Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 88, junij 2022



TEMA MESECA

Nosečnost – človeško telo je zmožno izjemnih stvari

- Potovalna slabost
- Počasen utrip - dolgo življenje

POGOVOR

Prof. dr. Tanja Hojs Fabjan, dr. med., specialistka nevrologinja

- »Rada raziskujem tuje dežele«

NEDELJSKI

NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI IZ AUDIO BM

ZAGOTAVLJAJO REVOLUCIONARNE REŠITVE

SKENIRAJ
QR KODO ZA
VEČ INFORMACIJ
audiobm.si



BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH IN SLUŠNE APARATE

Pokličite za termin
080 80 58

DARILO
ZA VSAKEGA, KI PRIDE NA TEST SLUHA

ZA BREZPLAČNI TEST SLUHA NAPOTNICA **NI** POTREBNA

POKLIČITE
BORISA KOPITARJA
in se pogovorite o njegovih izkušnjah s slušnimi aparati.
041 640 280

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI
po vsej Sloveniji



Google
4.8 - 5.0

AAA
Boniteta odličnosti
AUDIO BM d.o.o.

TISOČIM SMO ŽE POMAGALI DO BOJŠEGA SLUHA
LAHKO POMAGAMO TUDI VAM

KAKO IZBRATI SLUŠNE APARATE, DA ODLOČITVE NE BOSTE OBŽALOVALI

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

ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

7x nagrajen design
reddot award



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

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

ZZZS
Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO SKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK:

Rešujte življenja 3

POGOVOR:

Prof. dr. Tanja Hojs Fabjan, dr. med., specialistka nevrologinja
»Rada raziskujem tuje dežele« 4

TEMA MESECA:

Nosečnost – človeško telo je zmožno izjemnih stvari 7
Vsak teden je čisto poseben 7
Prehrana in prehranska dopolnila 10
Spremembe v telesu za novo življenje 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Dermatitisi – zoprni vnetni izpuščaji na koži 14
Kaj vzeti na pot za pomoč sebi in morda tudi drugim 18
Hura, počitnice! Ampak ta zoprna pot 20
Prostata – ali muči tudi vašega brata? 23
Počasen utrip srca – dolgo življenje 25
Ne glede na vzrok imajo bolečine zaščitno vlogo 26
Žolčnik – hruškast organ, ki lahko povzroči nič kaj sladke tegobe 27
Osteoartroza je zoprna diagnoza 30

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

Rešujte življenja

Vsako leto 14. junija zaznamujemo svetovni dan krvodajalstva, ki je namenjen osveščanju o potrebah po varni krvi in krvnih pripravkih za transfuzijo. Z letošnjim sloganom svetovnega dne krvodajalcev »Darovanje krvi je dejanje solidarnosti, pridružite se prizadevanju in rešujte življenja« želijo poudariti pomembno vlogo prostovoljnega krvodajalstva pri reševanju življenj in krepitvi vloge solidarnosti v družbi. Slovenija je na področju preskrbe s krvjo samozadostna, potrebe zdravstva po krvi so v celoti pokrite. V povprečju potrebujemo do 350 krvodajalcev na dan, umeščamo pa se v evropsko povprečje. Da bi vsem ljudem, ki potrebujejo transfuzijo, zagotovili dostop do varne krvi, so ključni prostovoljci, neplačani krvodajalci, ki se redno udeležujejo krvodajalskih akcij. Drage bralke in bralci, vabim tudi vas k razmisleku o darovanju krvi, kajti s tem plemenitim in solidarnim ravnanjem lahko rešite življenje. Morda boste tudi sami kdaj v situaciji, ko vas bo rešila kri darovalca. Razmislite. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala prof. dr. Tanja Hojs Fabjan, dr. med., specialistka nevrologije, predstojnica Oddelka za nevrološke bolezni v UKC Maribor, ki se je v svoji znanstveni in zdravniški karieri posebej osredotočila na multiplo sklerozo, bolezen mnogih obrazov. Prof. Hojs-Fabjanova pravi, da je multipla skleroza heterogena bolezen. Najpogosteje, pri 85 odstotkih bolnikov, se začne s prvim kliničnim dogodkom, ki se pokaže z enim simptomom in kliničnim znakom. Simptomi se lahko zelo razlikujejo; od motoričnih, ko ima bolnik neko šibkost v okončinah, do senzoričnih, ko se pojavi denimo mravljinčenje v predelu trupa, rok, nog. Pojavi se lahko tudi oslabelost vida, ki je boleča in odraža vnetje očesnega živca. Redkeje, nekje v petih odstotkih, se pojavi tudi vrtoglavica, v približno desetih odstotkih so prvi znak dvojne slike, lahko pa so prisotne tudi motnje mokrenja. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Tematiko meseca smo posvetili nosečnosti. Specialistke družinske medicine Katarina Plausteiner Đorđevič, dr. med., Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., in Maja Miklič, dr. med., v prispevkih razlagajo, da je nosečnost čas velikih sprememb v ženskem telesu in čas velikih skrbi, kako najbolje ravnati v dobro ploda. Zdrav način življenja, kamor sodi seveda tudi zdrav način prehranjevanja, je še posebej v nosečnosti ključen. Nosečnice namreč potrebujejo minerale in vitamine ne le zase, pač pa tudi za zdrav razvoj otroka. Najbolje je seveda, če se na to pripravijo že pred nosečnostjo. Za zelo zanimive in poučne prispevke se specialistkam v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in jim želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, želim vam, da se boste v poletnih mesecih oddahnili od delovnega dela leta, se sprostili na zasluženem oddihu, predvsem pa družili z družino, otroki in vnuki, za kar pri sedanjem tempu življenja prepogosto zmanjkuje časa. Na oddihu ne pozabite na varovanje svojega zdravja, zdravja otrok in staršev. Bodite previdni pri skoku v vodo, izogibajte se pretiranemu sončenju, po hoji v gozdu uporabljajte zaščita sredstva proti klopom ter pri sebi vedno imejte »domačo lekarno«. Srečno!

Vidmar Vito

Zoran Triglav



POGOVOR

Prof. dr. Tanja Hojs Fabjan, dr. med., specialistka nevrologinja

»Rada raziskujem tuje dežele«

Ob svetovnem dnevu multiple skleroze, ki ga zaznamujemo vsako leto 30. maja, smo se pogovarjali s prof. dr. Tanjo Hojs Fabjan, dr. med., specialistko nevrologinjo, predstojnico Klinike za nevrologijo v UKC Maribor, ki se je v svoji znanstveni in zdravniški karieri posebej osredotočila na multiplo sklerozo, bolezen mnogih obrazov. V prijaznem pogovoru nam je povedala marsikaj zanimivega o zdravljenju te bolezni in s tem povezanih novih dognanjih.

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

Nimamo v družini. Od nekdaj me je zanimalo človeško telo skupaj z bolezenskimi stanji; kako jih zdraviti, preprečiti. Še zlasti pa se je to zanimanje poglobilo v srednji šoli in sem v to usmerila svojo življenjsko pot.

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

Imela sem dve nekoliko diametralni želji, nevrologijo in okulistiko, a sem se na koncu odločila za prvo. Za to mi nikakor ni žal, saj je to veda o možganih, ki kraljujejo nad našim organizmom, ga upravljajo. Veda je zelo zanimiva, tudi naš pregled je nekoliko drugačen od klasičnega, zato me je vedno privlačila.

Na kakšen način in koliko je nevrologija napredovala od časa vašega študija do danes?

Če pogledam svoje začetke in jih primerjam z današnjim stanjem, se je zdravljenje mnogih bolezenskih stanj spremenilo; od možganske kapi, ki je najpogostejša, pa do nevrodegenerativnih in demielinizacijskih bolezni so velike spremembe. Tudi na področju diagnostike in zdravljenja multiple skleroze, s katero se poleg ostalega bolj poglobljeno ukvarjam, je prišlo v zadnjih dveh desetletjih do velikih sprememb. Povečal se je nabor zdravil, ki omogoča bolnikom kakovostnejše življenje.

Posebno poglavje nevrologije je multipla skleroza, ki ima različne oblike; pravijo, da gre za bolezen tisočerih obrazov. Kako se najpogosteje pokaže?

Multipla skleroza je zelo heterogena bole-

zen. Poznamo patološko heterogenost, heterogenost kliničnih znakov in simptomov ter heterogenost samega poteka. Najpogosteje, pri 85 odstotkih bolnikov, se bolezen začne s prvim kliničnim dogodkom, ki se pokaže z enim simptomom in kliničnim znakom, pri 15 odstotkih pa se izrazi z več simptomi. Na začetku bolezen poteka z zagoni; pride do poslabšanja, ki traja določeno obdobje, recimo sedem dni ali več, nato pa ta simptomatika izzveni in je stanje stabilno, nato pa se lahko prikradejo novi simptomi. Ti simptomi so raznoliki; od motoričnih, ko ima bolnik šibkost okončin, do senzoričnih, ko se pojavi denimo mravljinčenje v predelu trupa, rok, nog. Pojavi se lahko tudi oslabelost vida, ki je boleča in odraža vnetje očesnega živca. Redkeje, nekje v petih odstotkih, se pojavi tudi vrtoglavica, v približno desetih odstotkih so prvi znak dvojne slike, lahko pa so prisotne tudi motnje mokrenja ...

Ti simptomi se skozi bolezenski proces spreminjajo. Torej na začetku večinoma bolezen poteka z zagoni, govorimo o recidivno remitentni obliki bolezni.

Torej bolezen poteka v nekih značilnih fazah?

V fazi, ko poteka bolezen z zagoni, dominira vnetje. Na vnetno komponento lahko dokaj dobro vplivamo z zdravili, a istočasno se že začne degenerativni proces. Ko je pri bolniku dosežen neki prag prizadetosti, ko so reparativni mehanizmi oslabljeni, začne dominirati degenerativni proces, ki je kriv za invalidnost oziroma prizadetost bolnika. V tej fazi je nabor zdravil nekoliko manjši in temelji na dveh učinkovinah, ki vplivata na potek bolezni.

Kako hitro pa bolezen potem napreduje?

Po 10 do 14 letih se znaki postopoma nepretrgoma slabšajo med samimi zagoni ali brez zagonov, govorimo o sekundarno napredujoči multipli sklerozi. Diagnozo sekundarno napredujoče multiple skleroze lahko podamo le retrospektivno. Pri približno 15 odstotkih bolnikov poteka bolezen že od samega začetka napredujoče, kar imenujemo primarno napredujoča multipla skleroza, za katero pogosteje zbolevajo moški po 40. letu.

Pa moški pogosteje zbolevajo tudi sicer?

Ravno nasprotno, za multiplo sklerozo na splošno pogosteje zbolevajo ženske; razmerje je kar tri proti ena.

V katerem starostnem obdobju se multipla skleroza najpogosteje pojavi?

Najpogosteje je to bolezen mladih; pri ženskah v rodni dobi, redkeje pa bolezen odkrijemo po 50. letu.

Je zgodnje odkrivanje ključno za uspeh zdravljenja?

Absolutno! Zgodnje odkrivanje je pomembno zato, ker lahko s pravočasnim pristopom k zdravljenju vplivamo na potek bolezni.

Pozneje ko pristopimo, manj smo učinkoviti. Zato je zelo pomembno prepoznavanje simptomov in znakov, z dodatno diagnostiko na podlagi poteka bolezni, ki nam ga zaupa bolnik, in nevrološkega pregleda, pa ugotovimo razsejanost sprememb, torej več kliničnih znakov. S pomočjo magnetne resonance lahko odkrijemo za multiplo sklerozo značilne spremembe, pomembno vlogo ima tudi likvorska diagnostika. Ko se vse to prekriva, lahko podamo diagnozo multipla skleroza.

Zelo pomembna sta dobro podajanje anamneze, da prepoznamo jasne simptome, ter nevrološki pregled, s katerim ugotovimo ustrezajoče klinične znake ter tako lahko potrdimo jasno razsejanost sprememb v prostoru in času. Za te bolnike je značilno, da so nekateri zelo utrujeni, prisotne so motnje razpoloženja, sčasoma pa tudi kognitivne motnje.

Zakaj se pojavi multipla skleroza, ali obstajajo kakšni zunanji sprožilniki?

Vzrok bolezni ni poznan. Verjetno so za nastanek MS pomembni genetska predispozicija, dejavniki okolja ter predhodne okužbe.

Se pojavnost te bolezni po svetu razlikuje? Koliko je bolnikov pri nas?

Pojavnost se veča z oddaljenostjo od ekvatorja. So območja z večjo razširjenostjo bolezni in tudi naša dežela je v območju, kjer je razširjenost velika. Pri nas je bolnikov veliko, nekje 3100–3500, natančne številke ne poznamo, saj žal še nimamo centralnega registra. Zelo pomembno za razvoj bolezni je, v kakšnem okolju živi oseba do svojega 15. leta.

Kako MS obremeni bolnika, kakšne so omejitve pri opravljanju poklica, športu, vožnji …?

To je zelo odvisno od poteka in oblike bolezni. Denimo prekomerna fizična aktivnost s pregrevanjem lahko pri nekom z blago obliko bolezni poslabša katerega od sicer blago izraženih kliničnih znakov, kar vodi do gibalne oviranosti. Ampak vsak bolnik sčasoma spozna, koliko zmore, in se temu tudi prilagodi, prilagodi svoj življenjski slog. Pomembno pa je, da telesno aktivnost vzdržuje, saj s tem ohranja svoje gibalne sposobnosti in hkrati vključenost v družbo. Ti bolniki se namreč morajo aktivno vključiti v družbo. Precej je bolnikov na invalidskem vozičku, ki želijo delati in biti aktivni v nekem okolju.



So težave tudi po kognitivni plati?

Pri nekaterih tudi; potrebujejo malo več časa za določene naloge. Ampak stvari, ki se jih človek priuči, lahko opravlja brez problema. Je pa težava, če je človek na začetku svoje kariere in šele išče zaposlitev.

Kako poteka zdravljenje MS in kakšni so njegovi cilji?

Zdravljenje lahko razdelimo na tri področja. Kot prvo zdravimo akutna poslabšanja; če so težja, z zdravljenjem z visokimi odmerki kortikosteroidov skrajšamo čas trajanja simptomov in znakov. Kot drugo z zdravili vplivamo na potek bolezni, kar je danes zelo pomembno področje, saj je cilj, da bi bil bolnik tako brez klinične kot radiološke aktivnosti bolezni, torej da na magnetni resonanci ne bomo odkrili novih sprememb.

Cilj je torej, da bolnik živi brez novih težav, da normalno funkcionira. Hkrati je želja, da ne bi napredovala možganska atrofija, ki pri teh bolnikih sicer napreduje malo hitreje. Tretje pomembno področje pa je zdravljenje simptomov, ki pestijo bolnike, torej da z lajšanjem simptomov omogočamo kakovostnejše življenje.

Kakšna je pri tem vloga bolnika?

