Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 91, oktober 2022



TEMA MESECA

Hrana in zdravje

- Razgibajmo možgane

POGOVOR

Prim. asist. mag. Marija Šoštarič Podlesnik, dr. med., specialistka nevrologije

- Danes je zdravljenje multiple skleroze bistveno bolj uspešno kot nekoč



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:
Evropski dan darovanja – dan za opredelitev 3

POGOVOR:
Prim. asist. mag. Marija Šoštarič Podlesnik, dr. med., specialistka nevrologije, predstojnica Oddelka za nevrologijo Splošne bolnišnice Celje
Danes je zdravljenje multiple skleroze bistveno bolj uspešno kot nekoč 4

TEMA MESECA – HRANA IN ZDRAVJE:
Ustrezna prehrana – zaščitni dejavnik pred boleznimi 7

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Nespečnost – Ali težko zaspite in se pogosto zbujate? 12
Zaprtje – Včasih ne gre, pa naj se še tako trudimo 14
Spomin – Redno razgibavajmo možgane 18
Urinska inkontinenca – Včasih kaplja in curlja kar samo od sebe 19
Vitamin D – Sončni vitamin za ohranjanje zdravja 21

DNEVNIK ZDRAVEGA ŽIVLJENJA:
Včasih so tudi obilnejši podhranjeni – z vitamini in minerali 23
Diabetes – Ne tako zelo dolce vita 29
Omega 3 – Ključ do sr(e)čnega življenja 30

FARMACEVT SVETUJE:
Težave z želodcem in bolečinami v hrbtenici 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

Evropski dan darovanja – dan za opredelitev

Vsako leto drugo soboto v oktobru zaznamujemo evropski dan darovanja organov in tkiv. Letošnji dogodek je potekal pod sloganom »Evropski dan darovanja – dan za opredelitev«. Glavno sporočilo dneva je spodbuda k aktivni opredelitvi za darovanje organov. Strokovnjaki s tega področja ugotavljajo, da so se letos po dveh napornih letih epidemije razmere za delo skoraj normalizirale. Zdravljenje s presaditvijo je danes izjemno uspešna metoda in je edina rešitev ter možnost zdravljenja številnih bolezni, ki privedejo do odpovedi organa, a brez prostovoljnega darovanja je ni. Vodja Centra za transplantacijsko dejavnost v UKC Ljubljana je pojasnil, da so do septembra v njihovem transplantacijskem centru presadili 95 organov, od tega 45 ledvic, 20 src, 14 jeter, 15 pljuč in eno trebušno slinavko. Letos se je v slovenski nacionalni register vpisalo 930 darovalcev organov, kar je 244 več v primerjavi s preteklim letom, skupaj pa je v registru vpisanih 12.441 darovalcev. Enostaven postopek opredelitve glede darovanja po elektronski poti prek portala e-uprava sicer še vedno pozna premalo ljudi. Z veljavnim digitalnim potrdilom se starejši od 15 let lahko enostavno in hitro opredelijo za darovanje. Drage bralke in bralci, vabim vas k premisleku, da bi morda postali darovalec oziroma darovalka in tako nekoč morda rešili zelo bolnega človeka, ki bo lahko živel naprej. Premislite, hvala!

V pogovoru meseca je sodelovala prim. asist. mag. Marija Šoštarič Podlesnik, dr. med., specialistka nevrologije, predstojnica Oddelka za nevrologijo Splošne bolnišnice Celje, ki se v zadnjem času intenzivneje ukvarja s področjem obravnave multiple skleroze. Zdravnica vedrega duha in duhovitih misli nam je v izjemno prijetnem pogovoru razkrila marsikaj o tem, kako zelo je zdravljenje bolezni v zadnjih letih s sodobnimi pristopi napredovalo. Primarijka Šoštaričeva v prispevku med drugim omenja, da ne jemlje energije drugim, ampak je kvečjemu veliko daje. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Temo meseca je specialistka družinske medicine Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., namenila zdravi prehrani in zdravemu načinu življenja. Specialistka pravi, da je prehrana najpomembnejši vir energije za življenje in eden pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. Vsako leto 16. oktobra zaznamujemo svetovni dan hrane in vsako leto je v ospredju določena tema, ki je vedno povezana s pridelavo hrane, njeno razpoložljivostjo in porabo, glavni namen pa je opozarjanje, da v svetu živi veliko ljudi, ki trpijo pomanjkanje hrane. Za zelo poučen prispevek, ki vam bo lahko neke vrste vodnik z napotki k zdravim prehranskim navadam, se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, »rožnati oktober« zaznamuje mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk. Naj ponovno opozorim na izredni pomen rednega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja ter posledično uspešnega zdravljenja raka dojk. Ponovno vas prosim, da se ob prejemu vabila na preventivne preglede, kot so DORA, ZORA in SVIT, odzovete, kajti le na tak način boste lahko uspešno pripomogli k morebitnemu zgodnjemu odkritju predrakavih in rakavih sprememb ter s tem posledično k uspešnemu zdravljenju. Hvala.

Vidmar Vito

Zoran Triglav



POGOVOR

Prim. asist. mag. Marija Šoštarič Podlesnik, dr. med., specialistka nevrologije, predstojnica Oddelka za nevrologijo Splošne bolnišnice Celje

Danes je zdravljenje multiple skleroze bistveno bolj uspešno kot nekoč

Pogovarjali smo se s specialistko nevrologije, predstojnico nevrološkega oddelka v SB Celje, ki se v zadnjem času intenzivneje ukvarja s področjem obravnave multiple skleroze. Zdravnica vedrega duha in duhovitih misli nam je v izjemno prijetnem pogovoru razkrila marsikaj o tem, kako zelo je zdravljenje bolezni v zadnjih letih s sodobnimi pristopi napredovalo.

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

Nihče v družini ni bil v zdravniškem poklicu, le starejša sestra je bila medicinska sestra, a se je kmalu po mojem rojstvu odselila v Ameriko, tako da z njo nisem imela veliko stikov in to ni pomembno vplivalo na mojo odločitev. Sem pa že od šestega razreda osnovne šole govorila, da bom zdravnica, vedno sem bila navdušena nad povijanjem, oskrbo ran, želela sem ljudem pomagati …

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

Pravzaprav je bila to moja edina izbira. Vedno sem se rada lotevala težjih, bolj zapletenih stvari, in živčevje je zagotovo eno zahtevnejših področij medicine. Širina potrebnega razumevanja je pri nevrologiji zelo velika, ob tem da še vedno ostaja mnogo nepojasnjenega. Povezana pa je tudi s širokim področjem interne medicine in drugih vej.

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

Če bi lahko primerjala svoje začetke, bi lahko rekla, da je dolgo veljalo, da nevrologi zelo veliko vedo in znajo, zelo veliko stvari znajo razložiti, narediti pa ne morejo veliko. Tudi pri rutinskih zadevah, recimo možganski kapi, smo vedeli, kaj se dogaja, kje je problem, ukrepov pa ni bilo na voljo nobenih. Bolnike smo lahko samo sprejeli in vedeli smo, da se bomo

pri nekaterih ukvarjali z dolgotrajno invalidnostjo ali celo trajno prizadetostjo, pri drugih pa ne. Najprej je prišlo do izrazitega napredka v zdravljenju možganske kapi, kasneje pa so se začela razvijati še druga področja, med katera spadata tudi diagnostika in zdravljenje multiple skleroze. Pomembno izboljšanje dostopnosti do slikovnih preiskav je omogočilo hitrejši postopek diagnostike in terapije. Vzporedno je podobno napredovalo zdravljenje parkinsonove bolezni in drugih nevroloških stanj. Ob vse večjem deležu starajočega prebivalstva je tudi delež prepoznanih demenc večji. Napredek v diagnostiki omogoča hitrejši pristop k obravnavi tega napredujočega degenerativnega obolenja.

Posebno poglavje nevrologije je multipla skleroza, bolezen tisočerih obrazov, kateri posvečate še posebno pozornost. Zakaj prav MS?

To pravzaprav ni moje prvo področje, na začetku sem bila bolj žilna nevrologinja, ukvarjala sem se z zdravljenjem možganske kapi in delovala v Enoti za možgansko kap. Izobrazila sem se tudi v ultrazvočni diagnostiki vratnih in možganskih arterij. Leta 2014 sem postala predstojnica oddelka in takrat se je začelo intenzivno odpirati področje zdravljenja multiple skleroze. Kolegi, žilni nevrologi so uspešno nadomestili moje delo, na ta način sem lahko potem posvetila več pozornosti drugim področjem nevrologije. Multipla skleroza je bila gotovo tista, ki je na našem oddelku potrebovala kadrovsko podporo.

Koliko je pri nas bolnikov?

Natančnih epidemioloških podatkov nimamo, po podatkih združenja za MS pa ocenjujemo, da je v Sloveniji približno 3500 bolnikov z multiplo sklerozo.

Številni bolniki živijo v zanikanju bolezni … Ali je strah tisti, zaradi katerega ne pridejo k zdravniku?

Zanikanje je lahko na dveh področjih. Morda nekateri res zaradi strahu pred diagnozo, grozečim dejstvom srečanja z boleznijo v mlajših letih, odlašajo obisk zdravnika. Drugo pa je zanikanje po tem, ko so že prišli k zdravniku nevrologu in že imajo diagnozo, ki je ne morejo sprejeti. Seveda iščejo razne druge rešitve, druga mnenja. Srečujemo se s situacijami, ko vidimo, da je zdravljenje potrebno, lahko ga nudimo in ga tudi ponujamo, a na silo ne moremo zdraviti nikogar. Moramo biti tolerantni do tega, da ima bolnik tudi pravico, da si vzame določen čas, da bolezen sprejme in aktivno pristopi k zdravljenju. Brez tega ni uspešnega zdravljenja, ker ne moremo pričakovati, da bodo ljudje redoljubni pri jemanju zdravil, če se z zdravljenjem ne strinjajo.

Ali kakšen bolnik odkloni zdravljenje?

So tudi takšni, in to na vseh področjih, ki zavračajo kemijo, češ da želijo le farmacevti zaslužiti s prodajo zdravil. V iskanju rešitev iščejo vse druge oblike zdravljenj. Nekaj časa je to sicer za njih lahko neškodljivo, ampak zaradi načina obolenja vemo, da bo bolezen napredovala, multipla skleroza je namreč neozdravljiva. S številnimi zdravili, ki so se pojavila v zadnjih 10–15 letih, lahko imamo močan vpliv nanjo, bolezen lahko zelo upočasnimo ali celo ustavimo. Včasih poskusimo najti pomoč pri svojcih, da poskušamo z argumenti in pogovorom takšnega bolnika prepričati, da je čas, da se začne zdraviti. Takšnih bolnikov, ki kompletno odklanjajo zdravljenje, pravzaprav ni veliko.

Ali na MS posumi že osebni zdravnik, lahko pomaga?

To bi težko potrdila. Velik odstotek osebnih zdravnikov ima med svojo klientelo zelo malo bolnikov z multiplo sklerozo, zasedeni pa so z zelo širokim področjem obolevnosti. Težko bi kar takoj prepoznali neko značilno simptomatiko, zlasti ker ima tisoč obrazov. Prej bolnik sam začuti, da nekaj ni v redu, in se zato odpravi k zdravniku. Res pa je, da se zaradi

Ste tudi vi danes kaj pozabili? Pravočasno poskrbite za svoje možgane!



Skrb za možgane je vse pomembnejša. Raziskave kažejo, da se pomembnosti tega ljudje vedno bolj zavedajo. Težave s spominom in koncentracijo postajajo največja zdravstvena skrb. Prehitele naj bi celo bolezni srca in žilja, zato je pravočasna skrb za možgane zelo pomembna.

Vedno hitrejši življenjski ritem prinaša marsikatero prednost. Mobilni telefoni, elektronska pošta, novice in nenehen dotok informacij pa nas pogosto silijo v večopravilnost (angl. *multitasking*), pri kateri prideta dobra **koncentracija** in **spomin** še bolj do izraza.

Koncentracija je osnova miselne vitalnosti
Opredelimo jo lahko tudi kot zbrano pozornost. Pomaga nam, da se usmerimo na neko aktivnost, da se torej ne zmenimo za motnje in zunanje dražljaje. Pozornost in koncentracija imata zelo pomembno vlogo tudi pri spominu. Običajno si zapomnimo to, na kar smo pozorni. Na delovnem mestu moramo pogosto opravljati več nalog hkrati. To lahko povzroči stres, ta pa zmanjšanje miselnih sposobnosti, ki se kaže kot **motnje spomina** in **koncentracije**. Opazimo jih, ko moramo opravljati dve nalogi hkrati ali pozornost hitro preusmeriti na drugo nalogo. Po navadi prizadenejo aktivne ljudi, ki zaradi preobremenjenosti na delovnem mestu ali doma miselnega toka ne morejo usmeriti le k eni stvari.

