Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 90, september 2022



TEMA MESECA

Zdrav duh v krepkem telesu

- Zgrabimo skrbi za roge!
- Vam nagaja notranja ura?

POGOVOR

Izr. prof. dr. Damjan Osredkar, dr. med., specialist pediater

- Zgodnje odkrivanje je posebej pomembno, če so na voljo dobra zdravila

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:

Prva pomoč povsod in za vsakogar 3

POGOVOR:

Dr. Damjan Osredkar, dr. med., specialist pediater
Zgodnje odkrivanje je posebej pomembno, če so na voljo dobra zdravila 4

TEMA MESECA – ZDRAV DUH V KREPKEM TELESU:

Brezhibna črevesna flora za dobro odpornost 7

Nazaj v vrtec, šolo, službo 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Rešimo se zgage in njenih težavnih spremljevalk 14

Proti holesterolu najbolj pomaga zdravo življenje 19

Vadba – brez izgovorov, a ne pretiravajmo 22

Zgrabimo pritiske in skrbi za roge! 24

Nespečnost: vam nagaja notranja ura? 27

Pri osteoartrozi lahko fizioterapija precej pomaga 29

FARMACEVT SVETUJE:

Težave z želodcem 18

Doktor 24

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog

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

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

Jezikovni pregled: Zoran Triglav

Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon

Fotografije: Dokumentacija Dnevnika, Istock photo, osebni arhivi zdravnikov

Tisk: SALOMON, d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje

Število tiskanih izvodov: 82.000

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Prva pomoč povsod in za vsakogar

Vsako leto 11. septembra zaznamujemo svetovni dan prve pomoči, ki je letos potekal pod sloganom »Prva pomoč povsod in za vsakogar«, s čimer želijo organizatorji poudariti pomen o znanju prve pomoči. Pri Rdečem križu Slovenije so pomenu prve pomoči posvetili celoten mesec, ki bo trajal do 16. oktobra, ko zaznamujemo svetovni dan oživljanja. Po zadnjih dostopnih podatkih prvo pomoč v letu dni potrebuje od 67 do 170 posameznikov na 100.000 prebivalcev. Raziskovalci ocenjujejo, da bi s pravilnim zagotavljanjem prve pomoči v 39 odstotkih primerov preprečili smrt. Statistika namreč kaže, da k ponesrečencu pristopi in mu ponudi pomoč le 58 odstotkov posameznikov. Strokovnjaki opozarjajo, da temeljni postopki oživljanja mimoidočih za dva- do štirikrat povečajo možnost za preživetje osebe v primeru zastoja srca. Rdeči križ Slovenije bo v letu 2022 medse intenzivno vabil otroke, mladostnike, odrasle in starostnike, da se naučijo oziroma obnovijo svoja znanja prve pomoči. Vsako človeško življenje je pomembno, zato moramo svoja znanja in veščine prve pomoči obnavljati. Drage bralke in bralci, vabim vas, da se tudi vi pridružite izobraževanju. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval izredni profesor dr. Damjan Osredkar, dr. med., specialist pediater, predstojnik Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana. Profesor Osredkar v prispevku razlaga, kako zelo je pomembna medicinska novost zgodnjega odkrivanja redkih bolezni s presejalnim testiranjem novorojenčkov, kar lahko odločilno vpliva na življenje novorojenega otroka in njegove družine. Slovenija je po zaslugi vrhunskih strokovnjakov na tem področju med najuspešnejšimi državami v Evropi. Trenutno je v presejanje zajetih 18 bolezni, kmalu pa bomo novorojenčke testirali na še več redkih bolezni, za katere je na voljo zdravljenje, ki lahko pomembno spremeni potek bolezni. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Tematiko meseca sta specialistki družinske medicine Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., in Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., namenili »zdravemu duhu v krepkem telesu«. V prispevku navajata ukrepe za učinkovito podporo imunskega sistema, in sicer odsvetujeta kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola, priporočata pa uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob, redno telesno aktivnost vsaj pol ure na dan, vzdrževanje primerne telesne teže, zadostno količina spanja ... Za poučna prispevka se zdravnicama lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, poletja in počitnic je konec. Otroci so vrnili v šole, odrasli v službe. Vsekakor sprememba glede na poletni, bolj umirjen in sproščen čas. Ponovno pa bi rad spomnil na rast širjena virusa med nami, skupinami, starejšimi ... Zato toplo priporočam sledenje navodilom in priporočilom strokovnjakov s tega področja. Naj ponovim, da maske delujejo zaščitno ne le za druge, temveč tudi za tiste, ki jih nosijo. Večje število ljudi na kupu v zaprtem prostoru pomeni bistveno povečano tveganje za okužbo, še posebej v kombinaciji z daljšim časom izpostavljenosti. Fizična razdalja je učinkovita, pomembna sta tudi dosledno umivanje in razkuževanje rok.

Hvala, ker se boste še naprej držali teh priporočil ter s tem obvarovali sebe, svoje otroke, starše, prijatelje in sodelavce ter s tem posredno zagotovili tudi lepšo bodočnost in blagostanje otrok.

Vidmar Vito

Zoran Triglav



POGOVOR

Dr. Damjan Osredkar, dr. med.,
specialist pediater

Zgodnje odkrivanje je posebej pomembno, če so na voljo dobra zdravila

» Izjemno pomembna medicinska novost zadnje dobe je zgodnje odkrivanje redkih bolezni s presejalnim testiranjem novorojenčkov, kar lahko odločilno vpliva na življenje novorojenega otroka in njegove družine.

Slovenija je po zaslugi vrhunskih strokovnjakov na tem področju med najuspešnejšimi državami v Evropi. Trenutno je v presejanje zajetih 18 bolezni, kmalu pa bomo novorojenčke testirali na še več redkih bolezni, za katere je na voljo zdravljenje, ki lahko pomembno spremeni potek bolezni. Pogovarjali smo se z enim največjih strokovnjakov na tem področju, izrednim profesorjem dr. Damjanom Osredkarjem, specialistom pediatrom, predstojnikom Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana.

So vas za medicino morda navdušili že doma, v otroštvu?

V naši družini so bili pretežno fiziki in učitelji. Sam sem nihal med fiziko in medicino, hkrati pa gojil skrivno ljubezen do fotografije, nad čimer starši niso bili pretirano navdušeni. Na koncu sem se odločil za medicino, predvsem zato, ker se mi je človeško telo zdelo dovolj skrivnostno, da je obetalo zanimivo pot.

Kje je bila vaša prva služba?

V Ljubljanskih mlekarnah sem pakiral sladoled – neprecenljivo dobra izkušnja za najstnika, ki je moral biti med počitnicami vsak dan ob peti uri zjutraj na delovnem mestu. Prva z medicino povezana služba je bila pa kar v ljubljanskem UKC.

Je bila specializacija iz pediatrije vaša odločna namera ali splet naključij?

Med študijem sem se ogrel za nevrologijo in bil sem prepričan, da se bom ukvarjal z njo. Hkrati sem bil ob koncu študija prepričan, da se s pediatrijo ne bom ukvarjal. Celo tako zelo, da sem vse, kar je bilo z njo povezano, podaril svoji sedanji sodelavki. Tri mesece pozneje sem kot mladi raziskovalec začel delati na pediatriji in takrat me je prijazno vprašala, ali želim podarjeno nazaj. V otroško nevrologijo me je pritegnil moj mentor, prof. dr. David Neubauer, pri katerem sem delal za študentsko Prešernovo nalogo. Našel sem se v obojem, tako pediatriji kot nevrologiji in predvsem v njunem prepletu.

V zadnjem času veliko pozornosti posvečate zgodnjemu odkrivanju redkih bolezni pri novorojenčkih.

Za vse bolezni velja, da jih lahko uspešneje zdravimo, če jih odkrijemo zgodaj, še posebej pa to velja za redke bolezni, ki so pogosto težko potekajoče bolezni, povezane s hudo obolevnostjo in skrajšano življenjsko dobo. Zgodnje odkrivanje je še posebej pomembno, če imamo na voljo uspešna zdravljenja za bolezen – primer takšne bolezni je spinalna mišična atrofija (SMA).

Kaj se je v zadnjih letih na tem področju zgodilo novega?

Zelo veliko. Dobili smo tri uspešna zdravljenja za to bolezen, s katerimi lahko zelo upočasnimo, če ne kar ustavimo njeno napredovanje. Poleg uspešnega zdravljenja smo tudi izboljšali podporno oskrbo teh bolnikov z dobrim delovanjem multidisciplinarnega tima, ki deluje na Pediatrični kliniki. Hkrati pa smo tik pred tem, da vpeljemo presejanje vseh novorojenčkov za nekaj redkih bolezni, med katerimi bo tudi SMA. S tem, ko bomo bolnike odkrivali že v obdobju novorojenčka, jim bomo lahko še bolje pomagali in omogočili, da bodo imeli življenja, ki bodo veliko bolj podobna življenjem zdravih otrok.

Kako potekajo presejalni testi?