Pri procesu zdravljenja, s katerim vplivamo na potek bolezni, bolnik sodeluje aktivno. Torej glede na njegov prognostični profil, pridružene bolezni, ali če gre za mlado osebo, ki si želi ustvariti družino, mi zdravljenje prilagodimo. Vedno gre za dogovor med zdravnikom in bolnikom; seveda glede na aktivnost bolezenskega procesa bolnikom predlagamo določena zdravljenja, dokončna odločitev pa je odvisna tudi od njega.

Zdravljenje poteka v timih celostne obravnave, kjer ima pomembno vlogo tudi diplomirana medicinska sestra, ki bolnike priuči zdravljenja, pogovori se z njimi, vzpostavi neki stik, da dobi bolnik občutek varnosti. Imamo dostopen telefon za bolnike, kamor lahko pišejo tudi sporočila, upravljajo pa ga za to bolezensko stanje usposobljene diplomirane medicinske sestre z našo pomočjo.

So na voljo najnovejša zdravila na svetovni ravni?

Vsa zdravila, ki so odobrena v EU (in tudi ZDA), so na voljo tudi pri nas. Imamo pa dva konzilija v UKC Ljubljana in Maribor, ki odločata, ali je neko zdravljenje primerno za določenega bolnika.

Je s temi zdravili mogoče doseči, da multipla skleroza dalj časa miruje?

To lahko dosežemo. Imam bolnike, ki se zdravijo vrsto let in so se vmes pokazala le blaga poslabšanja, ampak dokaj normalno funkcionirajo.

Bo bolezen kdaj ozdravljiva?

Upam! To si vsi želimo. Nimamo še zdravila, ki bi bolezen pozdravilo, imamo pa takšna, ki upočasnijo aktivnost bolezenskega procesa.

Je o mehanizmu te bolezni danes vse znano ali so še neraziskane teme?

Ve se, da pride do spremembe imunskega sistema, aktivacija limfocitov B in T povzroči vnetno kaskado. Določene stopnje so poznane, ni pa idealnega zdravila, ki bi denimo zavrlo proces v celoti. To ni tako kot pri angini, ko vzamemo antibiotik in se pozdravimo.

Je mogoče, da si bolnik do neke mere pomaga sam?

Bolnik si pomaga sam, če upošteva navodila, jemlje predpisana zdravila, poskrbi za svojo telesno vadbo in poskuša živeti čim bolj normalno. Poslušati mora svoje telo, torej mora upoštevati, da ob utrujenosti potrebuje počitek. Bolniki morajo svoje telo spoznati in se soočiti z boleznijo. Pri tem imajo pomembno vlogo združenja bolnikov, ki so zelo aktivna in na katerih si bolniki izmenjujejo izkušnje.

Ni pa enostavno; na začetku, ko bolnika seznaniš z boleznijo, mu naprtiš veliko breme. Daš mu velik nabor podatkov, z vsem ga seznaniš. Bolnik mora skozi vse faze sprememb razpoloženja. Ko vse to sprejme, lahko tudi dokaj normalno funkcionira z boleznijo.

Ali je mogoče zmanjšati tveganje za MS z zdravim načinom življenja, prehrane … Imate v zvezi s tem morda nasvet za naše bralce?

Imunski sistem krepimo z zdravim načinom življenja; absolutno se je treba izogibati kajenju in uživati prehrano, bogato z vitamini, pomembna je zadostna količina spanja in počitka. Torej zdravo, normalno življenje. Seveda pa ne moremo samo s tem vplivati na potek bolezni; obstajajo tudi bolniki, ki so živeli zelo zdravo.

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

Kolikor mi dovoljuje čas, ja. Vsaj takrat, ko imam čas, dopust, živim zelo aktivno.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Berem knjige, hodim v naravo, udeležujem se kulturnih dogodkov, predvsem so mi všeč gledališče, opera in koncerti.

Radi tudi kaj dobrega skuhate?

Seveda! Ampak niti ne klasične hrane; ob koncih tedna rada eksperimentiram, najraje pripravim morske sadeže.

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

Zelo rada. Poleti seveda nekam na morje in tudi v kakšne hribe, rada raziskujem tuje dežele ter spoznavam druga okolja in kulture, od slikarstva do zgodovine. Pozimi pa, kolikor mi čas dovoljuje, na smučanje. Pomembno je, da človek spremeni okolje.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

MAGNETNA RESONANCA GLAVE
10 % nižja cena
za MR glave

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

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

TEMA MESECA

Nosečnost – človeško telo je zmožno izjemnih stvari

Noseči smo

Vsak teden je čisto poseben



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

Nosečnost, če poteka normalno, je povsem naravno in nikakor bolezensko stanje. Kljub temu pa je treba skrbno spremljati nosečnico in plod, da se pravočasno oceni in ugotovi morebitne težave ter se primerno ukrepa. Spremljanje je v obliki posvetov in pregledov, ultrazvočne diagnostike ter pregledov krvi in urina ter posebnih presejalnih testov, ki so na voljo samoplačniško.

Pregledi po tednih

8.–12. teden

Pregled: Ginekološki pregled in ocena maternice. Po potrebi se odvzame bris materničnega vratu – PAP test. Nosečnici se izmeri krvni tlak in preveri telesna teža.

Posvet: Pogovorimo se o pomenu folne kisline v nosečnosti, pravilni prehrani, telesni aktivnosti in redni vadbi pod strokovnim nadzorom ter materinski šoli – izobraževanju za bodoče starše.

Prva ultrazvočna preiskava: Z vaginalno sondo (tipalom) se oceni, ali se nosečnost razvija v maternici (in se izključi izvenmaterična nosečnost), koliko plodov nosi nosečnica in ali je plod živ (ocena bitja srca). Plod izme-

Povrnite si energijo in moč z optimalno kombinacijo vitaminov B



Sodobni način življenja in s tem povezani neredni, enolični obroki in industrijsko predelana hrana velikokrat vodijo v pomanjkanje vitaminov skupine B. Ti imajo v telesu številne pozitivne **naloge. Med drugim pripevajo k ohranjanju zdravja in dobrega počutja ter nam pomagajo napolniti baterije, ko smo utrujeni in izčrpani.**

V skupini vitaminov B je **8 vitaminov** (B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_7, B_9, B_{12}), ki jih poznamo tudi kot **vitamine počutja**, saj so naš **ščit pred stresom** in drugimi posledicami **hitrega življenjskega ritma**. Njihovo delovanje se močno prepleta: pospešujejo regeneracijo živčevja in ga ščitijo, skrbijo za zdrave lase, nohte in kožo, krepijo imunski sistem ter spodbujajo delovanje možganov in tvorbo hormonov. Pripomorejo tudi k boljšemu duševnemu zdravju in pomagajo pri tvorbi rdečih krvničk.

Skupine z večjim tveganjem za pomanjkanje vitaminov B

Pomanjkanje teh vitaminov je najpogostejše pri **starejših**, ki živijo sami in nimajo rednih, polnovrednih obrokov. Tveganje je večje tudi zato, ker se absorpcija vitaminov iz hrane z leti manjša.

Pri **vegetarijancih** in **strogih veganih** je pomanjkanje tvegano zlasti v obdobju rasti in razvoja, ob boleznih, poškodbah, med okrevanjem, nosečnostjo, dojenjem in menopavzo. Največkrat jim primanjkuje vitamina B_{12}, ki ga najdemo praktično samo v hrani živalskega izvora. Zato je ključno dodajanje vitaminov skupine B.

Za manj utrujenosti in izčrpanosti

Utrujenost in izčrpanost sta lahko simptoma pomanjkanja vitaminov skupine B. Večina teh vitaminov namreč skrbi za nastajanje energije in za to, da hrana pride do končnega cilja in nahrani celice. Poleg tega **sodelujejo pri proizvodnji energije v celicah** in tako prispevajo k normalni presnovi ter **zmanjšanju utrujenosti** in **izčrpanosti**.

Slabo počutje, utrujenost in pomanjkanje energije so tudi najpogostejši simptomi po prebolelem covidu-19. O njih je v slovenski spletni raziskavi poročala več kot tretjina prebolevnikov.

Za lepo kožo

Za kožo je treba skrbeti, saj kaže našo notranjost in zunanjost. **Hrapava**, **razpokana** in **luskava koža** kaže na pomanjkanje vitaminov skupine B, zlasti vitamina B_5, **razbarvanost** na pomanjkanje vitamina B_6, **razjede v ustnih kotičkih** pa na pomanjkanje vitamina B_2. Srbeča, vzdražena, razpokana in pigmentirana koža na delih telesa, ki so izpostavljeni svetlobi, je lahko povezana s pomanjkanjem vitamina B_3.

Za zdrave, močne lase in nohte

Vitamin B_2 sodeluje pri sproščanju energije v telesu in odstranjuje strupe iz krvi. **Lase** in **nohte** ohranja zdrave in močne ter preprečuje izpadanje las. Naglo sivenje je lahko povezano s pomanjkanjem vitaminov B_5, B_6 in B_7 ter beljakovin.

Za dobro kondicijo imunskega sistema

Prepoznati sovražnika, mobilizirati obrambne celice in napasti tujke – to je osnovna strategija imunskega sistema, ki telo varuje pred povzročitelji bolezni, kot so virusi, bakterije in glivice. Ob oslabljenem imunskem sistemu smo utrujeni in brez energije, pogosteje zbolevamo, okužbe lahko postanejo kronične. Tudi številni vitamini skupine B sodelujejo pri obrambnih reakcijah telesa, predvsem B_1, B_2, B_6 in B_{12}, B_7, B_3 in B_9.

Poživite tok življenja z B-complexom iz Krke

Pomanjkanje enega od vitaminov skupine B ali povečana potreba po njem povzroči potrebo tudi po drugih vitaminih iz te skupine, zato se svetuje jemanje vseh vitaminov B. Priporočljivo je posegati po izdelkih, ki vsebujejo uravnotežene in priporočene odmerke vitaminov.

Krkin **B-complex** je edini kompleks vitaminov skupine B, ki je na voljo kot zdravilo brez recepta. Vsebuje **optimalno kombinacijo vitaminov B** (B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12}) in je brez konzervansov, arom ter glutena. Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere. Na voljo je v pakiranju po 60 in 120 filmsko obloženih tablet.



Več na www.bcomplex.si.

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

OGLASNO SPOROČILO

rimo in tako najbolj natančno določimo pričakovani datum poroda (PDP) – sicer se PDP lahko izračuna tudi glede na datum zadnje menstruacije (v primeru naravne zanositve), a je merjenje ploda bolj zanesljiva metoda.

Na prvem pregledu dobi bodoča mamica **materinske knjižico**. To je obvezen dokument vsake nosečnice. V njej zapišemo strokovne podatke o boleznih v družini, alergijah, operacijah, stanju ženske pred nosečnostjo, morebitne zaplete predhodnih nosečnosti. Po posvetu in pregledu nosečnico uvrstimo v skupino z nizkim ali velikim tveganjem za zaplete in naredimo načrt za vodenje v naslednjih mesecih.

Laboratorijske preiskave: Potrebna je določitev krvne skupine in faktorja RhD; ICT-test in hemogram, od okužb pa sifilis in tokosplazmoza (protitelesa IgG in IgM), pregleda se tudi urin.

10.–14. teden

Zgodnja morfologija ploda ter ocena tveganja za kromosomske nepravilnosti – **nuhalna svetlina in dvojni hormonski test, test NIPT**.

Ultrazvočna preiskava – ocena nuhalne svetline: Opravimo jo prek trebuha. Ocenimo zgodnji razvoj ploda, tveganje za downov sindrom in druge kromosomske nepravilnosti, glede na željo nosečnice opazujemo plod s 3D/4D prikazom. Nosečnici odvzamemo kri za **dvojni hormonski test (DHT)**. Pomembno je vedeti, da je zanesljivost izvida na osnovi ultrazvočne ocene le 80 %, skupaj z DHT pa okoli 90%. Torej še vedno ne moremo z gotovostjo trditi, ali ima plod normalne kromosome, saj v primeru, da kromosomi niso normalni, obstaja verjetnost za duševno oziroma telesno prizadetost otroka po porodu.

Neinvazivno presejanje s prosto plodovo DNA (nipt) – test NIPT

Test NIPT je razmeroma nov, napreden presejalni test, kjer z 99,3-odstotno zanesljivostjo določimo downov sindrom in nekatere druge najbolj pogoste kromosomske nepravilnosti. Ni brezplačen. Test je neinvaziven, za plod ni nevaren, potrebna je le ena epruveta krvi nosečnice, ki jo pošljemo na analizo v poseben laboratorij v tujino. Izvid je znan v manj kot tednu dni. Pred odločitvijo, ali je nosečnica za ta test primerna, moramo vedno opraviti ultrazvočni pregled zgodnje morfologije ploda in ocene kromosomskih znakov. Testi, ki jih nosečnica opravi, naj vedno temeljijo na skupni odločitvi strokovnega mnenja zdravnika ginekologa s posebno licenco ter nosečnice oziroma para.

16.–18. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe z mini fetonom ali ultrazvokom.

Na željo nosečnice lahko naredimo ultrazvočno preiskavo zgodnje rasti ploda, vendar tak pregled ni vključen v predpisan obisk, torej ni brezplačen. V tem tednu je napoved spola že mogoča, saj je zunanje spolovilo dobro vidno. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

Laboratorijske preiskave: urin, a le po potrebi glede na predhodne izvide.

20.–23. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ultrazvočna preiskava morfologije ploda: Z natančno oceno plodovih organskih sistemov ocenimo pravilen ali nepravilen razvoj – morfologijo ploda. V tem času še lahko spremenimo predviden datum poroda (PDP), če se rast ploda ne ujema z našimi pričakovanji. Na željo določimo spol otroka. Še vedno ocenjujemo morebitne prisotne znake za kromosomske in druge nepravilnosti, najpogostejša taka nepravilnost je downov sindrom. V primeru sumljivih znakov pri plodu lahko opravimo dve vrsti preiskav, neinvazivno presejanje s prosto plodovo DNA – **test NIPT** ali diagnostično preiskavo – **amniocentezo**. Ta je invazivna, opravi se jo v porodnišnici. Amniocenteza je 100-odstotno zanesljiva, vendar nosi tveganje za splav, saj moramo odvzeti majhno količino plodovnice s tanko iglo prek trebuha nosečnice. Druga opcija je **biopsija horionskih resic**, ki pa je prav tako invazivna in predstavlja določena tveganja.

Specialistična usmerjena 3D/4D morfologija: Opazujemo plodove vedenjske vzorce, premike, izraze obraza in ugibamo, komu bo otročiček podoben.

Laboratorijske preiskave: hemogram, ponovna toksoplazmoza pri nosečnicah, ki je še niso prebolele.

26.–28. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe in po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice.

Laboratorijske preiskave: urin, ICT test pri RhD-negativnih nosečnicah: 3 dni pred 28. tednom se odvzame kri za preiskavo in nato nosečnica prejme injekcijo protiteles za zaščito do poroda v primeru, da je preiskava negativna. Tako ni nobene nevarnosti za plod, če ima krvno skupino z RhD pozitivnim faktorjem. Nosečnico testiramo na morebitno prisotnost nosečnostne sladkorne bolezni s 75 grami sladkorja v krvi – triurni OGTT test. Meje za normalno vrednost sladkorja so spremenjene, dovoljeno je manj glukoze kot pred leti, saj je za plod tako bolj varno.

32. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe in po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice.

Ultrazvočna preiskava: Lahko opravimo dodatno ultrazvočno preiskavo za oceno rasti ploda. Količina plodovnice, ocena delovanja posteljice, plodova lega ter napoved teže ploda ob porodu so pomembni podatki o nosečnosti v tretjem trimesečju.

Laboratorijske preiskave: hemogram in urin.

Napotnice in obrazci: Nosečnica prejme napotnico za porod v kateri koli slovenski porodnišnici, nalog za prevoz z reševalnim vozilom ter potrdilo za urejanje porodniškega dopusta in otroškega paketa.

35. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe in po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

Laboratorijske preiskave: urin, toksoplazmoza pri nosečnicah, ki je še niso prebolele.

Abdominalna dekompresija: Po 32. tednu vsaki nosečnici, ki zelo zateka, nosečnost olajša postopek dekompresije. Postopek izvajajo za izboljšanje krvnega in limfnega pretoka. Nosečnica se bolje počuti, manj zateka. Izvajajo ga v porodnišnicah v sklopu babiške šole oziroma šole za starše. Nekatere raziskave so pokazale, da zelo blagodejno vpliva na počutje nosečnice predvsem pa izboljšanje pretoka krvi v maternici in plodu.

37. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG po presoji izbranega ginekologa. Nosečnica počiva približno 20 minut, prek trebuha snemamo plodove srčne utripe. Tako ocenimo, ali se plod dobro počuti ali je morda ogrožen. Preiskavo ponavljamo do poroda. Tudi med samim porodom plod ves čas spremljajo z omenjeno preiskavo za nadzor morebitnih zapletov.

Ultrazvočna preiskava: dodatno lahko opravimo ultrazvočno preiskavo s pretoki skozi popkovnico za oceno rasti ploda in delovanje posteljice. S tem izključimo morebitno slabšo rast. Izmerimo količino plodovnice, določimo lego ploda in ocenimo predvideno težo ploda ob porodu. Če plod leži v medenični legi, se pravi z ritko naprej, predlagamo poskus zunanjega obrata, ki ga opravijo v porodnišnici.

Laboratorijske preiskave: urin, po potrebi se odločimo za odvzem brisa maternišnega vratu na patogene bakterije – Streptokok skupine B. V primeru, da je nosečnica okužena (nosečnice med nosečnostjo nikoli ne zdravimo, saj z nobenim zdravilom nismo uspešni), med porodom prejme intravenozno ustrezno antibiotično terapijo. Tako lahko uspešno preprečimo hud zaplet zaradi okužbe pri novorojenčku – okužbo, ki se lahko kaže s sepso (zastrupitev celega organizma). Takrat je otrok lahko življenjsko ogrožen.

38. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG po presoji osebnega ginekologa.

Laboratorijske preiskave: urin.

39. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG po presoji osebnega ginekologa.

Laboratorijske preiskave: urin.

40. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ginekološki vaginalni pregled: za oceno morebitnega odpiranja maternišnega vratu.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG.

Laboratorijske preiskave: urin.

41. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ginekološki vaginalni pregled: za oceno morebitnega odpiranja maternišnega vratu.

V primeru, da je maternično ustje še zaprto in nezrelo, nosečnico osebni ginekolog preda v dokončno varstvo do poroda v 40. tednu in 6 dni v porodnišnico.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG.

Laboratorijske preiskave: urin.

S SPAROVO NAVIJAŠKO MAJICO PODPRITE MLADE SLOVENSKE KOŠARKARJE

V Sparu, kjer slovensko košarko podpirajo **že 21 let**, so v sodelovanju s Košarkarsko zvezo Slovenije ustvarili nepogrešljiv navijaški pripomoček za letošnji Eurobasket – posebno navijaško majico. Spar bo za vsako prodano majico **podaril 1 €** dobrodelnemu skladu za razvoj mladih slovenskih košarkarjev.
Več na www.spar.si.

Navijajte s Sparom!

SPAR



Noseči smo

Prehrana in prehranska dopolnila



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

Nosečnost je čas velikih sprememb v ženskem telesu in čas velikih skrbi, kako najbolje ravnati v dobro ploda. Zdrav način življenja, kamor sodi seveda tudi zdrav način prehranjevanja, je še posebej v nosečnosti ključen. Nosečnice namreč potrebujejo minerale in vitamine ne le zase, pač pa tudi za zdrav razvoj otroka. Najbolje je seveda, če se že pred nosečnostjo pripravijo.



Vsekakor je nujno, da bodoče mamice uživajo zdravo hrano, pijejo dovolj tekočine, se stanju primerno rekreirajo. Pomembni so tudi prehranski dodatki, namenjeni specifično nosečnicam. Na trgu jih je veliko, najpomembnejša od vseh dodatkov pa je folna kislina, saj je s hrano ne moremo dobiti v zadostni količini.

Neustrezna prehrana matere lahko vodi do zapletov v nosečnosti

Včasih je veljalo, da mora nosečnica jesti za dva, vendar to nikakor ne drži. V prvih treh mesecih nosečnosti so potrebe po energiji praktično nespremenjene, nekatere nosečnice lahko, predvsem zaradi slabosti, tudi shujšajo. Namerno hujšanje med nosečnostjo ni priporočljivo, saj uživanje nezadostne dietne hrane pomeni vnos manjše količine pomembnih hranil. V nosečnosti naj bo prehrana kakovostna, raznovrstna, lokalno pridelana in razporejena v 5 do 6 manjših obrokov skozi ves dan. Poudarek naj bo na s hranili bogati prehrani (sadje, zelenjava, vlaknine), omejen pa naj bo vnos energijsko bogate, a s hranili siromašne hrane (mastne jedi in sladice). Prevladujejo naj sestavljeni ogljikovi hidrati, ki jih najdemo v polnozrnatih izdelkih. Pomembne so tudi vlaknine, ki preprečujejo oziroma lajšajo zaprtost, ki se pogosto pojavlja v nosečnosti zaradi hormonskih sprememb. Poveča se tudi potreba po beljakovinah, ki naj bi bile tako živalskega (meso, mleko, mlečni izdelki, jajca, ribe), kot tudi rastlinskega izvora (polnozrnata žita, stročnice). Seveda pa sta za zdravo nosečnico in njen plod pomembna tudi zmerna telesna aktivnost in gibanje na svežem zraku.

Vitamini in minerali v nosečnosti

Med nosečnostjo se potrebe po nekaterih vitaminih in mineralih bistveno povečajo, celo v večjem obsegu kot potrebe po energiji. Najpomembnejši vitamin v prvem obdobju nosečnosti je folna kislina (vitamin B9). V obliki folata jo najdemo predvsem v zeleni zelenjavi (solata, ohrovt, brokoli, špinača), a je občutljiva na svetlobo in toploto ter se s pripravo hrane nad 60 °C večinoma uniči. Folno kislino je treba uživati vsaj do 12. tedna nosečnosti, in sicer 400 mikrogramov na dan, saj se v telesu ne nalaga, višek pa telo izloči. V primeru folne kisline je nujno uživanje prehranskega dodatka, saj je z običajno prehrano ne moremo zaužiti dovolj. Pomembna je pri razvoju zarodka, zlasti za razvoj osrednjega živčnega sistema, normalizacijo delovanja možganov in tvorbo rdečih krvnih telesc. Pomanjkanje folatov lahko povzroči nepravilno zaprtje nevralne cevi pri plodu, posledice pa so lahko hude razvojne napake okostja in centralnega živčnega sistema. S folati so bogati brokoli, špinača, pomaranče, solata, jajca, jetra in kvas. Če nameravate v bližnji prihodnosti zanositi, je priporočljivo, da začnete uživati folno kislino že pred spočetjem (najbolje takoj po prenehanju uporabe kontracepcijskih sredstev). V idealnem primeru bi morali folno kislino začeti jemati najmanj mesec dni pred zanositvijo.

Drugih vitaminov v nosečnosti ni treba dodajati v obliki prehranskih dopolnil, če nosečnica uživa dovolj raznovrstne in kakovostne hrane. Paziti je treba pri nosečnicah s posebnimi prehranskimi načini (vegeta-

rijanstvo in veganstvo), saj bi lahko zaradi pomanjkanja vitamina B12 prišlo do megaloblastne anemije pri zarodku. Vitamin B12 se namreč nahaja samo v živalskih beljakovinah (pusto meso, ribe, jajca in delno posneto mleko). Pomanjkanje vitamina B12 lahko že med nosečnostjo, kasneje pa tudi pri otroku, privede do slabokrvnosti in njenih posledic ter drugih hematoloških in metabolnih motenj. Med nosečnostjo se za 20 odstotkov poveča potreba tudi po vitaminu C, kar lahko nosečnica vnese v telo s svežim sadjem in zelenjavo.

V nosečnosti se potrebe po železu povečajo za približno 50 odstotkov. Nosečnice ga lahko dobijo z uživanjem pustega rdečega mesa, temno zelene zelenjave, fižola, leče, jajc, orehov, suhega sadja in žit, pa tudi v obliki prehranskih dodatkov. Če je pomankanje tako veliko, da vodi v slabokrvnost, je potrebno tudi zdravljenje s pripravki železa, ki jih predpiše zdravnik. Železo je namreč nujno potrebno za nastanek hemoglobina, sestavnega dela rdečih krvnih celic. Posledice pomanjkanja bo občutila predvsem nosečnica. Posledice slabokrvnosti so utrujenost, zmanjšana koncentracija, brezvoljnost, zmanjšana odpornost, omotica in bledica. Stanje hemoglobina oziroma železa v telesu skozi celotno nosečnost nadzira ginekolog, ki v primeru pomanjkanja predpiše zdravilo na recept.

Potrebe po jodu se v času nosečnosti nekoliko povečajo, zato je priporočljivo zmerno soljenje hrane z jodirano soljo. Jod se sicer nahaja predvsem v mesnih izdelkih, njegovo uživanje je pomembno za normalno delovanje ščitnice. Potrebe po kalciju se med nosečnostjo sicer ne povečajo, a ga z običajno prehrano že tako izredno težko zaužijemo dovolj. Priporočljivo je, da nosečnice dnevno popijejo vsaj pol litra mleka in en ali dva lončka jogurta oziroma ustrezno količino sira. Potreba po magneziju se v nosečnosti poveča zaradi hormonskih sprememb nosečnice in hitre rasti ploda. Zgodnji znak pomanjkanje magnezija v nosečnosti se kaže z mišičnimi krči, izrazito pomanjkanje magnezija pa lahko privede celo do prezgodnjega poroda. Težave se lahko pokažejo tudi kot mravljinčenje ali odrevenelost v rokah in nogah, kot povečana razdraženost ali depresivno razpoloženje, vpliva pa tudi na pojav visokega krvnega tlaka in omotice. Magnezij vsebujejo oreščki, bučna in sončnična semena, stročnice, banane, kivi, koromač, krompir, mleko in mlečni izdelki.

Maščobne kisline omega 3 so pomembne za pravilen razvoj živčevja pri plodu, a jih telo ne more proizvajati samo. Glavni vir so mastne ribe (skuše, losos, slanik in morski list), ki bi za zadosten vnos omega 3 morale biti na jedilniku dvakrat na teden. Pomanjkanje maščobnih kislin omega 3 lahko vodi do poporodne depresije, počasnejšega razvoja otroka, poveča pa se tudi možnost prezgodnjega poroda.

Kateri hrani se je v nosečnosti dobro izogniti

Zaradi tveganja za njihovo zdravje in zdravje ploda ter kasneje otroka naj se nosečnice izogibajo vnaprej pripravljeni surovi zelenjavi in surovemu sadju (pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje …), surovim in prekajenim ribam (surov ali prekajen losos, postrv, slanik, suši), školjkam in drugim morskim sadežem, saj so ta živila bolj tvegana zaradi morebitne prisotnosti patogenih bakterij, virusov, biotoksinov ali histamina. Zgolj enkrat na teden lahko zaužijejo manjši obrok rib s konca prehranjevalne verige (mečarica, morski pes, večji tun ali ščuka) zaradi povečane verjetnosti, da vsebujejo škodljive težke kovine. Odsvetuje se uživanje surovega (karpačo, tatarski biftek) ali manj pečenega mesa, saj se z uživanjem takih živil poveča tveganje za zastrupitev s patogenimi bakterijami (salmonela …), virusi in paraziti. Toksoplazmoza je zoonoza, ki jo povzroča zajedavec Toxoplasma gondii. Nosečnica se lahko okuži, če uživa slabo kuhano ali ne dovolj pečeno meso, neoprano sadje in zelenjavo ter z iztrebki okuženih mačk. Odsvetuje se uživanje mleka in mlečnih izdelkov iz surovega ali nepasteriziranega mleka (zaradi možne prisotnosti bakterije rodu Listeria), sirov s plesnijo (brie, gorgonzola, rokfor …), saj se lahko zaradi nepravilne hrambe plemeniti plesni manj opazno pridružijo tudi zdravju škodljive plesni, ki sproščajo toksine in povzročajo zastrupitve. Izogibajte se surovim jajcem in jedem iz surovih jajc (sveže pripravljena majoneza, tiramisu in nekatere druge kremne sladice, prelivom za solate), saj obstaja verjetnost zastrupitve z bakterijami, kot sta salmonela in kampilobakter. Zaradi slabe prebavljivosti ni dobro jesti gob, zaradi višje vsebnosti soli in aditivov se izogibajte tudi mesnim izdelkom, kot so salame, paštete, klobase ... Seveda je nujno tudi izogibanje kajenju in uživanju alkohola.



Noseči smo

Spremembe v telesu za novo življenje



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine



Človeško telo je zmožno izjemnih stvari. Obdobje nosečnosti in poroda je ena tistih preizkušenj, pri katerih se v razmeroma kratkem času žensko telo drastično spremeni v svoji podobi in delovanju. Vse to le zato, da bi lahko ustvarilo novo življenje.

Povečane dojke in zaobljen trebušček sta najbolj očitna na prvi pogled. Hormonske spremembe se kažejo tako na koži kot nohtih in laseh. Slednji postanejo bolj gosti, vendar se po porodu razredčijo na prvotno stanje. Nohti rastejo hitreje, medtem ko dobi koža zaradi večje napetosti in boljše prekrvitve »nosečniški sij«. Močneje se obarvajo prsne bradavice ter spolovilo. Na trebuhu se lahko pojavi tudi temnejša črta (od sramne kosti do popka) in pigmentni madeži na obrazu. Hormonske spremembe so tudi pogost razlog za pogostejše migrenske glavobole in nihanja v duševnem razpoloženju (razdražljivost, občutljivost …).

Ne smemo pozabiti še na manj vidne, ampak vseeno zelo pomembne spremembe. Telo se začne spreminjati takoj ob oploditvi jajčeca, saj se sproščajo hormoni, ki pomagajo zaščititi plod in ustvariti najboljše razmere za njegovo rast, razvoj in porod.

