Družinski vodnik zdravja

# Doktor 24

Številka 92, november 2022



TEMA MESECA

# Fantje, čas je za akcijo!

POGOVOR

Prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., specialistka pediatrinja

## Dojenje ima izjemen vpliv na otroka in mamico

- Srca žensk so občutljiva

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:**

Fantje, čas je za akcijo ..... 3

**POGOVOR:**

Prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., specialistka pediatrinja: Dojenje vpliva izjemno blagodejno ne le na otroka, tudi na mater ..... 4

**TEMA MESECA – PROSTATA:**

Težave se s starostjo stopnjujejo ..... 7

**ZDRAVNIKI PIŠEJO:**

Cepljenje: Zaščitimo se proti gripi, covidu in pljučnici ..... 10

Prehlad: Vas kdaj zamika, da bi si nos kar »odšraufali«? ..... 12

Depresija: Kot bi bili ujeti v predoru in priklenjeni na tla ..... 14

Želodčna razjeda: Moški zbolijo dvakrat pogosteje kot ženske ..... 18

Žensko in moško srce: Moški, srca naših žensk so občutljiva! ..... 21

Krčne žile: Dol teče rado, nazaj pa noče ..... 24

Revma: Ko nas bolijo sklepi, najbolj pomaga gibanje ..... 27

**DNEVNIK ZDRAVEGA ŽIVLJENJA**

Pozna leta: Z gibanjem v varnejšo starost ..... 30



Doktor 24

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

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

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

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

**Jezikovni pregled:** Zoran Triglav

**Grafično oblikovanje:** Matjaž Tozon

**Fotografije:** Dokumentacija Dnevnika, Istock photo, osebni arhivi zdravnikov

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

**Število tiskanih izvodov:** 82.000



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


# UVODNIK




Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist


# Fantje, čas je za akcijo

*Smo sredi movembra, meseca ozaveščanja o zdravstvenih težavah moških. Vsakoletni novembrski dogodek, ki spodbuja rast brkov za ozaveščanje o moških zdravstvenih težavah, kot so rak prostate, rak na modih in moški samomori. S spodbujanjem moških, da sodelujejo v akciji puščanja brkov, želi fundacija Movember izboljšati zgodnje odkrivanje raka in učinkovito zdravljenje ter na koncu zmanjšati število smrti, ki jih je mogoče preprečiti. Fundacija Movember spodbuja moške k zavedanju družinske anamneze raka in k bolj zdravemu življenjskemu slogu. Z uporabo brkov kot vodilnega simbola gibanja se Movember osredotoča na tri ključna področja, in sicer na rak prostate, rak na modih ter duševno zdravje. Nacionalni inštitut za javno zdravje Slovenije je objavil, da za rakom po svetu na leto zboli več kot 12 milijonov ljudi, pri čemer je rak prostate najpogosteje diagnosticirana oblika raka pri moških, predvsem starejših; več kot dve tretjini bolnikov je starejših od 65 let. Na leto ga v Sloveniji odkrijejo pri približno 1600 moških. Število primerov se iz leta v leto veča tudi zaradi strogega upoštevanja izvida testa PSA. Kontrolni pregledi so zato nujno potrebni, da se bolezen lahko pravočasno odkrije. Dragi bralci, naj ponovno omenim, da je samopregledovanje mod in posledično zgodnje odkrivanje morebitne bolezni v zgodnji fazi ključno. Čas je za akcijo!*

*Temo meseca je specialistka družinske medicine Zora Golob Laposa, dr. med., posvetila obolenju prostate. Specialistka obširno razlaga, da je prostata ali obsečnica spolna žleza, ki jo imajo le moški. Njena naloga je izločanje semenske tekočine, ki poskrbi za prehrano in gibljivost spermijev. Na delovanje prostate vpliva hormon testosteron, ki ga izločajo testisi. Zdrava prostata je velikosti oreha in leži pod sečnim mehurjem ter obdaja sečnico. Najpogostejše bolezni prostate so vnetje ali prostatitis, benigno povečanje prostate in rak prostate. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.*

*V pogovoru meseca je sodelovala prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., specialistka pediatrinja. V zelo izčrpnem in poučnem pogovoru omenja, da je namen projekta Dojenju prijazno mesto, da v mestih organizirajo podporne skupine za pomoč pri dojenju s strokovno usposobljenimi, o dojenju izobraženimi certificiranimi svetovalkami za dojenje. Mame pa morajo biti informirane, kam naj se obrnejo za pomoč. Večinoma namreč niti ne potrebujejo več spodbude, niti promocije, saj bi rade dojile, ker vedo, da je to koristno za otroka, vendar naletijo na težavo. Poleg tega je cilj projekta zagotavljanje prostorov oziroma dojenju prijaznih okolij na javnih mestih in v javnih ustanovah, kjer lahko mama v miru podoji otroka. Za zelo zanimive informacije se specialistki v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.*

*Drage bralke in bralci, naj omenim, da težave z uriniranjem ne smejo biti tabu. Ob neprestanem tiščanju na vodo ali nepopolnem izpraznjenju mehurja se pogovorite s svojim partnerjem in izbranim zdravnikom ter opravite dodatne preiskave. Vedno je bolje ukrepati prehitro kot prepozno. Hvala in srečno!*

Vidmar Vito

Zoran Triglav



POGOVOR

Prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., specialistka pediatrinja

# Dojenje vpliva izjemno blagodejno ne le na otroka, tudi na mater

Prav na dan, ko sta se Slovenj Gradec in Mislinja kot prvi občini v Sloveniji okitili z nazivom dojenju prijazno mesto, smo se o prednostih dojenja pogovarjali s prim. Andrejo Tekauc Golob, dr. med., specialistko pediatrinjo, mednarodno pooblaščeno svetovalko za laktacijo, predsednico Nacionalnega odbora za spodbujanje dojenja, ki deluje pod okriljem Unicefa. Prav ona je tudi glavni motor pobude Dojenju prijazno mesto, s katero želijo povečati pogostnost dojenja pri vseh starostnih skupinah otrok.

**Ste se že zgodaj odločili za poklic zdravnice?**

Moja mama je medicinska sestra in že v otroštvu sem ji večkrat kaj pomagala, tako da mi medicina ni bila tuja. Potem pa sem imela pri 16 letih, v času gimnazije, hudo prometno nesrečo in sem bila dolgo v bolnišnici. Takrat sem si ogledovala, kako zadeve tam potekajo, in se mi je zdelo simpatično. Pozneje, ko sem se odločala za študij, sem si naredila sistematično razpredelnico vseh fakultet z vsemi predmeti in sem kljukala pluse in minuse. Na koncu sem se odločala med novinarstvom, ker mi je bila všeč Oriana Fallaci, in medicino. Slednja je na koncu pretehtala, saj me je mama opozorila, da kot novinarka zaradi nenehnih službenih potovanj verjetno ne bom mogla imeti družine.

**Kaj pa vas je privedlo do specializacije iz pediatrije?**

Po končani medicini smo takrat imeli dve leti obvezne prakse v splošni ambulanti. Takrat sem bila zelo zagnana in sem delala tudi malo kirurgijo, v resnici sem nameravala delati v splošni ambulanti. Ampak v tistem času ni bilo specializacije za splošno medicino, splošni zdravnik je postal vsak, ki je končal medicino, jaz pa sem se želela še dodatno izobraževati. Razmišljala sem, kaj bi, pa sta se pojavila dva razpisa: za neonatologijo in dermatologijo. Na dermatologijo se je že prijavil neki kolega in gledala sem čisto praktično, saj če sta se v tistem času prijavila ženska in moški, so vzeli moškega. Za neonatologijo pa se ni prijavil nihče. Danes je vse to seveda drugače in je žensk celo več.

**Kako je stroka gledala na dojenje nekoč?**

Slovenija ima posrečeno lego med romanskim in germanskim svetom, zato dojenje nikoli ni tako upadlo, kot se je to zgodilo na zahodu. V socialističnih državah je bilo dojenje bolj cenjeno, morda tudi zato, ker k nam niso množično prodrli proizvajalci umetnega mleka, predvsem pa je bil porodniški dopust precej dolg. Naklonjenost do otrok je bila v slovanskem svetu malo boljša kot v germanskem; dokazov o tem je veliko. Na zahodu pa je bilo trženje mlečnih nadomestkov neusmiljeno in recimo v zahodnoevropskih državah in ZDA se je v 70. in 80. letih dogajalo, da mame sploh niso dojile. Celo pediatri so govorili, da je umetno mleko boljše kot mamino. To se v zahodnih državah pozna še danes. Zaradi tega se je pri Svetovni zdravstveni organizaciji in pri

Unicefu spodbudilo raziskovanje, ugotovili so namreč, da v zahodnem svetu otroci bolj zbolevajo, kot bi pričakovali glede na »čudovito« hrano. Raziskave so tekle po vsem svetu in so služile kot osnova, da je v 90. letih Svetovna zdravstvena organizacija priporočila, da se otroci dojijo. Začela se je tudi pobuda novorojenčkom prijaznih bolnišnic. Iskali so, kje se je zgodila napaka – in ta se je seveda zgodila. Ko sem denimo jaz rodila, so otroka takoj po porodu odnesli in je bil v sobi za novorojenčke (»štaciji« = postaji), kjer so otroci dobivali ogromne količine umetnega mleka. Čez dan so jih na tri ure prinesli k mami na dojenje, ponoči pa so bili na postaji. Ob tem tudi ni bilo kožnega stika in mama ni v popolnosti doživela materinstva. To je bilo nenaravno in tega danes pri nas ni več.

**Kakšna pa so zadnja dognanja?**

Otrok takrat ni bil podojen takoj po rojstvu, danes pa je dokazano, da podoj v prvi uri izjemno vpliva na razvoj možganov in je izjemnega pomena tako za otroka kot za mamo. In ne nazadnje tudi za očeta. Fino je, če je to posvečena ura, da jim damo mir, šele potem pa otroka tehtamo, merimo in oblačimo. Recimo v prvobitnih kulturah to obvladajo že od nekdaj.

To je bilo treba pri nas spremeniti in jaz sem spreminjala novorojencu prijazno bolnišnico v Mariboru, sem pa sodelovala tudi pri vseh drugih v Sloveniji. Potrebnega je bilo veliko truda, nekaj let traja, da spremeniš navade ljudi. Babice, sestre in tudi zdravniki so pač mislili, da je treba dati otroka stran od mame. Danes jih o čem takem ne bi več prepričali.

**Vse to verjetno vpliva tudi na zdravje matere, ne samo novorojenca?**

Absolutno! Če so v začetku delali raziskave predvsem o zdravju otroka, zadnjih 30 let potekajo tudi raziskave o vplivu na zdravje matere. Po eni strani gre za neposreden vpliv takoj po porodu: manjša je krvavitev maternice in hitreje se ustavi, v materi se izloča hormon sreče oksitocin, ki jo pomiri, manj čuti bolečino, v centralnem živčnem sistemu se razvije tudi center za materinstvo, zaradi česar mati otroka in vse, kar pride z njim, dosti lažje prenaša … Vse to je dokazano. So pa tudi dolgoročni vplivi: dalj časa ko se otrok doji, manj je osteoporoze v poznih letih, manj je kardiovaskularnih bolezni, nižja sta holesterol in krvni tlak, manj je diabetesa tipa 1 in 2 in še in še.