Novorojenčku se v prvih treh dneh po rojstvu odvzame kapljo krvi iz pete in se jo nanese na za to namenjene kartončke. Ti kartončki potujejo v centralni laboratorij, kjer opravijo presejanje za bolezni, za katere smo se dogovorili. Vsak pozitiven izvid še enkrat preverimo s potrditvenim testom. Če je pozitiven tudi ta, se starše povabi na pogovor, kjer jim razložimo, kakšno težavo ima otrok in kako mu lahko pomagamo.

Kje opravljajo laboratorijsko testiranje, je plačljivo?

Presejalne preiskave se opravijo v laboratoriju Pediatrične klinike, vse stroške plača slovenski zdravstveni sistem.

Je mogoče te bolezni odkriti že v zgodnejši nosečnosti s t. i. NIPT testi?

Z genetskimi preiskavami lahko veliko redkih bolezni, za katere vemo, kateri gen je okvarjen, odkrijemo pri plodu že med nosečnostjo.

Katere so bistvene prednosti zgodnjega presejalnega testiranja in odkrivanja bolezni?

Z zgodnjim odkrivanjem bolezni, predvsem to velja za tiste, za katere poznamo uspešna zdravljenja, lahko optimalno izkoristimo učinke zdravljenja. Tak primer je zdravljenje SMA. Če začnemo to bolezen zdraviti z enim od treh razpoložljivih zdravil v predsimptomatski fazi, torej ko se bolezenski znaki še niso razvili, lahko pričakujemo, da se bodo otroci s tako boleznijo razvijali enako kot njihovi zdravi vrstniki. Možnost, da bodo lahko živeli popolnoma normalno življenje, je zelo velika oziroma njihova bolezen ni več tako huda, kot je bila še nedavno, ko so ti otroci umirali pred drugim letom starosti. V preteklosti so bile te zgodbe res težke, prizadele so celotne družine, ki so potrebovale veliko pomoči.

Šele v zadnjih letih pogosto slišimo o genskem zdravljenju. Kako poteka takšno zdravljenje pri otrocih in kakšni so rezultati?

Nadomestno gensko zdravljenje je bilo še v času mojega študija skoraj znanstvena fantastika, danes pa je to realnost, ki bo v bližnji prihodnosti rešila še veliko življenj. Po tem, ko pri bolniku potrdimo prisotnost bolezni z genetsko preiskavo, se pogovorimo s starši (in otrokom) o tem, katero zdravljenje bi bilo za otroka najboljše. Če se odločimo za zdravljenje z gensko nadomestno terapijo, sledimo natančnemu protokolu, ki smo ga sestavili s kolegi, s katerimi sodelujemo pri zdravljenju. Denimo pri SMA gre za zdravilo zolgensma. Bolnika skrbno pregledamo in ocenimo njegovo zdravstveno stanje, o zdravljenju obvestimo ZZZS, zdravilo naročimo iz ZDA, nato pa bolnika z enkratnim odmerkom zdravimo. Bolnika po zdravljenju skrbno spremljamo, saj se običajno pojavijo prehodne težave, ki jih znamo zdraviti. Vse bolnike pa nato redno spremljamo vse življenje.

Kateri strokovnjaki sodelujejo pri zdravljenju?

Ustanovili smo multidisciplinarni tim različnih specialistov za področje živčno-mišičnih bolezni in obrnili celotno obravnavo otroka na glavo. Otroka za dva dni sprejmemo na kliniko in specialisti prihajamo k njemu, opravimo različne preiskave ter zanje uporabimo samo en vzorec krvi. V preteklosti

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

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

so namreč starši hodili z otroki naokrog na različne preiskave in veliko jih ni imelo optimalne obravnave s praktično vseh področij.

Je zdravljenje primerno za vsakogar, tudi v poznejši dobi?

Ne, obstajajo zelo jasni kriteriji, kdo lahko prejme zdravljenje. Kriteriji so denimo vezani na starost ter težo in tip bolezni. Se pa kriteriji spreminjajo z novimi dokazi o učinkovitosti zdravljenja.

Ali lahko s takšnim zdravljenjem odpravimo vse najtežje prirojene bolezni ali jih vsaj omilimo?

Ne, le za posamezne redke bolezni imamo sedaj na voljo dobra zdravila. Se bo pa to v prihodnje gotovo spremenilo, saj je razvoj medicine na tem področju izjemen.

Kako visoko smo na področju presejanja, testiranja in zdravljenja pri nas, ali kaj zaostajamo za najrazvitejšimi?

Menim, da se v Sloveniji lahko postavimo ob bok najbolj razvitim državam na svetu. Ne le da naše zdravstveno zavarovanje omogoča praktično vsa zdravljenja, za katera obstajajo znanstveni dokazi, da delujejo, temveč bomo v kratkem med redkimi državami, ki bodo presejala vse novorojenčke za vse redke bolezni, ki jih lahko uspešno zdravimo. To omogoča najboljšo možno oskrbo otrok z redkimi boleznimi. Pomembno pa je vzpostaviti tudi ustrezno komunikacijo, kako obravnavati bolnike, pri katerih odkrijemo redko bolezen. Nabor zdravil, ki lahko pomembno spreminjajo življenje na bolje, namreč skokovito narašča. Zato bo finančno vse bolj



ugodno zdravljenje s sodobnimi zdravili v primerjavi z zdravljenji, ki otroku ne omogočajo normalnega razvoja, zaradi česar morajo starši pustiti službo, bolnik pa tudi kot odrasel ne more prispevati v družbi, kot bi, če bi bil zdrav.

Ali tovrstna zdravila in oblike zdravljenja razvijamo tudi pri nas?

Da, več skupin strokovnjakov se trudi, da bi zdravljenja razvijali tudi pri nas. Sam sodelujem v skupini, v kateri poskušamo zgraditi zdravilo za sindrom CTNNB1 – skupaj s CTNNB1 fundacijo, Kemijskim inštitutom in številnimi sodelavci v tujini.

Kako pomemben je register težkih bolezni, ki ste ga vzpostavili?

Izjemno pomemben. S pomočjo registra je mogoče imeti boljši pregled nad tem, katere bolezni imajo slovenski bolniki, ponudimo jim lahko nove oblike zdravljenja, spremljamo, kako se na ta zdravljenja odzivajo, in jim pomagamo, kadar vidimo, da imajo težave.

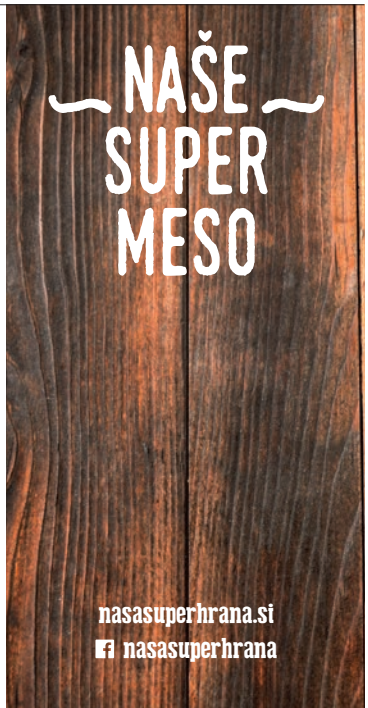
Želim pa si pri nas vzpostaviti še center za celične in genske terapije, v katerem bi sodelovali strokovnjaki različnih strok. In nisem edini, saj je vedno več pokazateljev, da bi bili v Sloveniji s tako ustanovo ne le uspešni pri uvajanju novih zdravljenj, ampak bi z našim znanjem in s sodelovanjem lahko sami zgradili zdravila za otroke z redkimi boleznimi. Trenutno se vsak strokovnjak drži svojega oddelka in svojih bolnikov, a danes takšno povezovanje postaja pomembno.



Preden ga kupite, preverite njegovo poreklo.

Ko kupujete goveje meso, vedno sledite znaku »**izbrana kakovost – Slovenija**«. Ta znak vam zagotavlja, da so bile živali rojene in vzrejene ter meso predelano **v Sloveniji.**

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
IN
SLOVENSKI REJCI IN PREDELOVALCI MESA





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



TEMA MESECA

Zdrav duh v krepkem telesu

Brezhibna črevesna flora za dobro odpornost

Večina vseh imunskih celic in protiteles, ki tvorijo imunski sistem, se nahaja v naših prebavilih, kar nakazuje velik pomen prebavnega sistema pri obrambi telesa. Zdrava črevesna flora tako ni zgolj odgovor na prebavne težave, vendar lahko pozitivno vpliva tudi na splošno dobro počutje in izboljšanje delovanja imunskega sistema.

Za krepitev našega imunskega sistema velikokrat najprej pomislimo na vitamine in minerale, vendar pa ima velik vpliv na odpornost tudi zdrava črevesna flora. Skozi črevo prehaja vse, kar zaužijemo, poleg hrane in tekočin lahko tudi nevarne snovi in mikroorganizmi (bakterije, zajedavci, glive in virusi). Pravilno delovanje prebavnega sistema je zato zelo pomembno za delovanje celotnega organizma in je jedro močnega imunskega sistema, moteno delovanje pa negativno vpliva tako na počutje kot zdravje. Med črevesnimi bakterijami poznamo tiste, ki imajo na organizem pozitiven (laktobacili, bifidobakterije), negativen ali pa nevtralen učinek.