Spomin je ključnega pomena pri vseh naših miselnih dejavnostih
Pomaga nam, da opravimo delo in še izboljšamo svojo učinkovitost. Preobilica opravkov pa vodi do razpršene pozornosti, ki se kaže tudi kot pozabljanje.

Je okno v dnevni sobi zaprto? Kje so avtomobilski ključi? Imam telefon v torbici?
Če nam taka vprašanja večkrat rojijo po glavi, je prav, da že danes poskrbimo za svoje možgane. Čeprav si nočemo priznati, da se naše miselne sposobnosti z leti zmanjšujejo, tudi vedno hitrejši življenjski slog in večopravilnost dodatno pripomoreta, da kaj pozabimo.

Nekdo je nekaj pozabil in potrebuje Bilobil!
Za možgane moramo nenehno skrbeti. Pomaga nam lahko **Bilobil 120 mg** z izvlečkom iz ginkovih listov, ki izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom. Redno jemanje pripomore k izboljšanju **miselnih sposobnosti**, kot so spomin, koncentracija, zaznavanje, pozornost, učenje, odločanje, reševanje problemov in jezikovne sposobnosti. **Bilobil 120 mg** je sedaj na voljo tudi v večjem pakiranju po 120 kapsul, ki je cenovno dostopnejše. **Več na www.bilobil.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

dostopnosti preiskav večkrat zgodi, da k nam pridejo bolniki s že opravljeno magnetno resonanco možganov, ker jih je tja napotil že osebni zdravnik zaradi kakšnega suma.

Kakšna pa je vloga medicinskih sester?

Vloga medicinskih sester, ki so posebej izobražene na področju multiple skleroze, je zelo velika in se še povečuje. MS izvajajo edukacijo ob uvajanju zdravil, bolnikom predstavljajo tudi pomembno oporo pri pridobivanju kasnejših informacij prek telefona, zdravnika razbremenijo predvsem pri tistih bolnikih, ki imajo že postavljeno diagnozo in že vpeljano zdravilo. Znajo tudi presoditi, kdaj morajo ob težavah bolnika vključiti v obravnavo zdravnika. Navkljub čakalnim vrstam je razpoložljivost MS medicinskih sester in nevrologov dobra.

Kakšna oziroma kako hitra je pot bolnika od diagnoze do ustreznega zdravljenja?

Bolnik z ustrezno napotnico lahko pride do nevrologa v enem, dveh ali treh mesecih. Če se pojavijo nevrološki simptomi in znaki akutno in so intenzivno izraženi ter moteči, so bolniki pogosto obravnavani prek urgence. V običajnih primerih gre najprej za nevrološki pregled, na osnovi katerega sledi napotitev na magnetno resonanco. Izvide lahko pričakujemo v dveh do treh tednih. Po tem sledi dodatna diagnostika ob krajši hospitalizaciji, kjer izvedemo lumbalno punkcijo z likvorsko analizo. Celotna obravnava omogoča hitrejšo in zanesljivejšo potrditev diagnoze. Ključen je tudi pogovor z bolnikom o njegovem načinu življenja, o pričakovanjih in o tem, kakšno zdravilo bi izbrali. Seveda so cilji različni za žensko v rodni dobi, ki načrtuje nosečnost, ali za osebo, ki veliko potuje. Ob upoštevanju aktivnosti bolezni (zagoni bolezni oziroma aktivnost na MR slikah) je izbira zdravil zelo prilagojena posamezniku. To omogoča velik izbor zdravil, ki delujejo na imunski sistem. Diagnoza multiple skleroze je klinična, zanjo pa morajo biti izpolnjeni določeni kriteriji, ki so enaki pri nas in v tujini. Nevrologi iščemo kriterije za razsoj bolezni v prostoru in v času. Lezije na magnetni resonanci morajo biti značilnih oblik, prisotne na značilnih lokacijah ter različnih časovnih pojavnosti.

Nekoč je bilo zdravljenje gotovo povsem drugačno …

Ko sem jaz začenjala kariero nevrologinje, smo imeli na voljo pravzaprav samo injekcijske oblike zdravil, za katere se je vedelo, da za približno 30 odstotkov zmanjšujejo možnost pojava zagonov. Pri zagonih smo veliko več uporabljali kortikosteroide, s katerimi zdravimo zagone še sedaj, na splošno pa je njihova uporaba pomembno manjša. Delujejo na vnetno aktivnost, imajo pa tudi stranske učinke. Takrat druge možnosti ni bilo.

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

Na razpolago imamo vsa novejša dravila, ki jih imajo tudi v tujini. Možno je le, da jih dobimo z manjšim časovnim zamikom. V času do uradne uvrstitve na listo zdravil so nekatera dosegljiva tudi v tako imenovani sočutni uporabi.

Ali lahko bolniki, ki jim danes odkrijejo MS, računajo na razmeroma normalno življenje?

Da. To je danes precej drugače. Nekoč bolniku ob postavitvi diagnoze nismo mogli povedati spodbudnih prognostičnih napovedi. Danes lahko ob široki razpoložljivosti različnih zdravil pristopamo pri zdravljenju zelo osebno, prilagojeno in tudi z upoštevanjem bolnikovih želja. Bolj aktivno terapijo že zgodaj uporabljamo pri aktivnem poteku bolezni, pri zmerno aktivni bolezni pa postopoma prilagajamo zdravljenje. Namen je omejiti vnetni potek bolezni. Zgodnejše zdravljenje izboljša končni izhod, in sicer z zmanjšanjem zagonov, z zakasnitvijo napredovanja prizadetosti in s pomembnim vplivom na omejitev širjenja vnetja v centralnem živčevju. Pri multipli sklerozi je znanih več potekov bolezni, ki tudi različno ugodno reagirajo na zdravljenje.

Kako pa je s tistimi, ki jim bolezen napreduje pozneje, recimo deset let po diagnozi?

Enako pristopamo. Če terapija ne zadošča več, jo prilagajamo razvoju obolenja. V primeru visoke aktivnosti bolezni pa z visoko učinkovito terapijo zdravimo že v začetku bolezni.

Bo bolezen kdaj popolnoma ozdravljiva?

Težko, čeprav se je zgodila že marsikatera prelomnica v raziskovanju načinov zdravljenja.

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

Veliko dejavnikov vpliva na to, da nekdo zboli za multiplo sklerozo, ampak odgovora na to vprašanje vam žal ne morem dati. Pri multipli sklerozi je znano, da živimo na zemljepisnem območju, kjer je tveganje večje, obolevnost je več kot 100 na 100.000 prebivalcev, kar velja za skoraj vso severno poloblo. Zanimivo je, da na južni polobli tega skoraj ne poznajo. Domneva se, da je to povezano s soncem, saj vemo, da vitamin D igra pomembno vlogo. Zdrav način življenja je izraz, ki ga vsi uporabljamo, vprašanje pa je, koliko nam to res uspeva. Vsi smo namreč izpostavljeni stresu, ki nam zelo škodi.

Vam ob napornem delu uspeva živeti zdravo?

(smeh) Nočem, da to izpade klišejsko, ampak na splošno se imam za zelo odprto, dobrovoljno bitje, zelo zadovoljno ob druženju z ljudmi, povezanim z glasbo, rekreativnim športom. Ne morem pa reči, da imam zdravo prehrano, to mi že zaradi načina dela ne uspeva. Marsikdo mi reče, vedno si nasmejana in pozitivna. Jaz ne jemljem energije drugim, ampak jo kvečjemu veliko dajem. Zdi se mi, da to človeka dela bolj živahnega, aktivnega, pozitivnega, kar lahko preprečuje ali lajša številne bolezni. Izrazito se to kaže pri rakavih boleznih.

Radi kaj dobrega skuhate?

Zelo rada kuham, in to počnem, kolikor mi le uspeva. Imamo vinarstvo na Štajerskem, kjer se radi družimo v prijetnem podeželskem in sproščenem okolju. Prijateljem in gostom rada sama pripravljam hrano. Od nekdaj sem imela najraje polnjene paprike, ki jih je pripravljala že moja mama.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Rada pojem, se ukvarjam z glasbo in rekreativnim športom, kar dojemam kot ventil za sproščanje stresa.

Radi potujete? Kam se najraje odpravite na oddih?

Z dragoceno prijateljsko družbo radi kolesarimo po Toskani ali Provansi, pa tudi na morju, otokih Ugljan in Pašman. Pozimi se težko odpovem smučanju, zelo rada pa sem tudi v naših domačih koncih, v Slovenskih goricah.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

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



TEMA MESECA

Hrana in zdravje

Ustrezna prehrana – zaščitni dejavnik pred boleznimi

Prehrana je najpomembnejši vir energije za življenje in eden pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. 16. oktobra zaznamujemo svetovni dan hrane. Vsako leto je v ospredju določena tema, ki je vedno povezana s proizvodnjo hrane, razpoložljivostjo in porabo, glavni namen pa je opozarjanje, da v svetu živi veliko število ljudi, ki trpijo za pomanjkanjem hrane.



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

Prehrana je v preteklosti velikokrat odločala o življenju in smrti, v zgodovinskih obdobjih so bile slabe letine pridelkov pogoste in krive za hude lakote in umiranje prebivalstva. Naši predniki so jedli manj raznoliko hrano z manj mesa kot danes, pred uporabo krompirja, tudi koruze, so jedli večinoma močnate jedi iz domačih žit. Skozi leta se je ogromno stvari na tem področju spremenilo in današnja hrana je za nas zaradi številnih postopkov predelave, dodatkov, arom, ojačevalcev okusa, pesticidov, maščob in sladkorjev manj ugodna. Naše porcije so pogosto prevelike, preveč kalorične, vsebujejo preveč maščob, sladkorja ter soli in premalo zelenjave, sadja,

Za olajšanje pri bolečih sklepih zaradi artritisa

NOVOST

Cannasen CBD Arthritis Gel.

Arthritis Gel odpravlja **bolečine, otrdelost** in **otekline**, hkrati pa daje **prijeten hladilni učinek** za vroče in otekle sklepe.

DANSKA KAKOVOST

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.

Klinično dokazana učinkovitost.

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



NaturaMedica
z vami že 17 let

stročnic ter kaš, polnozrnatih vrst kruha in škrobnih izdelkov (testenin, pekovskih izdelkov …).

Zdrava prehrana zmanjšuje obolevnost

Način prehranjevanja v otroštvu in mladostništvu nosi dolgoročne posledice za zdravje in vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. V obdobju intenzivne rasti je ključnega pomena zagotavljanje varne, raznovrstne in uravnotežene prehrane. Prehranjevalni vzorci, ozaveščenost in odnos do prehranjevanja se najpogosteje prenašajo znotraj družine, že od otroštva ima prehrana vpliv na dolžino in kakovost življenja. Prehrana posameznika in življenjski slog sta ključna dejavnika zdravja človeka. Ustrezna prehrana deluje kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi, v nasprotnem primeru pa jih lahko neustrezna prehrana spodbudi. Nepravilno prehranjevanje ima lahko negativen vpliv na zdravje in sčasoma lahko privede do številnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak, bolečine v sklepih in mišicah, rak, spremembe v okostju … Preventivna prehrana so vsi prehranski ukrepi za krepitev zdravja ter zmanjševanje tveganja za razvoj različnih bolezenskih stanj in prehranskih motenj.

V različnih življenjskih obdobjih ter pri različnih življenjskih slogih imamo različne prehranske potrebe. Trenutna znanstvena dognanja kažejo, da je za človekovo zdravje najprimernejši način prehranjevanja tisti, ki vključuje pester izbor živil ter količinsko zmernost pri uživanju. Ključno je, da poskrbimo za raznoliko, mešano prehrano, ki je uravnotežena z vsakodnevnimi potrebami. S hrano moramo v telo vnesti toliko energije, kolikor je porabimo, zato moramo količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in količini telesne dejavnosti. Zdrava prehrana je varna, energijsko in hranilno uravnotežena, biološko sprejemljiva in varovalna, krepi in ohranja človekovo zdravje. Uravnotežena prehrana pa zagotavlja vse potrebne hranilne snovi v ustreznem razmerju makro- (maščobe, beljakovine, ogljikovi hidrati) in mikrohranil (vitamini, minerali, fitokemikalije in antioksidanti). Zdrava varovalna prehrana vsebuje več vitaminov, mineralov, vlaknin in vode ter manj maščob, sladkorja in soli, osnova je raznolikost zaužite hrane. Številne raziskave dokazujejo, da uživanje sadja, zelenjave, polnozrnatih žit, oreškov, stročnic, rastlinskih olj in rib ter omejitev uživanja rdečega mesa in sladkih pijač zmanjša tveganje za razvoj raka, sladkorne bolezni tipa 2 ter srčno-žilnih bolezni. Priporočila uravnotežene prehrane glede vnosa makrohranil določajo, da naj bi od 50 do 65 odstotkov dnevnega energetskega vnosa predstavljali ogljikovi hidrati, od 25 do 30 odstotkov maščobe, od 10 do 15 odstotkov pa beljakovine. Odrasel človek vsak dan potrebuje 0,8 grama beljakovin na kilogram telesne mase, otroci, nosečnice, športniki, doječe matere in starejši pa nekoliko več. Ustrezen vnos kakovostnih beljakovin s hrano je nujno potreben za normalno delovanje našega telesa. Med dobre vire živalskih beljakovin uvrščamo pusto meso, jajca, mleko in mlečne izdelke. Rastlinske beljakovine imajo nekoliko nižje biološke vrednosti; prednjači soja, sledijo riž, pšenica … S pestro in uravnoteženo prehrano na dan zaužijemo dovolj beljakovin in esencialnih aminokislin.