**Kaj mati s svojim mlekom predaja otroku?**

V razvoju se vključujejo številni elementi, temu pravimo epigenetika. Mi poznamo naš genom, ki je zelo preprosta stvar, zelo malo se razlikuje od genoma opic in samo v polovici je drugačen od genoma banan. Genom si lahko predstavljamo kot uglašen klavir. Kakšna melodija bo prišla iz njega, je odvisno od pianista, ki ga predstavlja epigenetika. Ko se otrok doji, mu namreč mati z mlekom predaja svoj genetski material; DNA, RNA, matične celice … S tem se otroku prej popravi škoda, ki je morda kdaj nastala. Zato je zelo pomembno mamino mleko; v obdobju prvih šestih mesecev so epigenetski vplivi zelo veliki in jih kreira mamino mleko za vsakega otroka posebej. Mama dela hrano samo za svojega otroka in če doji še tujega otroka, postaneta ta dva otroka prek mleka zaradi genetskih vplivov na neki način v sorodu. V maminem mleku je ogromno koristnih vrst bakterij, ki izvirajo iz njenega črevesja. S tem, ko jih prenese na otroka, ta postane odporen podobno kot mama. Mamino mleko omogoča optimalno rast in razvoj otroka, spodbuja razvoj njegovega imunskega sistema in ga ščiti pred okužbo. Tudi inteligenčni kvocient je pri dojenih otrocih višji, kar se opazi že pri treh mesecih.

**Ali obstaja priporočljiva meja, do kdaj dojiti?**

Svetovna zdravstvena in glavne pediatrične organizacije ter Unicef priporočajo dojenje do dveh let, in sicer zaradi razvoja imunskega sistema in otroka samega. Nekako do dveh let


Z NAKUPOM IZDELKOV NATURETA V SPARU POMAGAJTE BREZDOMCEM

natureta®



Spar in Natureta podarjata **2000 obrokov.** Za vsako **10. prodano pripravljeno jed Natureta** bosta **Spar** in **Eta Kamnik podarila obrok brezdomcem.** Od 16. do 25. 11. 2022 lahko v vseh Sparovih prodajalnah kupujete pripravljene jedi Natureta **kar 25 % ceneje.** Vsak nakup šteje!




PREBERITE VEČ O DOBRODELNI AKCIJI.

SPAR dobro med nami

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

je namreč otrok navezan na mamo in se boji, da bo izginila, če gre skozi vrata, nato se začne navezovati na vrstnike. Zanimiv je podatek, da so se mnogi zelo pomembni ljudje v zgodovini dojili tri leta. Nekje med drugim in tretjim letom je čas za odstavljanje, za fantke po navadi malo pozneje kot za punčke, saj fantki potrebujejo malo več dojenja. Ponekod na svetu imajo pri treh letih celo odstavitveno slovesnost. Kot zanimivost vam povem, da so delali primerjavo z drugimi sesalci, glede na njihovo življenjsko dobo, do kdaj bi moral biti človek dojen. Ugotovili so, da bi morali biti v skladu s tem naši otroci dojeni nekje do začetka osnovne šole oziroma do takrat, ko imajo mlečne zobe. Ni mi všeč, če nekdo obsoja mamo, ki dolgo doji. Strinjam se, da je med temi mamami včasih tudi patološko navezovanje na otroka, ampak takšno navezovanje je mogoče tudi, če ne doji. Dolgo dojenje večinoma ni patološko.

**Do kdaj pa mame v povprečju dojijo pri nas?**

Glede tega imamo zelo pomanjkljive podatke, saj računalniški sistem ne zajema podatkov iz vse države. Zanesljive podatke imamo le za porodnišnice, in sicer ob odpustu doji več kot 90 odstotkov mater. Po delnih podatkih NIJZ matere v Sloveniji v povprečju dojijo 7 mesecev. Tistih, ki sploh niso dojeni, je v Sloveniji le 2–3 odstotke. A pogostnost dojenja se po odpustu iz porodnišnice hitro zmanjšuje. Tako je na primer dojenih le še 54,6 odstotka šestmesečnih in 22,3 odstotka dvanajstmesečnih otrok. S stopnjo dojenja nismo zadovoljni, zato smo tudi šli v projekt Dojenju prijazno mesto.

**Kaj pa je pri nas razlog za razmeroma nizko stopnjo dojenja?**

Kot mednarodno pooblaščena svetovalka za laktacijo vsakodnevno svetujem mamam in vidim, da je v prvem mesecu zelo veliko težav. Ena so ranjene bradavice, težave s pristavljanjem, občutek pomanjkanja mleka, nezadovoljen, jokav otrok, otrokovo slabo napredovanje na teži. Dogaja se tudi, da je običajno med 10. in 20. dnem mleka preveč; pogosto namreč otrok spije samo prvo mleko in si hitro napolni želodček ter neha, ko še ni sit in zato ne napreduje pri teži, zato mu dodajo umetno mleko. Otrok, ki spije samo prvo mleko, se pogosto zbuja, ga črviči … V vsakem primeru je potreben svetovalec za dojenje, ki bo ugotovil vzrok težave in jih tudi razrešil.

**Omenili ste prvo mleko …**

Vsak podoj si lahko predstavljate kot naše klasično kosilo: juha, meso in krompir ter pecivo. Mleko namreč med vsakim dojenjem postaja vedno bolj mastno in otroček ni zadovoljen, dokler ne pride do peciva. Če to pecivo na koncu poje, z njim prejme nekakšno uspavalo, pomirjevalo. Če pa otrok poje dve juhi in dvojno meso ali samo juho in malo krompirja, s tem ne bo zadovoljen. Malček namreč pogosto nima moči, da bi pojedel celo kosilo naenkrat, zato jé s presledki, kar lahko mamo zbega. Ko ga odstavi, kmalu postane lačen in bi spet jedel. In namesto da bi mu dala kosilo naprej, kjer je končal, ga da na drugo dojko, kjer se spet začne z juho … Mleko namreč nastaja sproti in je vedno sproti prilagojeno potrebam otroka, njegovi starosti in razvojni stopnji. Pri umetnem mleku tega seveda ni.

**Kaj pa priporočate, če mama iz katerega koli razloga ne more dojiti?**

V tem primeru smo seveda hvaležni za prilagojeno umetno mleko, ki ni idealno, je pa vseeno dobro prilagojeno. Kljub temu vsebuje le kakšnih 30 koristnih snovi, mamino mleko pa 300. Ob tem je priporočljivo, da mama kljub hranjenju po steklenički nudi otroku kožni stik; čim več ujčkanja in cartanja, samo dotik z mamo ga namreč pomirja. Ob tem naj mu tudi poje in govori, pri dojenju se namreč razvijajo vsi čuti: vid, okus, sluh in dotik, ki modulira razvoj možganske skorje. Če ni kakšne medicinske kontraindikacije, naj otroka celo pristavi k dojki, tudi če ni mleka; usta so namreč posebno pomembna za razvoj možganov.

**Ali se pri otrocih, hranjenih samo z umetnim mlekom, kažejo posledice?**

Dokazano je, da so precej večkrat bolni akutno in kronično, tudi na dolgi rok. Več je diabetesa tipa 1 in 2, več vnetja srednjega ušesa in respiratornih obolenj, drisk, pozneje v življenju tudi nekaterih rakavih obolenj. To je bil pravzaprav motiv, ki je spodbudil Svetovno zdravstveno organizacijo za ukrepanje in delovanje na tem področju. Za vse posledice pa niti ne vemo.

**Na kak način bi lahko spodbujali dojenje?**

Lahko delamo promocijo na nacionalni ravni, ampak s tem ne naredimo prav veliko. Spodbujamo lahko porodnice v porodnišnici, češ, saj bo šlo. Ampak to so zelo spolzka tla, saj lahko ljudi z nagovarjanje pravzaprav spraviš v opozicijo in je učinek nasproten. Najpomembnejša oblika pospeševanja dojenja je pomoč, ki pa je ne moreš nuditi, če je nekdo noče. Ženska si mora to najprej želeti. Ko to vprašam v ambulanti, si velika večina želi, in v tem primeru lahko pomagam. Torej treba je zagotoviti pomoč.

**Je temu namenjen projekt Dojenju prijazno mesto?**

Projekt Dojenju prijazno mesto je usmerjen ravno v to, da v mestih organizirajo podporne skupine za pomoč pri dojenju, s strokovno usposobljenimi, o dojenju izobraženimi certificiranimi svetovalkami za dojenje. Mame pa morajo biti informirane, kam naj se obrnejo za pomoč. Večinoma niti ne potrebujejo več spodbude, niti promocije, saj bi rade dojile, ker vedo, da je to koristno za otroka, vendar naletijo na težavo. Poleg tega je cilj projekta zagotavljanje prostorov oziroma dojenju prijaznih okolij na javnih mestih in v javnih ustanovah, kjer lahko mama v miru podoji otroka.

**Čeprav ste se že upokojili, ste še vedno izjemno aktivni. Si vzamete kaj časa za svoje konjičke?**

Odkar sem upokojena, to je dve leti, imam zelo malo časa, ampak si ga kljub vsemu vzamem. Sicer zelo rada potujem, veliko sem potovala službeno, z možem in otroki (imam tri otroke in štiri vnukinje), ampak v pokoju mi je uspelo iti le na dva kratka dopusta. Sicer je moja strast ples, z možem še vedno redno pleševa v plesni šoli in tudi drugod. Zelo rada smučam in tudi sicer skrbim za kondicijo. Kuham rada in to počnem že vse življenje. Skrbim tudi za ostarele starše. Ob tem pa še občasno delam v neonatalni ambulanti porodnišnice, kličejo me za predavanja na fakultetah, tudi v tujini. Izredno veliko dela imam pri Unicefu, zlasti s projektom Dojenju prijazno mesto.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

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



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

**TEMA MESECA**

Prostata

# Težave se s starostjo stopnjujejo

Šele po petdesetem letu se večina moških zave, da ima prostato. Občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja, nočno uriniranje in neprestano tiščanje na vodo so najpogostejši simptomi, ki jih povezujemo s prostato. Kakšno vlogo v telesu ima ta žleza in kakšne težave lahko povzroča.

Prostata ali obsečnica je spolna žleza, ki jo imajo le moški. Njena naloga je izločanje semenske tekočine, ki poskrbi za prehrano in gibljivost spermijev. Na delovanje prostate vpliva hormon testosteron, ki ga izločajo testisi. Zdrava prostata je velikosti oreha in leži pod sečnim mehurjem ter obdaja sečnico. Najpogostejše bolezni prostate so vnetje ali prostatitis, benigno povečanje in rak.

