v zgornji polovici srca (preddvorih), zaradi česar krčenje zgornje in spodnje polovice srca ni več usklajeno. Preddvori utripajo v lastnem, mnogo prehitrem ritmu. Zaradi značilnega trepetanja govorimo o preddvornem migetanju ali AF. Ob tem se učinkovitost krčenja srca zmanjša kar za petino. Pojavijo se simptomi slabše prekrvitve vitalnih organov (možgani, srce, pljuča). Prizadeti lahko občutijo utrujenost, manjšo telesno zmogljivost, omotico, vrtoglavico ali se celo pojavita težko dihanje in bolečina v prsnem košu. Okoli 40 odstotkov bolnikov jasno občuti aritmijo kot nenadni nastop razbijanja oziroma neenakomernega bitja srca (palpitacije). Višja ko je frekvenca srca, manj učinkovito je krčenje srca in več simptomov ima bolnik. Neredko pa se zgodi, da se bolnik nastopa aritmije ne zaveda, saj je ob tem popolnoma brez težav. Bolezen v takih primerih odkrijemo naključno. Kar se navadno začne kot kratkotrajna (sekundna ali minutna) obdobja nenormalnega utripa, se s časom podaljšuje. Vse dokler aritmija ne postane stalna. Dolgotrajno povišana frekvenca in neučinkovito krčenje srca vodita v srčno popuščanje. Vrtinčenje in zastajanje krvi v preddvorih poveča nevarnost nastajanja strdkov. Kadar se strdek odtrga, lahko po arterijah doseže in zamaši žile pomembnih organov. Najpogosteje strdki odletijo v možgane. Nevarnost ishemične možganske kapi se ob AF kar petkrat poveča, zato je treba ob ugotovitvi aritmije nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Dejavniki tveganja

Glavni dejavnik tveganja za atrijsko fibrilacijo je starost. Na ta dejavnik ni moč vplivati, zato je pomembno poznati še ostale razloge. AF lahko povzročijo strukturne nepravilnosti v samem mišičju atrijev ter vsa stanja in bolezni, ki povečujejo srčne preddvore (atrije). Posredni dejavniki tveganja so: povečan krvni tlak (arterijska hipertenzija), srčno popuščanje, ishemična bolezen srca, okvare srčnih zaklopk, pljučne bolezni (KOPB), obstruktivna spalna bolezen (apneja), sladkorna bolezen, okužba, prekomerno aktivna ščitnica, debelost, alkohol …

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



Postavitev diagnoze

Diagnozo postavimo tako, da posnamemo elektrokardiogram (EKG) med samo motnjo ritma. Kadar so napadi aritmije kratki, a pogosti in moteči, pride v poštev tudi 24-urno spremljanje srčnega ritma (holter), ki ujame morebitne nepravilnosti. Dandanes imamo miniaturne brezžične snemalnike srčnega ritma, ki jih lahko nosimo na prsnem košu tudi po več dni (med spanjem, kopanjem in športno aktivnostjo). Naprava stalno beleži ritem, ki ga lahko kontroliramo in prek pametnega telefona posredujemo zdravniku. Ta ga odčita in bolnika usmeri v nadaljnjo obravnavo. Ob potrditvi diagnoze bolnika napotimo na ultrazvočni pregled srca in laboratorijsko analizo krvi. Čeprav atrijska fibrilacija sama po sebi ni smrtno nevarna motnja ritma, gre za resno obolenje, ki občasno zahteva tudi urgentno zdravljenje.

Zdravljenje

Terapija atrijske fibrilacije je usmerjena v dva pristopa:

Prvi je zdravljenje osnovne bolezni in vzpostavitev normalnega srčnega ritma. Pomembno vlogo pri tem ima trajanje simptomov. Kadar so ti prisotni manj kot 48 ur, so na voljo zdravila (antiaritmiki) ali elektrokonverzija (kratek električni sunek srčne mišice) za ponovno vzpostavitev normalnega sinusnega ritma. Kadar konverzija (vrnitev normalnega ritma) ni uspešna, se osredotočimo le na kontrolo oziroma primerno znižanje srčne frekvence z zdravili (beta-blokatorji, digoksinom in antagonisti kalcijevih kanalčkov).