Zdravo črevesje, močan imunski sistem

Črevesna flora, mikroorganizmi, ki živijo v črevesju, je torej sestavljena tako iz dobrih

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.

kot slabih bakterij. Za zdravo prebavo je nujno, da prevladujejo dobre bakterije in da so slabe vedno v manjšini. Črevesno floro lahko porušijo številni dejavniki, kot so stres, staranje, pokvarjena hrana, vzdržljivostni športi, pogosto pa tudi zdravila, predvsem antibiotiki in tista, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Ker je torej zdrava črevesna flora prva obrambna linija pred različnimi virusi in bakterijami, za probiotike in prebiotike velja, da zmanjšajo pogostost okužb, uravnavajo delovanje prebavnih procesov ter krepijo naravno odpornost.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naših prebavilih – bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, bodisi tistih, ki jih kot probiotik vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja. Moči delovanja probiotikov so različne. Probiotične kulture lahko pomagajo pri proizvodnji encimov in protimikrobnih snovi ter stimulaciji imunskega sistema, zmanjšajo lahko pojavnost raznih bolezni, ki povzročajo drisko, ter zmanjšujejo motnje v črevesju, pomagajo pri zniževanju trigliceridov in holesterola ter zmanjševanju laktozne intolerance.

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran ... Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo. Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve same imunosti. Za uspešno delovanje potrebuje imunski sistem ravnotežje in harmonijo.



Pazite na prehrano

Izjemnega pomena za zdravo črevesno floro in močan imunski sistem je seveda tudi ustrezen način prehranjevanja. To, kar jeste, določa, katere bakterije uspevajo v vašem črevesju, z uživanjem ustrezne hrane pa se dobre črevesne bakterije še okrepijo. Fermentirana hrana (jogurti, kislo zelje, kefir ...) služi tudi kot naravni vir probiotikov, vlaknine pa

Doktor svetuje



Ukrepi za podporo imunskega sistema:

- *Odsvetovana sta kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.*
- *Uživajte zadostne količine zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.*
- *Redno si privoščite telesno aktivnost vsaj pol ure na dan.*
- *Vzdržujte primerno telesno težo.*
- *Imejte urejen krvni tlak.*
- *Potrudite se za zadostno količino spanja – vsaj 8 ur na noč.*
- *Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.*
- *Izogibajte se stresu.*
- *Za preprečevanje in odpravo težav, povezanih z motnjami v delovanju črevesne flore, lahko v jedilnik vključite primerne probiotične, prebiotične in encimske dodatke.*

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





so naravni prebiotik – delujejo kot hrana za dobre bakterije. Najdemo jih v določenem sadju, zelenjavi in polnozrnatih žitaricah. Beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, voda, vitamini in minerali bodo prav tako pomagali ohranjati zdravje črevesja. Prevelikim količinam industrijsko predelane hrane, rafiniranemu (belemu) sladkorju, nasičenim maščobam in suhomesnatim izdelkom se je priporočljivo izogibati. Namesto majhnega števila velikih obrokov je bolj priporočljivo večje število manjših obrokov, ki jih razporedite skozi ves dan. Obroke zaužijte ob približno istih urah, hrano dobro prežvečite in poskusite biti umirjeni v času obroka. Odsvetuje se celodnevno stradanje, ki mu nato sledi en bogat in obilen obrok. V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave in sadja ali izberete beli kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov. Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu. Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali , ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi. Nikar ne pozabite tudi na redno telesno vadbo, ki je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, zniža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu.

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

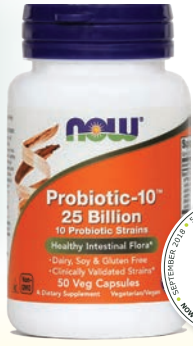
ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

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

Aktiviraj črevesje in si uredi prebavo





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

Več informacij o izdelkih najdete na www.hisa-zdravja.si ali na brezplačni številki
BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12
HIŠA ZDRAVJA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



TEMA MESECA

Zdrav duh v krepkem telesu

Nazaj v vrtec, šolo, službo ...

Poletja in počitnic je konec. Otroci so vstopili ali se vrnili v vrtec in v šolo, odrasli v službe ... Vsekakor sprememba glede na poletni, bolj umirjen in sproščen čas. Če se nam je uspelo čez poletje vsaj malo odpočiti in napolniti baterije, imamo morda malo prednosti pred drobcenimi sovražniki našega zdravja. Vsekakor pa so v večjih skupinah, med vrstniki v vrtcih in šolah ter v kolektivih možnosti, da se nalezemo kakšnega virusa, večje kot sicer.



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

Kaj lahko naredimo, da to preprečimo (razen da gremo nazaj na morje)? Pomembno je, da živimo zdravo – da zagotavljamo telesu vso možno podporo, da lahko uspešno deluje in se brani. Da zdravo in uravnoteženo jemo, da se dovolj gibljemo, da popijemo dovolj tekočine, da dovolj spimo in da najdemo način, kako zmanjšati oziroma predelati stres. Lahko si sicer pomagamo tudi s kakšnimi prehranskimi dodatki, vitamini in podobno, vendar se moramo zavedati, da ne obstaja čudežna multi tabletka, ki bi nas zaščitila pred boleznijo, če je to edina stvar, ki jo uporabljamo kot ščit in preventivo.

Vseeno bomo prej ali slej najbrž zboleli, lahko blago, lahko pa se razvije kaj resnejšega.

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih, povzročajo jo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko, med njimi pa sta tudi virus gripe in ne več tako nov sars-cov-2. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se denimo virus gripe hitro razgali, saj gre za

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

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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

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

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



hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat.

V primeru zloglasnega koronavirusa se nekje 1–3 dni, po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje, po stiku s kužnimi delci pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (**faringitis**). Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad, tudi v hujši obliki gripe, traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem do dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad in za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.

Vsekakor je treba med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v nekakšni samoizolaciji – to velja za vsa obolenja dihal.

Najboljši vitamin C – NUTRIVIT C FORTE

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

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



1 KAPSULA na dan

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

NaturaMedica
z vami že 17 let



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

Virusi lahko napadejo tudi glasilke in spodnji del žrela ter grla in povzročijo **laringitis**. Hripavost, lahko popolna izguba glasu ali pa znižan ton, suh kašelj ter bolečine v žrelu so znaki prizadetosti grla oziroma glasilk. Najpomembneje, kar si moramo zapomniti, je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, takrat je nujna obravnava pri zdravniku. V veliki večini pa laringitis povzročajo virusi, tudi tisti, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: pomembni so molk, počitek, zadosten vnos tekočin ter vitaminov.

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinusitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Tipični znaki so neprehoden nos in izcedek iz nosu, ki je lahko prozoren (virus) ali gnojen (bakterija). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, močan glavobol, vezan predvsem



na ležeč položaj, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Boleč je pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.

Če in ko pa se okužba spusti tudi nižje po dihalnih poteh, govorimo o **bronhitisu**. Gre za okužbo sapnika in manjših dihalnih poti, ki je spet v večini primerov povzročeno z virusi, le redko bakterijami. Vodilni znaki so suh dražeč dolgotrajen kašelj (najpogosteje traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih.

Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Terapija je ponovno le simptomatska: počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja ter, če so potrebni, bronhodilatatorji – zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik pa spet le v primeru bakterijske okužbe.

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

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

Imunski sistem ni vsemogočen. Lahko nam zelo pomaga, če se odzove pretirano, pa tudi škoduje, ampak vsekakor potrebuje našo pomoč. Kot je bilo že na začetku napisano, pa ne škodi ponoviti – pomoč telesu v obliki redne telesne vadbe (če ne morete na Krvavec, pa skočite vsaj na Rožnik, dvakrat zapovrstjo, če je treba), zdrave in uravnotežene prehrane, skrbi za dovolj popite tekočine, skrbi za duševno zdravje, za sproščanje.

Velik korak k zdravju je tudi preprečevanje prenosa okužb (ne samo virusa sars-cov-2) z maskami, razkuževanjem rok, samoizolacijo. Morda nam je pandemija le prinesla nekaj dobrega – zavedanje in prakticiranje, da bolni ne hodijo v vrtec, v šolo, v službo. In da ni treba čakati na visoko vročino in popolno izčrpanost. Preventiva je vedno boljša in večinoma veliko cenejša (ne le finančno) kot kurativa.



Okrepite si imunsko odpornost!



Echinaforce®
z močjo ehinaceje

- ✓ Močno poveča imunsko odpornost
- ✓ Izboljša obrambo pred virusi
- ✓ Zmanjša pogostnost zapletov, kot so bronhitis, sinuzitis itd.

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

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

farmedica.si
avogel.si

Rešimo se zgage in njenih težavnih spremljevalk

Redki so srečneži med nami, ki ne poznajo tiste nadležne – pekoče in stiskajoče, lahko krčevite bolečine v žlički ... Akutno, po določeni in očitno neprimerni hrani ali pijači, tudi zaradi določenih zdravil ali kronično, predvsem ob stresu in podobno.



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

Medicinsko gre za težavo, ki jo povzroča predvsem prekomerna količina želodčne kisline, ki lahko tudi zateka nazaj v požiralnik; takrat govorimo o refluksu. Zgaga (prekomerna količina želodčne kisline) pa ima lahko tudi posledice, ki žal niso samo nadležne, ampak lahko predstavljajo resne težave. Lahko pride do razjede želodčne sluznice, ki je lahko zelo nevarna.