Pri prostatitisu je žleza vneta in otečena. Glavni znaki so boleče, pekoče in oteženo uriniranje, ki jih lahko spremlja zvišana telesna temperatura, bolečina v trebuhu, moten (lahko tudi krvav) urin ter težave pri spolnosti. Povzročitelji vnetja so različni – bakterije, virusi ali kemično draženje. Zdravljenje prostatitisa je pogosto težko. Pri akutnem bakterijskem vnetju uporabimo širokospektralne antibiotike na daljše obdobje, vsaj dva tedna. Pri kroničnih vnetjih smo redkeje uspešni.

PROSTADUR
za moške v zrelih letih
Z DVOJNO MOČJO ZA PROSTATO
Edinstvena in preizkušena kombinacija izvlečkov **PALMETA** in **BUČE** s **sinergijskim delovanjem** ter z **dodatkom vitaminov E** in **D, cinka, selena** in **likopena.**
1 KAPSULA na dan
NaturaMedica
z vami že 17 let
Na voljo v lekarnah in spec. prod. in na **www.naturamedica.si,**
**tel.: 03/56-30-022, 040/214-620**

Prevečkrat
na malo
potrebo?

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

To so simptomi
**povečane prostate.**




A.Vogel

Prostasan®
je učinkovito naravno zdravilo.

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

**avogel.si • farmedica.si**

Določeno olajšanje lahko pričakujemo po nesteroidnih antirevmatikih ali alfa blokatorjih. Priporočajo se tople kopeli ter izogibanje alkoholu in zelo začinjeni hrani.

## Simptomi spodnjih sečil

S starostjo se zaradi napačnega delovanja spolnih hormonov prostata začne večati. Povečan volumen stiska sečnico ali uretro, ki na poti iz sečnega mehurja poteka skozi prostato in odvaja urin iz telesa. Ravno tako povečana prostata začne pritiskati na mehur ter s tem povzročati motnje pri shranjevanju seča. Težave zaradi povečanja prostate se pojavijo pri skoraj tretjini moških po 60. letu ter se s staranjem počasi stopnjujejo.

SSS ali simptome spodnjih sečil delimo v tri večje kategorije: motnje shranjevanja urina, simptome motenega odvajanja urina in simptome po uriniranju. Med motnje shranjevanja urina prištevamo pogostejše uriniranje, urgentno uriniranje, nokturijo (pogosto nočno uriniranje) in urinsko inkontinenco. Motnje praznitve sečnega mehurja poznamo kot šibek curek urina, prekinjen (razpršen) curek, uriniranje start-stop (odvajanje se občasno prekine in nato spet nadaljuje), daljše čakanje na začetek uriniranja, napenjanje med uriniranjem in podaljšan čas uriniranja. V skrajnih primerih lahko pride do popolne zapore odvajanja urina. Simptomi po uriniranju so občutek nepopolne izpraznitve ali kapljanje po koncu uriniranja.

## Pregled razkrije prave vzroke

Zavedati se moramo, da za SSS (simptome spodnjih sečil) ni vedno krivo benigno povečanje prostate ampak je lahko vzrok tudi drugje. Podobne simptome lahko povzroči okvara sečnega mehurja, sečnice, sečevodov, moteno delovanje ledvic ali različne sistemske bolezni.

Če sumite, da imate težave s povečanjem prostate, se obrnite na svojega izbranega osebnega zdravnika. Povprašal vas bo o vaših težavah, vam dal izpolniti vprašalnik IPSS (Mednarodni vprašalnik za točkovno vrednotenje simptomov benigne hiperplazije prostate) ter opravil digitalni rektalni pregled prostate. Napotil vas bo tudi v laboratorij ter vam izdal napotnico za ultrazvok trebuha. Radiolog z ultrazvokom oceni velikost prostate (nad 40 cm3 se prostata šteje kot povečana) ter morebitno retencijo urina. Slednje je ocena, koliko urina ostane v sečnem mehurju po koncu uriniranja. Po potrebi se kasneje priporoča dodatne diagnostične preiskave ali obravnavo pri urologu.

## Zdravil je več vrst

Za zdravljenje benigne hiperplazije prostate se odločimo le ob motečih simptomih, ki vplivajo na kakovost življenja. Poznamo več vrst zdravljenja, ki ga prilagodimo glede na velikost prostate, vrednost PSA (prostata specifični antigen) ter najbolj izražene simptome SSS. Od naravnih pripravkov opažamo omejen vpliv na lajšanje simptomov pri bučnih semenih, izvlečku plodu žagastolistne palme in čaju drobnocvetnega vrbovca. Svetuje se tudi omejitev uživanja alkohola, kave, maščob, tobaka in močnih začimb. Med zdravili se najpogosteje odločamo za zdravila iz skupine adrenergičnih blokatorjev alfa (tamsulozin, terazosin), zdravila iz skupine zaviralcev 5-alfa reduktaze (dutasterid, finasterid) ali zdravila, ki so antagonisti muskarinskih receptorjev (fesoterodin, solifenacin, tolterodin, trospijev klorid). Zdravila se med seboj razlikujejo po učinku na zmanjšanje žleznega tkiva, lajšanje določenega simptoma ter seveda po morebitnih neželenih učinkih. Pri izrazitejših težavah se benigno hiperplazijo prostate zdravi z operativnim posegom, pri katerem se odstrani odvečno tkivo in sprosti pritisk na sečnico.

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

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

**MAGNETNA RESONANCA**
**10 % nižja cena**
za MR

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

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

Bolezen, ki se je najbolj bojimo, je gotovo rak. V Sloveniji je rak prostate najpogostejši rak pri moških, na leto za njim zboli več kot 1600 in umre nekaj več kot 400 bolnikov. Z odkritjem PSA v 80. letih se je incidenca (pojavnost oziroma število novoodkritih primerov) zelo povečala in se še vedno povečuje.

Zavedati se moramo, da PSA ni specifičen le za rakavo obolenje – na njegovo zvišano vrednost vplivata tudi sama velikost prostate in morebitno pridruženo vnetje. Ali je določanje PSA smiselno kot sistematična presejalna metoda, še ni čisto jasno. Gotovo vodi v prekomerno diagnosticiranje (overdiagnosis) in posledično prekomerno zdravljenje (overtreatment). Polovica moških, pri katerih smo s presejanjem odkrili raka, v času življenja ne bo razvila simptomov bolezni. Pri tistih, ki pa jih bodo, je čas do pojava bolezni razmeroma dolg: od 5 do 10 let (določanje PSA je torej priporočljivo pri mlajših od 74 let). Kljub temu se je izkazalo, da presejanje za raka prostate s PSA vpliva na znižanje umrljivosti.

## Zdravljenje je odvisno od razširjenosti

Pri vrednostih PSA nad 3 ng/ml posumimo na raka, vendar imamo pred biopsijo še številne druge teste in orodja za utemeljitev suma in šele nato napotitev na transrektalno punkcijo prostate. Pomagamo si z razmerjem prostega in celokupnega PSA, kalkulatorjem tveganja, krvnimi preiskavami (PHI, 4K), urinskimi testi (PCA3, Select MDX) ter seveda multiparametrično magnetno resonanco.



Zdravljenje raka prostate je odvisno od njegove razširjenosti in morebitnih pridruženih bolezni. Urolog in onkolog se odločata med opazovanjem (sledenjem), radikalno prostatektomijo, obsevanjem, hormonsko terapijo ali kemoterapijo.

Težave z uriniranjem ne smejo biti tabu. Ob neprestanem tiščanju na vodo, šibkem curku ali nepopolnem izpraznjenju mehurja se pogovorite s svojim partnerjem in izbranim osebnim zdravnikom ter opravite dodatne preiskave. Vedno je bolje ukrepati prehitro kot prepozno.


Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.




Poskrbite za zdravje prostate*

Sinergična kombinacija fitonutrientov, ki podpirajo zdravje prostate.

✓ 11 rastlinskih izvlečkov (kopriva, palmeto, kurkuma, fitosteroli ...)

✓ Selen, cink in vitamin D3

*Lignani podpirajo zdravo prostato pri moških in poskrbijo za aktivno regulacijo hormonov.

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

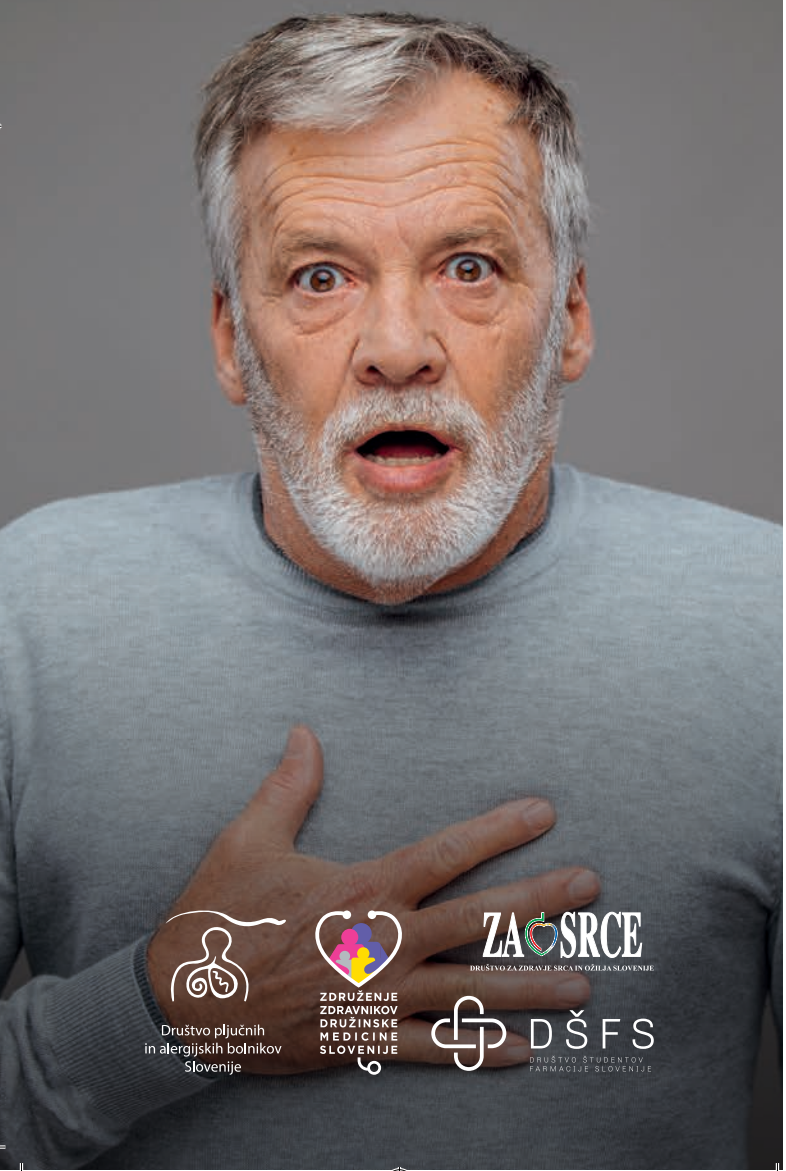
BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

# Naj ti ne vzame sape!

Pravočasno se zaščiti.