Ogljikovi hidrati naj predstavljajo okoli 50 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. Predstavljajo predvsem vir energije, nujno pa jih potrebujemo za tvorbo glikogena v mišicah in kot osnovno hranilo za živčni sistem. Ločimo sestavljene ogljikove hidrate in enostavne sladkorje, katerih pretiran vnos predstavlja tveganje za naše zdravje in jih je treba čim bolj omejiti. Telo nima mehanizma za dolgotrajno skladiščenje večjih količin ogljikovih hidratov, zato se njihovi presežki v telesu kopičijo v obliki maščobe. Najbolj škodljivi



so tako imenovani prosti sladkorji, ki jih telo zelo hitro absorbira, to pa privede do hitrih dvigov sladkorja v krvi. Prosti sladkorji so enostavni sladkorji, ki so naravno prisotni v medu, sirupih, sadnih sokovih in tisti, ki jih v živila dodajajo med proizvodnjo, kuhanjem oziroma pripravo živil. Med sestavljene ogljikove hidrate med drugim uvrščamo tudi prehranske vlaknine, ki so še posebno koristne in jih je na dan treba zaužiti vsaj 30 gramov. Gre za neprebavljive snovi rastlinskega izvora, ki se nahajajo v zelenjavi, sadju, polnozrnatih žitih, stročnicah, oreščkih … Naloga vlaknin je, da vežejo veliko vode (občutek sitosti) in pospešujejo prehod hrane skozi črevesje ter vežejo žolčne kisline, ki se tako izločajo z blatom, s čimer vplivajo na zniževanje holesterola v krvi. Ugodno vplivajo na raven krvnega sladkorja, večajo volumen in mehkost blata, ki se tako lažje izloča, ter daljšajo čas žvečenja.

Zelo pomemben vir energije predstavljajo maščobe, ki jih naše telo nujno potrebuje, vendar je treba zaradi njihove visoke energijske vrednosti skupni vnos maščob omejevati. Pozorni moramo biti na vrsto zaužitih maščob, omejiti je treba uživanje nasičenih maščob in jih zamenjati z nenasičenimi, ki dokazano ugodno vplivajo na uravnavanje holesterola v krvi. Esencialne maščobne kisline so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki so nujno potrebne za normalno delovanje človeškega organizma in jih telo ne more proizvesti samo, zato jih moramo vnesti s hrano (linolenska kislina ali omega 3, linolna kislina ali omega 6). Izogibajmo pa se nasičenim ma-

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

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

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

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

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

ščobam, ki jih vsebujejo živalske maščobe in olja rastlin iz toplih podnebij (palmovo, kokosovo olje).

Na hrano in njene sestavine reagiramo različno

Znanje o medsebojnem učinkovanju oziroma interakciji med geni in hranili neprestano napreduje, razvijajo se nove možnosti za preprečevanje ter tudi zdravljenje prehransko pogojenih bolezni. Omske tehnologije raziskujejo, kako bioaktivne sestavine vplivajo na človekovo zdravje. Nutriogenetika proučuje, kako lahko različice v genetskem zapisu med posamezniki spremenijo njihov fiziološki odziv na hrano, torej kako se naše telo odziva na hranila na podlagi naše genetike. Nutriogenomika pa po drugi strani proučuje neposreden in posreden vpliv sestavin hrane na genom (dedno zasnovo posameznika), torej kako hranila vplivajo na izražanje genov v našem telesu. Obstajajo namreč izrazite individualne razlike v potrebah ter odzivu na hranila in prehrano, ki jih je treba upoštevati. Kot primer navedimo vpliv kofeina, ki pri posameznikih z različico gena, ki povzroča počasno presnovo kofeina, povečuje tveganje srčne kapi, vendar nima učinka pri ljudeh s hitro presnovo kofeina. Nutriogenetika analizira genetske različice, ki vplivajo na naše potrebe po vitaminih in mineralih ter določajo, kako se odzivamo na maščobe, ogljikove hidrate in beljakovine, in tiste, ki odločajo o našem biološkem staranju. Splošni cilj je razviti načrt prehranjevanja, popolnoma prilagojen posamezniku, ki pomaga doseči in ohraniti njegovo najboljše zdravje. Priporočila preventivne prehrane je treba prilagoditi posamezniku, in sicer glede na oceno prehranskega stanja in prisotnosti tveganja za razvoj kroničnih bolezni ali za zmanjšanje oziroma preprečevanje napredovanja bolezni. Ob pravilni uporabi bi lahko informacije, povezane z nutriogenetiko in nutriogenomiko, v prihodnosti pomagale pri določanju naših individualnih prehranskih potreb ter posledično personalizirane prehrane ter tako prispevale k preprečevanju ali celo zdravljenju določene bolezni. A potrebne so nadaljnje raziskave, znanje za izdelavo specifičnih genotipskih priporočil za ljudi je za zdaj še nezadostno.

Zdrava prehrana in zdrav način življenja zmanjšujeta obolevnost in umrljivost za približno 30 odstotkov. Za boljše zdravje in preprečevanje tveganja za razvoj bolezni se je v splošnem dobro držati naslednjih pravil:

- Izogibajmo se škodljivim prehranskim navadam, skrbimo za zmeren vnos soli, nenasičene maščobne kisline ugodno vplivajo na uravnavanje holesterola v krvi.
- Vzdržujmo ustrezne vrednosti krvnega tlaka, sladkorja in maščob v krvi.
- Spodbujajmo dobro delovanje svoje presnove.
- Zaužijmo 5 manjših obrokov na dan – z razmikom od 2 do 4 ure. Z rednimi obroki uravnavajmo krvni sladkor in preprečujmo nastajanje zalog. Nikar ne pozabimo na zajtrk, ki je najpomembnejši obrok, saj prebudi prebavila in daje energijo za začetek dneva.
- Uživajmo zadostne količine tekočin. Odrasel človek naj bi za normalno delovanje organizma popil v povprečju od 2 do 2,5 litra vode na dan.
- Preprečujmo izgube mišične mase z redno telesno vadbo (vsaj 150 minut na teden oziroma 5-krat na teden po pol ure v zmerni obliki – hitra hoja, lahkotno kolesarjenje, počasno plavanje – ali vsaj 75 minut na teden v intenzivni obliki – tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis.
- Vzdržujmo primerno telesno težo.



Razmišljajmo globalno – jejmo lokalno

Zoran Triglav

V skoraj celotni zgodovini je človek na svoj jedilnik uvrščal sestavine, ki so zrasle le nekaj metrov, kvečjemu nekaj kilometrov stran od doma. V neznatnem drobcu zgodovine, ki ga predstavlja industrijska doba, se je to spremenilo, saj na police tudi najmanjše vaške trgovine zaidejo sestavine z vsega sveta. A po začetnem navdušenju je iz različnih razlogov prišel čas spoznanja, da to pravzaprav ni dobro. Še več, oživela je pobuda, da na svoj jedilnik čim pogosteje uvrstimo hrano, pridelano v domačem, lokalnem okolju, kar v našem primeru pomeni v naši lepi majhni deželi in njeni bližnji okolici. Danes namreč vemo, da je lokalno pridelana hrana bolj zdrava in manj obremenjujoča za okolje. Poglejmo, zakaj.

Zdrave prehranjevalne navade, ki med drugim temeljijo tudi na rednem in zadostnem uživanju zelenjave in sadja, so izrednega pomena za zdravje, kakovost bivanja in počutje. Iz zdravstvenega vidika strokovnjaki priporočajo uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg bolj kakovostnih živil še veliko širši družbeni pomen.

Tako pridelana hrana običajno vsebuje precej manj konzervansov kot tista, ki prepotuje dolgo pot do našega krožnika, naštejmo pa še nekaj prepričljivih razlogov, zakaj kupovati domačo, lokalno hrano.

Višja hranilna in biološka vrednost

Hrana lokalnega izvora ima zaradi primerne dozorelosti **višjo biološko vrednost**, zaradi krajše poti od pridelovalca do potrošnika pa imajo taka živila tudi **višjo hranilno vrednost** in vsebujejo manj pesticidov. Hranilna vrednost plodu namreč začne padati od trenutka, ko je ta odrezan od svojega vira hrane in vode ter mora zaradi tega začeti uporabljati lastne zaloge. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta pobrana v optimalni zrelosti, pridelki, pripeljani od daleč, pa so potrgani pred tehnološko zrelostjo in kasneje umetno dozorijo med prevozom in skladiščenjem. Domače sadje in zelenjava v primerjavi z uvoženimi pridelki tako vsebujeta veliko več vitaminov in mineralov ter sta bolj okusna in sveža.

Znebimo se konzervansov

Hrana, pridelana v naši bližini, je obrana dan ali dva, preden konča na našem krožniku. Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bližine pridelave **ni treba uporabljati konzervansov**, kar je pomemben dejavnik pri našem zdravju. Po drugi strani pa se sadje in zelenjavo, ki ju pred uvozom čaka dolgotrajen transport, pobira in obira veliko prezgodaj, poleg tega pa ju še močno kemično obdelajo.

Ne pozabimo okusov iz otroštva

Lokalno pridelana hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa. Takšna hrana je sicer lahko nekoliko manj privlačnega videza in manj obstojna kot, vendar pa jo prepoznate po bogatem in **tradicionalnem okusu**, na katerega smo navajeni iz svojega otroštva. Prvotni okus se namreč razvije skozi socialno in kulinarično rabo hrane, ki jo pridobimo v družini, vrtcu in šoli. Svoje prehranske navade kasneje razvijamo v različne smeri, vendar pri svojem odločanju vedno izhajamo iz prvotno razvitih okusov, ki nas spremljajo skozi celotno življenje in nam ponujajo veliko mero užitka. Tudi lokalni proizvajalci oziroma predelovalci poznajo zahteve lokalnih potrošnikov glede okusov in načina priprave hrane, zato v svoje recepture prenašajo tudi tradicionalne okuse in postopke, kar bogati pestrost ponudbe njihovih izdelkov.



Ohranjajmo genetsko pestrost

Intenzivno kmetijstvo izbira med rastlinskimi sortami, ki zorijo istočasno in so primerne za uporabo opreme za pobiranje. Tem zahtevam pa zadosti le nekaj vrst sadja in zelenjave. Zato je med rastlinami, ki se jih prideluje množično, le malo **genske pestrosti**. Lokalni pridelovalci hrane pa v nasprotju s tem vzgajajo več različnih vrst sadja in zelenjave in s tem zagotovijo daljšo žetveno sezono, boljši videz in boljši okus pridelka.

Podprimo domačega kmeta in utrdimo samooskrbo

Lokalna trajnostna oskrba ima poleg bolj kakovostnih živil še širši družbeni pomen. Z nakupovanjem lokalnih pridelkov in podpiranjem lokalnih kmetovalcev podpiramo lokalno kmetijstvo, samooskrbo in okolje ter skrbimo za to, da bodo **kmetije** v naši skupnosti obstajale tudi v prihodnosti. Tako bodo imeli tudi prihodnji rodovi vedno dostop do polnovredne, sveže in hranil polne lokalne hrane ter lokalnemu okolju prilagojenih okusov. Poleg tega pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalni razvoj, nastajajo tudi nova delovna mesta. Ob tem je pomembno poudariti, da je samooskrba ključna za neodvisnost vsake države!

Poskrbimo za okolje

Prevoz hrane pomembno vpliva na povečanje **ogljičnega odtisa** v ozračju. Če naša hrana potuje z letalom, tovornjakom, vlakom ali ladjo, ima pri prevozu negativen učinek na okolje in zdravje ljudi, pri čemer lahko še posebej negativno vpliva na dihalne poti. S krajšimi distribucijskimi potmi lahko prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov in tako skrbimo za ohranitev našega bivanjskega prostora.

Negativne posledice daljšega prevoza in skladiščenja hrane nastane tudi pri uporabi **embalaže**, ki je težko razgradljiva in je zato problematičen odpadni material.

Vir: MKGP

Vsebina je del ozaveščanja o samooskrbi.