Hormoni v nosečnosti

Eden najpomembnejših hormonov, ki ščitijo nosečnost, je progesteron, ki prepreči prezgodnje krčenje maternice in s tem spontani splav. Ker deluje na vse druge gladke mišice v telesu, se delovanje želodca in črevesja znatno upočasni ter se hkrati zniža tudi tonus sečnega mehurja. Rezultat so težave z zgago, zaprtjem in pogostim uriniranjem. Hormon estrogen povzroči rast dojk in dozorevanje materničnega vratu. Humani horionski gonadotropin (HCG) je hormon, ki se izloča iz posteljice ter povzroči jutranjo slabost in bruhanje. V drugi polovici nosečnosti sodelujejo še drugi hormoni, ki omogočijo zmehčanje vezi oziroma sklepov ter s tem olajšajo širitev porodnega kanala in izboljšajo prekrvitev tkiv. Ob porodu se izloča oksitocin, ki pospeši krčenje maternice ter hkrati deluje na mamo tako, da se okrepi njen občutek empatije. Po porodu se sprošča med vsakim dojenjem, zato je z vsakim dnem vez med mamo in otrokom le še bolj trdna. Pospešeno delovanje ščitnice in nadledvičnih žlez je razlog, da se nosečnice bolj potijo, imajo nekoliko pospešen utrip in se jim hkrati na koži pojavijo strije ter so bolj nagnjene k kopičenju maščobe in k inzulinski rezistenci. Za bodoče mame je povišan krvni sladkor lahko znak, da bodo v prihodnosti razvile sladkorno bolezen tipa II.

Spremembe organov

Maternica se poveča za kar 20-krat. Iz velikosti in oblike manjše hruške raste skupaj z otrokom. Maternični vrat dozoreva, se krajša in izloča sluzast čep, ki zapira vhod v mater-

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled in ginekološki ultrazvok

NIFTY predrojstveni test
10 % nižja cena
za testiranje

Lasersko pomlajevanje ohlapne nožnice
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

MAGNETNA RESONANCA DOJK
Preventivna preiskava z magnetno resonanco za ženske z vsadki ali kot preventiva raka dojk
10 % nižja cena
za MR dojk

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

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

nico vse do poroda. Tako zaščiti otroka pred vdorom bakterij v njegovo okolje. Nožnica in zunanje spolovilo se zmehčata in povečata.

Zaradi potreb ploda po dobrem dovodu hranil in kisika se poveča volumen krvi. Telo zadrži več vode v telesu, v povprečju od 6 do 8 litrov. Izboljša se prekrvitev tkiv in zmanjša upor v žilah. To je razlog za občasne edeme nog in nosečniški sij kože obraza. Povečana je tvorba krvnih celic, zlasti rdečih krvničk.

Te prenašajo kisik v krvi, zato se povečajo potrebe po železu. Večji tlak v razširjenih žilah oslabi stene ven in lahko vodi v nastanek krčnih žil. Pritisk povečane maternice na mehur in boljša prekrvitev ledvic sta razlog za pogostejše uriniranje. Povečana količina krvi v dihalnem sistemu pomeni večjo nabreklost nosne sluznice in zato oteženo dihanje skozi nos, zlasti leže. Ker z rastjo otroka maternica vse bolj zaseda prostor v trebuhu, pritiska tudi na prsni koš oziroma onemogoča popoln razteg pljuč. Nosečnice to občutijo kot oteženo dihanje in kratko sapo. Z večjim volumnom krvi in pospešeno frekvenco srca je bolj obremenjeno tudi slednje. Vse to skupaj se kaže s hitrejšo utrujenostjo ob naporih. Nabiranje tekočine v telesu lahko poslabša težave z bolečinami v križu ali denimo s karpalnim kanalom. Večji trebuh in dojke vlečejo nosečnico naprej. Porušeno težišče nosečnica popravi s tem, da je nagnjena nazaj, kar lahko še poslabša težave z bolečinami v hrbtu.

Ostrejši voh in spremenjen okus varujeta nosečnico pred zaužitjem potencialno strupene oziroma nevarne hrane za otroka. Nenadne želje po določeni hrani lahko kažejo na pomanjkanje določenih hranil. Tako lahko denimo želja po pici kaže na pomanjkanje železa, po sladoledu na pomanjkanje kalcija, po sadju na potrebo po vitaminu C, po rižu na potrebo po vitaminu B6, po kislih kumaricah na potrebo po soli …

Kako ublažiti težave

Telesna vadba je rešitev za večino težav. Pod nadzorom strokovnjaka lahko nosečnica z blagimi do zmernimi aerobnimi aktivnostmi (hoja, joga, plavanje) pomaga k boljši prekrvitvi posteljice in manjši verjetnosti nastanka strdkov. Vadba blaži bolečine v križu, medeničnem obroču in trtici, zmanjša nespečnost, težave s krčnimi žilami in omili otekanje nog. Zaradi dviga hormonov endorfinov se izboljša razpoloženje, zmanjša utrujenost in izboljša samopodoba nosečnice.

Poslušajte telo in se prilagodite zmogljivostim. Uživajte lahko hrano v manjših obrokih. Obroki naj vsebujejo dovolj zelenjave, sadja, polnozrnatega kruha in fermentiranih mlečnih izdelkov (navadni ali probiotični jogurt, kefir, kislo mleko, skuta), saj so lažje prebavljivi in koristijo flori črevesja. Izogibajte se surovim mesnim pripravkom in morskim sadežem ter neprekuhanemu mleku.

Hrano dobro prežvečite in premešajte s slino. Pripravki iz ingverja vam lahko pomagajo ublažiti slabost. Izogibajte se alkoholu in kavi. Prebavo uredite z magnezijem in suhimi slivami, medtem ko si pri vetrovih in napihnjenosti lahko pomagate z denimo janeževim čajem. Izogibajte se sončenju in preveliki vročini. Pijte zadosti vode in se poleti zadržujte v senci.

Narava je poskrbela, da nosečnico in otroka pripravi in opremi z vsem, kar bosta potrebovala za uspešen porod. Na ta način je uspela zagotoviti najboljše možnosti, da bo vse potekalo gladko do konca. V primeru, da se pojavijo kakršne koli težave, se vedno lahko obrnete na izbranega zdravnika oziroma ginekologa. Vsi udeleženi bomo poskrbeli, da bo to zgodba s srečnim koncem.

[aloevera]²
2X KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

Kozmetični izdelki so narejeni iz **100% aloje vere**, ki je
- nepasterizirana,
- dvojno koncentrirana,
- brez dodane vode, mineralnih olj, parabenov in alergenov.



Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

Distributer: LL Grosist d.o.o., Komenskega ulica 11, Ljubljana



Dermatitisi

Zoprni vnetni izpuščaji na koži

Besedo dermatitis ste zagotovo že slišali. Bodisi med vsakdanjim klepetom z znancem, v čakalnici ali med prebiranjem literature. Vsakdo med nami je skoraj zagotovo kdaj v življenju opazil pordelo žarišče na koži, posamično ali v skupini. Gre za vnetje na koži, ki se kaže z različnimi kožnimi spremembami.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled 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 31. julija 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Te se med seboj razlikujejo po obliki, velikosti in intenziteti rdeče obarvanosti. Sprožajo jih različni agensi oziroma mehanizmi, kar posledično vodi do nastanka pestrih kliničnih slik. Videz sprememb je v prvi vrsti odvisen od stopnje vnetja in časa nastanka. Poznamo več vrst dermatitisov, kot so seboroični, atopijski, asteatotični, kontaktni alergijski, kontaktni iritativni, dishidrotični, hipostazični in številni drugi. V prispevku bomo izpostavili tiste, ki se pojavljajo pogosteje.

Eden najpogostejših je **atopijski dermatitis**, ki se kaže na različnih delih telesa v različnih starostnih obdobjih, drugače pri dojenčku, mladostniku in odrasli osebi. Značilna so neostro omejena vnetna žarišča na koži, ki so ob pojavu videti kot rdečina z mehurčki in rosenjem, kasneje se pojavi jo luščenje in kraste. Takšna koža je bolj dovzetna za številne bakterijske, virusne in glivične okužbe. V vseh starostnih obdobjih je značilno močno izraženo srbenje. Diagnozo postavimo na podlagi pogovora in kliničnih znakov (glavnih in pomožnih), težava pa je posebej pogosta v zimskih mesecih.

Seboroični dermatitis se lahko pojavi že v prvih tednih življenja ali pozneje v času pubertete oziroma med 20. in 50. letom. Pogostejši je pri moških. Pri dojenčkih praviloma spontano izzveni do 6. meseca. Značilna so rdečkasta žarišča, pokrita z rumenkastimi luskami, spremembe praviloma ne srbijo. Pri odraslih ima bolezen kroničen potek s prehodnimi obdobji poslabšanja in izboljšanja. Značilna so rdečkasta vnetna žarišča na obrazu, ob nosnih gubah, nad obrvmi in med njimi, na lasišču, spredaj na trupu. Pri zdravljenju moramo biti predvsem vztrajni in potrpežljivi.

Po stiku kože z dražečo snovjo, kjer nastane vnetje na mestu stika, govorimo o **iritativnem kontaktnem dermatitisu**. Vnetna žarišča so ostro omejena od zdrave kože, pridruženi so rdečina, mehurčki, mehurji ali celo odmrla plast kože. Vnetje se umiri, ko prekinemo stik

z dražečo snovjo, stopnja vnetja pa je odvisna od toksičnosti snovi, ki je vnetje povzročila.

Poleg iritativnega poznamo **alergijski kontaktni dermatitis**, ki poteka z neostro omejenimi ekcematoidnimi spremembami na mestu stika kože z določeno snovjo. Ob prvem stiku je oseba brez težav. Ob ponovnem stiku se pri preobčutljivi osebi razvije vnetje z zamikom več ur do več dni. Snovi, ki najpogosteje povzročajo kontaktni alergijski dermatitis, so nikelj, krom, dišave v negovalnih pripravkih in številne druge.

Numularni ekcematoidni dermatitis se pojavi tako pri mlajših kot odraslih osebah v obliki okroglih vnetnih žarišč predvsem po zgornjih in spodnjih okončinah. So izredno srbeča, posuta z mehurčki ali krastami. Lahko se pojavi po preboleli okužbi, pogosto pa vzroka ne moremo ugotoviti.

Hipostazični dermatitis se pojavi pri osebah, kjer kronično vensko popuščanje traja dalj časa. Razlikujemo različne faze vnetja od rdečine prek otekline vse do luskaste, zadebeljene kože. Prisotne so lahko hiperpigmentirane spremembe in bela žarišča brazgotinskega videza. Potreben je natančen pregled za opredelitev stopnje bolezni.

Poznamo tudi **asteatotični dermatitis** ali **zimski ekcem**, ki pa se pojavlja, kot pove že njegovo ime, predvsem v zimskem času, ki naši koži prinaša dodatne obremenitve, povsem drugačne kot poleti. Pozimi smo namreč nenehno izpostavljeni menjavi temperatur v okolju, suhemu, ogrevanemu zraku, vetrovnim dnem. Gre za zunanje okoliščine, ki hitro porušijo našo kožno pregrado oziroma bariero ter posledično sprožijo pojav žarišč suhe, pordele, razpokane kože. Ampak asteatotični dermatitis lahko hitro pozdravimo z ustrezno nego in ustreznim zdravljenjem.

Klinični obrazi dermatitisov so številni in izredno pestri. Velikokrat so kronične narave in se ponavljajo. Pravilno postavljena diagnoza, ustrezna izbira zdravljenja in upoštevanje navodil glede nege kože so ključnega pomena pri zmanjšanju števila izbruhov in hitrejšem izboljšanju vnetnega stanja.

Nemalokrat je določen tip dermatitisa težko ločiti od drugega dermatološkega obolenja. Pogosto se zgodi, da se različne bolezni na koži med seboj prekrivajo, takrat je postavitev diagnoze otežena. V slehernem primeru je potreben natančen pregled pri dermatologu, ki bo s pomočjo pogovora in natančnega pregleda postavil diagnozo in svetoval o nadaljnjih ukrepih.



Oronazol®

20 mg/g zdravilni šampon

Vsebuje učinkovino ketokonazol.



Oronazol® zdravilni šampon, indiciran za:
- zdravljenje in preprečevanje seboroičnega dermatitisa in prhljaja ter
- zdravljenje pityriasis versicolor (lokaliziran).

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si

STADA



SONČNA OČALA + DIOPTRIJA?
JA, in to že za 79 €*

Stekla z dioptrijo v rjavi, sivi ali sivo-zeleni barvi, lahko pa dodate še notranji protiodsevni premaz**.

*velja za skupino okvirjev outlet ponudbe
**sončna očala z dioptrijo in premazom so 99 €

Spreglejte! – A ne naše ponudbe.

S kartico Asistence do 20 % popusta na vsa očala iz redne ponudbe.

V Optiki Doktor 24 izbirajte med sončnimi ali korekcijskimi očali ter stekli in lečami priznanih blagovnih znamk. Naše strokovno osebje vam je vedno prijazno pripravljeno pomagati pri izbiri točno tistih očal, ki bodo dala točno tak videz, kot ga želite – z okvirji, lečami in pregledom za določitev dioptrije vred – vse na enem mestu!

Nov dopust, nova sončna očala!

Brez skrbi. Tudi med sončnimi očali boste zagotovo našli nekaj, kar se bo podalo vašim obraznim potezam in poudarilo vaš videz. Široka ponudba zaščitnih stekel pa bo poskrbela za to, da bodo vaše oči varne pred UV svetlobo na prostem, v avtu, v visokogorju ali pa v senci na plaži, s polnim kozarcem osvežilne poletne pijače!

Pa ravno ta očala, ki so mi še posebno pri srcu

Ste ravnokar pohodili najljubša sončna očala? Ustavite se v naši optiki in izberite nova. So se vam očala poškodovala (praske in odrgnine, zlomljena ročka, razrahljani vijaki) in ne morete pogledati svojih najljubših TV oddaj? Ustavite se v naši optiki in se dogovorite za popravilo. Naši strokovnjaki so vam na voljo za manjša, hitra popravila.

Ste opazili, da potrebujete »daljše roke«?

Potem je čas, da rezervirate termin pri našem optometristu – pokličite na številko **0820 08240** in se dogovorite za datum pregleda.

Po pregledu pa se ustavite v naši optiki in kar takoj izberite nova očala – morda ujamete tudi katerega od popustov!

Preventivni pregled pri oftalmologu

Vsake toliko časa le obiščete oftalmologa, ki bo preverjal morebitne nepravilnosti, ki bi lahko pomenile začetek kakšnega obolenja.

Tak pregled še posebej priporočamo bolnikom s sladkorno boleznijo ali povišanim krvnim tlakom, ker lahko te bolezni negativno vplivajo na oči. Zgodnje, pravočasno in kvalitetno diagnosticiranje so nujni za pravilno in ustrezno ukrepanje in zdravljenje očesnih bolezni.