Bakterija pnevmokok je najpogostejši povzročitelj pljučnice in razvoja drugih nevarnih obolenj dihal ter tudi eden izmed najpogostejših razlogov za prezgodnjo smrt pri sicer zdravih starejših osebah in kroničnih bolnikih.



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZDRUŽENJE ZDRAVNIKOV DRUŽINSKE MEDICINE SLOVENIJE

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

DŠFS
DRUŠTVO ŠTUDENTOV FARMACIJE SLOVENIJE







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


Cepljenje

# Zaščitimo se proti gripi, covidu in pljučnici

Letos se je cepljenje proti gripi začelo 17. oktobra. Priporoča se tudi cepljenje proti covidu in pnevmokoknim okužbam, ki še posebno ogrožajo predvsem starejše in nekatere kronične bolnike.

Influenca ali gripa je izjemno nalezljiva respiratorna bolezen, ki jo povzročajo virusi influence A ali B. Najpogosteje se pojavi pozimi, vrhunec sezone je običajno januarja in februarja. Po ocenah NIJZ (Nacionalnega inštituta za javno zdravje) gripa vsako leto prizadene okoli 10 odstotkov prebivalstva. Simptomi se pojavijo nenadoma in so izraziti. Značilni so visoka vročina, hujše bolečine v mišicah in sklepih, bolečina okoli oči, izrazita utrujenost, glavobol, suh kašelj, bolečine pri požiranju in izcedek iz nosu, izguba apetita, izčrpanost. Odrasli z gripo običajno ne bruhajo in nimajo driske, pri otrocih pa se lahko pojavi oboje. Zdravljenje je simptomatsko, torej počitek, uživanje zadostnih količin tekočine ter izogibanje stiku z drugimi. Pri hujši obliki bolezni oziroma pridruženih kroničnih boleznih se bolnikom lahko predpiše protivirusno zdravilo, ki pa ga je treba začeti jemati znotraj 48 ur po začetku simptomov in skrajša sam potek bolezni. Simptomi, ki kažejo na hujši potek bolezni, so težave z dihanjem, kratka sapa, bolečine v prsih ali trebuhu, nenadna vrtoglavica, zmedenost, bruhanje. V tem primeru je nujen takojšen pregled pri zdravniku.

Cepljenje proti gripi je priporočljivo za vsakogar, še posebno pa za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic,

diabetike, svojce kroničnih bolnikov, osebe z oslabljenim imunskim sistemom, nosečnice, zdravstvene delavce ter otroke, stare od 6 mesecev do 2 let, in njihove družinske člane. Cepljenje je potrebno vsako leto, zaščita se vzpostavi približno 2 tedna po cepljenju. Tako kot v lanski sezoni je cepljenje proti gripi tudi letos brezplačno za vse z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem. Cepite se lahko pri izbranem zdravniku in v ambulantah na območnih enotah NIJZ po vsej Sloveniji. Cepljenje proti covidu nas ne zaščiti pred gripo – in obratno, cepljenje proti gripi nas ne zaščiti pred covidom, saj gre za cepljenji proti različnim virusom. Cepljenje proti gripi in cepljenje proti covidu se lahko opravi sočasno ali s kakršnim koli presledkom. S cepivom proti gripi pa se ne smejo cepiti tisti, ki so preobčutljivi za zdravilne učinkovine, za katero od sestavin tega cepiva ali za sestavine, ki so v cepivu prisotne v sledovih, denimo jajca. Odrasli in otroci s povišano telesno temperaturo ali akutno boleznijo naj s cepljenjem počakajo do popolnega okrevanja.

## Cepljenje odraslih proti pnevmokoknim okužbam

Pri starejših in kroničnih bolnikih je hkrati s cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti še cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Pnevmokok (Streptococcus pneumoniae) je najpogostejši povzročitelj pljučnice domačega okolja, za katero zbolijo predvsem starejši. Bakterija je pri večini prisotna v ustno-žrelnem prostoru in v ugodnih razmerah vstopi v pljuča, kar lahko privede do nastanka pnevmokokne pljučnice. Zanjo so značilni nenaden začetek, splošno slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica, gnojno izkašljevanje in povišani kazalniki vnetja v periferni krvi. Potrebni so jemanje antibiotika, zdravil za nižanje povišane telesne temperature, ustrezna hidracija in počitek. Povprečno trajanje hospitalizacije pri pnevmokokni pljučnici je 10 dni, okrevanje lahko traja več tednov ali celo mesecev, za petino obolelih pa je bolezen usodna. Pnevmokok lahko povzroči tudi vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, vnetje možganskih ovojnic in okužbo krvi (bakteriemijo). V zadnjem času je vse več pnevmokokov odpornih proti antibiotikom, zato je zdravljenje oteženo. Zato je še posebno pomembno preprečevanje okužb, predvsem s cepljenjem.

Cepljenje je najbolj primerno za sladkorne bolnike, starejše od 65. let, onkološke in hematološke bolnike, bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi (astma, KOPB …), dializne bolnike, bolnike z oslabljenim imunskim sistemom (po presaditvi kostnega mozga, organov, na imunosupresivni terapiji) ter kadilce in alkoholike. Na voljo sta dve vrsti cepiva proti pnevmokoku, in sicer konjugirano in polisaharidno, obe sta mrtvi. Cepiti se ne smejo osebe, alergične na katero koli sestavino cepiva, oziroma tiste, ki so imele hudo alergično reakcijo po predhodnem odmerku istega cepiva. Osebe z blagim prehladom so lahko cepljene, pri zmerno ali resno bolnih z vročino pa se cepljenje do okrevanja začasno odloži. Cepljenje za določene skupine se financira iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Revakcinacija (ponovno cepljenje) je priporočljiva enkrat po 5 letih ali več za osebe z oslabelim imunskim sistemom in enkrat za osebe, stare ≥ 65 let, če je od cepljenja minilo najmanj 5 let in je bila starost osebe ob zadnjem odmerku manj kot 65 let (tudi pri ljudeh z oslabljeno imunostjo).

## Cepljenje proti covidu

V Sloveniji je trenutno dostopnih več različnih cepiv proti covidu-19. Cilj cepljenja je predvsem zmanjšati število smrti in število hospitalizacij zaradi covida, preprečevanje težkega poteka covida in razbremenjevanje zdravstvenega sistema. Po cepljenju se vzpostavi zaščita, ki nas varuje pred okužbo z virusom sars-cov-2. Vendar zaščita po cepljenju in tudi po preboleli bolezni ni 100-odstotna, poleg tega zaščita po cepljenju s časom upada. Zato se lahko zgodi, da tudi posamezne cepljene osebe zbolijo, vendar je potek bolezni pri njih običajno blažji, kot če ne bi bile cepljene. Cepljenje je odsvetovano v primeru znane alergije na sestavine cepiva. V primeru bolezni z zvišano telesno temperaturo se cepljenje prestavi. Za ostale osebe z znano alergijo na druge alergene ni ovire za cepljenje proti covidu. Pacienti z idiopatsko anafilaksijo ali z anafilaksijo po drugih cepljenih v preteklosti se cepijo v bolnišnici, in sicer na kliniki Golnik. Na cepljenje jih napoti osebni zdravnik, ki jim v ta namen izda napotnico.


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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled
Naročanje in informacije 24/7
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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



Najmočnejša krepitev imunskega sistema
Mikomed
TUDI PRI KRITIČNI OSLABELOSTI
»Full spectrum« izvlečki iz šestih vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in Ganoderma lucidum (reiši) za močno podporo imunski obrambi in krepitev naravne odpornosti!
Bioaktivne sestavine iz vseh razvojnih faz gob (spore, micelij, plod) za najširši spekter delovanja. Najvišja vsebnost aktivnih učinkovin (polisaharidi in betaglukani).


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



Prehlad in sinusitis

# Vas kdaj zamika, da bi si nos kar »odšraufali«?

Tudi letos smo dočakali jesen. Z njo in nižjimi temperaturami neizogibno pridejo prehladi in tudi letos ne bo nič drugače. Ujamejo nas bolj ali manj imunsko pripravljene … Če imamo srečo (in dober imunski sistem ter možnost vsaj kak dan odležati in počivati), težave večinoma izzvenijo v nekaj dneh. Včasih pa ne.



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

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Povzročajo jo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko, med njimi sta tudi virus gripe in novi sars-cov-2. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala, in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se denimo virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat. Nekje 1–3 dni (po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje v primeru novega koronavirusa) po stiku s kužnimi delci se pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu. Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah.


## Imate nahod, čutite pritisk v glavi?

- Sinupret lajša nahod.
- Odpira zamašen nos.
- Zmanjšuje pritisk v glavi.

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

www.farmedica.si





## Zdravila za prehlad ni

Prehlad, tudi v hujši obliki gripe (ne velja pa to po do zdaj znanih podatkih za covid-19), traja in mine več ali manj sam od sebe v približno enem ali dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad in druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem

nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu. Vsa ta zdravila so na voljo brez recepta v lekarni in obisk zdravnika ni potreben. Je pa ob pojavu tovrstnih težav smiselno narediti bris za koronavirus.

Vnetje obnosnih votlin je lahko ena od posledic prehlada. Ko se obnosne votline zaradi otekle sluznice nosu ne morejo dovolj dobro čistiti, se v njih nabira gnoj in pride do resnejših težav. Pri akutnem vnetju obnosnih votlin ima bolnik bolečine v licih, nad očmi, v korenu nosu ali celo v zgornjih zobeh. Do bolečine pride zaradi pritiska, ki nastaja v sinusih pri nabiranju izločka. Poleg bolečin so značilni še povišana telesna temperatura, slabo počutje in gnojav izcedek iz nosu ter zamašen nos. Pri pripogibanju navzdol ali pri hitrih gibih z glavo se bolečina lahko še okrepi zaradi povečanega pritiska v sinusih.

Akutno vnetje obnosnih votlin zdravimo z antibiotikom. Pomemben del zdravljenja so kapljice za nos, ki stanjšajo nosno sluznico, s tem pa se odprejo okenca, ki vodijo iz sinusov, tako je omogočena drenaža izcedka, gnoja. Priporočljivo je izpiranje nosu s fiziološko raztopino. Pomagajo tudi inhalacije, ki dodatno zmehčajo sluz.

Do kroničnega vnetja sinusov lahko pride ob pogostem pojavljanju akutnih vnetij, ki kažejo, da nekaj preprečuje čiščenje oziroma praznjenje obnosnih votlin. Najpogosteje so vzrok anatomske strukture, ki onemogočajo delovanje kompleksa sinusnega okenca in onemogočajo čiščenje.