Ko nas boli v zgornjem delu trebuha, so vzroki lahko različni. Lahko gre za bolečino, povezano z vnetjem sluznice želodca ali dvanajstnika (ki je nadaljevanje prebavne cevi od želodca naprej), lahko gre za zatekanje želodčne kisline nazaj v požiralnik ali gastroezofagealno refluksno bolezen (GERB), lahko pa nastane tudi razjeda ali ulkus na sluznici želodca ali dvanajstnika. Razen želodca so lahko »krivci« za bolečino v zgornjem delu trebuha še drugi organi – tudi srčni infarkt se lahko kaže kot bolečina v žlički, lahko gre za težave z žolčnimi kamni ali vnetjem žolčnika, tudi jetra lahko povzročajo nelagodje ali bolečino ...

Vzroke se brez pregleda in določene diagnostike težko z gotovostjo loči med seboj. So na pa nekateri simptomi bolj značilni za želodec. Znaki za vnetje ali že razjedo (ulkus) želodčne sluznice so poleg bolečine še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga. Če gre za težave, povezane s sluznico dvanajstnika, bolniki večinoma čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Ponavadi se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Zakaj razjeda

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Zato okužbo oziroma prisotnost bakterije ob težavah z želodcem aktivno iščemo in jo lahko uspešno zdravimo. Okužbo z bakterijo Heli-



cobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami.

Razjedo želodca in dvanajstnika kot posledico prekomerne količine želodčne kisline povzročajo tudi nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje nesteroidna protivnetna zdravila (diklofenak, ketoprofen, naproksen ...), s katerimi si bolniki lajšajo bolečine predvsem v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino.

Česa se pri razjedi zelo bojimo

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominja na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti, je oslabel. V primeru, ko gre za dolgotrajno razjedo, ima znake slabokrvnosti. Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu – opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve – s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki preprečuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče ustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Kdaj na gastroskopijo

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so: ponavljajoča se bolečina v zgornjem delu trebuha, nehotena izguba telesne teže, težko požiranje ali zatikanje hrane, krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata), slabokrvnost, trdovratno bruhanje, tipna masa v trebuhu, povečane lokalne bezgavke.

Kaj pa, če (še) ni razjeda

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) je eden od možnih vzrokov težav. Nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine bolj pogosto in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje sluznice požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo, lahko povzročajo težave pri požiranju sprva trde, nato tudi mehkejše hrane. Nastale spremembe povečajo tudi možnosti za nastanek raka požiralnika.

Kaj pa lahko naredimo sami

Sami lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Z jedilnika črtamo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov ... Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo, poleg naštetih ukrepov, tudi samozdravljenje. V lekarni lahko kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika, ki lahko predpiše učinkovita zdravila za zdravljenje GERB, zaviralce protonske črpalke (prek mehanizma zaviranja določenih kemičnih procesov zmanjšajo nastajanje kisline v želodcu). Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Zdravljenje je lahko – in ponavadi tudi je – dolgotrajno, sprememba načina življenja mora biti za vedno ...

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

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

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

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

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


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

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

Mami dobi 50 €, oči 50 €, jaz pa imam brezplačno!!

Pristopi prek prijatelja in oba bosta nagrajena z najmanj 50 € ali celo 100 €.*

Si že uporabnik storitev Doktor 24 Asistence in želiš tudi svojim bližnjim pomagati pri odločitvi za odlične zdravstvene storitve? – Poišči prijatelja, ki mu želiš sporočiti dobro izkušnjo z Doktor 24 Asistenco.

Se še niste odločili, si pa želite hiter dostop do pregledov in zdravnika na domu, ker ima to tudi prijatelj? – Poiščite prijatelja, ki že uporablja storitve Doktor 24 Asistence.

Sploh ne poznate storitev Doktor 24 Asistence?

In nimate prijatelja v Doktor 24 Asistenci? Olajšali vam bomo odločitev in ob sklenitvi nove pogodbe do 31. oktobra 2022 **vsaki polnoletni osebi mi podarili 50 €**.**

Kako pravočasno do ugodnosti? Izpolnite pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov ali za več informacij prej še pokličite na številko 0820 08240, pišite na asistenca@doktor24.si , vprašajte ali pa si naročite več informacij na dom, da se boste lahko v miru posvetovali in odločili. Z veseljem bomo odgovarjali na vaša vprašanja ali pomagali pri izpolnjevanju obrazcev.

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo. Ugodnosti veljajo le za novo sklenjene pogodbe in le ob izbiri paketa Plus+.
* Velja le z izpolnjeno PRISTOPNO IZJAVO ZA PRIJATELJA ali pristopno izjavo, objavljeno v tej reviji.
** Velja le s pristopno izjavo, izpolnjeno in poslano na naš naslov do 31. 10. 2022 in za pakete, objavljene v tej reviji. Velja za vsako polnoletno osebo na novo sklenjeni pogodbi.

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

Uporabnik storitev - otrok	Uporabnik storitev - otrok
Ime in priimek	Ime in priimek
EMŠO	EMŠO

Izbiram paket:

☑ **SPECIALIST Plus** 32 €

Uveljavljam ugodnost

DR2490

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(označite želeno)

- ☐ **ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7** 4,00 €
- ☐ **MR/CT preiskava** 6,00 €
- ☐ **ZOBJE** 6,00 €
- ☐ **FIZIOTERAPIJA** 6,00 €

☑ Pristopam/va v program Doktor 24 Asistenca, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja PZA d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.

☑ Strinjam/va se z uporabo osebnih podatkov z namenom obveščanja o novostih in storitvah ali tehničnih rešitvah in podobnih dejavnostih – ki jih ponuja izvajalec oziroma njegovi pogodbeni partnerji – zagotavljanja storitve: razčlenitev uporabnikov, statistične obdelave in obveščanje o ponudbah, neposredno trženje, vodenje analiz poslovanja.

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

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

V _____ , dne _____

Nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

PZA, d.o.o.
Direktor Vito Vidmar, dr. med.

Doktor 24 ASISTENCA

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

Doktor 24
ASISTENCA

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

Želim ponudbo

Za hitrejši pristop skenirajte QR kodo in uveljavite ugodnosti z vpisom gesla DR2490 ali pošljite izpolnjeno pristopno izjavo na levi strani.

Pristopam



Za otroke je dobro le najboljše

»Mami, ne morem v šolo. Ne počutim se dobro.«

1. september je bil dan, ko smo otroke prvič ali pa ponovno poslali v šolo in jih zaupali vzgojiteljem in učiteljem. Skupni prostori, učenje, druženje in prevešanje poletja v jesen pa prinašajo tudi nova tveganja za najrazličnejša obolenja in okužbe, ki vplivajo na izostanek od pouka, staršem pa povzročajo dodatne skrbi z obiskovanjem zdravstvenih ustanov, da bi se otroci čimprej in zdravi vrnili v šolo.

Brez skrbi! Za vas in otroke.

Poznate občutek, ko so otroci bolni in se ob vaši bližini in tolažilnih besedah popolnoma pomirijo in utonejo v spanec? Naši zdravniki imajo znanje in navodila, da vas lahko potolažijo in vam svetujejo kako ukrepati v težkih situacijah (ko življenje ni ogroženo), da boste ostali mirni, brez skrbi in utonili v spanec tudi vi.

Sklenite družinsko pogodbo

Saj s tem pridobite za otroke do 15. leta starosti pravico do brezplačnega 24/7 obiska zdravnika na vašem domu oziroma zdravniškega nasveta kadarkoli, od koderkoli.

Pogoj za uveljavljanje ugodnosti brezplačnega zdravniškega obiska in nasveta je, da vsaj dve odrasli osebi skleneta pogodbo za paket Specialist Plus in ga dopolnita z možnostjo obiska na domu – paket Zdravniški obisk 24/7.

Zvezek, svinčnik, radirka in COVID test.

Za naše šolarje obvezna oprema v teh časih. Pokličite našega zdravnika in se posvetujte o simptomih, morda pa testiranje sploh ni potrebno. In če je? Brez skrbi! Zdravnik se lahko oglasi tudi na vašem naslovu 24/7 in vzame bris~ ter poda nadaljnja navodila.

~Testiranje je plačljivo (imetniki kartice PZA -10 %)

Da bo odsotnost iz službe in pouka čim krajša – pokličite 080 8112

Z zdravnikom se boste lahko direktno pogovorili o težavah in dobili praktičen nasvet. Če bo potrebno, vas bo zdravniška ekipa obiskala tudi na vašem naslovu v Ljubljani in okolici (Kranj, Vrhnika, Grosuplje, Domžale, Kamnik), s seboj bo imela v reševalnem vozilu vso ustrezno opremo; tudi 12-kanalni EKG in osnovni laboratorij za analizo krvi in urina. Ob indikaciji vam bo zdravnik dal ustrezna zdravila, svetoval nadaljnjo obravnavo ali pa uredil prevoz do primerne zdravstvene ustanove.