V naši ambulanti pa opravljamo tudi preglede za potrebe medicine dela oziroma preglede za šoferje.

Splošni oftalmološki pregled zajema natančen pregled oči, očesnega ozadja, preverjanje vidne ostrine in merjenje očesnega pritiska.

Pokličite nas na številko 0820 8240 in rezervirajte svoj termin pregleda, obiščite nas in izberite nova očala v Optiki na Savski cesti 3, v Ljubljani, sledite nam na in ter ujemite katerega od popustov.



Zakaj Zdravniški obisk 24/7

080 8112 - Pokličite dežurnega zdravnika

- Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav
- Izkušena ekipa zdravnikov na vašem naslovu
- 24 – urna dosegljivost
- Sodobno opremljeno reševalno vozilo (zdravila takoj, pregled krvi in urina, 12-kanalni EKG ...)
- Za nenujna stanja

Preveri za enkratno storitev

Preveri

Pristopi za brezplačno storitev

Pristopi

Kje je zdravnik, ko ga rabiš?

Še nikoli bližje in lažje dosegljiv kot pri Doktor 24 Asistenci. Za obisk naše zdravniške ekipe na vašem naslovu je pomembno le, da preko brezplačne telefonske številke **080 8112** težave zaupate našim izkušenim zdravnikom, ki se bodo po dogovoru z vami oglasili na želenem naslovu, vas pregledali in – če bo treba, že izročili zdravila ali pa vas odpeljali v ustrezno zdravstveno ustanovo na morebitno nadaljnjo zdravstveno obravnavo.

Ekipa zdravnikov Doktor 24 Asistence je pripravljena!

Pregovorna »moč noči« se še posebej grenko občuti, ko zbolimo. Ponoči je stiska večja, skrb močnejša, dosegljivost zdravniške pomoči pa manjša.
Seveda nam ravno tako lahko zdravstvene težave povzročajo skrbi in nelagodje tudi podnevi, med prazniki, vikendi …, do zdravnika pa težko pridemo ali pa se nam zdi čakanje na termin predolgo.

Z rešitvami, ki jih ponuja Zdravniški obisk 24/7 boste dan in noč lahko mirni, saj boste vedeli, da obstaja možnost takojšnjega zdravniškega nasveta in obiska kadarkoli – ko je hudo in predvsem takoj, ko ga potrebujete.

Brez skrbi 24 ur, vsak dan – tudi med prazniki, vikendi!

Že en klic je dovolj*

Turisti, starejši in mlajši, poslovni partnerji, študenti, nosečnice, invalidi, športniki – kdorkoli, ne glede na okoliščine, naročite Zdravniški obisk 24/7 in rešite težave takoj. Ko nastopijo zdravstvene težave, je pomembno le, da se obrnete na nas in nam daste priložnost, da poskrbimo za vas in vam pomagamo povrniti zdravje.

*ob prepoznavi življenjsko ogrožajočih stanj vas preusmerimo na službo nujne medicinske pomoči.

Klic je dovolj, za ostalo poskrbimo mi! - 080 8112

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Kaj vzeti na pot za pomoč sebi in morda tudi drugim



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

Vsebina potovalne lekarne naj bo prilagojena trajanju in kraju potovanja, kljub vsemu pa naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari. Še posebno veliko pozornost je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo.

Za zdravila z določenim posebnim režimom shranjevanja so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je treba na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodijo še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih in testiranjih.

Še zlasti za poletna potovanja velja veliko pozornosti posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej njim namenjene izdelke z zelo visoko zaščito, prav tako je visoka zaščita priporočljiva na krajih, ki so bolj izpostavljeni UV-žarkom (izpostavljenost merimo z UV-indeksom, katerega jakost za posamezen kraj lahko najdemo na spletu).

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko več pozornosti.

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno, pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno.

Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je treba jemati antimalarike. Poleg jemanja teh je nujna hkratna zaščita pred piki insektov.

Potovalno lekarno si pripravimo v eni torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila jemljite s seboj v izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Bodite pozorni na njihov rok uporabe.

Osnovni nabor potovalne lekarne

Ne glede na cilj potovanja je priporočljivo v potovalno lekarno uvrstiti:

- **Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam.** Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopimo v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke.
- **Zdravila proti prebavnim težavam**, kot sta zaprtje ali driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo.
- **Rehidracijske praške**, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na telesno bolj aktivnih potovanjih.
- **Tablete za prečiščevanje vode**, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih.
- **Zdravilo proti potovalni slabosti.**
- **Zdravila proti alergijam** v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.
- **Prvo pomoč**, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.
- **Termometer.**

Na počitnice z otroki

Še posebno natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z



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

ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termoposodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo po navadi pogoltnejo in ker je zanje potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte še sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z manj kot 30 odstotki DEET. Kemoprofilaksi z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil.

Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebno pozorni. Otroke je treba ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV-zaščitna oblačila in pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Ne pozabite, da mora otrok popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma morajo sedeti v otroškem sedežu.

Kronični bolniki še posebno pozorno

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, parkinsonove bolezni …) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik …).

Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za dva tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Popotnik s kronično boleznijo naj ima pri sebi zdravniško potrdilo v angleščini s kratkim opisom bolezni (diagnoza naj bo v latinščini) in seznamom zdravil, ki jih redno jemlje (navedeno naj bo tovarniško in generično ime zdravila in odmerki). Če med potovanjem pride do zapletov osnovne bolezni, bodo te informacije neprecenljive.

V izogib težavam na meji potrebujete zdravniško potrdilo v primeru prenašanja uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina, seta za samopomoč ob alergični reakciji ali piku žuželke. Srčni bolniki naj s seboj vzamejo tudi kopijo zadnjega elektrokardiograma (EKG), ki bo v primeru nujnega stanja v veliko pomoč pri zdravstveni obravnavi na tujem.

Še nekaj stvari za manj skrbi

Pred odhodom se je zelo dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov).

Na potovanje nikoli ne jemljite rabljenih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji ali znanci ali ste jih celo kupili prek interneta. Za njihovo primerno shranjevanje, kakovost, varnost in učinkovitost vam nihče ne jamči. Kadar se odločite za nakup zdravil v tujini, jih kupite pri farmacevtu, ki vam bo ustrezno svetoval glede uporabe. Prepričajte se, da imajo zdravila originalna navodila in opozorila o uporabi.

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike. Dobro pripravljene nas bodo morebitne zdravstvene nevšečnosti veliko težje prikrajšale za užitke, ki jih potovanje prinaša. Srečno!

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

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.



Potovalna slabost

Hura, počitnice! Ampak ta zoprna pot …



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

Slabost in vrtoglavica, ki prizadeneta nekatere med potovanjem v vozilu, sta neprijetni, še posebej, če povzročata bruhanje. Potovalna slabost je resda neprijetna, vendar povsem nenevarna. Z upoštevanjem določenih priporočil med potovanjem in pred njim jo lahko poskušate omiliti ali celo povsem odpraviti.

Potovalna slabost je posledica vzdraženosti ravnotežnega organa v notranjem ušesu zaradi premikanja. Pojavi se, kadar signali iz ravnotežnega organa ne ustrezajo vidnim zaznavam. Osrednje živčevje se na nastalo situacijo odzove tako, da spodbudi središče za slabost v možganih. Povzroča lahko le rahlo slabost, v hujših primerih pa tudi bruhanje in omedlevico. Pogostejša je pri otrocih kot pri odraslih, z leti pogosto izzveni kar sama od sebe.

Težave lahko izzove vožnja z avtomobilom, avtobusom, vlakom, ladjo ali letalom. Potovalna bolezen se lahko razvije pri vsakomur, čigar notranje uho je občutljivo za določene vrste gibanja, na primer zibanje ali sunkovito gibanje.

Simptomi, značilni za potovalno slabost, so bruhanje, bledica, potno čelo, glavobol, vrtoglavica, omotica, omedlevica. Posebno pozorni moramo biti na možnost dehidracije zaradi bruhanja pri otrocih.

Simptomi običajno izzvenijo, ko se telo privadi načinu potovanja oziroma kmalu po koncu potovanja.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Zaščita vaše kože pred soncem

Edinstvena kombinacija **s 500 mg kalcija** in **vitamini C**, **D3** ter **6 mg beta-karotena** je namenjena **zaščiti in pripravi kože na intenzivno izpostavljanje soncu** v poletnem času.

- *Potovalno pakiranje za direktno uporabo, brez vode.*
- *Za na pot, v službo in še kam.*

Beta karoten prispeva k **ohranjanju zdrave kože**.

Vitamin E ima vlogo pri **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.



NASVET: izdelek začnite uživati **vsaj en mesec pred** in nadaljujte med daljšo izpostavitvijo soncu.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Kaj lahko storimo sami

Potovalno slabost najbolj zanesljivo ublažite tako, da prekinete gibanje, ki vam povzroča težave, vendar to vselej ni mogoče. Najprej lezite na hrbet in zaprite oči, saj s tem odstranite vidne zaznave, ki ne ustrezajo dražljajem iz ravnotežnega organa. Dihajte svež zrak, odprite okno v avtu ali pospešite prezračevanje. Dihajte globoko, s trebušno prepono in prsnim košem. Glavo držite čim bolj pri miru. Oči zaprite ali jih usmerite na mirujoč ali oddaljen predmet. Sedite tam, kjer se gibanje najmanj čuti, in sicer na sprednjem sedežu v avtomobilu, v sredini ladje ali v kabini v sprednjem delu, nad krili letala. Na vlaku pazite, da boste sedeli v smeri vožnje, če potujete z ladjo, pa se nikar ne zadržujte v podpalubju.

Pred potovanjem si privoščite le manjši prigrizek in nikoli ne potujte s polnim želodcem. Vedno imejte pri roki dovolj pijače, saj boste z zadostnim zaužitjem tekočine preprečili dehidracijo, ki bi se lahko razvila zaradi bruhanja. Sveži napitki lahko omilijo občutek slabosti. Izogibajte se alkoholu, gaziranim pijačam, sladkim sokovom ter raje pijte navadno vodo ali nesladkane oziroma manj sladkane zeliščne čaje. Jejte lahke obroke, z manjšo vsebnostjo maščob in več škroba, ter se izogibajte hrani z močnim vonjem in okusom. Ne pijte alkohola in ne kadite, saj oboje povečuje slabost. Nikar ne pozabite na vrečko za bruhanje.

Med vožnjo z avtomobilom si privoščite postanke in odpirajte okna, kajti vročina le še poslabša občutek slabosti, med vožnjo z vlakom odprite okno, na ladji odidite na palubo, v letalu si odprite prezračevanje nad sedežem. Med vožnjo se izogibajte branju, pisanju, delu z računalnikom. Izogibajte se tudi različnim močnim vonjem, kot so na primer parfumi, vonju po hrani ter vdihavanju izpušnih plinov, saj lahko vse to le še poslabša že tako slabo počutje.

Za čim bolj prijetno potovanje je treba poskrbeti že pred začetkom poti

Pri pogostem pojavljanju potovalne slabosti še pred začetkom potovanja vzemite zdravilo proti tej tegobi. Gre za zdravilo, ki vsebuje učinkovino dimenhidrinat in spada v skupino zdravil, imenovanih antihistaminiki. Uporablja se za preprečevanje slabosti, bruhanja oziroma vrtoglavice, povezane s potovalno slabostjo, in je v lekarnah dosegljivo brez recepta. Ta zdravila slabost umirijo tako, da zmanjšajo občutljivost živcev v notranjem ušesu, ki zaznavajo gibanje. Da bo zdravilo učinkovito, ga je treba zaužiti 30 minut pred potovanjem z nekaj vode, ne glede na obroke hrane. Zdravilo lahko povzroči omotico, zaspanost ali zamegljen vid.

Nekatere klinične študije potrjujejo tudi učinkovitost korenine ingverja proti slabosti. V lekarnah so na voljo prehranska dopolnila z izvlečkom ingverja, nekatera lahko uporabljajo tudi mlajši otroci, od starosti treh let, nosečnice in doječe matere. Lahko ga pijete kot čaj ali zaužijete v obliki kapsul. Ingver nevtralizira želodčno kislino, pospešuje izločanje sline, pozitivno vpliva na prebavni trakt in povečuje izločanje želodčnih sokov. Primeren je tudi za voznike, saj nima uspavalnega učinka. Posebno primerne proti slabosti za otroke, stare nad štiri leta, so tudi lizike z izvlečkom ingverja in mete. Nekateri prisegajo tudi na nošnjo zapestnih trakov proti slabosti. Ti delujejo na osnovi akupresure, in sicer Nei-Kuanove točke, ki se nahaja na notranji strani vsakega zapestja približno tri prste od stika dlani s podlaktjo, in tako preprečujejo slabost.

Z zdravnikom pa se je treba posvetovati, če se potovalna slabost pojavlja že pri krajših potovanjih, ob vsakodnevnem premikanju oziroma če so zdravila, kupljena brez recepta, ali drugi ukrepi neučinkoviti.



Površinske in globoke RANE ...



Cicatridina®
sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU**:

Odrgnin
Ureznin
Opeklin (tudi sončnih)
Kirurških ran
Razjed
Preležanin



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si Dr. Gorkič



Rok Lokar, dr. med.,
specialist družinske medicine

Oskrba rane

Prvi korak je temeljito spiranje

Poletne aktivnosti na prostem so vzrok večjega števila enostavnih poškodb – odrgnin, raztrganin in ureznin, zaradi katerih so pogostejši tudi obiski pri zdravniku. Iz časov kroženja v urgentni travmatološki ambulanti se spominjam precejšnjega števila zelo umazanih ran; v tem pogledu so najhujše kolesarske poškodbe – padec na asfaltu ali makadamu, ki v raztrganini in odrgnini pusti precej drobirja.

Kako očistiti rano

Poškodbeno površinsko rano, odrgnino ali raztrganino najprej speremo pod čisto tekočo vodo. Rano spiramo toliko časa, da iz nje – če je možno – odstranimo vso vidno umazanijo. Pri tem si brez strahu nežno pomagamo z dlanjo in prsti. V razmislek – če umazanije in drobirja na ta način ne bomo uspeli odstraniti sami, kako naj to potem stori zdravnik v ambulanti?

Mnogo ljudi je zmotno prepričanih, da rane ne smemo umiti z vodo, čeprav ne znajo povedati, od kod to prepričanje izvira. Naj ponovim: prepričanje je zmotno. S tekočo, čisto pitno vodo izpod pipe ne bomo rani naredili prav nobene škode in prepričanje, da bomo na ta način rano okužili ali umazanijo »vtrli« vanjo, je napačno. Cilj umivanja rane je ravno v tem, da iz nje odstranimo vse tujke, ki smo jih med samo poškodbo dobili v rano.

Kako ravnamo potem

Dobro očiščeno rano sterilno pokrijemo (zloženec, gaza ali za manjše rane obliž). Če po umivanju še vedno krvavi, na rano s sterilno kompreso nekoliko pritisnemo, da ustavimo krvavitev. Nobene potrebe ni, da rano nepredušno zapremo – oziroma je to nezaželeno.