VSAK VAŠ NAKUP ŠTEJE



PODATKI STATISTIČNEGA URADA KAŽEJO, DA SLOVENIJA VSAKO LETO V POVPREČJU IZGUBI PRIBLIŽNO 650 KMETIJ

„Ja, ampak mi trdo delamo, da vas bodo sveži pridelki še naprej čakali na Mercatorjevih policah - in na domačih mizah."

Igor Jarkovič
Kmetija Jarkovič

Zato v Mercatorju pri odkupu kakovostnih lokalnih pridelkov sodelujemo z več kot
5.000 slovenskimi kmetijami,
kar je daleč največ pri nas.

mercator.si

Mercator
moj najboljši sosed

Mercator, Dunajska 107, 1000 Ljubljana

Rok Lokar, dr. med.,
specialist družinske medicine



Nespečnost

Ali težko zaspite in se pogosto zbujate?

Izraz nespečnost je pogosto uporabljen tako v medicinski strokovni literaturi kot v laičnem tisku. Širše gledano nespečnost spada med motnje spanja in je – vsaj v ambulanti zdravnika družinske medicine – daleč najpogostejša med njimi.

Nespečnost je lahko primarna, ko nimamo nobenega znanega telesnega ali duševnega vzroka, so pa prisotni značilni simptomi, potek težav in ustrezen odziv na zdravljenje. Tovrstna oblika je verjetno redkejša, kot jo beležimo, saj primarnih vzrokov zanesljivo ne moremo odkriti v vseh primerih. Sekundarna ali komorbidna nespečnost pa je pridružena drugim telesnim in duševnim motnjam in boleznim. Približno polovica bolnikov z depresijo ima komorbidno nespečnost, obe motnji skupaj pa sta med duševnimi motnjami (v širšem pomenu besede, vštevši razpoloženjske motnje) najpogostejši vzrok obiska v splošni ambulanti. Nespečnost je lahko zgolj posledica; kronične bolečine lahko na primer zelo učinkovito kratijo spanec. Posledice njegovega pomanjkanja so lahko podnevi povsem enake kot pri nespečnosti, a je seveda v takem primeru razglabljati o nespečnosti nesmisel in tudi njeno zdravljenje ne bo uspešno, če ne (po)zdravimo oziroma odpravimo vzroka, torej bolečine.

Ocenjevanje kakovosti spanca je subjektivno

Za potrebe raziskav o pogostosti nespečnosti je najpogosteje merodajen pritrdilen odgovor na vsaj eno od vprašanj »Ali se ponoči pogosto zbujate?« in »Ali zvečer težko zaspite?«. O tem, kako merodajni so odgovori na tovrstna vprašanja, ve povedati vsak, ki je kdaj delal v domu starejših občanov in poslušal pritožbe stanovalcev o »nespečnosti«, medtem ko je dežurna sestra za te iste stanovalce zatrdila, da vso noč »spijo kot top«. Ocenjevanje kakovosti spanca je subjektivno in zatorej težko opredeljivo za namen raziskav.

Imate težave s spanjem?
Z naravno močjo kapljic Dormeasan
• lažje zaspite in spite globlje
• ste čez dan mirnejši
V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
avogel.si · farmedica.si
A.Vogel Dormeasan peroralne kapljice, raztopina

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

Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko
MADE IN FINLAND
Melatonin Vitabalans 3 mg melatoninum 30 tablet
Melatonin Vitabalans 3 mg tablete melatoninum 10 tablet
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

Nespečnost, kot jo definira stroka

Diagnostični kriteriji nespečnosti so po medicinskih kriterijih jasni:

- težava z začetkom spanca,
- težava z vzdrževanjem spanca,
- slaba kakovost spanca kljub zadostnim priložnostim za spanje,
- pridružene težave v funkcioniranju podnevi, ki trajajo vsaj štiri tedne, v akutni obliki pa manj; ob tem pa to ni izključno posledica znane druge telesne ali duševne motnje.

Po naštetih kriterijih pacientova lastna ocena slabega spanca, ker ne ustreza željam ali pričakovanjem, torej še ne pomeni nespečnosti.

Težav je več pri ženskah in starostnikih

Podatki o pogostosti nespečnosti se po različnih nacionalnih in raziskovalnih podatkih zelo razlikujejo. Razlog tiči v dejstvu, da so v raziskavah uporabljeni precej različni kriteriji. Glede na populacijske študije v različnih državah se večina raziskovalcev strinja z oceno, da približno 30 odstotkov odraslih izpolnjuje vsaj enega od kriterijev nespečnosti. Ugotovljenih je več dejavnikov tveganja: nespečnosti je več pri ženskah in starostnikih, pogostejša je pri kroničnih boleznih in duševnih motnjah, prav tako pri posameznikih, ki opravljajo nočno ali izmensko delo. Komorbidnost je zelo pogosta, po ocenah ima približno 40 odstotkov ljudi z nespečnostjo pridruženo duševno motnjo.

Podatek o nespečnosti je anamnestičen in diagnostičnih postopkov v tej smeri praviloma ne izvajamo. Po drugi strani seveda vemo, da je nespečnost večinoma samo simptom ali posledica in najmanj, kar je v takih primerih potrebno, je dobra anamneza. Pogosto se izkaže, da v resnici ne gre za nespečnost, temveč zgolj za subjektivno zaznavo slabše kakovosti spanca, ki je lahko tudi samo posledica nerealnih pričakovanj. Če nekdo kljub samo petim uram spanca prek dneva normalno funkcionira, ne moremo govoriti o nespečnosti.

Pomagajmo si sami

Preden nekdo zaradi nespečnosti obišče zdravnika s prošnjo, naj mu predpiše uspavala, je smiselno poskusiti vsaj z določenimi nefarmakološkimi ukrepi, torej brez zdravil. Pravilna higiena spanja zahteva kar precej: potrebujemo primerno okolje (primerna temperatura, zatemnjenost, brezhrupnost, odsotnost vibracij ali drugih motečih dejavnikov), na spanje se moramo ustrezno pripraviti (najbolje z ritualom, ki naj bo vsak večer enak – to pomeni, da zadnjih nekaj stvari pred spanjem počnemo v istem vrstnem redu, po možnosti enako dolgo) in se odpraviti spat ob isti uri. Spanje naj bo prilagojeno potrebam telesa in ne našim željam.

Potrebe posameznikov so različne, v povprečju potrebujemo ljudje od šest do osem ur spanja, redko več in še redkeje manj. Kot vidimo, je razpon precejšen. Mnogi spijo preveč in zato ne morejo zaspati takrat, ko si to želijo. Ena od pogostejših napak je uživanje hrane ali sladkarij pred spanjem – vsakomur je jasno, da se s polnim želodcem težko zaspi. Težko se zaspi tudi, če je človek (preveč) lačen. V tem primeru zadošča kozarec toplega mleka, kar je pri številnih zelo uspešen del večernega rituala. Zelo priporočljivo je poskusiti z avtogenim treningom, ki je silno uspešna tehnika sproščanja. Če nekdo zase ve, da je nervozen in da je ravno nervoza tista, ki krati spanec, se včasih dobro obnesejo domača naravna zdravila za umirjanje, ki so v prosti prodaji v lekarnah.

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* - EP107 ™ 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



Zaprtje

Včasih ne gre, pa naj se še tako trudimo

Pomemben del zdravja in ravnovesja v organizmu je redno odvajanje blata. Kaj pomeni redno, se seveda razlikuje od posameznika do posameznika. Če ne gre po »vašem urniku«, je lahko težava … In včasih res ne gre tako, kot bi moralo.



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

Vsakdo je že kdaj občutil neprijetne težave, ko ni mogel normalno, tako po pogostnosti kot po konsistenci, odvajati blata. Ljudje se med seboj razlikujemo v frekvenci odvajanja blata, zato ni splošnega pravila, kaj je normalno in kaj predstavlja težavo. Vsak zase najbolje ve in čuti. Zaprtje ne pomeni, da blata ne odvajamo vsak dan, razen seveda v primeru, ko sicer hodimo na stranišče redno, denimo vsako jutro po drugi kavi, nato pa se kar naenkrat zgodi, da nam niti tretja kava tretji dan ne pomaga …

Pri zaprtju gre lahko dobesedno za zaprtje, kar pomeni, da blata dalj časa, lahko nekaj dni, sploh ne odvajamo. Lahko gre za mučno in včasih boleče odvajanje majhnih količin zelo trdega blata, pa čeprav je to vsakodnevno, sploh če ga spremljajo napenjanje in občutki nepopolne izpraznitve.

Kaj vpliva na hitrost prebave in črevesne peristaltike, gibanja črevesja? Na prvem mestu je hrana, zato je pomembno, da vsakodnevno zaužijemo zadostno količino čistih netopnih vlaknin. Na drugem mestu je zagotovo vnos tekočine v telo. Nekateri potrebujejo več tekočine, drugi manj, odvisno je tudi od naše telesne aktivnosti in zunanjih temperatur. Ob hrani je je vsak dan priporočljivo spiti še vsaj liter in pol – to seveda velja za ljudi, ki nimajo bolezni, ki zahtevajo količinske omejitve vnosa tekočin (srčno popuščanje …). Na hitrost našega iztrebljanja močno vpliva tudi gibanje.

Vzroki za težave

Tegobe se lahko pojavijo zaradi spremembe ritma in načina življenja. Na primer na potovanjih smo običajno prisiljeni spremeniti ustaljeni ritem in način prehranjevanja. Zato je treba poskrbeti za primerno prehrano in ne pozabimo na gibanje! Če ne gre drugače, si lahko pomagamo tudi s pripravki proti zaprtju, ki jih dobimo v lekarni brez recepta.

Pozorni bodimo še pri jemanju zdravil. Nekatera vplivajo na slabše gibanje črevesja (peristaltiko) ter dodatno zvišujejo tonus notranje mišice zapiralke in motijo odvajanje blata. Pri občutljivih osebah lahko nekatera prehranska dopolnila povzročajo krče ali driske, saj delujejo na določene receptorje, ki so prisotni v sluznici črevesja. Pomembno je, da posamezniki, ki hkrati jemljejo več vrst zdra-

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

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

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

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

vil, preverijo navodila, v katerih so opisani morebitni stranski učinki. Pred jemanjem določenega zdravila in po njem je priporočljivo tudi spremljanje vseh pojavov v telesu, saj so lahko reakcije zelo individualne. Previdnost pa velja tudi pri prehranskih dopolnilih.

Tudi uživanje alkohola in kave ter napitkov, ki vsebujejo kofein, lahko povzroči blago dehidracijo in posledično izsušitev blata. Tukaj se ponuja pomislek glede tiste druge jutranje kave … Razlog za »delovanje« je bolj v ritmu in zaužitju tekočine, ki požene prebavno cev, kot v sami popiti kavi (lahko bi bil tudi čaj ali voda).

Zaprtje lahko povzročijo tudi bolezni – denimo moteno delovanje ščitnice (ko ta deluje premalo) ali depresija. Tudi po trebušnih operacijah, ko je prisotna bolečina v predelu trebuha oziroma zadnjika, se lahko posledično pojavi zaprtje, ker zaradi bolečin in neprijetnih občutkov blato zadržujemo. To postane trdo in vstopimo v začaran krog. Zato je treba po takih posegih, pa tudi po porodu, temeljito skrbeti za odvajanje mehkega blata, ki ne bo boleče.

Pri majhnih otrocih je treba posebno paziti pa redno in mehko odvajanje blata, saj lahko že tudi enkratna izkušnja bolečega odvajanja povzroči zadrževanje, kar lahko vodi v resne težave. Če ima vaš otrok težave, se lahko posvetujete s pediatrom, gastroenterologi pa sicer svetujejo uporabo sredstev za mehčanje blata (v obliki praškov ali dopolnil brez sladkorja), ki s pravilno uporabo in odmerjanjem odrešijo otroka bolečin in travmatskih izkušenj. Potrebno pa je seveda pitje zadostnih količin tekočin, po možnosti kar vode ali čaja.

Tu so še anatomski vzroki

Najpogostejši poziv, refleks k odvajanju naše telo odda takrat, ko pride blato v danko pred notranjo mišico zapiralko in se stene danke razširijo. Ta poziv lahko zavestno zadržimo, saj je mišica pod našo zavestno kontrolo. Vendar čutimo potrebo po odvajanju.

Če pa se stena danke preveč razširi, postane neobčutljiva in ne dobimo več poziva k odvajanju. To se pogosto zgodi pri starejših ljudeh, pri katerih je elastičnost tkiva zmanjšana, mišice medeničnega dna oslabljene, pogoste pa so tudi okvare hrbtenice. Kadar občutljivost stene danke oslabi in ne dobimo več poziva, ne moremo več iztrebljati ali pa celo nimamo moči iztrebljanja.