»Mami, oči zakaj že imamo Asistenco?«

Ko otroci zbolite, Asistenca hitro ukrepa in rešuje zdravstvene težave, nam pa ni treba nikamor
Imajo izkušeno ekipo zdravnikov, ki lahko pridejo kar k tebi domov
Midva imava na voljo specialistične preglede brez napotnice
Pa dedi in babi tudi, saj nimajo starostnih omejitev
In lahko se dogovoriš, da velja takoj – zdaj sklenem, čez dve uri pa je zdravnik lahko že tukaj
24/7 so nam na voljo za nasvet, kjerkoli smo
Tudi sodobno opremljeno reševalno vozilo imajo (zdravila takoj, pregled krvi in urina, 12-kanalni EKG ...)
Zdravila imajo kar s sabo in nam ni treba takoj v lekarno
Pa tudi zato, ker ste otroci **brezplačno** upravičeni do **Zdravniškega nasveta in Obiska 24/7**
In tako sva lahko brez skrbi, ker vedno poskrbijo za zdravje cele naše družine.

Spremljajte nas

Sledite nam na facebooku Doktor24, da boste pravočasno obveščeni o novostih, ugodnostih in akcijah, ki gredo pri nas vedno z roko v roki.

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

www.doktor24.si **narocanje@doktor24.si** **082008240**



Farmacevt svetuje

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

Lepo pozdravljeni!

Zadnje čase imam težave z želodcem. Pogosto me muči zgaga in čutim okus kisline v ustih ter občasno tudi pokašljujem. Na internetu sem prebrala, da bi lahko šlo za GERB. Zanima me, kako si lahko pomagam in ali lahko v lekarni kupim učinkovita zdravila, ki bodo težavo odpravila?

Vnaprej hvala, Ksenija

Vzrok gastroezofagealne refluksne bolezeni (GERB) je zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Najpogostejši simptomi zatekanja kisline v požiralnik so zgaga, to je pekoča bolečina v žlički ali za poprsnico, zatekanje vsebine želodca v požiralnik in usta, bolečina v trebuhu, slabost, suh in neproduktiven kašelj, boleče grlo in hripavost.

Z zdravim življenjskim slogom lahko omilimo ali celo odpravimo simptome in znake zatekanja kisline v požiralnik. Zmanjšanje telesne teže in spanje z dvignjenim vzglavnikom (15–20 cm) dokazano olajša težave. Uživanje kave, čokolade, alkohola in mastne hrane pogosto poslabša težave, zato svetujemo omejitev uživanja teh živil ter vseh drugih živil, ki poslabšajo simptome. Večerjo načrtujte 2–3 ure pred spanjem, priporoča se tudi opustitev kajenja.

Težave lahko lajšate z zdravili, ki nevtralizirajo kislino ali preprečujejo njeno izločanje v lumen želodca. Antacidi, najpogosteje so to magnezijeve, aluminijeve in kalcijeve soli, nevtralizirajo odvečno kislino v želodcu. Primerni so za lajšanje blagih težav, ki se pojavljajo občasno. Delujejo hitro, saj težave večinoma olajšajo v manj kot petih minutah, vendar delujejo kratkotrajno, od 30 do 60 minut. Antacidov, ki vsebujejo aluminijeve soli, ne smemo uživati sočasno s hrano, ki vsebuje kislino, na primer z vinom ali sadnimi sokovi. Kadar skupaj z antacidi jemljemo še druga zdravila, na primer antibiotike, zdravila, ki vsebujejo železo, ali zdravila proti strjevanju krvi, lahko antacidi vplivajo na njihovo učinkovitost. Zato se je treba v teh primerih pred nakupom in uporabo antacidov posvetovati s farmacevtom v lekarni.

Zaviralci protonskih črpalk so najučinkovitejša zdravila za zdravljenje zatekanj kisline. Preprečujejo izločanje kisline iz parietalnih celic želodca v lumen želodca in tako uravnavajo kislost v želodcu. Med zaviralce protonske črpalke sodijo zdravila s pantoprazolom in jih lahko kupite brez recepta v lekarni. Zdravila s pantoprazolom je priporočljivo jemati zjutraj na prazen želodec, vsaj 1 uro pred obrokom. Nastop delovanja je počasnejši kot pri antacidih, delujejo pa do 24 ur. Za boljši učinek jih je priporočljivo jemati 2–3 dni zaporedoma. Če se simptomi po dveh tednih rednega jemanja ne izboljšajo, se je treba posvetovati z zdravnikom.

Če navedeni ukrepi ne pomagajo v štirinajstih dneh oziroma se simptomi bolezni poslabšajo, svetujemo obisk zdravnika.

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

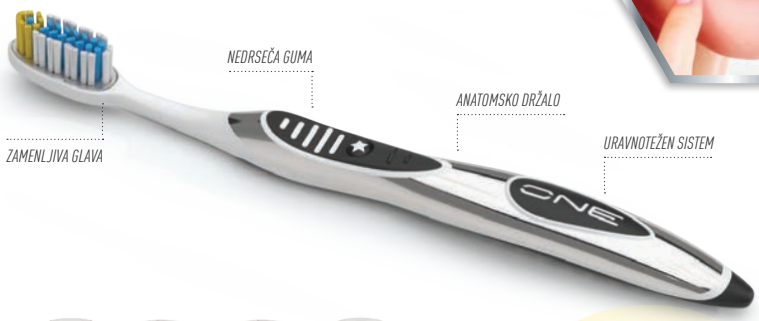
Silver Care

IZDELKI ZA USTNO HIGIENO
S PROTIBAKTERIJSKIM DELOVANJEM

Z VESELJEM BOSTE POKAZALI SVOJ BLEŠČEČ NASMEH



Glave zobnih ščetk so prevlečene s srebrom, ki pomaga zmanjševati število bakterij med ščetinami.





Zamenljiva glava ščetk pripomore k manjši onesnaženosti okolja.



več vrst

Ponudba zobnih ščetk Silver Care ONE je dopolnjena z medzobnimi ščetkami in zobno nitko z aktivnim ogljem.



Na voljo štiri vrste zamenljivih glav, od katerih ima vsaka drugačne lastnosti: Sensitive, Medium, Whitening in Carbon.



V ponudbi so tudi ostale zobne ščetke, zobne nitke, zobne paste in potovalni komplet.

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

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



Holesterol

Še najbolj pomaga zdravo življenje

Človeško telo holesterol, voskasto snov, ki je v vsaki celici, nujno potrebuje za gradnjo novih, zdravih celic, previsoke vrednosti pa lahko povečajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni zaradi nastanka maščobnih oblog na stenah krvnih žil. Sčasoma lahko predstavljajo te obloge oviro pri pretoku krvi, kar lahko povzroči ali srčni infarkt ali možgansko kap.



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

Slabi in dobri holesterol

S hiperlipidemijo označujemo povečano koncentracijo maščob v krvi, krvne maščobe pa so holesterol in trigliceridi. Ker so v vodi netopni, se po telesu prenašajo v obliki lipoproteinov v krvi. Z lipoproteini majhne gostote (LDL) se prenaša dve tretjini holesterola, pri lipoproteinih velike gostote(HDL) pa prevladuje beljakovinski del.

Glede na tip lipoproteinov pa se tudi holesterol deli na LDL ali slabi holesterol, ki se odlaga v stene arterij, zaradi česar te postajajo trše in ožje, ter HDL ali dobri holesterol, ki na svoji poti pobere odvečne maščobe in jih odnese nazaj v jetra. Telesna neaktivnost, debelost in nezdrava prehrana višajo holesterol LDL in nižajo HDL. Genetski vpliv lahko omejuje celice pri učinkovitem odstranjevanju slabega holesterola iz krvi ali pa povzroči preveliko tvorbo holesterola v jetrih.

Kaj je holesterol

Holesterol je voskasta snov, ki se nahaja v vsaki celici telesa kot sestavni del celičnih membran. Telo ga nujno potrebuje za gradnjo novih, zdravih celic, previsoke vrednosti pa lahko povečajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, saj prihaja do nastanka maščobnih oblog na stenah krvnih žil. Sčasoma lahko predstavljajo te obloge pomembno oviro pri pretoku krvi po arterijah, zaradi česar srce ne dobi dovolj s kisikom obogatene krvi, kar lahko privede do srčnega infarkta, zmanjšan dotok krvi v možgane pa lahko povzroči možgansko kap.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje
Pridobite daleč največ!
• omega-3 • fosfolipidi
• holin • antioksidanti
FRIEND OF THE SEA
ECO Harvesting
SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.
♥ 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.



Formula za zdravo rast in razvoj otrok
NKO za otroke



♥ Esencialne omega 3 z dodanim **vitaminom D** za normalno rast in razvoj kosti in delovanje imunskega sistema.