Zdravljenje kroničnega vnetja obnosnih votlin je običajno vedno kirurško.




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

**Zdravniški nasvet 24/7**
**10 % nižja cena**
za pregled pri nevrologu

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

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



**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*






Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine


Depresija

# Kot bi bili ujeti v predoru in še priklenjeni na tla

Depresija je bolezen, za katero so značilne motnje razpoloženja in čustvovanja. Navadno pacienti navajajo pomanjkanje volje in energije, izrazito podaljšano žalost ter kronično utrujenost in duševno bolečino.


Doktor 24 KLINIKA

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

**PSIHIATER**

**10 % nižja cena**

za pregled in terapije

Naročanje in informacije 24/7

**0820 08240**

narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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


Pogosto so pridruženi še drugi simptomi, kot so motnje apetita, nespečnost, izguba veselja do dela in druženja, povečana tesnoba, težave s koncentracijo, spominom in razmišljanjem, občutki krivde, manjvrednosti ter samomorilne misli in samopoškodbeno vedenje.

Značilno je, da pri tem ne gre le za prehodne neprijetne občutke, temveč za vsakodnevne občutke oziroma razpoloženje. Pri moških in najstnikih je pogosto poleg žalosti prisotna razdražljivost ali celo agresija, medtem ko pri starostnikih in pri večini neprepoznanih depresij prevladujejo telesne težave (kronične bolečine, glavoboli, prebavne težave …). Za postavitev diagnoze mora biti prisotnih več naštetih simptomov, ki trajajo več kot dva tedna.

Depresija se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih in prizadene oba spola (ženske dvakrat pogosteje). Glede na podatke Svetovne zdravstvene organizacije bolezen zaseda že drugo mesto med vsemi zdravstvenimi problemi. Trenutno se več kot 600 milijonov ljudi na svetu bori s tesnobo in depresijo, medtem ko se število bolnikov stalno povečuje. Depresija je pri nas eden najpogostejših razlogov za hospitalizacijo oseb med 20. in 60. letom. Zadnja leta opažamo predvsem zaskrbljujoč porast vse mlajših pacientov. Danes naj bi v povprečju kar eden od desetih prebivalcev v Evropi bolehal za blago ter eden od stotih prebivalcev za težko obliko depresije.

## Gre za resno bolezen

Tveganje za razvoj depresije se povečuje z izpostavljenostjo stresu, travmatskim dogodkom, smrti ali izgubi ljubljene osebe, s prisotnostjo kronične bolezni, z zlorabo alkohola ali drog, z revščino, nezaposlenostjo, s socialno izolacijo, učnimi težavami, nepravilno prehrano in s pomanjkanjem telesne aktivnosti. Tudi nekatere bolezni (težave s ščitnico, pomanjkanje vitamina B12, imunske bolezni, rak, sladkorna bolezen …) in zdravila (kontracepcija, zdravila proti aknam) lahko povzročijo razvoj bolezni, v drugih primerih je njen nastop popolnoma nenaden in brez jasnega sprožilnega dogodka.

Za depresijo bi lahko rekli, da je bio-psiho-socialna motnja. Gre za resno bolezen, ki močno prizadene bolnika in vpliva na vsa področja njegovega življenja. Pri nekaterih posameznikih obstaja genetska predispozicija za razvoj depresije. Če so imeli to bolezen bližnji svojci, obstaja kar 2–3-krat večja verjetnost pojava v primerjavi s splošno populacijo. V dedno nagnjenost je vključenih več genov, ki se aktivirajo pod vplivom okolja.

Biološko osnovo za razlago bolezni predstavljajo spremembe v metabolizmu nekaterih kemijskih molekul v možganih – nevrotransmiterjev. Najbolj raziskana so odstopanja glede ravni serotonina, noradrenalina in dopamina ter glede občutljivosti in števila njihovih receptorjev. Ravno to znanje je osnova zdravljenja z zdravili (antidepresivi). Kognitivno-vedenjska teorija razvoja depresije predvideva, da so težave nastale zaradi pomanjkanja socialnih veščin, nizke samozavesti ter negativnega procesiranja misli glede sebe, sveta in prihodnosti. Medtem ko psihosocialna teorija izhaja iz tega, da gre za jezo, ki je obrnjena navznoter, ter stres, ki je rezultiral v neprimernih občutkih krivde, manjvrednosti in nesposobnosti. Depresivni bolniki pogosto menijo, da nimajo perspektive, da so razočarali druge in so v breme svojcem.

## Depresija prinaša številna tveganja

Zanimivo je dejstvo, da se naši možgani obnašajo plastično. To pomeni, da spremembe v njihovem delovanju sčasoma postanejo vse težje odpravljive. Z zgodnejšim zdravljenjem je zato prognoza bolezni boljša. Še vedno opažamo, da zaradi neznanja in predsodkov kar polovica bolnikov ne poišče pomoči. Več kot polovica bolnikov z depresijo ima pridružene še druge duševne bolezni (tesnobo, ADHD, OKM, osebnostne motnje …), ki jih je treba zdraviti sočasno. Bolezen sama po sebi poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih in imunskih bolezni, zato je pričakovana življenjska doba teh bolnikov krajša.

V Sloveniji izgubimo zaradi samomora kar 600 ljudi na leto, kar nas uvršča na sedmo mesto med evropskimi državami. Tveganje za samomor je med depresivnimi bolniki za kar 30-krat večje od splošne populacije. Ozaveščanje o bolezni ter primerna družbena in zdravstvena podpora lahko rešita veliko življenj. Čeprav so težave običajno kronične narave, lahko z ustreznim zdravljenjem simptome omilimo, pospešimo okrevanje in podaljšamo čas remisije. Zdravljenje vključuje predpis ustreznih zdravil in psihoterapevtsko obravnavo. Ozdravitev ne nastopi čez noč. Zdravila, ki jih uvedemo, pogosto dosežejo svoj optimalen učinek šele čez dober mesec (4–12 tednov). Redne kontrole so v tem obdobju velikega pomena zlasti zaradi sledenja, kako bolnik prenaša zdravilo, odmerjanja, pojava stranskih učinkov ali morebitnega poslabšanja bolezni. Za boljši učinek zdravila pogosto med seboj tudi kombiniramo.

Cikel spanja je pri vseh depresivnih bolnikih porušen. Ni znano, ali je to posledica ali celo povod za bolezen. Bolnikom svetujemo, naj hodijo v posteljo vedno ob isti uri. Čez dan naj ne dremajo, temveč naj bodo čim bolj aktivni. V postelji naj ne gledajo televizije ali uporabljajo telefona oziroma drugih elektronskih naprav. Spalni prostor naj bo ohlajen in zatemnjen. Če ne uspejo zaspati, naj odidejo v drug prostor, kjer se lahko zamotijo z umirjenimi dejavnostmi, kot so denimo branje, poslušanje glasbe ali meditacija, dokler ponovno ne postanejo zaspani.

Če ste v stiski, se obrnite na izbranega zdravnika, psihiatra ali psihologa v najbližji zdravstveni ustanovi. Na spletnih straneh NIJZ najdete nasvete, kam po pomoč v duševni stiski, z naslovi in telefonskimi številkami.

## Kaj lahko zoper depresijo storimo sami

- Poskrbimo za redne, uravnotežene obroke.
- Izogibajmo se poživilom, alkoholu in drogam.
- Vsakodnevno si privoščimo telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje.
- Vzdržujmo higieno spanja.
- Naučimo se dihalnih vaj in drugih strategij sproščanja.
- Družimo se in si poiščimo zaupnika.
- Spregovorimo o težavah oziroma poiščimo pomoč.
- Ne krivimo se za napake, saj so priložnost za učenje.
- Ne sramujmo se svojih občutkov.
- Ne premlevajmo dogodkov, ki so se že ali se šele bodo zgodili, osredotočimo se na danes!





Za boljše psihološko delovanje

LACTOSE FREE · GLUTEN FREE · SUGAR FREE · VEGAN

VITA B12 1 mg

MADE IN FINLAND

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

- ✔ za spomin
- ✔ proti utrujenosti
- ✔ pri slabokrvnosti

Pastile z okusom mete

Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Vitabalans

www.vitab12.fi/sl

Doktor 24 ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik



# Že razmišljate o darilih?

Vsi smo že doživeli neugoden občutek v trenutku, ko se zavemo, da moramo kupiti še vsa darila za bližnje in smo hkrati tudi v bitki s časom, mi pa nimamo še niti tistega osnovnega – ideje. Pridno začnemo razmišljati, se pogovarjati in postanemo pozorni, če bo kdo naglas izrazil kakšno željo, da jo diskretno zapišemo na seznam in ga tako lahko kasneje presenetimo ter pokažemo, da smo pozorni nanj.



Želim več

## Želim podariti nekaj posebnega

Zdravja si želimo vsi, saj je ena najpomembnejših vrednot, na kar nas spomni že vsako slabo počutje. Naj tokrat ne ostane le pri željah, saj lahko zdravje tudi podarite. Poskrbite za zdravje svojih bližnjih in jih razveselite z Doktor 24 Asistenco.



# 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

Ker boste storitve Doktor 24 Asistence podarili, vpišite svoje podatke v rubriko "*Plačnik*", podatke obdarovanca pa v rubriko "*Uporabnik storitve*".
Če želite zdravje podariti le sebi, potem svoje podatke vpišite tako v rubriko »*Plačnik storitve*«, kot tudi v rubriko »*Uporabnik storitve*«

| **Uporabnik storitve (obdarovanec)** | **Plačnik storitve** |
|---|---|
| Ime in priimek | Ime in priimek |
| Naslov | Naslov |
| Pošta in kraj | Pošta in kraj |
| EMŠO | EMŠO |
| Telefon | Telefon |
| e-pošta | e-pošta |

**Izbiram paket:**
(označite želeno)

- ☐ ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7
- ☐ SPECIALIST
- ☐ SPECIALIST Plus
- ☐ SPECIALIST Premium

**Izbranemu začetnemu dodajam paket:**
(ne velja za paket **ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7**)

- ☐ **ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7**
- ☐ **MR/CT preiskava**
- ☐ **ZOBJE**
- ☐ **FIZIOTERAPIJA**
- ☐ **REŠI ŽIVLJENJE** (defibrilator + nasvet)

- ☑ Pristopam/va v program Doktor 24 Asistenca, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja PZA d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.
- ☑ Strinjam/va se z uporabo osebnih podatkov z namenom obveščanja o novostih in storitvah ali tehničnih rešitvah in podobnih dejavnostih – ki jih ponuja izvajalec oziroma njegovi pogodbeni partnerji – zagotavljanja storitve: razčlenitev uporabnikov, statistične obdelave in obveščanje o ponudbah, neposredno trženje, vodenje analiz poslovanja.

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

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

**Podarim zdravje** V _____, dne _____

Plačnik storitve _____

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

Doktor 24 ASISTENCA

(lastnoročni podpis)

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.