Drugi cilj zdravljenja je preprečitev nastajanja krvnih strdkov in posledično možganske kapi. Ker z zdravili, ki preprečujejo strjevanje krvi, hkrati povečamo nevarnost za krvavitev, je zdravljenje vedno prilagojeno posamezniku. Bolnika napotimo v antikoagulantno ambulanto. Poleg varfarina (Marevan) imamo zdaj novejša antikoagulantna zdravila (NOAK), ki ne zahtevajo kontrol in so prav tako varna in učinkovita v preprečevanju možganske kapi. Pri mlajših oziroma zdravih posameznikih z normalno srčno mišico in primerno velikostjo preddvorov pride v poštev katetrska radiofrekvenčna ablacija. Z njo uničimo del atrijskega tkiva, ki je krivo za neredno bitje srca, in ohranimo normalen ritem srca brez dodatnih zdravil.

Preventiva

Bolezni ni mogoče povsem preprečiti, z odgovornim vedenjem lahko le zmanjšamo tveganje. Eden takih načinov je dober nadzor povišanega krvnega tlaka, ki na dolgi rok škodi srčni mišici. Izogibajte se prekomernemu uživanju kave, kajenju, alkoholu in drogam, saj lahko sprožijo motnje ritma. Za srce boste najbolje poskrbeli z redno telesno aktivnostjo, srcu prijazno dieto kot je sredozemska, z vzdrževanjem primerne telesne teže in z zavestnim zmanjševanjem stresa oziroma z rednim sproščanjem. Vsem starejšim od 65 let svetujemo tudi redne, obdobne kontrole krvnega tlaka in pulza v različnih obdobjih dneva, še posebno ob pojavu nejasnega slabega počutja. Če zaznate nenormalnosti, se čim prej posvetujete z zdravnikom.

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

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

Živeti zdravo

Zoran Triglav



Kronični stres

Pogost povzročitelj številnih bolezni sodobnega sveta

Zgovorna je ljudska definicija, da stres nastane, ko možgani telesu ne dovolijo brcniti nekoga, ki si to zasluži. A šalo na stran. Strokovnjaki, ki po svetu raziskujejo stres, so enotnega mnenja, da je prav ta v ozadju številnih civilizacijskih bolezni, še posebej, če postane kroničen, saj povzroča nenehno sproščanje stresnih hormonov, ki degenerativno vplivajo na človeško telo. Medtem ko nenadne čustvene stresne situacije povečajo tveganje za srčne bolezni, lahko dolgotrajni stres povzroči depresijo, sladkorno bolezen, debelost ali celo raka. Ali veste, kako se spopasti s stresom in kako ga zdraviti?

Stres in učinki na telo

Stres lahko opišemo kot obrambni odziv telesa na zunanje dejavnike, ki povzročajo prekomerno obremenitev. Pod vplivom teh zunanjih sil organizem odstopa od notranjega ravnovesja, zaradi česar se v človeškem telesu sproščata stresna hormona kortizol in adre-

ALI POZNATE POSLEDICE
STRESA?
Označite:
☐ Holesterol
☐ Sladkorna bolezen
☐ Srčno-žilne bolezni
☐ Alzheimerjeva bolezen
☐ Rakava obolenja
☐ Vse našteto
RESVERATROL FORTE
PREHRANSKO DOPOLNILO
Resveratrol pripomore k zdravemu srčno-žilnemu sistemu.
*EFSA (na čakanju) Resveratrol pripomore k zdravemu srčno-žilnemu sistemu. Japonski dresnik je antioksidant zaradi vsebnosti resveratrola.
Zaščitite se z antioksidantom
za 2+1
POKLIČITE
05 663 24 40
Sanofarm Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si | 05 663 24 40



nalin. Ko je človek v situaciji, ki dolgoročno povzroča določeno obremenitev, se stresni hormoni v telesu nenehno izločajo v nekoliko povečanih količinah, kar degenerativno vpliva na telo in povzroča različne bolezni.

Najpogostejši simptomi stresa:

- Razbijanje srca
- Bolečina v prsnem košu
- Utrujenost
- Motnje spanja
- Prebavne motnje
- Glavoboli
- Motnje libida
- Menstrualne težave

Stres in depresija

V preteklosti so ljudje izbruhe stresa doživljali le v določenih trenutkih svojega življenja, denimo ob srečanjih z zvermi, ko so se v telesu za krajši čas izločili visoki odmerki adrenalina in kortizola, kar jim je omogočilo preživetje v boju ali na primer na begu. Preostanek časa je bilo njihovo telo v umirjenem ravnovesju, kar je imelo za posledico zdravje. Danes takšnim situacijam večinoma nismo več izpostavljeni, vendar sodobni življenjski slog pogosto vodi v stanja, ko stresni hormoni nenehno krožijo po našem telesu.