Kdaj k zdravniku

Če blata ne odvajate, kot ste navajeni – recimo da ste prej hodili na blato redno vsako jutro, nato pa dva ali tri dni ne –, je potrebna pozornost. Najprej je smiselno preveriti in prilagoditi vnos tekočine, kakovost prehrane, iti vsaj dva (hitra) kroga okoli hiše. Dodajte kakšen kozarec ali dva mineralne vode z magnezijem, počakajte še kakšen dan. Če še ne gre, se lahko posvetujete s farmacevtom v lekarni ali pa z osebnim zdravnikom glede uporabe odvajal.

Če z vsemi opisanimi koraki zaprtja ne odpravimo, je potreben specialistični pregled pri zdravniku, ki opravi določene preiskave. Predvsem se pregled pri gastroenterologu priporoča po 50. letu starosti, saj v tem starostnem obdobju narašča malignom črevesja. Specialisti priporočajo, da se k zdravniku odpravimo tudi takrat, ko se način odvajanja spremeni brez jasnega vzroka in se po treh tednih ne uredi. Prav tako takrat, ko se pojavijo alarmni znaki, na primer hujšanje, kri na blatu ali se izmenjujeta driska in zaprtje.

Preiskave

S kolonoskopijo se pregleda celotno črevo in izključi vnetje, polipe, rak debelega črevesja ter zožitve. Pri sumu na motnje sfinktra je treba bolnika napotiti k proktologu, ki po pregledu pacienta lahko napoti še na dodatne preiskave (anorektalno manometrijo). Z endoskopskim ultrazvokom se lahko dokaže poškodbe mišic medeničnega dna, zlasti pri ženskah po porodih. Po presoji proktologa je možna tudi kirurška terapija. V veliki meri pomaga »feedback šola odvajanja«, v kateri se s spremljanjem aktivnosti mišice medeničnega dna naučimo pravilne rabe mišic za iztrebljanje.

Včasih so potrebna odvajala

Daljšega jemanja odvajalnih sredstev pri zaprtju ne priporočamo, ker lahko povzročajo driske, posledično pa se črevo refleksno odzove z zaprtjem. Ustvari se začaran krog in zato moramo čedalje pogosteje posegati po odvajalih. Kirurgi proktologi, ki se veliko ukvarjajo z boleznimi anusa, pogosto svetujejo samoklistiranje, predvsem pri skrajnih, trdovratnih in dolgotrajnih zaprtjih, če oseba ne odvaja več kot teden dni ali ima zaradi zaprtja bolečine. Pri tem previdnost ni odveč, saj je lahko vzrok za zaprtje v zožitvah ali zarastlinah po predhodnih operacijah v trebuhu, kar pa se lahko vidi pri kolonoskopiji.

Pri dolgotrajnem zaprtju je priporočljivo redno pitje mineralne vode z magnezijem, kot mehčalo blata se lahko uporablja tudi različne sirupe (laktuloza) ali praške. Priporočamo tudi glicerinske svečke, s katerimi se zmehča zasušeno blato (čep). Na trgu so dostopne tudi svečke, ki v kratkem času spodbudijo peristaltiko in tako privedejo do odvajanja blata.

Kot to velja za (skoraj) vse – največ lahko naredite sami.

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

Ne pozabite, do 31. oktobra 2022

080 8112
Hišni zdravnik

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

Spoznajte Doktor 24 Asistenco

Mi pa vam bomo olajšali odločitev in ob sklenitvi nove pogodbe do 31. oktobra 2022 **vsaki polnoletni osebi 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 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

DR2491

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.



Zdravniški obisk 24/7

Naj se viroze in druge bolezni obrišejo pod nosom!

Pokličite dežurnega zdravnika zdaj!

- 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.

080 8112 - Pokličite dežurnega zdravnika zdaj!

Smo v obdobju povečanega števila obolenj in odsotnosti z dela. Vsi poznamo „tisti“ občutek, ko že pred merjenjem telesne temperature vemo, da nekaj ni tako, kot bi moralo biti. Ko peša energija, moč in volja, mi pa moramo še do zdravstvenega doma, namesto da bi ostali doma in počivali.

Za male in velike otroke, za babice in dedke

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*

Starejši, 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

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

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

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



Redno razgibavajmo možgane

Možgani so eden najbolj skrivnostnih organov našega telesa, njihovega delovanja še zdaj ne poznamo v celoti. Sestavlja jih na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, druge pri orientaciji in čutnih zaznavah.

Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika. Številne raziskave so dokazale, da hiter življenjski ritem, obilica dela, telesne obremenitve, stresne situacije, nezdrava prehrana in drugi dejavniki spodbujajo nastajanje prostih radikalov, ki poškodujejo sestavine možganskih celic. Možgani so premalo prekrvljeni, s tem pa se zmanjša tudi dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Posledice teh sprememb so lahko motnje koncentracije (pozabljivost, raztresenost …). To se nam lahko zgodi ne glede na starost, zato je pomembno, da zdravju svojega uma več pozornosti posvetimo že danes.

S starostjo povezan upad kognitivnih funkcij, ki največkrat prizadene spomin in sposobnost reševanja problemov, je nekaj običajnega in se dogaja skoraj vsakomur. Res pa je že zelo majhna sprememba kognitivnih funkcij moteča in lahko močno vpliva na naš vsakdanjik. Na srečo obstajajo ukrepi, od spremembe načina prehranjevanja do večje fizične aktivnosti, ki lahko upočasnijo ali celo ustavijo starostni upad kognitivnih funkcij.

Kaj lahko naredimo sami

Tudi v starosti sta priporočljivi čim večji psihična in telesna aktivnost. Raziskave kažejo, da intelektualno delo v starosti odloži pojav bolezni, demenca se pojavi pozneje, kot bi se sicer. Vsekakor velja omeniti uravnoteženo prehrano z zadostno količino vitaminov in mineralov ter dosledno izogibanje škodljivim razvadam, kot sta alkohol in kajenje. Tudi pri že ugotovljeni demenci je pomembno, da čim dalj ostanemo aktivni in se v okviru svojih zmožnosti ukvarjamo z dejavnostmi, ki nas zanimajo.

Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali delovanje svojih možganov. Začnite že danes!

1. Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo, saj prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti. Pol ure hoje, kolesarjenja, plavanja ali plesa na dan bo dovolj za povečanje pretoka krvi po vsem telesu, tudi v možganih.
2. Naporno delo občasno prekinite s počitkom. Privoščite si ga, preden vas napor popolnoma izčrpa.
3. Organizirajte se. Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.
4. Osredotočite se. Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek pozneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali čim drugim.
5. Zmanjšajte stres. Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.
6. Naučite se tehnik sproščanja. Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.
7. Urite spomin. Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesmi. Povejte svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah. Obstajajo tudi namenske vaje za krepitev kognitivnih funkcij. Starejši se vključite v univerzo za tretje življenjsko obdobje.
8. Redno se družite, to pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadar koli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi. Ljudje, ki se veliko družijo, imajo boljše miselne sposobnosti.
9. Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane. Takšna, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave ter jedi z malo maščobe. Da bi preprečili staranje možganov, bi morali vsak dan uživati živila, bogata z antioksidanti.

Popolna formula za optimalno zdravje srca, kosti in ožilja

CardioMK7 vsebuje velike količine **omega 3 (EPK in DHK)** ter **vitaminov K** in **D**.

NOVOST

Omega 3 (EPK in **DHK)** so dobre za srce (vsaj 250 mg dnevno).

SAMO 1 KAPSULA na dan

Vitamin D je nujen za zdravje kosti. Pomemben je za normalno absorpcijo **kalcija** in **fosforja** iz črevesja.



Zelo koristno pa je **vitamin D kombinirati z vitaminom K**. Ta poskrbi, da se kalcij nalaga v kosti in ne na stene krvnih žil.
Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi.

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

NaturaMedica
z vami že 17 let

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



Urinska inkontinenca

Včasih kaplja in curlja kar samo od sebe

Urinska inkontinenca je nehoteno odtekanje oziroma uhajanje urina iz mehurja. Prizadene skoraj 30 odstotkov ljudi, starih 55–60 let, s starostjo pa se težave navadno povečujejo. Kakovost življenja ljudi, ki trpijo zaradi nehotenega uhajanja urina, je zmanjšana, hkrati pa urinska inkontinenca povzroča veliko socialno-higiensko in ekonomsko težavo.



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

Kako in zakaj

Pri moškem je uhajanje seča velikokrat povezano z boleznimi prostate in stanji po operacijah prostate, pri ženskah pa gre večinoma za urgentno ali stresno inkontinenco, ki je povzročena z ohlapnejšimi mišicami, bodisi zaradi starosti ali na primer po porodih. Pri obeh spolih je lahko vzrok tudi nevrološki, po možganski kapi ali pri napredovali demenci.

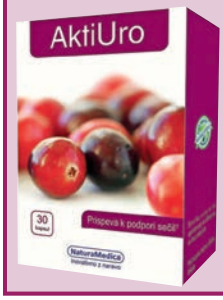
Za normalno zadrževanje in odvajanje urina je potrebno usklajeno delovanje sečnega mehurja, zapornega mehanizma sečnice in mišic medeničnega dna.

Mehur je votel, mišičast, raztegljiv in zelo natančno oživčen organ. Polni se prek dveh sečevodov, ki prihajata iz ledvic. V steni mehurja je mišica detruzor.

Mišične vitre potekajo v vseh smereh, kar omogoča, da se mehur tudi razteza in krči v vseh smereh. Ko je mehur poln, je raztegnitev njegovih sten signal, da je čas za krčenje sten mehurja, s čimer se mehur v curku izprazni. Kapaciteta odraslega mehurja je 4–5 dl.

Iz mehurja vodi sečnica, ki je pri ženski zelo kratka, le okoli 3–5 cm. Ker je sečnica kratka in ker je v bližini vagine in anusa, so pri ženskah med drugim tudi veliko pogostejše okužbe sečil kot pri moških.

Da urin ne uhaja, zagotavljata dve mišici zapiralki (sfinktra). To sta krožni mišici, ki obdajata sečnico. Ko se skrčita, jo stisneta, kar onemogoči pretok urina.



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



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



FloraPlus
Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



LiquiGel ActiGel

- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje in ščiti vaginalno floro.
- Obnavlja vaginalno sluznico.
- Ne vsebuje hormonov.
- Je idealen med in po menopavzi.

FemiWash
Pena za vsakdanjo intimno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



www.multi-gyn.si

MultiGyn Slovenija

Proizvode lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Brezplačne vzorčke si lahko naročite preko naše spletne strani **www.mult-gyn.si** ali **MultiGyn Slovenija**

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

Notranji sfinkter oživčuje avtonomno ali vegetativno živčevje, torej ni pod vplivom naše volje. Nahaja se okoli notranjega ustja sečnice, ob izhodu sečnice iz mehurja. Zunanji sfinkter je iz progaste muskulature in pod vplivom naše volje, torej ga lahko sprostimo, ko želimo urinirati. Nahaja se na zunanjem koncu sečnice.

Medenično dno je mišično-vezivna dinamična plošča, ki zapira medenični izhod ter podpira organe male medenice in trebušne votline. Omogoča tudi normalen položaj vratu mehurja in sečnice. Če je ta podporni aparat nezadosten, se položaj sečnice in mehurja spremeni, s tem pa je motena tudi njuna funkcija. Žal ima medenično dno lastnost, da z leti slabi, ravno tako ga oslabijo nosečnost in porod. Šibko medenično dno pa pomeni uhajanje urina (in tudi blata) ter povešanje rodil.

Obstaja več vrst inkontinence

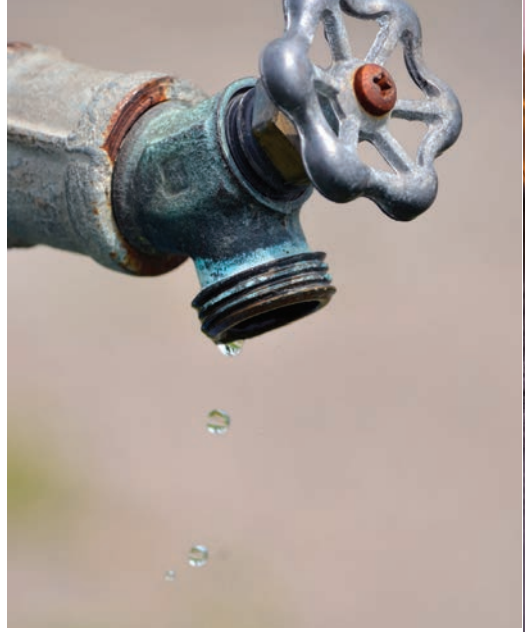
O stresni urinski inkontinenci govorimo, ko se hoteno uhajanje urina pojavi pri kihanju, kašljanju, dvigovanju bremen ter pri drugih dejavnostih, ki povečajo pritisk v trebušni votlini. Nastane zaradi oslabitve mišic medeničnega dna, ki dajejo oporo sečnemu mehurju in sečnici. Pri ženskah je to najpogostejša oblika urinske inkontinence, nastane pa lahko tudi pri moških po operaciji prostate.