Kdaj do zdravnika

Obisk zdravnika oziroma urgence je smiseln, če je rana globoka ali razprta ter v primeru, da ne uspemo ustaviti krvavitve. Pregled je potreben tudi pri globokih vbodih (žeblji in podobno) ali ob sumu, da so poškodovana globoka tkiva (na primer kite, kadar gre za ureznine) in za odstranitev tujkov, če tega ne uspemo storiti sami. Za oskrbo drugih povrhnjih ran obisk zdravnika ni potreben, ker domača oskrba povsem zadošča.

Cepljenje proti tetanusu

Pri nekom, ki je v preteklosti že bil pravilno trikrat cepljen proti tetanusu (to zanesljivo velja za vse mlajše od 45 let) ni možnosti, da bi zbolel za tetanusom. Če je podatek o cepljenju nezanesljiv in je rana umazana, je to smiselno preveriti pri svojem zdravniku.

Kaj storiti, če se rana vname

Nekaj pordelosti neposredno okrog rane (kakšen centimeter) je pričakovano, saj gre za reakcijo tkiva. Običajne kreme za oskrbo površinskih ran v tej primerih zadoščajo. Prav tako je normalno, da odrgnine in druge površinske rane prozorno rumenkasto »rosijo«. Znak vnetja je trša oteklina, večja rdečina, predvsem pa oboje v povezavi z dodatno bolečino. Prav tako je neobičajen moten izcedek, ne glede na barvo. V teh primerih je seveda smotrno, da se oglasite na pregled pri svojem zdravniku.

Prostata

Ali muči tudi vašega brata?



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Simptomi spodnjih sečil so ena pogostejših težav moških po 40. letu, zaradi katerih se bolniki odločijo obiskati zdravnika. Med novonastalimi simptomi bolniki navajajo tanjši in prekinjen curek, kapljanje, občutek nepopolnega izpraznjenja sečnega mehurja, pogosto uriniranje in potrebo po napenjanju pri uriniranju. Prve težave se lahko pojavijo okoli petdesetega leta. Najpogostejši vzrok za zastajanja urina je benigno povečanje prostate (BPP), ki je napredujoča bolezen.

Prostata leži pod mehurjem in skozi njo poteka sečnica. Ob povečanju prostate odvečno tkivo zoži vrat mehurja in stisne sečnico, kar vodi v zastajanje urina. V steni sečnega mehurja se zaradi upora pomnožijo kolagenska vlakna. Stena mehurja se naguba in v njej nastanejo slepi žepki, zato so vnetja pogostejša. Sečni mehur oslabi in izgubi sposobnost popolnega praznjenja.

Ob težavah z uriniranjem pri bolniku ne smemo zanemariti še drugih možnih vzrokov za tovrstne simptome, kot so denimo vnetja sečil, ledvični kamni, rak mehurja ali prostate, sladkorna bolezen, jemanje nekaterih zdravil (antihistaminiki, antiholinergiki, antidepresivi …), zožitev prepucija – fimoza, težave s prekomerno ali premalo aktivnim sečnim mehurjem, težave z ledvicami ali srčnim popuščanjem (nočna poliurija) …

Simptome spodnjih sečil delimo na tri skupine:

1. Simptomi motenega shranjevanja in zadrževanja seča:
- potreba po odvajanju je pogostejša kot običajno;
- pojavljata se nuja po odvajanju in nezmožnost zadrževanja;
- potreba po odvajanju prekine nočni spanec;
- kakršno koli nehoteno uhajanje seča.

2. Simptomi motenega odvajanja seča:
- šibek, prekinjen ali razpršen curek;
- odvajanje se občasno prekine in nato zopet nadaljuje (start-stop);
- za začetek odvajanja je potrebnega več časa;
- napenjanje ob odvajanju;
- čas odvajanja je daljši kot ponavadi;
- v redkih primerih se lahko pojavi akutna ali kronična zapora seča.

3. Simptomi po odvajanju urina:
- občutek, da mehur ni popolnoma prazen;
- neželena izguba ali kapljanje seča v kratkem času po uriniranju.

Diagnostika

Pomembna je anamneza o predhodnih operacijah, zdravilih, drugih bolezenskih stanjih, življenjskem slogu (rednost telesne dejavnosti, pitje alkoholnih pijač, kajenje, prehrana) ter kako dolgo in kakšni so trenutni simptomi. Bolnik izpolni mednarodni vprašalnik o simptomih prostate (IPSS), ki obsega osem vprašanj. Težave oceni s točkami od 0 do 5. Na koncu se sešteje točke in dobljeni rezultat pokaže, kako močno simptomi vplivajo na bolnikovo življenje. Rezultat 1–7 točk govori o blagih simptomih, 8–19 točk o srednje hudih in 20–35 o zelo hudih simptomih.

Pri bolniku je treba opraviti digitorektalni pregled. Zdravnik s prstom skozi zadnjično odprtino potipa prostato. S tem se oceni njeno velikost, obliko, površino in elastičnost. Potrebna sta odvzem urina in določitev ravni kreatinina ter za prostato specifičnega antigena (PSA). PSA se izloča iz epitelnih celic prostate in ni specifičen pokazatelj raka prostate. Raven PSA bo višja, kadar je prostata povečana, vendar poraste tudi ob vnetjih prostate, po spolnem odnosu ali digitorektalnem pregledu, kolesarjenju ali draženju prostate. Več nam pove dinamika ravni. Pri podvojeni vrednosti posumimo na rakavo obolenje prostate.

Zaželeno je, da bolnik vodi dnevnik uriniranja. Nekaj dni naj natančno beleži frekvenco uriniranja in količino izločenega urina, kar lahko pomaga pri pravilni izbiri zdravil za zdravljenje njegovih težav. Izbrani zdravnik bo bolnika napotil na ultrazvok sečil in prostate ter ocenil količino morebitno zaostalega seča v mehurju po uriniranju. Pri urologu se lahko opravijo še dodatne preiskave, kot so meritev pretoka seča, uretrocistoskopija, odvzem vzorca s transrektalno ultrazvočno (TRUZ) biopsijo prostate (odvzem tkiva za histološki pregled) in urodinamske preiskave (cistometrija za dokaz prekomerno aktivnega sečnega mehurja …).

Zdravljenje

Kadar so simptomi blagi, zadostujeta že pogovor in seznanitev s higienskimi navodili, ki lahko omilijo težave. Nadzorovano opazovanje je ustrezna izbira. Svetujemo redne kontrole pri izbranem zdravniku na 6–12 me-



Prevečkrat
na malo
potrebo?

- Na malo potrebo ponoči?
- Šibak curek in kapljanje?
- Pogosto in nenadno uriniranje?

To so simptomi
povečane prostate.



A.Vogel

Prostasan®
je učinkovito naravno zdravilo.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

avogel.si • farmedica.si

secev, primerno telesno težo, redno telesno aktivnost, izogibanje mrzlim in gaziranim pijačam, citrusom, začinjeni hrani in živalskim maščobam, zadosten vnos tekočin ter izogibanje večjim količinam alkohola in kofeina.

Kadar so simptomi bolj nadležni in zmanjšujejo kakovost življenja, se odločimo za zdravljenje z zdravili in pozneje (če to ne zadošča) z operacijo. Svetujemo lahko uporabo zeliščnih pripravkov, ki ublažijo težave (pritlikava palma, bučna semena …). Zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje, delujejo na različnih ravneh. Inhibitorji receptorjev alfa1 sprostijo gladke mišice prostate in tako ublažijo simptome ter izboljšajo pretok seča. To so zdravila prve izbire, saj delujejo hitro (v nekaj urah oziroma dneh).

Inhibitorji encima 5 alfa reduktaze (finasterid, dutasterid) zavirajo rast prostate. S tem preprečujejo napredovanje bolezni, vključno z akutno zaporo seča, in zmanjšajo potrebo po operaciji. V poštev pridejo, kadar so simptomi zmerni do hudi in je prostata povečana (> 40 *cm3*. Ker začnejo delovati počasi, so zaviralci 5 alfa reduktaze primerni le za dolgotrajno (večletno) zdravljenje. Za poln učinek inhibitorjev 5 alfa reduktaze je potrebnih vsaj šest mesecev. Antagonisti muskarinskih receptorjev in agonisti beta receptorjev delujejo na gladke mišice vratu mehurja in detruzorja.

V zadnjem času kombiniramo tudi inhibitorje fosfodiesteraze tipa 5 (tadalafil). To so zdravila, ki se jih uporablja pri zdravljenju erektilne disfunkcije, pomagajo pa tudi pri odpravljanju simptomov zaradi BPP. Zmanjšajo tonus gladkih mišic detruzorja, prostate in sečnice (povečajo koncentracijo in podaljšajo delovanje znotrajceličnega cGMP). Za nočno poliurijo pride v poštev sintetični antidiuretični hormon dezmopresin. Zdravila se lahko med seboj kombinira.

Težave z uriniranjem po posegu na prostati

Ob povečani benigni hiperplaziji prostate in zapletih, kot so trdovratna vnetja sečil, zapore seča, ponavljajoče se krvavitve iz sečil, okvare delovanja ledvic, kamni v mehurju ali zastajanje seča v sečnem mehurju po uriniranju, se lahko odločimo za operativno zdravljenje. Transuretralna prostatektomija (TURP) predstavlja tako imenovani zlati standard zdravljenja. Nekaj dni po posegu in odstranitvi urinskega katetra so lahko prisotne težave pri uriniranju. Sečnica lahko peče, bolnika sili na vodo, lahko so prisotne tudi bolečine v spodnjem delu trebuha in presredku, urin je lahko še krvav. Če so težave zelo hude, za nekaj dni vstavijo urinski kateter. Okužba sečil je možen zaplet po vsakem operativnem posegu na prostati, zato bolniki že med posegom prejmejo antibiotično terapijo. Pri več kot 70 % bolnikov se simptomi izrazito izboljšajo takoj po operaciji. Po petih letih se seštevek IPSS izboljša za 70 %, kakovost življenja za 69 %, pretok seča za 116 % in rezidualni seč (zaostanek v mehurju) se zmanjša za 77 %. Zelo pogost stranski pojav po TURP je retrogradna ejakulacija. Ob orgazmu se sperma izliva v sečni mehur in se pozneje izloča s sečem. Pojavlja se pri skoraj 70 % operiranih bolnikov.

Pri 6,5 % se lahko pojavi tudi impotenca, ki pa ponavadi ni neposredna posledica samega operativnega posega, medtem ko je inkontinenca mogoča pri nekaj več kot 2 % operiranih bolnikov. Med pozne zaplete spadajo tudi zožitve sečnice, ki se pojavijo v 3,8 %, in brazgotinske zožitve vratu mehurja, ki jih zabeležimo pri 4 %. Urinska inkontinenca in težave z erekcijo so možen, vendar izredno redek zaplet.

Številne možnosti rešitve

Pri močno povečani prostati (> 80–100 *cm3*) se odločimo za klasično odprto operacijo, kjer poteka kirurški rez nad sramno kostjo. Sicer težimo k minimalno invazivnim operacijam, saj si želimo čim manj zapletov in čim boljši rezultat. Možni so še naslednji posegi: manj invazivna laparoskopska prostatektomija, laserska prostatektomija, transurektalna incizija prostate, mikrovalovna terapija, igelna ablacija TUNA, intraprostatične opornice, transuretralna mikrovalovna termoterapija TUMT. Med nove, za zdaj še eksperimentalne metode sodijo še intraprostatične injekcije etanola in aplikacija botulinum toksina. O težavah z uriniranjem se čimprej posvetujte z izbranim zdravnikom in urologom.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu
+ PSA

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

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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Srce

Počasen utrip – dolgo življenje

Srce je eden najpomembnejših organov za življenje. V telesnem mirovanju vsako minuto prečrpa pet litrov krvi po naših žilah in tako omogoči celicam v telesu dostop do hranilnih snovi in kisika. Dolgo so menili, da je srce tudi sedež duše, česar ni težko razumeti. Verjetno ste že sami opazili, da skladno z našimi občutki bije tudi srce.

Kaj je srce

Srce je mišični organ v velikost pesti, ki je sestavljen iz dveh polovic. Ti sta razdeljeni na dva preddvora (atrija) in dva prekata (ventrikla). Srce ima lasten generator elektrike, kar pomeni, da srčni utrip nastane v srcu samem. Električni impulz se tvori v sinusnem vozlu, ki leži v desnem preddvoru, in se nato prevede po vsem srcu po točno določeni poti. Na hitrost utripanja srca vpliva tudi avtonomno živčevje, ki ni pod vplivom naše volje. Kadar smo prestrašeni ali vznemirjeni, se aktivira simpatično živčevje, ki pospeši bitje srca. Med spanjem, meditacijo oziroma umiritvijo pa prevlada parasimpatično živčevje, ki bitje upočasni.

Srčna frekvenca določa dolžino življenja

Danes vemo, da je dolžina življenja vsakega sesalca povezana s številom srčnih utripov v mirovanju. Hitreje ko bije srce, krajša bo življenjska doba. Pri ljudeh znaša povprečna hitrost bitja srca 60–80 srčnih utripov na minuto. Obstajajo tudi določena fiziološka stanja, pri katerih opažamo odstopanja. Tako je denimo pri dobro treniranih športnikih srčna frekvenca v mirovanju precej nižja (40–60 utripov na minuto), medtem ko je pri nosečnicah in otrocih višja od povprečne.

Povečana frekvenca srca pomeni večjo presnovno hitrost in večje energetske potrebe celice. Znanstveniki to povezujejo z večjim žilnim stresom in škodo na endoteliju žil. Vsi ti dejavniki pospešujejo razvoj ateroskleroze in s tem koronarne bolezni. S številnimi raziskavami so uspeli dokazati povezanost med frekvenco srčnih utripov in povečano srčno-žilno umrljivostjo.

Manj je več

Tveganje za smrt zaradi srčnega infarkta se pri tistih s srčno frekvenco nad 75 utripov na minuto poveča za skoraj štirikrat. Če uspemo znižati srčno frekvenco za samo deset utripov na minuto, lahko zmanjšamo tveganje za srčno smrt za kar četrtino. Prav tako je nenadna srčna smrt pogostejša pri tistih z manjšim razponom srčne frekvence ob obremenitvi. Pri koronarnih bolnikih si zato želimo čim nižjo srčno frekvenco, vendar tako, da jo bo bolnik še dobro prenašal. Priporočljiva je vrednost 50–60 utripov na minuto.

Kako merimo srčno frekvenco

Najenostavnejše je štetje utripov, ki jih zatipamo na arteriji (največkrat na roki ali na vratu).

Na roki: zatipajte pulz s kazalcem in sredincem nasprotne roke. Položite ju na notranjo stran zapestja na strani palca, kjer je pregib.

Na vratu: s kazalcem in sredincem ene roke poiščite najbolj izbočeno mesto grla (ščitasti hrustanec oziroma adamovo jabolko) in zdrsnite na rob sapnika.