Nizka raven stresa, če se v določenih situacijah pojavi nenadoma, ni nujno škodljiva za telo, celo nasprotno, saj omogoča človeku, da se sooči z novimi izzivi. Glede na naravo dražljaja, ki deluje na naše telo, delimo stres na eustres in distres. Eustres doživljamo zaradi pozitivne obremenitve, pozitivno vpliva na nas in izboljšuje našo učinkovitost. Tovrstni stres na primer doživljajo športniki na tekmovanjih. Ravno nasprotno pa distres doživljamo v primeru, ko se od nas zahteva preveč napora. To predstavlja preveliko breme, ki ga ne zmoremo obvladati. Trajno zvišane ravni stresnih hormonov pa vodijo v kronični stres, ki lahko povzroči tesnobo in depresijo. Pojavi se, ko zavračamo odpravo vzrokov za stres. Kronični stres, ki povzroča depresijo, je pogosto povezan na primer s trdim delom za nizko plačilo.



Akutni stres (kratkoročni)

Hiter porast čustvene napetosti (naravna nesreča, smrt bližnjega, prometna nesreča, industrijska nesreča …)

Kronični stres (dolgotrajni)

Podaljšano delovanje enega ali več stresorjev – motnje duševnih funkcij in vedenja (nezadovoljstvo, utrujenost), pogosto kot posledica negativnih človeških odnosov



Stres in prebavne težave

V trenutku, ko človeški možgani aktivirajo obrambni odziv telesa, se prebava lahko ustavi na način, da možgani omejujejo pretok krvi v prebavnem traktu in krčenje prebavnih mišic ter zmanjšajo izločanje hormonov, ki so potrebni za prebavo.

Z logičnega vidika se prebava ustavi iz preprostega razloga: telo mora začeti s hranili oskrbovati organe, ki imajo nalogo, da v stresni situaciji omogočijo dovolj visoko zmogljivost. Zato močneje prekrvi pomembne organe na račun prebavnega sistema. Prebavni simptomi, ki jih povzroča stres, se lahko kažejo z zaprtjem, drisko, napihnjenostjo ali celo zgago.

Pogosta izpostavljenost stresnim situacijam lahko povzroči anoreksijo, kar vodi v manjšo porabo hrane in prebavne motnje. Ti ljudje so običajno zelo zaposleni in imajo težave pri odmerjanju časa za hrano.



Stres in debelost

Medtem ko v kratkotrajnih stresnih situacijah ljudem hrana največkrat ne tekne, je pri kroničnem stresu običajno ravno nasprotno. Pri kroničnem stresu, ko se v telesu nenehno izloča hormon kortizol, smo ljudje bolj nagnjeni k prenajedanju. V primeru duševne nestabilnosti je telo nagnjeno h kalorični kompenzaciji, predvsem v obliki sladkorjev, kar lahko v nekaterih primerih vodi v debelost.

Ni pa kriva le povečana želja po sladkem, temveč tudi pospešen življenjski slog, ki vodi v hiter in slab način prehranjevanja, na primer v obliki hitre hrane ali česar koli, kar je na voljo za hitro zaužitje.

Drug vzrok debelosti je hitro prehranjevanje. Ne glede na to, katero vrsto živil kupujemo, se pogosto ne osredotočamo na hrano, zato možgani ne prejmejo dovolj informacij o vnosu hrane, kar vodi v kompenzacijo z dodatnim obrokom. Poleg tega kortizol vpliva na shranjevanje maščob, natančneje na način, kje in kako se shranjujejo.

Stres in sladkorna bolezen

Kakšna je povezava med stresom in sladkorno boleznijo? Stres lahko vpliva na nadzor krvnega sladkorja, torej ravni sladkorja v krvi, saj stresni hormoni preprečujejo sproščanje inzulina in zmanjšujejo njegove učinke. Pomanjkanje inzulina v krvi povzroči zvišanje ravni sladkorja v krvi ali hiperglikemijo. Stresni hormoni ne vplivajo le na nastanek sladkorne bolezni, ampak tudi na njen potek, zato jih je treba upoštevati pri zdravljenju.

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

PSIHIATER IN PSIHOTERAPEVT
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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



Sladkorna bolezen ali diabetes je tesno povezan tudi z debelostjo, natančneje sladkorno boleznijo tipa II, saj je telo ob kroničnem stresu običajno zasičeno z visoko vsebnostjo sladkorja.