# Oh, saj res. Še darila!



Oranžnih barv smo se nagledali in tudi kostanj smo že pojedli, jutra so iz dneva v dan hladnejša, z dela pa se vračamo, ko je nebo že močno oranžne barve. Zima se vztrajno približuje in en, dva, tri … bodo tukaj prazniki. Čas, ko si bomo z družino in najbližjimi izmenjali darila – **»Oh, saj res. Še darila!«**.

Ker nam je zdravje ljudi pomembno, vam ob iztekajočem letu podarjamo posebno ugodnost.

**Na vas je le, da letos izberete zdravje.**

Poišči idejo

https://www.doktor24.si/ideje-za-darila/

## Posebna praznična ponudba

- **3 mesece brezplačno**, ne glede na izbrane pakete in njihovo število.
- Plačnik za celotno obdobje veljavnosti te novo sklenjene pogodbe brezplačno prejme »Zdravniški nasvet 24/7«, kar pomeni neomejeno število klicev ali trajanja pogovora z dežurnim zdravnikom.
- Stenski koledar Doktor 24 in krpica za očala.

## Zakaj podariti ravno Doktor 24 Asistenco?

Uporabniki Doktor 24 Asistence imajo vsak trenutek, 24/7 na voljo zdravnika za nasvet po telefonu ali obisk na domu, dostop do brezplačnih specialističnih pregledov, kontrol in diagnostičnih postopkov, brez napotnice, brez čakanja in brez omejitev glede starosti ali zdravstvenega stanja. Začetne pakete lahko kadarkoli dopolnite s kar nekaj dodatnimi po vaši želji.

### … ker razmišljamo preventivno

Pri nas **ne potrebujete napotnice** in s tem predhodnega obiska osebnega zdravnika, da bi lahko hitro prišli do specialista. Na tak način lahko preprečite oziroma zmanjšate možnost, da bi resneje zboleli, saj se za preglede odločate povsem po svoji želji in presoji, lahko tudi samo iz **preventivnih** razlogov.

Že z izbiro kateregakoli paketa Doktor 24 Asistence imate vključeno 24-urno zdravniško linijo, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan.

Pristop h kateremukoli paketu naših storitev je brez omejitev, ne glede na starost in zdravstveno stanje, lahko z veljavnostjo takoj, brez karence, kar pomeni, da lahko začnete storitve uporabljati takoj v trenutku pristopa.

Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadarkoli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

### … ker skrbimo za vaše zdravje s storitvami po vaši meri

Od **6 €** za neomejeno svetovanje zdravnika, pa do 80 € za poln paket pregledov in z vsemi dodatnimi paketi: ZDRAVNIŠKI OBISK, MR/CT, FIZIOTERAPIJA, REŠI ŽIVLJENJE.

S sklepanjem pogodbe in glede na izbiro ustreznega paketa pridobite pravico do naslednjih storitev:

a) 24 ur nasveti zdravnika po telefonu
b) 24 ur zdravnik za obiske na domu
c) Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali)
d) Diagnostični postopki

**Radiološka diagnostika**

e) Splošna rentgenska diagnostika: pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet
f ) Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ...
g) Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA)
h) Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA)

## **Brez skrbi!** Tudi ideje za drugačna darila imamo.

*Če zdravje ni vaša edina želja, smo pripravili za vas seznam idej in predlogov, ki ga bomo tudi z vašo pomočjo spreminjali in dopolnjevali in to vse do odhoda Miklavža, Dedka Mraza, Božička in vseh radodarnih.*

Seznam idej, ki bo olajšal izbor daril za letošnje praznike in prihranil nekaj skrbi, bomo tedensko dopolnjevali z novimi predlogi in namigi, opremljen bo z obrazcem, kjer boste tudi vi lahko prispevali svoje ideje, dodali namige, kako narediti, kje naročiti … in tako nekomu olajšali izbiro ali celo polepšali praznične dni. Vsako idejo bomo nagradili – kako, preverite na https://www.doktor24.si/ideje-za-darila/ ali skenirajte QR kodo zgoraj.

Želodčna razjeda

# Moški zbolijo dvakrat pogosteje kot ženske



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

**Želodčna sluznica ima veliko obrambno sposobnost, kajti v želodec zanesemo s hrano in z rokami bakterije, viruse, druge toksične in telesu tuje snovi. Ne le da mora želodec zmleti hrano, da predstavlja rezervoar hrane in se v njem začne tudi presnavljanje sestavljenih sladkorjev in beljakovin iz hrane, njegova pomembna vloga je tudi v uravnavi teka.**

Bakterije, virusi in zajedavci ne preživijo v kislem okolju, zato imamo v steni želodca celice, ki izločajo solno kislino. Celice želodčne sluznice so obdane z sluzjo, da jim solna kislina ne škodi. Celice povrhnjega sloja želodčne sluznice izločajo zaščitno sluz in prostaglandine za dodatno zaščito ter se hitro obnavljajo. V steni celotnega prebavnega trakta in v želodcu so limfociti, levkociti, mastociti, ki so celice imunskega sistema. Da vse to dobro deluje in da imamo dobro obrambo želodčne sluznice, potrebujemo njeno dobro prekrvitev in zadostno količino antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale, nastale v procesih celic. Stres v telesu povzroči izločanje stresnih hormonov in zmanjšanje pretoka krvi skozi prebavila, posledično močno pade odpornost sluznic prebavil in nastanejo razjede. Povečano tveganje za razvoj razjed imajo bolniki po velikih operacijah, poškodbah, bolniki na intenzivnih negah, onkološki bolniki ter bolniki, ki jemljejo določena zdravila. Kronični duševni stres, predvsem strah in čustveni stresi, prav tako močno zmanjšajo odpornost sluznice na prebavilih.

V Sloveniji se zaradi razjede na želodcu ali dvanajstniku vsako leto zdravi približno 2500 ljudi. Moški zbolijo kar dvakrat pogosteje kot ženske.

Vzroki razjede na želodcu in dvanajstniku

Pri 90 % bolnikov so vzrok nekatera zdravila proti bolečinam in vnetju (acetilsalicilna kislina, ibuprofen, ketoprofen, diklofenak) ali pa bakterija *Helicobacter pylori*.

Drugi dejavniki tveganja so: starost nad 60 let, želodčne težave v preteklosti, krvavitve iz prebavil v preteklosti, jemanje kortikosteroidov in jemanje zdravil proti strjevanju krvi.

## Znaki razjede

Bolečine v želodcu, ko je ta prazen, kažejo na možno težavo zaradi preobčutljivosti za izločeno želodčno kislino, za okužbo s helikobakterjem ali razjedo. Bolečine po obroku pa so indikator za motnje praznjenja želodca,

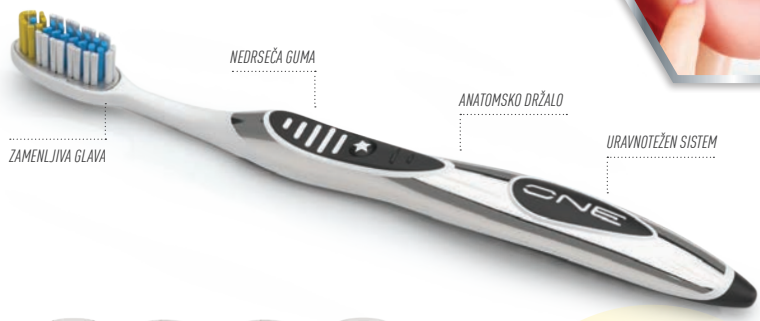

Silver Care

IZDELKI ZA USTNO HIGIENO
S PROTIBAKTERIJSKIM DELOVANJEM

Z VESELJEM BOSTE POKAZALI SVOJ BLEŠČEČ NASMEH



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







Zamenljiva glava ščetk pripomore k manjši onesnaženosti okolja.



več vrst

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



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




več vrst za različne starosti

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

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

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

dvanajstnika, žolčne kamne … Nočne bolečine nakazujejo razjedo dvanajstnika. Težko je ločiti, kdaj gre za razjedo, kdaj pa samo za funkcionalne motnje. Endoskopski izvid ne sovpada s težavami bolnika. Nekateri bolniki imajo stalne hude težave in ne najdemo razjede, drugi pridejo na pregled šele, ko jim razjeda predre steno, kar je smrtno nevarno. Takrat je nujen kirurški poseg za prešitje, da se kisla in okužena želodčna vsebina ne razliva. Ne glede na vzroke se prebavila odzivajo enako, z bolečinami, krči ali bruhanjem. Pri razjedi dvanajstnika bolniki običajno čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Navadno se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane. Pogosto se ji pridružita slabost in bruhanje. Za razjedo na želodcu je značilna bolečina, ki se pojavi kmalu po obroku hrane in jo spremljajo občutek hitre sitosti, slabost, napenjanje in spahovanje.

## Okužba z bakterijo Helicobacter pylori

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. To je ena najpogostejših okužb in je razširjena po vsem svetu. Zaradi izboljšanja higienskih razmer in odkritja uspešnega zdravljenja okužbe se je njena razširjenost v zadnjem desetletju zmanjšala. Danes je okužba v razvitih delih sveta manj pogosta, drugod po svetu je okuženih do 80 odstotkov ljudi. Večina okuženih nima nikakršnih bolezenskih težav, zato niti ne ve, da je okužena. Pri približno petini okuženih pa Helicobacter pylori povzroči resne bolezni, kot so razjeda želodca in dvanajstnika, kronično vnetje želodčne sluznice ter limfom in rak želodca. V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogosta v odrasli dobi. Verjetno se prenaša od človeka do človeka predvsem z umazanimi rokami. Torej, zelo pomembna je higiena rok, ki jih je treba umiti pred vsakim hranjenjem. Prav tako ne smemo hraniti otrok z žlico, s katero smo sami zaužili jed, pred zaužitjem je treba oprati sadje … Helikobakter živi v želodčni sluznici vseh sesalcev, ne samo pri ljudeh.

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami. Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Rezultat testa lahko odčitamo najkasneje v 24 urah. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali razrastu bakterije Helicobacter pylori iz koščka v posebnih gojiščih. Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi. Neinvazivne metode so namenjene predvsem za preverjanje uspešnosti zdravljenja okužbe. Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori zdravimo s trotirno terapijo: štirinajstdnevno zdravljenje z zaviralcem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline, in dvema antibiotikoma.

## Kako ukrepamo

Ljudje živimo v času, kjer se vse dogaja zelo hitro in je veliko stresa. Velikokrat pozabimo nase ali nimamo časa zase, tako se ne znamo več opazovati, ko začutimo težavo. Pacienti ne vedo, katera hrana jim poslabša simptome, kako se težave odzivajo na določeno dieto, na stres. V današnjem času najprej pogledajo na splet in najdejo številne diagnoze, nato si po raznolikih opisih še sami prikličejo dodatne simptome. Prebavila so zelo povezana z našim centrom čustvovanja, to je amigdala, zato tudi stresne, predvsem čustveno negativne izkušnje povzročajo razdražljivost in preobčutljiva prebavila. Pozabili smo, da je treba ob težavah z želodcem najprej poskusiti teden dni z lahko dieto, veliko tekočine in antacidi, ki jih kupimo v lekarni. Če se težave po tem ukrepu ne umirjajo ali če imajo ljudje nočne bolečine, pa je treba poiskati pomoč pri osebnem zdravniku in po potrebi opraviti gastroskopijo ter ultrazvok trebuha.