Pred meritvijo vsaj 15 minut mirujte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite. Ko zatipate pulz, skušajte prešteti število srčnih utripov v eni minuti. Na ta način lahko določite hitrost in rednost utripov. Merite dvakrat zapored v razmiku 5–10 minut. Srčno frekvenco lahko izmerimo tudi z avtomatskim digitalnim merilnikom krvnega tlaka in s pulznim oksimetrom. Utripe lahko preštejete tudi med poslušanjem bitja srca s stetoskopom.

Kaj lahko sami storite za svoje srce

Razbremenite ga: odvečna telesna teža je napor za vaše srce. Zmanjšajte obroke, vendar jih ne izpuščajte. S petimi obroki na dan se boste izognili napadom lakote in si zagotovili dovolj energije za ves dan.

Okrepite ga: srce je mišica! Okrepite ga tako, kot vse ostale mišice, z vadbo. Priporočljiva je redna telesna aktivnost, najmanj 30 minut na dan. Z občasnim napornejšim, denimo intervalnim treningom boste zagotovili dobro fizično pripravljenost in s tem večji razpon srčne frekvence med obremenitvijo in mirovanjem.

Nahranite ga: uživajte veliko sveže zelenjave in sadja, kompleksne ogljikove hidrate in izbirajte živila, bogata z nenasičenimi maščobami. V kombinaciji z antioksidanti, omega 3 maščobnimi kislinami, vitamini in minerali ponudite srcu podporo, ki jo potrebuje.

Čuvajte ga: občasno opravite nadzor krvnega tlaka in pulza. Ob zdravstvenih težavah vedno zabeležite meritve krvnega tlaka in srčne frekvence in se posvetujte z zdravnikom.

Bodite pozorni na ritem!

Pomnite: počasnejše ko bo bitje vašega srca v mirovanju, daljša bo vaša življenjska doba!

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

Ne glede na vzrok imajo zaščitno vlogo

Doc. dr. Nataša Kos, dr. med., predstojnica Inštituta za medicinsko rehabilitacijo v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana

Bolečine v mišicah, kot so bolečine v hrbtu in križu, vratu in ramenskem obroču ali v nogah, so eden najpogostejših simptomov, zaradi katerih ljudje poiščejo nasvet ali pomoč pri zdravniku ali v lekarni. Vzroki za nastanek bolečin pa so različni. Pogosto pride do bolečin zaradi našega načina življenja – veliko sedenja ali vsakdanje obremenitve, ki se pojavijo ob določenih položajih, kot so čepenje, sklanjanje ali dvigovanje (pre)težkih bremen.

Pomemben ukrep pri pojavu bolečine je odstraniti sprožilni dejavnik, ki je bolečino povzročil. Ob tem je pomembno, da bolečega predela ne obremenjujemo preveč, si vzamemo dovolj počitka, delamo ustrezne izbrane vaje in si lajšamo bolečine z uporabo lokalnih protibolečinskih zdravil (denimo s kremo).

Bolečina je opredeljena kot neprijetna zaznavna in čustvena izkušnja, ki nastane zaradi škodljivega dražljaja, bolezni ali drugih dogajanj v osrednjem živčevju, in je povezana z dejansko ali možno okvaro tkiva. Pomembno je zavedanje, da ima v našem telesu bolečina opozorilno in zaščitno vlogo, ne glede na vzrok nastanka. Lahko opozarja na poškodbo tkiva ali pa bolezen, ki se pojavlja v ozadju. Bolečino lahko glede na trajanje opredelimo kot akutno ali kratkotrajno in na kronično ali dolgotrajno bolečino, ki običajno traja dalj kot 3 mesece.

Najpogostejši vzrok za obisk zdravnika je bolečina v spodnjem delu hrbtenice oziroma križu, veliko ljudi obišče zdravnika tudi zaradi bolečin v predelu vratu in ramenskega obroča. Pogoste so bolečine v mišicah nog, predvsem pri starejših. Do bolečin v mišicah lahko pride zaradi različnih dejavnikov, lahko so to aktivnosti iz našega vsakdanjika, kot so dvigovanje otrok ali nošenje vrečk, pogosto sklanjanje ob pospravljanju stanovanja, hoja po stopnicah, delo na vrtu, sprehodi v naravo, kolesarjenje … Omeniti je treba tudi bolj resne razloge za pojav bolečine, kot so revmatična obolenja, poškodbe ali fibromialgija.

Vsekakor je pomembno, da se dovolj gibamo ter gibanju namenimo prosti čas. Smo pa Slovenci znani po tem, da nam šport in rekreacija ogromno pomenita, zato se žal velikokrat zgodi, da želimo prehitro doseči želen učinek oziroma izboljšanje počutja, zato pretiravamo. S pretiravanjem pa lahko hitro preobremenimo ali celo poškodujemo naše mišice in s tem sprožimo pojav bolečine.

Pogosto slišimo vprašanja, kdaj je v primeru bolečin v mišicah treba obiskati zdravnika. Vsekakor je najpomembneje, da že sami skušamo odkriti vzrok za nastanek bolečine. Za lajšanje blažje bolečine v mišicah v prvi vrsti svetujemo samozdravljenje z zdravili v obliki protibolečinskih krem, ki so na voljo v lekarnah, ter počitkom. Izdelki, ki so registrirani kot zdravila, so poleg nadzorovane kakovosti tudi varni in učinkoviti, v lekarni pa lahko pričakujete tudi primeren nasvet. Med naravnimi zdravili bi izpostavila tiste, ki vsebujejo eterično olje navadnega rožmarina, ki učinkovito lajša blage bolečine v mišicah. Kadar pa gre za srednje do močnejše bolečine ali pa so bolečine prisotne dalj časa, se je o primernem zdravljenju treba posvetovati z osebnim zdravnikom, ki v tem primeru običajno priporoči zdravila za peroralno uporabo (predvsem tablete ali kapsule). V tem primeru lahko zdravljenje s protibolečinskimi kremami pride v poštev kot dopolnilna terapija, predvsem pri starejši populaciji.

Bolečina pomembno vpliva na našo kakovost življenja, saj omejuje zmožnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, dela ter vpliva tudi na spanje in razpoloženje. V izogib bolečinam v mišicah lahko veliko naredimo že s preventivo v smislu zdravega načina življenja, z dovolj gibanja, izvajanjem razteznih in krepilnih vaj, ki razbremenijo naše mišice. Kadar pa vseeno pride do bolečine, jo je smiselno zdraviti z ustreznimi zdravili.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Zlati standard med magneziji

100 % magnezijev citrat z visoko stopnjo absorpcije

✓ Prispeva k delovanju **mišic**.
✓ Zmanjševanju **utrujenosti in izčrpanosti**.
✓ Ohranjanju **zdravih kosti** in **zob**.
✓ Veganska formula.





NARAVNO · PREVERJENA KAKOVOST · BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA (E171)

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Hruškast organ, ki lahko povzroči nič kaj sladke tegobe



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



Žolčnik je organ, ki ga anatomsko umeščamo pod desni rebrni lok in je skrit pod jetri. Njegova oblika spominja na manjšo hruško. Prištevamo ga med tako imenovane votle organe.

Žolč se tvori v jetrih in se potem prek žolčnih izvodil shranjuje v žolčnik in od tam teče naprej v dvanajstnik in tanko črevo. Žolč je rumenkasta tekočina, sestavljena iz številnih sestavin, večinoma pa iz vode, maščob, holesterola, bilirubina (ki nastaja ob razpadu rdečih krvničk), žolčnih soli in beljakovin. Žolč ima več funkcij, pomemben je pri presnovi hrane, ki jo zaužijemo, predvsem pri presnovi maščob, nevtralizira delovanje želodčnega soka, tako da ta, ko prehaja v tanko črevo, ni kisel in zato ne poškoduje črevesne sluznice. Sodeluje še pri uničevanju bakterij in virusov ter s tem vpliva na ohranjanje stalne črevesne flore, potreben pa je tudi za absorpcijo vitaminov, aminokislin in maščobnih kislin, ki v vodi niso topne. Ko hrano zaužijemo, se sproščajo določeni hormoni, ki delujejo kot stimulans in povzročijo krčenje žolčnika, iz katerega se potem še dodatno izloča žolč v črevo. V žolč se izločajo tudi razgradni produkti zdravil in odpadne snovi, ki jih predelajo jetra.

Žolčnik in jetra povezuje skupni žolčevod, ki je kot nekakšna cevka med njima in med tankim črevesom. Po mastnem obroku se žolčnik krči in začne izločati žolč, ki lajša prebavo maščob v nadaljnjem poteku prebave po črevesju. Jetra, žolčnik in trebušna slinavka skupaj sestavljajo »žolčni sistem« (biliarni sistem).

Bolezni žolčnika

Žolčni kamni

Najpogostejša težava so žolčni kamni, ki po nekaterih podatkih pestijo okoli 10 odstotkov odraslih. Odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu. Kadar se pojavijo v žolčniku, stanje imenujemo holecistolitiaza, kadar pa pride do pojava žolčnih kamnov v žolčevodih, pojav imenujemo holedoholitiaza. Večinoma ljudem ne povzročajo težav (asimptomatski bolniki), 20 odstotkov pa jih ima težave. Žolčni kamni so lahko različno sestavljeni, najpogostejši so holesterolni, druga skupina so rjavi ali črni pigmentni žolčni kamni in je njihov glavni gradnik bilirubin, lahko pa so kamni tudi mešani. Žolčni kamni so lahko različnih velikosti, nekateri so zelo drobni in jim rečemo žolčni pesek. Žolčni kamni se pogosteje pojavljajo pri ženskah kot moških. Na nastanek vplivajo predvsem dednost, prehrana, starost in debelost. Če hrana vsebuje veliko maščob, jetra proizvajajo več holesterola, ki ga žolč ne more obvladati, zato se začne odvečni holesterol strjevati v kristale žolčne kamne.

Najpogostejše težave, povezane z žolčnimi kamni, so žolčne kolike, napadi bolečin pod desnim rebrnim lokom, ki lahko trajajo kratek čas ali tudi nekaj ur. Običajno po tem času popustijo. Fiziološko se te bolečine pojavijo zato, ker kamen zapre izvodilo žolčnika in ob krčenju žolčnika žolč ne more odtekati, kar občutimo kot bolečino. Bolečina se običajno pojavi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički« in se širi proti hrbtu v desno lopatico. Čeprav se imenuje kolika, je bolečina običajno stalna, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni. Bolečino lahko spremlja slabost ali bruhanje. Bolnikom se pogosto spahuje grenkoba. Ob globokem vdihu se bolečina okrepi.

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


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

NA KRATKO



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

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

Ena kapsula na dan.

Samo 15,96 EUR za 30 dni.

Z VAMI ŽE 17 LET NaturaMedica

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

Bolnik se bo težko premikal (v določenem položaju ga bo zelo bolelo).

Bolečina nastane ob krčenju žolčnika, hkrati pa je žolčno izvodilo iz žolčnika zaprto s kamnom. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane. Gledano anatomsko in fiziološko lahko tak »ujet« žolč povzroči vnetje žolčnika oziroma žolčnih izvodil (tudi tistega iz trebušne slinavke). Jakost težav je odvisna od trajanja zapore. Redko, zelo redko, povzročijo žolčni kamni nastanek raka na žolčniku. Opozorilni znaki, da je težava resna, so: zvečana telesna temperatura, rumeno obarvanje sluznic in neprestana bolečina v trebuhu.

Bolezenski znaki pri žolčnih kamnih lahko »posnemajo« srčni napad, vnetje slepiča, želodčno razjedo, vnetje trebušne slinavke, zato je potrebna hitra in natančna diagnostika, da ne spregledamo resnejše, življenje ogrožujoče bolezni.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat so sestavljeni iz skupkov holesterola, ki so manjši in jih je več – kot benigni tumorji. Diagnostika ni zanesljiva in jih odkrijemo največkrat šele pri operaciji. Ko so majhni, jih težko ločimo od žolčnih kamnov. Če so polipi veliki centimeter ali več, je zaradi večje verjetnosti razvoja raka žolčnika potrebna njegova odstranitev. Ta je potrebna tudi, če je poleg polipa v žolčniku prisoten kamen.

Akutni holecistitis

Gre za vnetje stene žolčnika, ki po navadi nastane zaradi žolčnega kamna v žolčevodu. Žolčni kamen povzroči napad nenadne in izjemno hude bolečine. Kar 95 odstotkov ljudi, ki trpijo za akutnim holecistitisom, ima tudi žolčne kamne. Akutno vnetje žolčnika brez žolčnih kamnov pa je zelo resno bolezensko stanje, ki lahko privede do gangrene ali perforacije žolčnika. Rado se pojavi po poškodbah, operacijah, sepsi ter zelo težkih boleznih. Kaže se z izjemno hudo bolečino v zgornjem predelu trebuha. Potreben je operativni poseg, s katerim oboleli žolčnik odstranijo.

Kronični holecistitis

Kronični holecistitis je dolgotrajno vnetje žolčnika, za katero so značilni ponavljajoči se napadi hude in ostre bolečine v trebuhu. Za to stanje se predvideva, da je posledica ponavljajočih se okvar in zaporednih zdravljenj po preteklih napadih akutnega vnetja, pogosto zaradi žolčnih kamnov.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je razmeroma redka bolezen. Večinoma se začne v glavi trebušne slinavke, skozi katero teče skupni žolčevod. Bolezen se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne ali večje polipe žolčnika ali tako imenovani porcelanasti žolčnik. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, najpogosteje zbolevajo ljudje nad 70 leti. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Nato pa se pojavijo neznačilni simptomi: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, koža bolnikov lahko porumeni. Rak žolčnika ima zelo slabo prognozo in je ozdravljiv le v začetni fazi bolezni. Operacija je po navadi najbolj neposreden način odkrivanja vrste tumorja ter pridobivanja informacije, ali ga je mogoče odstraniti. Če operacija ni možna, zdravnik uvede cevko za premostitev zožitve skozi upogljiv endoskop, s čimer omogoči žolču in morebitnemu gnoju odtekanje v črevo.

Kako do diagnoze

Vedno najprej prisluhnemo opisu težav bolnika, nato opravimo klinični pregled in krvne preiskave, ki jih uporabljamo za dokazovanje okužbe, morebitnega vnetja trebušne slinavke, zlatenice ali zapore/obstrukcije. Najobčutljivejša in najbolj specifična metoda je še vedno ultrazvočna preiskava. ERCP (endoskopska retrogradna holangiopankreatografija) se uporablja za lokalizacijo in tudi odstranitev žolčnih kamnov v žolčnih izvodilih. To je endoskopska preiskava, podobna gastroskopiji.

Nadaljnje zdravljenje je nato kirurško in nekirurško. Med kirurškim zdravljenjem se največkrat izvede laparoskopsko odstranitev žolčnika.