Stres in težave s srcem

Ker stres zvišuje srčni utrip in krvni tlak, predstavlja tveganje za nastanek bolezenskega visokega krvnega tlaka in drugih bolezni srca. Stresni hormoni vplivajo na sproščanje holesterola in trigliceridov (glavnih sestavin rastlinskih olj in živalskih maščob) v krvni obtok in s tem vplivajo na celoten srčno-žilni sistem.

Situacije, ki povzročajo nenaden čustveni stres, lahko povzročijo resne bolezni srca, celo srčni infarkt. Zato se morajo ljudje, ki že imajo težave s srcem, izogibati stresnim situacijam. Bolezni srčno-žilnega sistema običajno poslabša kajenje, ki lahko v kombinaciji s stresom povzroči resne težave.

V primeru dolgotrajnega stresa, čeprav v majhnih količinah, obstaja do trikrat povečano tveganje za zmanjšanje pretoka krvi v srčno mišico v primerjavi z umirjenim razpoloženjem. Nasprotno pa situacije, ki povzročajo občutke veselja in sreče, manjšajo verjetnost zmanjšanega pretoka krvi v srčno mišico.

Stres in rak

Čeprav še ni bilo najdenih dokazov, da stres neposredno povzroča raka, obstajajo dokazi, da stres vpliva na razvoj nekaterih vrst raka. Drugi dejavniki, vključno z dednimi lastnostmi, lahko povzročijo raka, vendar ima stres pri tem pomembno vlogo. Kako nastane povezava med stresom in rakom?

Kronični stres pogosto povzroči nagnjenost k določenim vzorcem vedenja, kot so prenajedanje, pa tudi kajenje in povečano uživanje alkohola, kar so dejavniki, ki povečajo tveganje za raka zlasti na pljučih in debelem črevesu. Kortizol in adrenalin še dodatno oslabita imunski sistem telesa, zaradi česar postanemo bolj dovzetni za različne bolezni, vključno z rakom.

Kako preprečiti stres

V boju proti stresu igra pomembno vlogo razvoj določenih navad, ki nam pomagajo obvladovati določene vrste situacij. Če pridete v nenadno stresno situacijo, jo morate čim prej zapustiti in nato nadzorovati fizične simptome stresa, denimo upočasniti dihanje, ki mora biti globoko in iz trebuha, poleg tega si moramo urediti misli. Pomaga, če si vnaprej pripravimo pomirjujoče misli, ki si jih lahko celo polglasno prigovarjamo.

Če se znajdete v življenjski situaciji, ki povzroča dolgotrajen stres, morate začeti reševati njegove vzroke, jih po možnosti povsem odpraviti in spremeniti svoj življenjski slog. Če se soočate z depresijo in drugimi težavami v duševnem zdravju, je priporočljivo poiskati strokovno pomoč.

Kako lajšati kronični stres

- Sporočite drugim svoja čustva in potrebe.
- Razjasnite si vrednote in prioritete.
- Poiščite si dovolj časa za počitek.
- Skrbite za redno prehrano.
- Ločujte službo od zasebnega življenja.
- Sledite svojim interesom v prostem času.
- Ne bežite pred konflikti, ampak jih rešujte.
- Ne odlašajte z neprijetnimi dolžnostmi.
- Privoščite si veliko telesne dejavnosti.

Ne najdete vzroka za svoje težave? Ne zmorete obvladati stresne situacije? Ne bojte se prositi za pomoč splošnega zdravnika, psihologa ali psihiatra. Včasih je dovolj že, da se o težavah pogovarjamo z ljubljeno osebo. Pogoste so namreč situacije, ki jih je najbolje reševati v dvoje!

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE ZA ZDRAVJE SRCA

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli.



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA



V kapsulah brez vonja in okusa.

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

strokovno svetovanje: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

Ste kronično utrujeni?

Slabotni in razdražljivi?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam.

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

New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

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



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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02
www.panakea.net

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



HOFER

Več kot fer. HOFER.

Odločilnega pomena sta kakovost in cena

Zaživite, kot želite, s HOFER CENO: vedno najboljša, vsakemu dostopna in naš dokaz, da vam za visoko kakovost ni treba odšteti visokih zneskov. Niti za sveže mlečne izdelke naše lastne blagovne znamke Milfina. Ob raznoliki ponudbi nagrajenega okusa se številni izdelki ponašajo z oznako izvora Kakovost iz Slovenije, prav vse pa najdete ekskluzivno v trgovinah HOFER.

HOFER CENA,–

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