## Katera hrana je priporočljiva

Najprej odstranite z jedilnika vse začinjene jedi, šumeče ter sladke pijače, kavo, cigarete, sveže sadje in zelenjavo, orehe, lešnike in vse, kar ostaja v želodcu – paprika, čebula, česen, zelje … Obroki naj bodo manjši, na tri ure. Hrana naj bo bolj kuhana, mehka. Zaužijte veliko blagih čajev telesne temperature, ne vročih in hladnih jedi. Primerne so juhe, testenine, riž, dušeno pripravljene jedi, tudi mesne, blago začinjene in normalno slane. Dieto vzdržujte vsaj dva tedna, nato lahko postopoma preidete na normalno hrano.

## Zdravljenje

Zdravljenje poteka z dieto in zdravili, ki zmanjšajo izločanje želodčne kisline. Terapija traja najmanj štiri tedne. Ob tem je treba pomisliti tudi na okužbo z bakterijo Helicobacter, ki živi na želodčni sluznici. V 90 odstotkih primerov je vzrok razjedam okužba prav z omenjeno bakterijo. Razjedo dokažemo z gastroskopijo. Celjenja razjed dvanajstnika ni treba kontrolirati, razjede želodca je treba kontrolirati endoskopsko, ker se težje celijo in ker se maligna obolenja lahko pokažejo kot razjeda želodca. Praviloma vzamemo tudi vzorec za pregled pod mikroskopom, če se razjeda slabo celi. Bolniki, ki kljub razjedam nimajo izrazitih težav in ne poiščejo pomoči pri zdravniku, lahko prebolijo razjedo tako, da se zaceli spontano. Pri njih se kasneje pojavijo zapleti, lahko zakrvavijo ali se pojavijo deformacije želodčne stene ali dvanajstnika in imajo kasnejše težave zaradi motnje praznjenja. Zato je treba potrditi razjede in


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.

jih zdraviti, saj tako preprečimo navedene zaplete. Razjede zdravimo do mesec dni. V Evropi je trend upadanja razjed na želodcu in dvanajstniku, ker upada prekuženost s Helikobakterjem. V porastu pa so funkcionalne motnje prebavil: refluks – zatekanja želodčne vsebine nazaj v požiralnik, razdražljivo črevo, nutritivne alergije, številni stranski učinki različnih zdravil … Razjede se pozdravijo v več kot 90 odstotkih primerov. Ko odstranimo bakterijo, je ozdravitev skoraj 100-odstotna, razen pri starejših bolnikih, kjer je odpornost sluznice zmanjšana, in pri bolnikih, ki jemljejo imunosupresivna zdravila, zdravila proti bolečinam in proti strjevanju krvi. Pri teh je celitev razjed oslabljena. Treba je paciente kontrolirati in zaščititi, zato jemljejo zdravila za zmanjšanje kisline dolgotrajno, da ne pride do krvavitev. Razjede so torej ozdravljive, težave s prebavili pa ostajajo.

## Kdaj je nujen pregled pri zdravniku

Kadar opazite črno blato, ki ni črno zaradi jemanja železa ali po zaužitju živil z veliko železa (jetrca, borovnice, črno vino in grozdje), je treba nemudoma obvestiti zdravnika. Ob bruhanju kavni usedlini podobne vsebine, ob nočnih bolečinah, če ne ponehajo v tednu dni diete in ob jemanju antacidov, je nujen pregled pri zdravniku čim prej. Pri nepojasnjenem hujšanju, pri motnjah požiranja, pri nenadni hudi bolečini z izžarevanjem v hrbet med lopatice in pri zmernih bolečinah, ki ne ponehajo po dieti po treh tednih, se morate prav tako nujno posvetovati z zdravnikom.

## Gastroskopija

Razjedo želodca in dvanajstnika odkrijemo z gastroskopijo. Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta in pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Slednja osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu. Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika konico endoskopa ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi. Če ugotovi razjedo, bolniku predpiše zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Predlaga tudi redno in uravnoteženo prehrano ter opustitev razvad, kot so kajenje, pitje kave in alkohola. Pacienti, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, se morajo pred gastroskopijo posvetovati z zdravnikom v antikoagulantni ambulanti ali z osebnim zdravnikom.


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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...
Naročanje in informacije 24/7
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

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


## Kdaj je gastroskopija potrebna?

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so:

- ponavljajoča se bolečina v zgornjem trebuhu,
- nehotna izguba telesne teže več kot 4 kg v 3 mesecih,
- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- slabokrvnost,
- trdovratno bruhanje,
- tipna masa v trebuhu,
- povečane lokalne bezgavke.

Zato vsem, ki imajo tovrstne težave, svetujemo pregled pri osebnem zdravniku ali pri gastroenterologu, ki bo opravil preiskavo. Za potrjevanje razjede na želodcu je najpomembnejša endoskopska preiskava – gastroskopija, s katero pregledajo tudi požiralnik in dvanajstnik.

## Kdaj je gastroskopija nujna?

- Pri bolnikih, ki imajo težave prvič.
- Po 45. letu, ko je verjetnost za nastanek raka prebavil večja.
- Če se zaradi krvavitve iz prebavil pojavita črno blato in bruhanje krvi.

## Kako si lahko pomagamo sami

- Živimo zdravo z veliko gibanja in čim manj stresa, ohranjajmo primerno telesno težo, opustimo razvade, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.
- Skrbimo za redno in uravnoteženo prehrano. Majhne grižljaje jemo počasi in vsakega dobro prežvečimo.
- Težave lahko lajšamo z zdravili za samozdravljenje (z antacidi).
- Nekatera zdravila proti vnetju in bolečini škodujejo sluznici prebavil, zato jih ne jemljimo prepogosto. O tem se pogovorimo s svojim zdravnikom ali farmacevtom.
- Redno opazujmo blato, saj ni nujno, da krvavitev iz razjede vedno spremlja bolečina.




Na voljo v lekarnah. Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Nusret Čobo, dr. med.,
specialist internist in kardiolog



Žensko in moško srce

# Moški, srca naših žensk so občutljiva!

**Statistično se infarkt pri moških pojavlja večinoma po 55. letu, pri ženskah pa zaradi njihovega hormonskega statusa deset let pozneje, čeprav pravil ni in se lahko infarkt pri vseh pojavi kadar koli. Vsekakor pa žensko in moško srce nista enaka. Žensko je drugačno in bolj ranljivo.**

Veliko se govori, da imajo ženske »mehkejše srce«, v tem pa je precej resnice. Žensko srce se namreč razlikuje od moškega v več pogledih, najpomembneje pa je, da se tudi drugače odziva in zboleva ter drugače kaže znake bolezni. Razlike so številne, za pojdimo lepo po vrsti.

## Žensko srce je manjše skoraj za tretjino

Težko je le nekaj več kot deset dekagramov kave! Obenem je žensko srce bolj občutljivo od moškega. Kot zanimivost povejmo, da imajo moški, ki jim presadijo žensko srce, za 32 odstotkov večje tveganje za smrt v prvem letu po presaditvi kot tisti s presajenim moškim srcem, vse pa zato, ker je žensko manjše in bolj nežno. Žensko srce ima tudi za milimeter tanjše žile, kar oteži vse posege na žilah srca in operacije. Žile so tudi bolj občutljive, pogosteje se pri ženskah pojavljajo spazmi (krči), zlasti v drobnih žilah srca, zato lažje pride do zmanjšanega pretoka krvi ali infarkta. Ženske imajo tudi manj čvrsto zgradbo zaklopk in pogostejše težave s zaklopkami ter pogosteje doživijo tako imenovane palpitacije oziroma razbijanje srca.

## Več previdnosti poglobljene preiskave

Koronarna srčna bolezen pri ženskah nima klasičnih simptomov kot pri moških, pa tudi snemanje EKG in obremenitvena testiranja pogosto ne pokažejo patoloških sprememb, kar opozarja na potrebo po večji previdnosti in poglobljeni diagnostiki pri sumu na ishemično bolezen srca pri ženskah. Pri ženskah je tudi pogosteje prizadeta ena žila ali drobne žile, kar je lahko za diagnostiko težava.

## Netipični simptomi in napačna diagnoza

Ženske pogosteje doživijo netipične simptome, kot so kratka sapa, težje dihanje, utrujenost, slabost, občutek nelagodja ali bolečin v trebuhu ali težave z želodcem, kar odvrača pozornost od srca. Drugače je pri moških, ki povečini poročajo o tipičnih bolečinah za prsnico. Zato je pri ženskah veliko večja mo-

**Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca**

**Quinol10**
**je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).**

Okrepljen je z vitaminom B1 **za normalno delovanje srca,** B3 za **zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti** ter **normalno energijsko presnovo** in cinkom za **zaščito celic.**




*Vrhunska kakovost Q10 Kaneka*

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

NaturaMedica
*z vami že 17 let*

žnost napačne diagnoze. Tudi po infarktu je žensko srce manj odporno in ženske po infarktu pogosteje umirajo kot moški.

## Hitrejše bitje srca

Morda je razlog v tem, da žensko srce bije hitreje od moškega, in to kar za do deset utripov na minuto, in se potemtakem hitreje »troši«, vendar še nimamo pravega dokaza za potrditev te hipoteze. Čeprav vemo in je znanstveno dokazano, da je bolje, če srce utripa med 60 in 65 oziroma največ do 70 utripov na minuto. Frekvenca srca, višja od 76 utripov na minuto, je povezana s 26 odstotkov večjim tveganjem za infarkt v naslednjem desetletju, zlasti za ženske v menopavzi.

## Pri ženskah je infarkt veliko bolj nevaren

Pojavi se namreč s težjim potekom, poškodbe srca so težje, zapleti pa resnejši, in to neodvisno od starosti. Čeprav še ne poznamo vseh vzrokov, so ti najbrž skupek kompleksnih specifičnosti anatomije ženskega srca in žilne stene. Žensko srce je tudi bolj občutljivo od moškega na stranske učinke zdravili in bolj dovzetno za aritmije. Ima tudi večje tveganje za razvoj strdkov, zlasti če ženske kadijo oziroma jemljejo kontracepcijske tabletke.