Urgentna inkontinenca pomeni nenadno nehoteno uhajanje urina, ki se pojavi po predhodni močni potrebi po uriniranju. Na vodo morate takoj, ko začutite potrebo, sicer vam uide. Najpogosteje se pojavi na poti do stranišča, pa tudi ob poslušanju tekoče vode ali ob delu z mrzlo vodo. Vzrok za to leži v prekomerno aktivnem detruzorju, ki se krči, tudi ko mehur še ni poln. Razlogi za to so številni in različni, velikokrat pa ne najdemo pravega vzroka. Takrat rečemo, da gre za čezmerno aktiven sečni mehur, ki je v starosti pogostejši.

Pri mešani inkontinenci pa gre za kombinacijo stresne in urgentne urinske inkontinence. Prevladujejo lahko znaki enega ali drugega tipa.

Urinsko inkontinenco »overflow« opredeljujemo kot stanje sečnega mehurja, ki se nikoli popolnoma ne izprazni, iz prepolnega mehurja pa se urin nato »spontano« izlije.

Pojavi se lahko tudi nezavedna inkontinenca – zaradi oslabljenega sfinktra nestabilnega mehurja, lahko tudi inkontinence »overflow«. Seveda so mogoče tudi vse kombinacije razlogov za uhajanje seča.



Kaj narediti

Urinska inkontinenca je težavna tudi zato, ker o njej težko spregovorimo. Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je ključnega pomena za uspešno odkrivanje in zdravljenje bolezni. Zdravnik si lahko pomaga tudi z vprašalnikom. Skrbni anamnezi sledi klinični pregled. Med diagnostične postopke, za katere se bo zdravnik morda odločil glede na stanje, sodijo še enourni test z vložkom za količinsko ugotavljanje stopnje uhajanja urina, laboratorijska analiza urina in urinokultura, pregledna slika in kontrastno slikanje sečil, endoskopski pregled mehurja ter funkcionalne (urodinamske) meritve za oceno anatomskih značilnosti spodnjih sečil.

Osebni zdravnik lahko na podlagi naštetega predpiše zdravila, ki v nekaterih primerih lahko pomagajo in ublažijo simptome uhajanja urina, ali pa predloge za urinsko inkontinenco, ki jih nato brezplačno prevzamete v lekarni.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu
Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica

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

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



Vitamin D

Sončni vitamin za ohranjanje zdravja

Koristi vitamina D poznamo že mnogo let. Olje iz jeter polenovke, ki je bogat vir vitamina D, so v Evropi z namenom preprečevanja rahitisa pri otrocih uporabljali že v dvajsetih letih prejšnjega stoletja. Leta 1931 so ga že začeli dodajati mleku in margarini. Kljub temu še danes govorimo o pomanjkanju vitamina D.



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

Raziskava iz leta 2019 je pokazala, da kar 4 od 5 odraslih prebivalcev Slovenije 6 mesecev v letu (od novembra do aprila) ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D. Približno 40 odstotkov udeležencev pa je imelo v krvi premajhno serumsko koncentracijo, kar pomeni pomanjkanje vitamina D. V zimskem času so bile opažene zanimive razlike med različnimi skupinami prebivalcev (primerjava po spolu in starosti). Tako so bile denimo med starejšimi odraslimi nad 65 let z vitaminom D nekoliko bolje preskrbljene ženske, med odraslimi do 65 let pa moški. V vseh skupinah odraslih prebivalcev je bila v jesensko-zimskem obdobju pojavnost nezadostne preskrbljenosti z vitaminom D višja od 70 odstotkov. Precej bolje je bilo poleti, ko je bilo z vitaminom D ustrezno preskrbljenih 60 odstotkov starejših odraslih in 75 odstotkov odraslih, mlajših od 65 let. V tem času je optimalno preskrbljenost z vitaminom D dosegalo 27 odstotkov starejših odraslih in 37 odstotkov odraslih do 65 let, od tega 43 odstotkov moških in 31 odstotkov žensk. Dodati je treba še, da so bili v raziskavo zajeti tudi prebivalci, ki so poročali, da uživajo prehranska dopolnila z vitaminom D.

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

Omega-3 z močjo sonca

Močan odmerek **prečiščenih *omega-3*** (900 mg) in **naravnega *vitamina D3*** (1000 IE).



Za imunski sistem*
Za možgane**
Za vid**
Za kosti*
Za srce**



90 kapsul za 3 mesece
mesečna terapija samo 13 €
Dva izdelka v enem - nikjer ugodneje.

* **Vitamin D** prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic ter ohranjanju zdravih kosti.

** **EPK in DHK** imata vlogo pri delovanju srca. DHK ima vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov.

NOW Foods je član mednarodne organizacije **GOED**, ki jih zavezuje k **najvišjim standardom kakovosti**.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Absorpcija vitamina D

Vitamin D ima posebno mesto med vitamini, saj poleg virov v prehrani (ribje olje, sardina, losos, tun, jajčni rumenjak, mleko in mlečni izdelki) nastaja tudi endogeno v telesu s pomočjo sončne svetlobe. Naše telo samo tvori dovolj vitamina D poleti, če nekajkrat na teden po približno 15 minut soncu izpostavljamo obraz, roke in dekolte ali druge dele kože. Pomembno je, da smo neposredno izpostavljeni sončni svetlobi in da ne uporabljamo krem za sončenje. Po nekajminutnem sončenju uporabimo zaščitno kremo in oblačila ali se prestavimo v senco. Ljudje, ki veliko časa preživijo v zaprtih prostorih ali živijo na severnih zemljepisnih širinah, si lahko dovolj vitamina D zagotovijo le z ustrezno prehrano ali z jemanjem vitaminskih prehranskih dopolnil.

Varno sončenje

Solariji niso priporočljivi, saj ne dajejo dovolj UVB-svetlobe, poleg tega povečujejo tveganje za melanome in druge rake kože. Prav tako sedenje v sončni sobi ne bo pripomoglo k tvorbi vitamina D, saj UVB-žarki ne prehajajo skozi okna. Če ste preboleli kožnega raka ali jemljete zdravila, ki vplivajo na fotosenzibilnost, se morate pred soncem zaščititi skozi vse leto. V poletnih mesecih se izogibajte močnemu soncu predvsem med 10. in 16. uro popoldne, v zimskih mesecih pa je pomemben sprehod sredi dneva. Zaščita pred soncem je pomembna tudi ob velikih površinah, ki odbijajo svetlobo (denimo ob vodi ali na snegu).

Pomen vitamina D v telesu

Glavna fiziološka funkcija vitamina D je, da poveča zmožnost tankega črevesa, da absorbira kalcij in fosfor ter s tem pomaga vzdrževati njuno ustrezno koncentracijo v krvi. To omogoča normalno mineralizacijo kosti in zob, ki je izpolnjena le, če je poleg ustrezne preskrbljenosti z vitaminom D zagotovljen tudi zadosten vnos kalcija.

Vitamin D vpliva tudi na delovanje mišičnih vlaken in s tem preprečuje padce, diferenciranje celic kože, uravnava aktivnost celic imunskega sistema, saj preprečuje razvoj avtoimunskih bolezni in veča odpornost proti okužbam. Vpliva na prenos hormonsko občutljivih genov, s čimer se uravnava tvorba številnih beljakovin. Ugotovili so, da ljudje, ki imajo v krvi več vitamina D, redkeje zbolijo za sladkorno boleznijo in srčno-žilnimi boleznimi kot tisti, ki ga imajo manj. Vitamin D je torej ključen za ohranjanje zdravja v širokem pomenu besede.

Pomanjkanje vitamina D

Pomanjkanje vitamina D lahko pri dojenčkih in majhnih otrocih povzroča zaostanek v rasti in deformacije skeleta, zlasti dolgih kosti, oziroma rahitis, pri katerem opazimo odebelitve na hrustancih ter manjšo mišično moč. Pojav rahitisa je navzoč predvsem v slabih pogojih industrijskih družb z zastarelo tehnologijo in zanemarjenostjo otrok (Anglija v 19. stoletju, sedaj pa afriške države, Kitajska in Indija). Zato dojenčki dobivajo kapljice z D vitaminom, saj vsebnost vitamina D v materinem mleku ne zadošča za pokrivanje potreb.

Prenizka raven vitamina D pri odraslih povzroča osteomalacijo (mehčanje kosti), izrazito prenizka raven vitamina D pri odraslih pa vodi do razgradnje kosti. Zaradi pomanjkanja vitamina D lahko pride tudi do slabše absorpcije kalcija. Posebno so lahko prizadeti starejši ljudje, ki so manj pokretni in živijo večinoma doma. Blagi znaki, ki nakazujejo na pomanjkanje vitamina D, so izčrpanost, bolečine v mišicah in kosteh.

V nosečnosti pomanjkanje vitamina D poveča tveganje za preeklampsijo, nizko porodno težo novorojenca in prezgodnji porod.

Nadomeščanje vitamina D

Vnos vitamina D je izražen kot holekalciferol (1 µg holekalciferola = 40 IE vitamina D). Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) določa, da so sprejemljive zgornje količine dnevnega vnosa vitamina D za otroke od rojstva do prvega leta starosti 25 µg (1000 IE), od prvega do desetega leta starosti 50 µg (2000 IE), od enajstega leta starosti naprej ter za nosečnice in doječe matere pa 50 µg (2000 IE). Večji odmerki so v rabi le za terapevtske namene in pod nadzorom, kadar je treba nadomestiti pomanjkanje. Pozneje je treba preiti na manjše, vzdrževalne odmerke. Velja opozoriti, da debelejši ljudje potrebujejo dvojne do trojne odmerke vitamina.

Za vegetarijance in vegane je primeren vitamin D2 rastlinskega izvora (ergokalciferol), vsejedi pa naj uporabljajo učinkovitejšo različico živalskega izvora, vitamin D3 (holekalciferol). V zadnjem času na trg prihajajo tudi veganske različice vitamina D3, izdelane iz lišajev, ki so učinkovitejše kot vitamin D2. Vitamin D3 je na voljo tudi v liposomskih oblikah, ki imajo večjo biorazpoložljivost, pri čemer ga ni treba uživati skupaj z mastnimi obroki, saj se vsrkava drugače kot neliposomske oblike. Pri nakupu dopolnila z vitaminom D izbirajmo med kakovostnimi dopolnili s čim manj pomožnimi snovmi.

Prekomeren vnos vitamina D

V ZDA so že zaznali porast primerov toksičnosti zaradi vitamina D. Pred letom 2005 je bilo na leto zabeleženih 196 zastrupitev z vitaminom D, leta 2014 pa že 4535. Na srečo noben primer ni zahteval smrtne žrtve, je bilo pa 19 ljudi hospitaliziranih. Ob vnosu prevelikih odmerkov vitamina D se poveča koncentracija kalcija v krvi, kar pripelje do hiperkalciemije. Ta povzroči mišično šibkost in oslabelost, glavobol, slabost in bolečine v kosteh. Čez čas se zmanjša tek, pojavijo se razdražljivost, polidipsija (povečan občutek žeje) in poliurija (povečano izločanje urina), povišan krvni tlak in srčne aritmije. Hiperkalciemija lahko vodi do kalcifikacije ledvic in nastanka ledvičnih kamnov. Vitamin D ni čudežno zdravilo, je pa učinkovina, ki je ključna za ohranjanje zdravja v širokem pomenu besede.

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

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

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

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



Imunski sistem

Včasih so tudi obilnejši podhranjeni – z vitamini in minerali

Monika Kubelj

Zoper viruse, ki so že začeli svoj pohod, se lahko borimo tudi na naravne načine. Predvsem moramo skrbeti za dober imunski sistem. Imunsko ravnovesje dosežemo na različne načine, med katerimi je tudi primerna, zdrava prehrana. Da je za njegovo optimalno delovanje ključna tudi uravnotežena prehrana, je poudaril prof. dr. Igor Pravst.

Prehranjenost in podhranjenost

Podhranjenost z mikrohranili je sodobna tema in je ne gre enačiti s splošno podhranjenostjo v državah v razvoju. Včasih pozabimo, da je prehrana eden od izjemno pomembnih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema. Dr. Nina Zupanič z Inštituta za nutri-

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



NARAVNE pastile za grlo z imunskimi faktorji

NARAVNO in UČINKOVITO. Skandinavski pristop za zdravje grla in žrela združuje tradicijo in moderno znanost. Sluznica žrela je najbolj dovzetna za okužbe z virusi in bakterijami. Naravno je prekrita z zaščitno plastjo protiteles, ki pa posebno v zimskih mesecih oslabi.

Pastile za grlo Igazym vsebujejo aktivna protitelesa iz kolostruma (prvo mleko krav) in encim lizocim, so brez umetnih sladil. Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.