Na voljo v lekarnah, spec. prod.
in na www.naturamedica.si
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620
NaturaMedica
Z vami že 17 let

Doktor svetuje



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

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

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

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

Največkrat posledica nezdravega načina življenja

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

- **Nezdrava prehrana.** Uživanje nasičenih maščob, ki jih najdemo v živalskih proizvodih, in transmaščob lahko dvigne raven holesterola v krvi. Podoben učinek ima tudi uživanje rdečega mesa in polnomastnih mlečnih izdelkov.
- **Debelost** (indeks telesne mase 30 ali več).
- **Povečan obseg pasu** (obseg pasu pri moških nad 102 cm močno ogroža njihovo zdravje, pri ženskah pa nad 88 cm).
- **Telesna nedejavnost** (vadba dviguje raven HDL oziroma dobrega holesterola).
- **Kajenje** (poškoduje stene krvnih žil, zaradi česar se nanje lažje nalagajo maščobne obloge, znižuje tudi raven dobrega holesterola HDL).
- **Sladkorna bolezen** (visok krvni sladkor prispeva k višjemu LDL in nižjemu holesterolu HDL, prav tako pa poškoduje arterije).

Zgolj povišan holesterol je prisoten brez kakršnih koli simptomov, ugotovimo ga lahko le z laboratorijsko preiskavo krvi. A odsotnost simptomov ne pomeni, da v telesu ne povzroča resnih sprememb. Povzroča namreč aterosklerozo, saj se skupaj z drugimi depoziti nalaga na stene arterij, kar pa lahko sčasoma privede do zelo resnih, življenje ogrožajočih zapletov. Ko prizadene arterije, ki prehranjujejo srce (koronarne arterije), se lahko pojavijo bolečine v prsih in drugi simptomi koronarne arterijske bolezni.

Zelo nevarni krvni strdki

Ob raztrganju oziroma razpoku maščobne obloge na žilni steni lahko nastane na mestu raztrganja krvni strdek, ki lahko bodisi ustavi krvni pretok po koronarni arteriji ali pa ga odnese dalje in na kakšnem drugem mestu zamaši arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi po določeni koronarni arteriji pride so srčnega infarkta, ki prizadene predel srca, sicer oskrbovan s prizadeto arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi do določenega dela možganov zaradi strdka pa pride do možganske kapi.

Morda niste vedeli

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

Povišan holesterol povzroča tudi periferno arterijsko bolezen.

Odkrivanje in ukrepanje

Obstajajo številni vzroki srčno-žilnih bolezni, vendar je v razvitem svetu daleč najpogostejši vzrok zanje ateroskleroza ali kopičenje holesterola v žilni steni. Zaradi možnih resnih posledic povišanega holesterola v krvi je treba to stanje ugotoviti in ustrezno ukrepati. Diagnozo postavimo z določanjem lipidograma oziroma lipidnega statusa bolnika.

Odvzem krvi se opravi pri teščem bolniku (svetuje se 8 do 12 ur posta, dovoljeno je zmerno pitje vode), dan pred preiskavo se odsvetuje večjo fizično aktivnost, da so rezultati čim bolj natančni. Pri osebah z zmernim tveganjem za srčno-žilne bolezni so priporočene ciljne vrednosti skupnega holesterola do 5 mmol/l, LDL holesterola do 3 mmol/l, HDL holesterola nad 1 mmol/l ter trigliceridov do 2 mmol/l. Pri osebah z velikim in zelo velikim tveganjem pa so ciljne vrednosti krvnih maščob nižje.

V primeru ustreznih vrednosti krvnih maščob je kontrola potrebna vsakih pet let, pri zvečanih vrednostih pa pogosteje. Pogostejše kontrole so potrebne tudi pri vseh, ki že imajo enega ali več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.



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

V razvitem svetu so srčno-žilne bolezni še vedno vzrok za večino smrti (40 %).

Skrb za zdravo srce se začne z nadzorom vrednosti holesterola v krvi.

št.1 ZA URAVNAVANJE HOLESTEROLA*

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

PREDNOSTI:

- **moč vzajemnega delovanja naravnih učinkovin**
- **zajamčena raven učinkovin v vsakem odmerku**
- **garantirano brez toksinov**

BIOSTATINE : Holesterol je tak, kot mora biti.

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

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

Vadba – brez izgovorov, a ne pretiravajmo

Poletje se preliva v jesen in marsikdo je nedavne lepe tople dni izkoristil predvsem za dejavnosti, ki vključujejo veliko telesne aktivnosti.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Nekateri so pridno nabirali kondicijo, drugi so stremeli k boljši mišični definiciji, spet tretji so enostavno tako uživali v vremenu in naravi, da jih je občasno malo zaneslo. Če vas je v vmesnem času presenetilo dejstvo, da so se vam pojavile bolečine v mišicah in sklepih ter da je bilo vaše počutje slabše namesto boljše, ste verjetno pretiravali. Stari modreci so znali reči, da je tudi dobrega lahko preveč. To zanesljivo drži tako za hrano kot za vadbo. Zmernost je pravzaprav ena od veščin, h kateri stremijo budisti in s katero se lahko pohvali večina najdalj živečih ljudi na svetu.

Znaki pretreniranosti:

- Dolgotrajna utrujenost (psihična in fizična)
- Bolečine v mišicah, ki se slabšajo z aktivnostjo
- Težke in okorele mišice
- Slabša zmogljivost
- Nespečnost
- Pomanjkanje motivacije
- Motnje čustvovanja (jeza, agresija, tesnoba, depresija)
- Pogosti prehladi
- Vse več težav z motivacijo

Kako dolgo počivati

Fizične utrujenosti ne smemo ignorirati, saj je vzrok za kar 30–40 odstotkov vseh športnih poškodb. Te se zgodijo še toliko hitreje, ker je takrat zmanjšana tudi sposobnost koncentracije. Preobremenjenost telesa se na drugi strani lahko pokaže tudi kot padec imunske odpornosti. Dovzetnejši postanemo za prehlade in druge bolezni. Zaradi preutrujenosti se poviša raven stresnega hormona (kortizola). Ta upočasni regeneracijo mišic, pospeši srčni utrip in nabiranje maščevja okoli trebuha.

Potreba po počitku se razlikuje glede na starost, intenzivnost treninga, genetsko predispozicijo in splošno pripravljenost. Za dobro mero treninga in zmernosti je priporočena vadba 4–5-krat na teden. Idealno gledano naj bo prost en dan med tednom in en dan med vikendom. Pretiravamo lahko tudi s predolgo ali preveč intenzivno obremenitvijo, zato svetujemo počasno stopnjevanje težavnosti in trajanja vadbe.

Obvezno si vzemite čas za počitek! Posvetite se prijetnim in sproščujočim dejavnostim ter ponovno napolnite baterije (druženje, masaža, obisk savne ...). Aktivni počitek (lahka joga, sprehod ...) je idealna izbira za hitrejšo odstranitev mlečne kisline iz mišic. Mišice ne rastejo med vadbo, temveč ravno v fazi počitka, saj se takrat na novo zgradijo in ojačajo. Telo si opomore in popravi mikropoškodbe v mišičnih vlaknih, utrujenost in bolečine pa postopno izzvenijo.

Kako zmanjšati verjetnost težav po vadbi

- Začnite počasi in postopno
- Mišice ogrejte pred vadbo in raztegnite po vadbi
- Počivajte
- Nadomestite elektrolite in se hidrirajte
- Vzdržujte primerno telesno težo
- Ne kadite

Kako pospešiti regeneracijo

Poleg ogrevanja pred vadbo in raztegovanja po njej lahko nošenje kompresijskih oblek med vadbo pospeši prekrvitev tkiv na periferiji, izboljša vračanje krvi nazaj k srcu ter okrepi občutek za propricepcijo (zaznavanje telesa v prostoru). Posledično se bo izboljšala drža telesa in bo gibanje med vadbo pravilnejše, kar na koncu pomeni manj poškodb in krajši čas regeneracije.

Poleg počitka in zadostnega spanca je pomembna zlasti uravnotežena dieta. Izbirajte hrano, bogato z antioksidanti (sadje in zelenjava), proteine za gradnjo mišic, sestavljene ogljikove hidrati za energijo in nenasičene maščobe (omega 3) za protivnetno delovanje.

Po vadbi lahko poskusite poleg masaže še krioterapijo, ki prav tako pospeši prekrvitev tkiv. Hlajenje ima samo po sebi še protivnetni učinek.

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

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

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

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

Prva pomoč

Boleče mišice hladite, okončine dvignite nad raven srca in počivajte. Pomagate si tako, da boleči predel povijete z elastičnimi povoji in ga namažete s protibolečinskimi mazili. Po potrebi vzemite enostavni analgetik (paracetamol). Izredno koristne so lahko tudi masaža, pravilna namestitev kinezioloških trakov ter fizioterapija.

Kdaj k zdravniku

Kadar bolečine ne izzvenijo ali se jim pridružijo drugi znaki in simptomi bolezni. Po pomoč se obrnite tudi, kadar ugotovite, da ste se že prevečkrat namenoma na vadbo odpravili kljub vsem naštetim težavam in vedno slabšemu počutju. Kompulzivna potreba po vadbi sama po sebi ni znak mentalne bolezni, je pa pogosto povezana z drugimi psihičnimi motnjami, kot so: motnje hranjenja, perfekcionizem, narcistična motnja osebnosti, obsesivno-kompulzivna motnja ... Takrat je potrebna pomoč psihologa oziroma psihiatra.

Poslušajte svoje telo in poiščite nasvet zdravnika oziroma druge usposobljene osebe (trener, fiziater ...), če naletite na ovire. Na koncu ne pozabite, da so za dobre rezultate potrebni zdravje, čas, trud in dobro počutje.