Zdravljenje

Večina ljudi zboli za »tihimi« žolčnimi kamni, ki ne povzročajo težav in po navadi neopazno izginejo, zato zdravljenje ni potrebno. Pri tistih, ki čutijo blage bolečine, je pomoč odvisna predvsem od njih samih. Zmanjšati je treba uživanje mastne hrane, ki prepreči in zmanjša število bolečinskih napadov. Dobrodošel je obisk lekarne: na voljo je veliko različnih pripravkov, ki so na voljo brez recepta (zeliščne kapljice, čaji, kapsule). Pripravki vsebujejo zelišča, predvsem regrat, pegasti badelj in artičoko, ki pospešujejo delovanje jeter. Prav tako so priporočljivi pripravki triterpenskih olj, ki so na voljo v lekarnah brez recepta.

Pripravki pomagajo omiliti krče žolčnih izvodil, ublažijo bolečine, preprečujejo nastanek žolčnih kamnov in nekateri pomagajo pri raztapljanju že nastalih žolčnih kamnov. Bolnikom, ki imajo hujše zdravstvene težave z žolčem in žolčnimi kamni, so na voljo zdravila, ki se jih dobi v lekarni na zdravniški recept. Velikokrat pa je kirurško zdravljenje neizogibno. Večino operativnih posegov danes opravimo laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Okrevanje je tako precej hitrejše in bolnik običajno zapusti bolnišnico že drugi dan po operaciji. V določenih primerih pa je še vedno treba izvesti klasično operacijo.

Če žolčni kamni ali polipi ne povzročajo nobenih težav, operacija ni potrebna. Operacija je zagotovo potrebna pri bolnikih, pri katerih se ugotovi »porcelanasti žolčnik«, to so kamni, večji od treh centimetrov, in v primeru, ko je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip žolčnika. Poleg tega operativni poseg potrebuje pacient s pogostimi

Imate **žolčne** težave?

✓ Rowachol jih zdravi, lajša in umirja

✓ Izboljša izločanje žolča in prebavo težje hrane

Zdravilo Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah.

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

www.farmedica.si



napadi bolečin, vnetjem žolčnika ali trebušne slinavke ter če so polipi večji od enega centimetra (v tem primeru povečujejo tveganje za razvoj rakave bolezni).

Pri vnetju žolčnika ali žolčnih izvodil pri zdravljenju uporabljamo tudi antibiotike, včasih se vnetje lahko pozdravi že samo z njimi.

Pri boleznih žolčnika svetujejo tako imenovano žolčno dieto, ki vsebuje karseda malo mastne hrane, saj je prav ta pogost sprožilni dejavnik za pojav žolčnih kolik. Dieta je pri nekaterih uspešna, pri drugih ne.

Življenje brez žolčnika

Življenje brez žolčnika ne more biti nikoli enako kot življenje z zdravim in delujočim žolčnikom. Njegova odstranitev lahko povzroči primanjkljaj kakovostnih beljakovin, ki jih telo nujno potrebuje za različne telesne procese. Motnjo v delovanju prepoznamo po mastnem blatu oziroma mastnih madežih na vodi ob iztrebljanju. Če žolčnika ni, žolč kaplja iz žolčnih vodov kot voda iz ves čas odprte pipe. To pomeni, da se izliva v dvanajstnik tudi takrat, ko ga ne potrebujete. Ker telo nima zaloge žolča, težje prebavlja mastno hrano – oreščke, meso, polnomastne mlečne izdelke, jajca, peciva in ocvrte jedi. V pomoč so vam lahko začimbe, ki olajšajo prebavljanje maščob, kot so česen, čemaž, bazilika, žajbelj, majaron in muškatni orešček. Bolnikom svetujemo, da prvi mesec po operaciji uživajo žolčno dieto, kasneje pa se telo prilagodi na spremenjeno kroženje žolča in žolčnih kislin. Kasneje bolniki živijo brez večjih težav, tudi jedo večinoma lahko običajno hrano. V jetrih namreč pride do zmanjšanega izločanja žolča, saj ni več rezervoarja, kjer bi se odvečni žolč shranjeval.

Žolčna dieta

Prepovedana živila: zelo mastno meso, ribe, perutnina, gos, puran, raca, jetra, slanina, ledvice, konzervirano meso; kvašeno testo, žganci, svaljki; rumenjak, polnomastno mleko, smetana; jedi z veliko olja, masti, margarine, masla, majoneze, ocvrte jedi; vsa peciva in torte z veliko maščobe in jajc; suho sadje, orehi, lešniki, mandlji; vse ostre začimbe.

Priporočena živila in pijače: kruh, žitni izdelki, riž, krompir, testenine brez jajc; razne vrste pustega mesa, maščobe le do dopustne količine; posneto mleko; zelenjava (kuhana in surova, sveža in mlada), stročnice v majhnih količinah, dobro kuhane in pretlačene; sladkor, med, marmelada, pecivo z malo maščobe (pudingi, sadne torte, keksi …); sadje in kompoti.

Zaključek

Žolč ima številne pomembne funkcije v telesu.

Če žolčni kamni ali polipi ne povzročajo težav, operacija ni potrebna. Po odstranitvi žolčnika se telo prilagodi na spremenjeno kroženje žolča in žolčnih kislin. Če se bolečina v trebuhu ne umiri ter se hkrati pojavita vročina in bruhanje, morate obiskati zdravnika.

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

UREA DIHALNI TEST

10 % nižja cena

za test na okužbo z bakterijo Helicobacter pylori

Naročanje in informacije 24/7

0820 08240

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



Buscopan®

10 mg obložene tablete
skopolaminijev butilbromid

KRČI V TREBUHU?
Osvobodite se jih.

Odpravlja krče v prebavilih, žolčevodih, sečilih in rodilih.

Za odrasle in otroke, starejše od 6 let.

Na voljo brez recepta v lekarnah.



Lokalni predstavnik:
STADA d.o.o.Dunajska cesta 156
1000 Ljubljana | www.stada.si
BUS0322-09, marec 2022

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

Obraba hrustanca

Osteoartroza je zoprna diagnoza



Zora Golob Laposa, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Obraba sklepa nam lahko močno poslabša kakovost življenja – bolečine in slabša gibljivost v sklepu povzročijo, da zjutraj le s težavo vstanemo iz postelje. Kaj šele, da bi razmišljali o pohodu v hribe s prijatelji …

Osteoartroza je najpogostejša revmatska bolezen, ki prizadene predvsem starostnike. Z njo se spopada več kot 80 odstotkov starejših od 75 let, prve znake pa lahko opazimo že po štiridesetem letu. Ženske se z osteoartrozo srečujejo dvakrat pogosteje kot moški.

Začetno bolezensko dogajanje se začne na sklepnem hrustancu, ki se stanjša in razpoka. Kostnina se na pomanjkanje hrustanca odzove s povečano rastjo. Tako se lahko ob sklepih pojavijo osteofiti, drobne kalcinacije, ki zmanjšujejo gibljivost in še dodatno dražijo sklepno ovojnico.

Poleg bolečine se osteoartroza kaže s slabšo gibljivostjo. Okorelost se pojavi predvsem zjutraj in praviloma ne traja več kot pol ure. Opazimo jo tudi po daljšem mirovanju, sedenju. Med gibanjem lahko zaznamo krepitacije in škripanje. Sklep se sčasoma zadebeli in postane težje gibljiv.

Bolj obremenjeni sklepi pomenijo večjo verjetnost za pojav osteoartroze. Tako se z obrabo sklepov pogosteje srečujejo debelejši in morda nenavadno – športniki. Dejavniki tveganja so tudi prirojene ali pridobljene deformacije sklepov – prirojen izpah kolka, skolioza, zlom ali izpah sklepa v preteklosti.

Velikokrat sta tako prizadeta velika in s težo obremenjena sklepa – koleno in kolk. Obraba se pogosto pojavi tudi na hrbtenici, zlasti na njenih najbolj uporabljanih delih – ledvenem in vratnem. Pri ženskah osteoartrozo nemalokrat opažamo na sklepih rok. Zadebelitev zadnjih členkov prstov rok imenujemo heberdenovi vozliči, srednjih členkov pa buchardovi vozliči. Ob nastajanju osteoartrotičnih sprememb na prstih rok navadno čutimo bolečino, lahko opažamo tudi pordelost. Kasneje pa rdečina in bolečina izgineta in ostane le še zatrdlina – vozlič.

Diagnozo osteoartroze ob značilnih simptomih in kliničnem pregledu zdravnik potrdi z rentgenskim slikanjem. Revmatološki krvni testi so pri osteoartrozi negativni, slikanje z magnetno resonanco najpogosteje ni potrebno. Moramo pa vedeti, da prizadetost sklepa, vidna na rentgenskem posnetku, ni nujno sorazmerna s težavami, ki jih povzroča. Lahko se na sliki kaže huda obraba sklepa, sami pa ne čutimo posebne bolečine – in lahko je seveda obratno.

Kako si pomagati

Vedeti moramo, da se osteoartroze ne da ozdraviti in bo najverjetneje z leti postopoma napredovala. Pomembno je, da izgubimo odvečno težo ter pazimo, da se še dodatno ne poškodujemo. V prvi fazi vedno priporočamo nefarmakološke ukrepe – gibanje in termoterapijo. Pri zdravljenju z zdravili velja najprej poskusiti z lokalnimi pripravki ter šele nato poseči po tabletah ali kapsulah. Nazadnje pridejo v poštev invazivni posegi, kot je infiltracija sklepa ali operacija.

Primerno gibanje je ključ do uspeha. Priporočljiva je redna hoja vsaj pol ure na dan. Pri obrabi večjih sklepov je smiselno okrepiti sosednje mišice in s tem razbremeniti sam sklep. Tako se na primer priporoča vaje za štiriglavo stegensko mišico pri artrozi kolena. Če imamo težave s hrbtenico, je dobro, da okrepimo hrbtne in trebušne mišice ter predvsem skrbimo za pravilno držo skozi ves dan.

Ko sklep začne boleti, si bolečino lahko lajšamo z masažo z ledom. Z večjo ledeno kocko (pomagamo si lahko z jogurtovim lončkom, v katerem zamrznemo vodo) si s krožnimi ali vzdolžnimi gibi masiramo boleče otečeno področje. Masiramo trikrat do štirikrat na dan do pojava rdečine. Po umiritvi sklepnega vnetja koristi segrevanje s toplo oblogo. Uporabimo lahko toplo brisačo, termofor ali kopel.

Na voljo so zdravila, a čudežnih ni

Od lokalnih pripravkov so priporočljivi kreme in geli z nesteroidnim revmatikom. So varnejši za uporabo od tablet, saj nimajo takšnega vpliva na notranje organe. Nanesemo jih z nežnim vtiranjem na prizadet sklep. Večji učinek si lahko obetamo pri manjših sklepih (prsti) kot velikih (kolk, koleno). Študije so pokazale nekaj olajšanja tudi po lokalni uporabi zeliščnih pripravkov na bazi gabeza (koleno) in arnike (roka).

V zadnjem času se veliko govori o zdravilih SYSADOA (symptomatic slow acting drugs for osteoarthritis), med katere prištevamo glukozamin sulfat, hondroitin sulfat, diacerein in hialuronsko kislino. Obširnih randomiziranih raziskav, ki bi potrjevale njihovo pozitivno vlogo, žal še ni. Vendar se v določenih primerih, ob njihovi redni uporabi v dovolj velikih koncentracijah, kaže ugoden vpliv na bolečino in gibljivost. Po nekaterih študijah naj bi tudi upočasnjevali napredovanje obrabe, vidne na rentgenu. V dobro pa jim prav gotovo lahko štejemo, da praktično nimajo neželenih učinkov.

Med peroralnimi zdravili, ki jih lahko dobimo na recept, se najpogosteje predpisuje paracetamol. Radi ga imamo predvsem zaradi njegovega varnostnega profila – ima le malo neželenih učinkov. Ob vztrajajočih težavah lahko posežemo po nesteroidnih revmatikih, metamizolu ali tramadolu. Posamezna zdravila se med seboj lahko kombinira, navadno se njihovo uporabo priporoča v krajših časovnih obdobjih. Vsekakor se glede njihovega jemanja posvetujte s svojim zdravnikom.

Gotovo ste že slišali: »Če zjutraj ne bi čutil bolečine, bi se zbal, da nisem več živ!« Nedvomno je ena najbolj pomembnih strategij spopadanja z osteoartrozo, da bolečino v določeni meri sprejmemo. Ozdravitve žal še ne poznamo, zato bi lahko rekli, da je obraba sklepov zvesta spremljevalka staranja.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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

medi – ostanite aktivni, kljub obrabi kolena

Artroza (obraba kolenskega sklepa) je eno izmed najpogostejših obolenj kolenskega sklepa.

Z uporabo posebnih kolenskih ortopedskih opornic in vložkov za stopala, ki postavijo koleno v razbremenilni položaj lahko zmanjšamo bolečino ter obremenitve kolena na mestih, ki so prizadeta. S tem se lahko izognete oziroma zmanjšate uporabo zdravil.

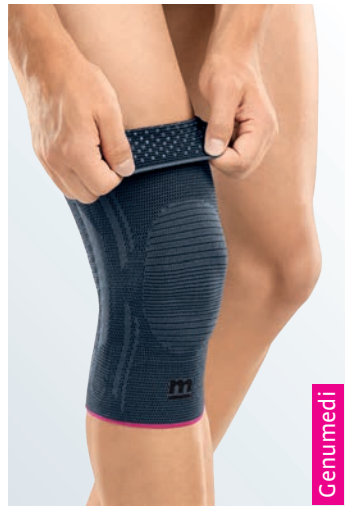
Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic in vložkov za stopala.

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


medi soft OA light


medi M4s OA comfort


medi Soft OA


Genumedi

Trgovina Mitral, Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC) **in sedaj tudi Trgovina Mitral, Ljubljanska ulica 1, 2000 Maribor**





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

Smo pogodbeni partner

www.mitral.si

Več informacij o izdelkih na **www.mitral.si**.
Kompresijska oblačila in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d.d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.



HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. MORSKO. OKUSNO. po HOFER CENI,–

Oživite spomin na morje s slastno orado.

Le kdo nima rad orade? Pečena na žaru, v pečici ali v brodetu se prileže tako poleti kot v hladnih jesenskih dneh. Je izredno okusna riba, ki velja za kraljico Jadranskega morja ter za zelo cenjen in zaželen ulov.

Za odličnost naše ponudbe morskih dobrot pa sta še posebno pomembna izvor in kakovost. Ker vemo, da si želite le najboljše, sodelujemo z organizacijo WWF, ki nam svetuje pri vseh vprašanjih glede odgovorne nabave rib – da lahko današnjim in prihodnjim rodovom kupcev zagotovimo dragocen vir zdrave, sveže in okusne hrane.

Slastno orado in ostale morske dobrote si lahko pripravite po odličnih receptih, ki jih najdete na https://www.hofer.si/sl/svet-receptov.

Sledljivost in svežina.

Ribe, morski sadeži in ostali morski zakladi iz trgovin HOFER so opremljeni z oznako »Check your product« - njihov izvor in način vzreje lahko enostavno preverite. Vsa ponudba darov morja je z ustreznim embaliranjem zaščitena pred zunanjimi vplivi, s čimer ohranimo svežino izdelkov.



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