Prihajajo iz Danske, kjer jih v času prehladnih obolenj množično liže že 35 let.

Začnite jih lizati čim prej! Hitro se boste počutili bolje!

Pastile za grlo Igazym z okusom limone ali poprove mete so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. NaturaMedica, www.naturamedica.si, tel. 03 56 300 22, 040 214 620



Če v toplejših mesecih srečujemo v parkih, na ulicah in igriščih množice ljudi, ti na jesen kar poniknejo. Prav gibanje na svežem zraku na jesen vam bo dvignilo odpornost, da o razpoloženju niti ne govorimo. Dobra volja je zagotovo boljša izbira ščita imunskega sistema kot slaba volja.

cionistiko pravi: »Podhranjenost je v državah v razvoju eden glavnih krivcev za nepravilno delovanje imunskega sistema in večjo dovzetnost za okužbe. V razvitem svetu podhranjenost ni pogosta težava, ravno obratno, tukaj predstavlja težavo prehranjenost, ki je pogosto posledica prevelikega vnosa enolične ter z vitamini in minerali revne prehrane.«

»Za optimalno delovanje imunskega sistema je ključna tudi uravnotežena prehrana, ki telesu ponuja vsa potrebna hranila v ustreznih količinah. To je še toliko bolj pomembno v času, ko razsajajo virusi,« pravi prof. dr. Igor Pravst z inštituta NUTRIS. »Kako močno in za kako dolgo nas bo virus položil v posteljo, je odvisno od številnih dejavnikov, tudi od tega, v kako dobrem stanju je naš imunski sistem. Pri virusnih obolenjih, kot so na primer gripa in prehlad ter tudi nova koronavirusna bolezen, za katera nimamo zdravila, se moramo za uspešno in čim krajše prebolevanje bolezni zanesti na svoj imunski sistem.«

Zmagovalca imunskega sistema

Kakovost, ki prepriča.
Naravne sestavine, ki delujejo.

NARAVNO
PREVERJENA KAKOVOST
BREZ TITANOVEGA DIOKSIDA (E171)



NOW Vitamin C
S postopnim sproščanjem.
Z dodanim šipkom.

NOW Vitamin D
V ekstra deviškem oljčnem olju.
Brez umetnih dodatkov.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

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



Nekateri simptomi vam bodo zelo jasno dali vedeti, da boj proti patogenim mikroorganizmom ne poteka, kot bi moral. Bodite pozorni na:

- kronično utrujenost,
- pogoste prehlade ali prehlade, ki se ne pozdravijo,
- otečene bezgavke,
- pogosto zbolevanje za nalezljivimi boleznimi,
- kronične okužbe,
- počasnejše celjenje ran,
- izpadanje las,
- pojav avtoimunske bolezni,
- spremembe na koži (mozolji, akne, herpes).

Kaj naj bo na krožniku

S prehrano lahko naš imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih količin čim bolj raznolike zelenjave, sadja in oreščkov. Po drugi strani poskusimo omejiti količino nasičenih maščobnih kislin, saj te v telesu pospešujejo vnetne procese. Poleg makrohranil, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, imajo izredno pomembno vlogo tudi številni vitamini in minerali, ki imajo t. i. imunomodulatorni učinek. Mikrohranila, ki dokazano sodelujejo pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema, so vitamin A (jetra, sladki krompir, buče, korenje, ohrovt, špinača), vitamin D (sonce med majem in oktobrom, ribe, jajca, obogatena živila), vitamin E (mandlji, špinača, sončnična semena, sladki krompir, avokado) in vitamin C (paprika, kivi, pomaranče, brokoli, jagode). Železo najdemo v jetrih, govedini, leči, kakavu, špinači, pistacijah, cink pa je recimo v bučnem semenu, govedini, čičeriki in tudi v jogurtu. Perutnino in jajca jemo zaradi selena, avokado, ribe in sezam pa zaradi B6.

Vitamini in minerali so torej še kako dobrodošli in obvezni za ohranjanje zdravja. Nekatera živila imajo še posebno ugoden vpliv na delovanje imunskega sistema. Na primer česen, čebula, gobe šitake, živila z oranžnimi pigmenti oziroma karotenoidi (korenje, buče, sladki krompir, kaki, melone, zelena listnata zelenjava), ingver ter fermentirana živila, kot so jogurt in kefir ter kislo zelje in kisla repa.

Tekočina, gibanje in pozitivna misel

Največ, kar lahko torej v teh dneh storimo za kar najboljšo obrambo našega telesa, je, da si vzamemo čas za pripravo pestrih obrokov, ki naj bodo polni zelenjave, polnozrnatih žit, stročnic, oreščkov in sadja. A ne pozabimo na dovolj tekočine, toplih napitkov in spanja, hkrati si vsakodnevno privoščimo gibanje na svežem zraku.

Če v toplejših mesecih srečujemo v parkih, na ulicah in igriščih množice ljudi, ti na jesen kar poniknejo. Prav gibanje na svežem zraku na jesen vam bo dvignilo odpornost, da o razpoloženju niti ne govorimo. Dobra volja je zagotovo boljša izbira za krepitev našega ščita, imunskega sistema, kot slaba volja. Ohranite kulturo umivanja rok, tudi razkuževanja, če ste v veliki gneči, maska ne bo odveč. Dihalne vaje na prostem, sprehodi ali krajši vzpon na hrib, toliko, da se vam pospeši utrip srca; vse to bo poskrbelo za prekrvljenost.

Kako deluje naš obrambni ščit

Imunski sistem oziroma obrambni sistem našega telesa je zapleten mehanizem, ki nas brani pred škodljivimi organizmi (bakterijami, virusi, glivicami, paraziti), ki bi utegnili povzročiti različna bolezenska stanja. Celice našega imunskega sistema so ves čas na delu in iščejo morebitne vsiljivce, ki jih nato uničijo. Naša imunska odpornost je odvisna od t. i. prirojene in od pridobljene imunosti. Medtem ko je prirojena imunost tista, ki jo podedujemo od matere in je aktivna vse od rojstva, pridobljeno imunost gradimo skozi vse življenje in jo »dopolnjujemo« ob vsaki novi izpostavljenosti škodljivim organizmom. Pridobljeni imunosti se lahko zahvalimo, da proti nekaterim prebolelim virusom ostanemo odporni vse življenje.

Ko udarijo virusi, udarite nazaj!



Echinaforce®
z močjo ameriškega slamnika

- ✓ Učinkovito deluje proti virusom
- ✓ Močno okrepi imunsko odpornost
- ✓ Zmanjša pogostnost zapletov, kot so pljučnice, bronhitisi 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

Osteoartroza

Ko v sklepih vse močneje škripa

Zoran Triglav



Osteoartroza je najbolj razširjena revmatična bolezen iz skupine degenerativnih bolezni sklepov. Prizadene okrog 40 % ljudi, starih od 45 do 75 let, in več kot 80 % oseb, starejših od 75 let, a težave ima ponavadi le približno 30 odstotkov oseb z dokazano boleznijo. Pri ženskah je ta dvakrat pogostejša kot pri moških in v razvitih državah je drugi najpogostejši vzrok invalidnosti, takoj za boleznimi srca in ožilja.

Začetno bolezensko dogajanje poteka na sklepnem hrustancu, ki se s staranjem postopoma spreminja. Prej gladka površina postaja neravna, lahko razpoka, v njem se nabira večja količina vode in postaja vse tanjši. Staranje pa ni edini dejavnik, ki povzroča obolenje, saj so tu še dedni dejavniki, prekomerne obremenitve, prirojene nepravilnosti in revmatične bolezni.

Odziv na prizadetost sklepnega hrustanca je pretirana tvorba nove kosti, kostni izrastki, ki zmanjšujejo gibljivost sklepa in povzročajo njegovo zadebelitev ter druge težave, kot je nabiranje sklepne tekočine. Spremembe v sklepu, predvsem zaradi telesne nedejavnosti, vplivajo tudi na propadanje obsklepne mišice, kar stanje še poslabša.

Pri osteoartrozi se v sklepih pojavljajo bolečine ob večjih obremenitvah, denimo po daljši hoji ali v stoječem položaju, v mirovanju pa le, ko je bolezen že precej napredovala.

Za zdaj ni na voljo zdravil, ki bi preprečila nastanek ali napredovanje osteoartroze ali ozdravila že prisotno bolezen. Na voljo pa so nesteroidni antirevmatiki, ki dokaj učinkovito lajšajo težave in preprečujejo hujše napredovanje bolezni. Nekateri prisegajo tudi na naravna zdravila, ki pomagajo pri lajšanju bolečine in pri vnetnih procesih. Njihova prednost je, da jih lahko na prizadeti predel nanašamo prav vsak dan.

Učinkovito in nujno potrebno je fizikalno zdravljenje s telesno vadbo ali kinezioterapijo, ki učvrsti mišice in poskrbi za stabilizacijo sklepa. Zelo učinkovita v za namen je redna hoja, lahko tudi z berglami, vsaj pol ure na dan. Če je bolezen že zelo napredovala, hoja pogosto ni mogoča, saj povzroča hude bolečine, zato so primernejše vaje v razbremenjenem položaju in krepitev mišic.

Če nastanejo hude spremembe sklepa, ki jih z običajnimi ukrepi ni mogoče dovolj omiliti, je na voljo tudi operativno zdravljenje z zamenjavo sklepa. To je praviloma uspešno, saj odpravi bolečine, izboljša sklepno gibljivost in kakovost življenja. A zdravniki opozarjajo, da je izid ortopedskega posega odvisen tudi od ustrezne priprave bolnika na poseg, postopkov po operaciji in rehabilitacije.



Mitral – že več kot 10 let smo tukaj, za vas

Strokovno usposobljena ekipa, ki deluje na področju ORTOPEDIJE, KOMPRESIJSKE TERAPIJE, STOPALNIH VLOŽKOV in drugih medicinskih področjih.





Vabljeni na meritev venskega pretoka s pletizmografom!

Meritev je **neboleča presejalna metoda**, ki vam pokaže, koliko je prizadeto vensko ožilje vaših nog. Pletizmografijo lahko opravite **tudi v Mariborskem salonu Mitral**, na Ljubljanski ulici 1. Priporočamo, da se prej naročite na telefonski številki **08 200 51 53**.

KUPON za brezplačno meritev
Velja do 30. 11. 2022.

Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.
Na voljo **v kompresijskih stopnjah 1, 2 in 3**.

- Cena dokolenk: že od **28,80 €**.
- Cena nogavice na pas za eno nogo: že od **37,90 €**.
- Cena samostoječih nogavic: že od **46,30 €**.
- Cena hlačnih nogavic: že od **59,90 €**.

Zakaj ne bi imeli limfne drenaže kar doma, v udobju domačega fotelja?

- **BIOCOMPRESSION** je popoln set, ki nudi vrhunsko limfno drenažo.
- Enostavno ga nadenete, se udobno namestite in uživate.
- Manšete so na voljo **za roke**, **noge**, **trebušni del** in **ramenski predel**.
- Na aparatu lahko **nastavljate poljubno stopnjo kompresije**.
- Primerno za vsa **otekanja**, pri težavah s **krčnimi žilami**, pomaga pri **gibljivostih**, pri **poškodbah**, **zmanjšuje fibrozna stanja**.
- **BIOCOMPRESSION** sistemi nudijo trojno delovanje saj **združujejo masažo, učinkovitost kompresijskega povijanja in telovadbe**.
- Možnost **30-minutne brezplačne predstavitve** in uporabe sistema **BIOCOMPRESSION** . Za termin se predhodno najavite.







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





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.

V gozdu se skriva panaceja, čudežno zdravilo zoper vse bolezni na svetu!

Kranjska Gora je središče, ki ne le zasleduje trajnost pri turističnem razvoju, ampak ustvarja popolnoma nove ter inovativne turistične smernice na podlagi spoštovanja sociokulturnih vrednot in naravnih lepot alpskega sveta, naših gora, gozdov in voda ter drugih naravnih danosti.



Skupina 50 prostovoljcev, ki se je udeležila raziskave junija 2021 v strokovni raziskavi »V gozd po zdravje«.