Zanimivost

Želje po napetih mišicah, boljši zmogljivosti, večji moči in hitrejšem pridobivanju mišic so sanje vsakega športnika. Veliko obeta prehranski dodatek, ki ima v nasprotju s številnimi drugimi zelo velik varnostni profil.

Kreatin je snov, ki se tvori v jetrih in se naravno nahaja oziroma shranjuje pretežno v mišicah. Največ ga zaužijemo z mesom. Študije so pokazale, da dodaten vnos kreatina deluje tako, da omogoči mišici hitrejši dostop do energije (pospeši obnovo ATP). Kreatin blago zadržuje vodo v mišičnih celicah, kar posledično daje videz bolj napetih mišic. Izboljša signalizacijo med celicami ter vpliva na tvorbo molekul, ki pospešijo celjenje in s tem regeneracijo po vadbi.

Nekaj se ga nahaja tudi v možganih, kjer so že opazili njegove potencialne pozitivne učinke na mentalno zdravje. Predvsem je navdušujoče dejstvo, da je bil pozitiven učinek zaznan pri vseh udeležencih, ne glede na stopnjo vadbe ali starost.



Za olajšanje pri bolečih sklepih zaradi artritisa

NOVOST

Cannasen CBD Arthritis Gel odpravlja bolečine, otrdelost in otekline, hkrati pa učinkuje prijetno hladilno na vroče in otekle sklepe. Vsebuje prečiščen, kristaliziran kanabidiol (CBD) izolat iz legalne vrste konoplje (Cannabis sativa L.), 96 % sestavin je naravnega izvora, primerno tudi za vegane.
Vmasirajte gel v kožo prizadetega dela telesa in se prepričajte o njegovi učinkovitosti. Danska kakovost. Klinično dokazana učinkovitost.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si.**
Tel. 03 56 300 22, 040 214 620





Stres

Zgrabimo pritiske in skrbi za roge!



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

Za nami so poletni meseci in počitnice, ki za večino predstavljajo nekoliko bolj sproščen način življenja. Ampak zarezali smo globoko v september in začetek jeseni, začelo se je novo šolsko leto in čakajo nas nove obveznosti in skrbi – tako doma kot morda v službi.

To pa je za marsikoga stresno. Kaj moramo vedeti o stresu in kako ga lahko zmanjšamo?

Kaj sploh je stres

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

V normalnih okoliščinah stres omogoča, da smo osredotočeni, motivirani, pozorni. V



Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Navodila za uporabo (odrasli in otroci starejši od 12 let): Psihični stres - 1 do 2 tableti zjutraj in zvečer. Za boljši spanec - 1 do 2 tableti zvečer, pol ure pred spanjem. Tablete pogoltnite z veliko količino vode. ***Zdravilo Anxemil je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.*** Ne jemljite zdravila Anxemil, če ste alergični na zdravilno pasijonko ali katero koli sestavino tega zdravila. Reference: [1]Anxemil navodilo za uporabo.

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

ewo pharma

Ewopharma d.o.o. |
Cesta 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče
T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si

Tilman

SI22.ANXEMIL.25. september 2022



nevarnosti pa omogoča, da se hitro odzovemo na dražljaj ali se branimo. Stresni odziv tudi pomaga pri uspešnem soočanju z dnevnimi obveznostmi.

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

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

Zakaj se pojavi

Za različne ljudi so vzroki pojavitve stresa različni. Situacija, ki jo nekdo doživlja kot stresno, je lahko za nekoga drugega popolnoma nestresna.

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

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

Vpliv akutnega stresa na telo:

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

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

SENSORIL vsebuje patentirani **bioaktivni izvleček ašvagande,** kraljice ajurvedske medicine.



NaturaMedica™
z vami že 17 let
Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si, tel: 03/56 300 22, 040 214 620

SLZZANXEMIL25, september 2022.

Vpliv kroničnega stresa na telo

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

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

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

Stres na delovnem mestu

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

Kako zmanjšati stres

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





Nespečnost

Vam nagaja notranja ura?

Spanje je fiziološki proces, ki je biološko nujno potreben za naše normalno delovanje. Pomanjkanje spanja se kratkoročno pokaže s pomanjkanjem energije, razdražljivostjo, slabšim spominom in delovno učinkovitostjo. Dolgoročni učinki nespanosti vodijo v tesnobo, depresijo, psihoze, debelost, sladkorno bolezen, zmanjšano imunsko odpornost in celo nekatere vrste raka.

Motnje spanja danes ogrožajo že kar 45 odstotkov svetovne populacije. Razlogi zanje so lahko telesni in duševni. Z natančno anamnezo, pregledom in odvzemom krvi skušamo izključiti nekatere bolezni, ki bi lahko bile vzrok težavam, kot so denimo presnovne bolezni, težave s prostato, motnje srčnega ritma, motnje dihanja v spanju (OSA), motnje arterijske prekrvitve nog (PAOB), sladkorna bolezen, bolezni ščitnice, nevropatije, pomanjkanje železa, ledvična odpoved, krčne žile, tesnoba, depresija ... Z zdravljenjem osnovne bolezni se izboljšajo tudi simptomi nespečnosti.

Pri kroničnih težavah z nespečnostjo je vzrok skoraj vedno tudi psihološki. Nujna je predvsem sprememba življenjskega sloga. Pravilen bioritem spanja in budnosti dosežemo tako, da omejimo čas, ki ga bolnik preživi v postelji. Večina tistih, ki imajo motnje spanja, odhaja in vstaja iz postelje ob različnih urah. Pretežno je to odvisno od tega, kako dobro so spali prejšnjo noč oziroma kaj jih čaka naslednji dan. Notranja telesna ura, ki uravnava spanje, se zato ne more pravilno nastaviti. Vzpostaviti je treba stalni red, ki mora veljati tudi med vikendi. Terapija vključuje redno telesno aktivnost, tišino in zatemnjen prostor,

AnxioFREE

[1]Za normalno psihološko delovanje.
[1]Za delovanje živčnega sistema.

S pozitivo nad negotovost!



ANX0822-03

AnxioFREE je naravno prehransko dopolnilo, ki pomaga, da vseprisotno negotovost in vsakdanji stres sprejmemo s pozitivno naravnanostjo. Podpira naša prizadevanja, da ohranimo čustveno stabilnost in da smo večino časa najboljša verzija samega sebe.

Vsebuje izvleček kamilice, edinstven standardiziran izvleček ameriškega slamnika *Echinacea angustifolia* - EPI07 ™ in vitamin B_6, ki prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju živčnega sistema.[1]

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Shranjujte nedosegljivo otrokom.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

GRANDEVITA www.grandevita.si



izogibanje alkoholu, kavi in tobaku ter omejitev dražljajev pred odhodom v posteljo. Pred spanjem zato ne jemo, ne gledamo televizije in ne poslušamo radia. Vse to opravite prej in v prostoru, ki ni namenjen spanju. Izjema je spolna aktivnost, ki sama po sebi izboljša in poglobi spanec. Prek dneva se izogibajte dremežu in si budilko nastavite vsak dan ob isti uri.

Sindrom nemirnih nog

Mnogi nespečneži tožijo zaradi neprijetnega občutka v nogah, ki se pojavi predvsem pred spanjem oziroma v mirovanju. Ta jih sili, da noge stalno premikajo, si jih masirajo oziroma kako drugače skušajo olajšati težave. Prizadeti navajajo mravljinčenje, gomazenje, zbadanje, krče ali celo bolečine v nogah. Sedenje ali ležanje simptome poslabša. Zaradi nezadržne potrebe po premikanju težko zaspijo in se skozi noč stalno prebujajo. Nočna aktivnost in nespečnost vodita v kronično utrujenost. Čeprav so simptomi lahko različno močno izraženi, vplivajo na kakovost življenja in dolžino spanca.

Bolezen prizadene okoli 10 odstotkov ljudi v populaciji, predvsem v srednjem in poznejšem življenjskem obdobju. Pogostejša je po 60. letu, čeprav tudi mlajši niso izjema. Opažamo predvsem družinsko nagnjenost k pojavu te bolezni, ki je nekoliko pogostejša pri ženskah. Navadno imajo vsi bolniki periodične gibe udov v spanju.

To so moteči stereotipni gibi spodnjih (redkeje zgornjih) udov, ki bolnika navadno delno prebudijo, vendar se jih ta praviloma ne zaveda. Diagnozo postavimo ob prisotnosti značilnih simptomov in z izključitvijo drugih bolezni. Pozitivna družinska anamneza, moteno nočno spanje in dnevna utrujenost so dodatni potrditveni dejavniki.

Zdravimo vse spremljajoče bolezni in preverimo redno predpisano terapijo. Tovrstne simptome lahko namreč povzročijo tudi nekatera zdravila (triciklični antidepresivi, inhibitorji MAO, anksiolitiki, antihistaminiki ...).

Bolezen s starostjo počasi napreduje. Pri blagih do zmernih težavah lahko sprva zadostuje že samo omenjena sprememba življenjskega sloga. Gibanje, masaža nog in hladno-tople obloge začasno ublažijo težave.

Pri hujših težavah so zdravila prvega izbora dopaminski agonisti v majhnih odmerkih, ki jih predpišemo v večernem času. Zdravljenje sindroma nemirnih nog je usmerjeno predvsem v lajšanje simptomov, izboljšanje spanja in kakovosti življenja.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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

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

MADE IN FINLAND
Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko



V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA.

• Zdravilo Melatonin Vitabalans se uporablja za kratkotrajno zdravljenje »jet lag-a« (prehod čez več časovnih pasov) in simptome, ki jih povzroča časovna razlika.

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

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

Melatonin Vitabalans
Melatonin 3 mg 10 in 30 tablet



Vitabalans
www.vitabalans.si



Osteoartroza

Fizioterapija lahko precej pomaga

September je mesec, ko fizioterapevti zaznamujemo svetovni dan fizioterapije – vsako leto 8. septembra. Letošnja osrednja tema je posvečena osteoartrozi, bolezni, ki spada med najbolj razširjene kronične degenerativne bolezni sklepov.



Eva Uršej,
prof. šp. vzg., dipl. fiziot.

Prevladuje mnenje, da je to bolezen, s katero se srečajo le starejši posamezniki, a v resnici ni tako. Raziskave kažejo, da se bo kar pri polovici otrok in mladostnikov razvila osteoartroza v 10–15 letih po poškodbi sklepa. Kar seveda pomeni, da bodo taki posamezniki s to boleznijo živeli dalj, vplivala pa bo lahko tudi na njihovo kakovost življenja.

Zaradi kompleksnosti težav, ki jih osteoartroza prinese v življenje posameznika, je pomembno, da se možnosti njenega nastanka zavedamo, da poznamo dejavnike tveganja in dovolj zgodaj začnemo razmišljati o tem, kako bi to bolezen lahko preprečili. Osteoartroza lahko prizadene kateri koli gibljivi sklep, a najpogosteje prizadene najbolj obremenjene sklepe, to so kolena, kolki in sklepi rok. Predhodna poškodba sklepa ali operacija lahko bistveno poveča tveganje za nastanek osteoartroze, prav tako prekomerna telesna masa ali debelost, izključena ni niti genetika.

Patološke spremembe, ki se začnejo dogajati v sklepu, naše telo v samem začetku še zmore prenesti, a ko bolezen napreduje, obnovitveni sistem telesa ne zmore več pravočasno in učinkovito vplivati na propadanje tkiv v sklepih. To se kaže s tanjšanjem hrustanca, preoblikovanjem kosti, kostnimi zatrdlinami in vnetjem sklepov. Čez čas se pojavita tudi bolečina in okorelost sklepa, to pa privede

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



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

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

Zaupajo mu tudi vrhunski nogometaši.



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



Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica
z vami že 17 let



do zmanjšane zmožnosti, mišične oslabelosti, zmanjšane funkcionalnosti, kar pomeni zmanjšano kakovost življenja.

Prva izbira zdravljenja osteoartroze in tudi najbolj učinkovita preventiva pred to boleznijo je zagotovo vadba. Primerna je za vse ljudi z osteoartrozo, ne glede na starost, resnost simptomov ali stopnjo zmanjšane zmožnosti. Vendar je zelo pomembno, da je vadba ustrezna, skrbno načrtovana in predpisana individualno. Nepravilno izvajanje vaj, njihova napačna izbira in premajhna oziroma prevelika obremenitev lahko namreč stanje le še poslabšajo, zato je priporočljiv obisk fizioterapevta, ki bo s svojim strokovnim znanjem ocenil stanje vsakega posameznika, ga naučil pravilnega izvajanja vaj, mu predpisal ustrezno vadbo, ki jo posameznik lahko izvaja sam v domačem okolju, ter mu tudi svetoval, na kakšen način je mogoče osteoartrozo uspešno obvladovati. Vadba in telesna dejavnost morata biti raznolika, saj le na ta način lahko dosežemo vse pozitivne učinke, kot so izboljšanje mišične moči in mišične vzdržljivosti, povečanje gibljivosti in mobilnosti v sklepih, izboljšanje ravnotežja in propriocepcije, povečanje srčno-žilne sposobnosti ... Vse to pa posledično vpliva na zmanjšanje bolečine, izboljšanje razpoloženja, boljši spanec, pomaga nam tudi vzdrževati zdravo telesno maso. Vadba mora biti tudi ustrezno stopnjevana, kajti le na ta način bomo lahko dosegli napredek, hkrati pa postopno še priporočeno raven telesne dejavnosti, brez tveganja za dodatno poškodbo ali poslabšanje stanja.

Med rekreativnimi športniki se velikokrat pojavlja mit, da tek in podobne aktivnosti poškodujejo hrustanec v naših sklepih in tako povečajo tveganje za nastanek osteoartroze. Vendar raziskave kažejo na manjšo pojavnost artroze kolena in kolka pri rekreativnih tekačih v primerjavi z ljudmi, ki ne tečejo, in pretežno sedečimi ljudmi. A kljub temu je tudi tek, poskoke, smučanje in podobne športne aktivnosti treba začeti postopoma, jih kombinirati z ustrezno dodatno vadbo za mišično moč, stabilizacijo trupa, ravnotežje in gibljivost, če želimo preprečiti nastanek osteoartroze ali njeno napredovanje.

Poseben poudarek gre nameniti posameznikom, ki so poškodbo že utrpeli oziroma prestali operacijo sklepov. Pri teh je ustrezna rehabilitacija za uspešno preprečevanje osteoartroze ključnega pomena in fizioterapevti v tem procesu igramo zelo pomembno vlogo. Dobra ocena posameznikovega stanja je tista, na podlagi katere se fizioterapevt odloči, kakšno obliko terapije bo uporabil in katere vaje bo posamezniku predpisal. Pogosto bo posameznikom svetoval tudi o načinih protibolečinske terapije za domačo uporabo (ustrezno mazilo ...), pomenu zdravega prehranjevanja (tudi dodajanje nekaterih prehranskih dopolnil) ter jih spodbudil k skrbi za psihično in mentalno zdravje (sproščanje, zadostna količina spanja ...).

Miti o osteoartrozi:

- prizadene le starejše,
- za diagnozo potrebujem rentgen ali MRI,
- več bolečine pomeni tudi več škode,
- ne glede na to, kako postopam, se bo stanje osteoartroze samo še slabšalo,
- vadba bo dodatno poškodovala moj sklep,
- je »obraba« sklepa ali »kost na kost«.

Dejstva o osteoartrozi:

- lahko prizadene tudi mlajše po poškodbi ali operaciji;
- rentgenski in MRI posnetki lahko pokažejo veliko sprememb v sklepih, kar pomeni, da je zgolj zanašanje na informacije slikovne diagnostike lahko nekoristno oziroma ni dovolj,
- večja bolečina ne pomeni več strukturnih sprememb v sklepu, saj nanjo vplivajo čustva, razpoloženje, tesnoba, stres, slab spanec, utrujenost ...;
- le približno tretjini ljudi se stanje sčasoma poslabša, z ustreznimi metodami pa se stanje lahko celo precej izboljša;
- vadba in gibanje sta varna in najboljša obramba pred osteoartrozo;
- ni posledica »obrabe« sklepa skozi čas zaradi uporabe in se s staranjem ne bo razvila pri vseh.

Pri zdravljenju in preprečevanju osteoartroze igrajo fizioterapevti izredno pomembno vlogo, saj pri vsakem posamezniku ocenijo njegovo stanje, zmožnosti in sposobnosti, na podlagi katerih izberejo najustreznejše fizioterapevtske metode in tehnike za obravnavo. Najpomembnejša med njimi je vadba, ki jo fizioterapevti individualno sestavijo in predpišejo, posameznika naučijo pravilnega izvajanja posameznih vaj ter mu svetujejo, kako postopati, da se njegovo stanje ne bo poslabšalo, temveč se bo lahko celo izboljšalo.

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. oktobra 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.

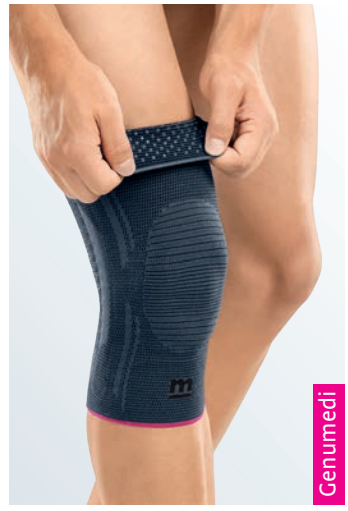
Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic in vložkov za stopala.

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.









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.

Ni slajše razvade od koščka čokolade

Zaživite, kot želite, s HOFER CENO: vedno najboljša, vsakemu dostopna in naš dokaz, da vam za visoko kakovost ni treba odšteti visokih zneskov. S tem se slastne čokolade naše lastne blagovne znamke Choceur takoj zdijo še za kanček slajše. V široki paleti okusov še tako zahtevni ljubitelji čokolade najdejo nekaj zase. Navdušenci nad temno čokolado pa lahko izbirajo med čokoladami z visokim deležem kakava z različnih koncev sveta.

HOFER CENA,–

HOFER trgovina d.o.o. · Tržaška cesta 1, 1125 Ljubljana