Zdravilne in blagodejne moči, ki jih ima gozd, so se zavedali že naši predhodniki. Na podlagi geomorfološke primernosti z blagodejnimi učinki na dihala je v povojnem času na območju Kranjske Gore delovalo več klimatskih letovišč, ki so bila premišljeno umeščena v prostor na višini 400–800 metrov, kjer ima zdravilna srednjegorska klima v kombinaciji z biotropnimi učinki gozda blagodejne učinke na pljuča, vegetativni živčni sistem, tradicionalne indikacije blažilnih učinkov klime veljajo za srčne bolezni, bolezni ožilja, hipertonijo ...
V svetu se z naglo hitrostjo razvijajo turistični gozdni produkti, terapevtske gozdne poti, helioterapija, aromaterapija, kromoterapija ... Za še boljši učinek so pri večini teh dejavnosti potrebne storitve strokovnjakov, ki bodo načrtovali in izvajali terapevtske postopke z individualnim pristopom. Posebne razmere minulih dveh let so pospešile aktivnosti, ki so že leta 2016 privedle do certificiranja prvih zdravilnih in terapevtskih gozdov v Evropi, prednjačita Avstrija in Nemčija. Slednja je že pred šestimi leti odprla novo turistično destinacijo – zdravilni gozd Heringsdorf.
Z raziskavo »V gozd po zdravje«, ki je junija 2021 potekala v Kranjski Gori, je ta stopila na pot razvoja novega turističnega gozdnega produkta. V njej je sodelovalo 50 polnoletnih oseb, ki so z dvodnevno nastanitvijo postali turisti. V času bivanja so bili deležni gozdnih terapij, ki so jih izvajali certificirani gozdni terapevti. Rezultati raziskave so potrdili izredne pozitivne učinke gozda na turista pri merjenju fizioloških (npr. hormonov stresa) in psiholoških (npr. indeks splošnega dobrega počutja) parametrov. Z objavo prispevka o naši raziskavi v specialni izdaji mednarodno priznane znanstvene revije Forest so bili rezultati raziskave priznani s strani gozdarske in medicinske stroke. Z objavo prispevka je Kranjska Gora tako postala zgled drugim gozdno-turističnim središčem po svetu. V teku je že druga faza projekta Alpski SPA. Ta predstavlja pilotni projekt oblikovanja novega turističnega zelenega in butičnega produkta z višjo dodano vrednostjo turističnega cilja Kranjska Gora. Je nova zasnova doživetja v naravi, ki gostu ponuja številne (tudi vodene) aktivnosti v gozdovih ter ga izobražuje o pomenu preživljanja prostega časa v klimatskih letoviščih, o zdravilnih učinkih narave ter o pomembnosti ohranjanja narave, še posebej voda, gozdov in svežega zraka. To bo pravzaprav eden prvih produktov nadgradnje zelenega turizma v t. i. terapevtski turizem.
Kranjska Gora tako posledično stopa ob bok turističnim ciljem, ki se zavedajo blagodejnega in terapevtskega učinka gozda na bolezni sodobnega časa, kot sta stres in zasvojenost z digitalnimi napravami ter socialnimi omrežji.





Sladkorna bolezen, tegoba modernega časa

Ne tako zelo dolce vita

Krištof Urbančič

Sladkorna bolezen (diabetes) v modernem svetu predstavlja vse večji zdravstveni in posledično socialni problem. Mednarodna zveza za sladkorno bolezen (IDF) ocenjuje izdatke zdravstvenih blagajn držav EU za preprečevanje in zdravljenje sladkorne bolezni in njenih zapletov na 100 milijard evrov samo v enem letu. Načeloma je sladkorna bolezen neozdravljiva, dobra novica pa je, da je ob upoštevanju pravil življenja in zdravljenja obvladljiva.

Zaradi sprememb v življenjskem slogu in staranja prebivalstva je pričakovati, da se bosta ekonomsko in družbeno breme sladkorne bolezni še povečevala. Značilno je, da je pojav bolezni večji v okoljih, kjer je socialno stanje slabše.

Za učinkovito oskrbo sta pomembna prepoznavanje oseb z visokim tveganjem ter zgodnje odkrivanje in pravočasno zdravljenje, s čimer lahko preprečimo kasnejše zaplete.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ocenjujejo, da je Slovenija v primerjavi z evropskimi državami, ki so v letu 2019 sodelovale v raziskavi EHIS (Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu), v zgornjem območju po pogostosti samoporočane sladkorne bolezni. Po oceni Zveze društev diabetikov Slovenije za eno od oblik sladkorne bolezni pri nas boleha osem odstotkov prebivalstva.

Sladkorna bolezen tipa 1

Sladkorna bolezen tipa 1 je poznana tudi kot juvenilni diabetes ali inzulinsko odvisni diabetes. Gre za obliko sladkorne bolezni, pri kateri trebušna slinavka ne proizvaja inzulina, ki je nujno potreben za znižanje krvnega sladkorja. Sladkorna bolezen tipa 1 se značilno pojavi v otroštvu oziroma puberteti, zato jo tudi imenujemo juvenilni diabetes.

Sladkorna bolezen tipa 2

Sladkorno bolezen tipa 2 ima velika večina (med 90 in 95 odstotki) vseh, ki imajo sladkorno bolezen. Pogostejša je pri ljudeh, ki imajo za diabetes genetske predispozicije, lahko je tudi posledica čezmerne telesne teže in odstotnosti rednega gibanja. Navadno se zato pojavi pri odrasli populaciji, čeprav v zadnjem obdobju stroka zaznava vse več tega tipa bolezni pri otrocih oziroma mladostnikih.



ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!

Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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

Št. 1 v slovenskih lekarnah



NaturaMedica
z vami že 17 let

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



Omega 3

Ključ do sr(e)čnega življenja

Monika Kubelj

Srčne bolezni so večinoma posledica nezdravega načina življenja. Ker je danes vse več debelih ljudi, tudi vse več debelih otrok, se lahko bojimo, da bo tudi srčnih bolezni vse več. Zaradi debelosti se pri bolniku lahko razvije tudi srčna bolezen.

Ljudje, ki se prekomerno zredijo že v otroštvu, imajo veliko možnosti, da ne bodo dočakali starosti. Tako imenovani zdrav življenjski slog lahko bistveno vpliva na izboljšanje. Kaj je treba storiti? Sledite koristnim nasvetom. Iz prehrane je treba izvzeti nezdrave maščobe (to so maščobe živalskega izvora v trdnem stanju), vključiti omega 3 in omega 6 maščobne kisline v pravilnem razmerju, kar lahko dosežemo z rednim uživanjem najkakovostnejših nerafiniranih rastlinskih olj (oljčno, sončnično, sezamovo, konopljino, laneno, repično, bučno …), rdeče meso lahko uživamo le brez maščobe v manjših količinah, predvsem pa je treba jesti sveže sadje in zelenjavo.

Kaj je že omega 3?

Esencialne maščobne kisline omega 3 so v tistih maščobah, ki jih v naravi najdemo v ribah, algah in nekaterih semenih ter oreščkih. Najpomembnejše maščobne kisline omega 3 so ALA (alfa linolenska kislina), iz katere lahko telo v omejenem deležu tvori eikozapentanojsko (EPK) in dokozaheksaenojsko kislino (DHK). Nekateri z redno prehrano žal ne zaužijejo dovolj omenjenih kislin, še posebej pa ne kislin DHA in EPA, zato je treba manko nadomestiti s povečanim uživanjem hrane, bogate z njimi, ali pa prehranskih dopolnil. Imejmo v mislih tudi, da posegamo po tistem sadju, ki pri nas trenutno zori, in po zelenjavi, ki je zrasla na naših tleh ali v naši bližini. Za zelenjavo velja, da je najboljša, ko je najbolj sveža. Poleg zdrave prehrane bomo srcu najbolj pomagali z rednim dnevnim gibanjem. Vegetarijanci pa vedo, da so eden redkih rastlinskih virov omega 3 morske alge oziroma algalno olje.

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,
♥ 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



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Jemljem veliko zdravil, saj imam povišan krvni tlak in holesterol, poleg tega imam tudi težave z želodcem in z bolečinami v hrbtenici. Zdravnik mi je predpisal zdravila za vse bolezni, za nekatere dobivam tudi po dve ali tri zdravila. Precej me skrbi za zdravje jeter, glede na količino zdravil, ki jih jemljem. Ali so zdravila res tako agresivna do jeter in kaj lahko naredim, da jih zaščitim?

Hvala,

Marjetka

Jetra opravljajo več kot 500 različnih funkcij v telesu. V povprečju tehtajo pri odraslem človeku 1–2,5 kg in so drugi največji organ v našem telesu, takoj za kožo. Sodelujejo pri presnovi maščobe iz hrane ter shranjujejo zaloge vitaminov A, D, E, K in B12 ter nekaterih mineralov. Pomembna so za uravnavanje ravni glukoze v krvi, saj je v jetrih shranjena zaloga glikogena, ki ga jetra tvorijo iz odvečne glukoze. Ob padcu glukoze v krvi pa jetra sproščajo glukozo iz zaloge glikogena. Posredno sodelujejo tudi pri uravnavanju krvnega tlaka in delovanju imunskega sistema. Ena najpomembnejših funkcij jeter je presnavljanje in odstranjevanje telesu tujih snovi. Presnavljajo različne snovi, med drugim tudi zdravila, s pomočjo jetrnih encimov, ki pospešujejo kemijske reakcije. Encimi lahko spremenijo lastnosti zdravil, na primer povečajo njihovo vodotopnost, kar omogoča lažje izločanje v urin in s tem izločanje iz telesa. Encimi lahko poskrbijo za aktivacijo določenih zdravil v telesu in tako omogočijo njihovo delovanje.

Seveda pa lahko nekatera zdravila vplivajo na jetra. Resni neželeni učinki zdravil na jetra so zelo redki, saj se pojavljajo v 10–20 primerih na 100.000 ljudi. Najpogosteje so posledica nepravilne uporabe zdravil ter uporabe zdravil in prehranskih dopolnil iz nepreverjene dobavne verige. Zato je zelo pomembno, da uporabljamo le zdravila in prehranska dopolnila iz zanesljivih virov, kot je lekarna, ter da jih uporabljamo skladno z zdravnikovimi navodili in navodili farmacevta v lekarni. Zdravniki po predpisu zdravil, pri katerih obstaja večje tveganje za neželene učinke na jetra, izvajajo redne kontrole, s katerimi spremljajo koncentracijo jetrnih encimov v krvi. Tako lahko v primeru pojava težav ustrezno reagirajo, na primer znižajo odmerek zdravila ali spremenijo terapijo z zdravili.

Jetra imajo veliko sposobnost regeneracije. Kljub temu pa je zdrav življenjski slog zelo pomemben za njihovo zdravje. Odsvetuje se kajenje in čezmerno uživanje alkohola. Pomembna sta zadostna telesna dejavnost in uživanje zdrave hrane. Tudi določene zdravilne rastline ugodno vplivajo na jetra. Plod pegastega badlja se uporablja kot pomožna terapija pri vnetnih jetrnih boleznih, cirozi jeter in toksični poškodbi jeter. Vsebuje snov silimarin, ki obnavlja in varuje jetrne celice pred poškodbami. Priporoča se uživanje 154–324 mg (določeno z metodo HPLC) ali 200–420 mg (določeno z metodo UV) silimarina na dan. Na voljo so čaji in prehranska dopolnila, ki vsebujejo izvleček pegastega badlja. Liste artičoke se tradicionalno uporablja za lajšanje blagih jetrno-žolčnih težav, korenine regrata in liste rožmarina pa se tradicionalno uporablja za obnovo jetrne in žolčne funkcije.

Za težave z jetri so značilni zlatenica, povečana jetra, svetlo blato, srbenje kože, bolečine v zgornjem delu trebušne votline, temen urin in pajkasto razširjene žile. V primeru pojava tovrstnih simptomov in znakov se je treba posvetovati z zdravnikom.

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



CeloVit

vitamini, minerali in Q10

- normalno **delovanje imunskega sistema**
- zmanjšanje **utrujenosti** in **izčrpanosti**
- normalno **delovanje mišic**

Prašek za pripravo napitka z okusom pomaranče in limete.

Vitamini C, B6 in B12 prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, skupaj z vitaminom A pa imajo tudi vlogo pri delovanju imunskega sistema. Magnezij prispeva k delovanju mišic in ravnotežju elektrolitov. CeloVit vsebuje tudi vitamin E, folno kislino, niacin, pantotensko kislino, riboflavin, tiamin, cink, selen, krom in koencim Q10. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Lekarna Ljubljana



HOFER

Več kot fer. HOFER.

SVEŽE. SOČNO. IZBRANO. po HOFER CENI,–

Male po izgledu. Velike po okusu.

V trgovinah HOFER si prizadevamo za **svežo** in **pestro** ponudbo **visoke kakovosti**. Da bi ohranili **poln okus** in **visoko hranilno vrednost** tako sadja kot zelenjave, ju **vsak dan sveže** dostavljamo.

Skupaj s skrbno izbranimi pridelovalci zagotavljamo konstantno visoko kakovost pridelkov, njihovo **svežino** pa ohranjamo tudi s **premišljenim naročanjem**, saj naše trgovine naročajo le tolikšne količine, kot jih dnevno lahko prodajo.

Večkrat preverjena kakovost.

Ob strogem lastnem nadzoru kakovost našega dnevno svežega sadja in zelenjave redno preverjajo ter potrjujejo različni neodvisni inštituti. Raznovrstnost ponudbe pa dopolnjujemo z vedno večjim izborom ekološko pridelanih BIO pridelkov.