## Zlomljeno srce je nevarna reč

Statistični podatki kažejo, da se od leta 1998 zmanjšuje skupna umrljivost zaradi srčnih bolezni, vendar umrljivost žensk, zlasti mlajših od 55 let, stagnira oziroma je celo marsikje v porastu. Zelo pomemben vzrok za to je tudi stres, ki pri ženskah povzroča nevarno stanje stresne kardiomiopatije, znano kot »zlomljeno srce« (ang. broken heart syndrom), ki nastopi kot posledica hudega čustvenega stresa. Težave so enake kot pri infarktu, čeprav preiskave pokažejo normalne žile, in tudi zdraviti ga moramo enako kot infarkt, ker je življenjska ogroženost enaka.

## Ne umirajo le »nekatere ženske«

Zaradi obilice obveznosti ob današnjem hitrem načinu življenja ženske svoje težave pogosto prikrivajo ali potiskajo v ozadje in prepozno obiščejo zdravnika ter posledično prepozno prejmejo diagnozo srčne bolezni. Vse je več mlajših žensk, ki sploh niso videti ogrožene, pa imajo srčne bolezni in umirajo zaradi njih pogosteje kot zaradi vseh rakavih bolezni skupaj. Zlasti gre tukaj za ženske med 35. in 55. letom. Najpogostejši vzrok smrti je ishemična srčna bolezen, zaradi katere ne umirajo le »nekatere ženske«. To so naše matere, sestre, partnerice, hčerke, babice, prijateljice, sodelavke, sosede!

## Ozaveščanje in ukrepanje

Znano je, da je mogoče najmanj 80 odstotkov prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja preprečiti, če se dobro nadzoruje in zmanjšuje dejavnike tveganja, kot so kajenje, nezdrava prehrana in telesna nedejavnost, zvišan krvni tlak, maščobe in sladkor v krvi. Kljub velikemu napredku zmanjševanja srčno-žilnih bolezni pri moških te uspešnosti pri preprečevanju in zdravljenju bolezni srca pri ženskah ni, zato je potrebnega še več ozaveščanja, preventivnih in drugih ukrepov, da bi obolevnost in umrljivost žensk vsaj približali odstotku moških.

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu

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

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

## Bolje preprečiti kot zdraviti

Izrednega pomena je ozaveščanje o nujnosti zgodnjega odkrivanja srčne bolezni pri ženskah, da bi se pravočasno začele zdraviti in preprečile najhujše. Zlasti je preventivne preglede nujno izvajati pri ženskah, ki imajo ali so imele pri bližnjih sorodnikih srčne bolezni, pri tistih, ki kadijo, ki imajo preveliko telesno težo, zvišan krvni tlak, povišane maščobe ali sladkor v krvi, se gibljejo premalo in so pogosto pod stresom. In veliko žensk pesti vsaj ena od omenjenih nevarnosti.

Drage dame, pazite na svoja srca. Vaši moški pa naj vam pomagajo, da bo v njih čim manj bolezni in čim več ljubezni.

Da bo tvoje srce zdravo, kupuj z glavo




Koencim Q10, 50 mg
Odlična kombinacija Q10, vitamina E in selena, ki ima vlogo pri:
✓ delovanju **imunskega sistema**,
✓ **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

Super Omega-3 EPA
Naravni koncentrat ribjega olja s kar 360 EPK in 240 DHK, ki imata pomembno vlogo pri:
✓ delovanju **srca** in **možganov**,
✓ ohranjanju **vida**.

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.

# Težave s hrbtom?



## Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenici.

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

### Znanstveno dokazano*:




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

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

**Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.**

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

medicinalis+

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.panakea.net

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

INOVATIVNO

# CARDIOVASC® plus

## BREZ KONKURENCE ZA ZDRAVJE SRCA

### PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli.



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA




V kapsulah brez vonja in okusa.

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

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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



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

Krčne žile

# Dol teče rado, nazaj pa noče

» Srce iztiska kri v arterije, po katerih potuje do vseh delov telesa, nazaj v srce pa se mora kri vračati sama. Tako mora kri pri stoječem človeku premagati več kot meter višinske razlike. Človeško telo se je temu prilagodilo tako, da ima v venah zaklopke, ki delujejo kot lopute in dovoljujejo pretok krvi le v smeri proti srcu.

Te zaklopke skupaj z mišičnimi črpalkami, ki pri hoji potiskajo kri proti srcu, delujejo tako, da se kri pomika proti težnosti, navzgor v srce. Seveda sta pogoja dva, in sicer dobro delovanje mišičnih črpalk (zdrave mišice spodnjih udov in hoja) ter dobro delovanje zaklopk. Zaradi veliko sedenja, dolgega stanja na mestu in dolgih voženj s prometnimi sredstvi se lahko prej ali slej ena od komponent okvari. K temu prispevata tudi prekomerna telesna teža in prirojena slabost venskega sistema.

Krčne žile so bolezensko spremenjene zvijugane in zadebeljene vene, ki nastanejo zaradi povečanega hidrostatskega tlaka. Na stene ven se poveča pritisk, kar povzroča, da se vene čezmerno raztegujejo in vijugajo. Venske zaklopke tako ne zmorejo več opravljati svojega dela, zato kri zastaja v venah na nogah. Skratka, pride do popuščanja žilnih zaklopk in žilnih sten. Za nastanek krčnih žil na nogah je veliko dejavnikov tveganja. Lahko nastanejo zaradi prirojene slabosti venskih zaklopk in venskih sten. Na njihov nastanek vplivajo tudi debelost, premalo gibanja, nenehno stanje ali sedenje pri opravljanju vsakdanjega dela ter nezdrav življenjski slog (kava, kajenje, alkohol). Krčne žile se pogosto pojavijo tudi v nosečnosti zaradi hormonskih sprememb, ki širijo stene žil, in pritiska ploda na vene v medenici, kar ovira pretok krvi proti srcu.

## Pogostost krčnih žil

Gre za zelo pogosto obolenje. Ocenjujejo da ima 80 odstotkov prebivalcev večje ali manjše težave, ki so posledica motenj venskega obtoka spodnjih okončin, od 4 do 15 odstotkov populacije pa ima krčne žile. Golenska razjeda pesti približno 1 odstotek prebivalstva. Pri starejših od 45 let se krčne žile pojavljajo pri tretjini žensk in pri 20 odstotkih moških.

## Simptomi

Krčne žile po dolgotrajnem stanju ali sedenju povzročajo občutek utrujenih, napetih in težkih nog. Noge pogosto zatekajo v gležnju, vendar oteklina med nočnim počitkom uplahne. Ponoči se lahko pojavljajo krči v mečih. Sčasoma lahko krčne žile povzročijo spremembe na koži, kot so srbenje, občutljivost za dotik, temno obarvanje kože, rdečina, koža se stanjša, otrdi in postane občutljiva za bakterijske ali glivične okužbe. Napredovanje bolezni sčasoma privede celo do razjed na golenih, krvavitev, vnetja povrhnjih žil in nastanka krvnih strdkov. Krčne žile so tudi z estetskega vidika lahko zelo moteče.

## Zapleti

**A. Vnetje povrhnje vene in globoka venska tromboza**

Imate manjši predel stegna ali goleni, ki je na otip trd, občutljiv in boleč, kjer je koža topla in pordela vzdolž vene? To je poseben tip vnetja povrhnje vene (flebitis), ki je povezan s tvorbo strdka v veni. Strdek je nastal zaradi počasnega pretoka krvi v razširjeni in podaljšani veni (varici). Tako vnetje imenujemo tromboflebitis. Zdravi se ga s kompresijskimi povoji, hlajenjem in venoaktivnimi zdravili. Potreben je tudi pregled pri zdravniku. Veliko bolj redko se strdek stvori v globoki veni, kar imenujemo globoka venska tromboza. Noga v goleni oteče, je boleča, hoja je otežena. Ob masaži goleni je noga zelo občutljiva. V tem primeru obstaja možnost, da se strdek odlepi od stene vene v spodnji okončini in si najde pot s krvjo po venah v pljuča. Krvni strdki v pljučih so resni zaplet, saj lahko povzročijo težave z dihanjem in celo nenadno smrt. Da se to ne zgodi, je potrebno zdravljenje. Globoka venska tromboza je pri krčnih žilah zelo redek zaplet, veliko pogosteje nastane zaradi dolgotrajnega ležanja v postelji po težji operaciji, zlomih in po daljših potovanjih kot pa zaradi krčnih žil.

**B. Golenska razjeda**

Golenska razjeda je nastanek rane, največkrat v okolici gležnja, ki zahteva dolgotrajno zdravljenje. Večinoma je posledica prepoznega ali neustreznega zdravljenja obolenja ven. Danes tudi golensko razjedo uspešno zdravimo s prevezami in modernimi oblogami za rane ter elastičnimi povoji. Razjede preprečujemo s kompresijskimi povoji, venoaktivnimi zdravili in operacijo krčnih žil.

**C. Kožne spremembe**

*Obarvanost kože*

Najprej se pojavlja v obliki majhnih, za kovanec velikih rdečkasto rjavih peg. Pojavljajo se na hrbtišču stopala ali v okolici gležnja. Sprva se pojavijo le po daljšem stanju ali mirovanju. V začetku te pege izginevajo, postopoma pa te spremembe postanejo stalne in se večajo. V razviti obliki je celotna notranja stran goleni od notranjega gležnja do nekaj pod kolenom rdečkasto rjave do modre barve.

*Otekanje goleni*

Pojavi se po različno dolgem obdobju venske bolezni. Pri povrhnjih krčnih žilah sprva ni močno izraženo in se pojavlja po daljšem stanju ali vzravnanem položaju telesa. Zaradi tega so otekline proti večeru vse večje. Prek noči, ko človek leži, pa izginejo. Otekanje goleni se pojavlja še pri številnih drugih obolenjih in pravi vzrok zanj lahko pojasni le pregled pri zdravniku.

*Vnetje kože (hipostatski dermatitis)*

Običajno ljudje spremembe na koži opisujejo kot ekcem, ki je posledica vnetja. Vnetje

# 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.**

medi

### 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 €**.



BIO COMPRESSION SYSTEMS INC.

### 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, ortopedske opornice ter vložki za stopala **medi** so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d.d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

je lahko suho in se kaže le kot rdečina, toplota, pekoč občutek in zbadanje na prizadetem delu kože. Včasih pa vnetje postane »mokro« in iz prizadetega mesta na koži se izceja rdečkasta bistra tekočina. Vnetne spremembe na koži so znak, da je prisotna motnja prekrvitve kože. Vnetje kože ali ekcem je prvi znak grozeče razjede goleni.

## Zdravljenje

Prvi ukrep je sprememba življenjskih navad, in sicer: zmanjšanje teže, več hoje ali kolesarjenja ter izogibanje vročini. Hkrati predlagamo nošenje nogavic, ki stisnejo vene in preusmerijo pretok krvi v globoke vene. V začetku je dovolj nositi le preventivne nogavice ali nogavice prve stopnje kompresije, ko pa se pojavijo oteklina, vnetje in kožne spremembe, je treba nositi nogavice druge ali višje stopnje kompresije. Večina težav se pojavlja na goleni, zato storite že veliko, če nosite dokolenke. Konservativno zdravljenje vključuje tudi zdravljenje z venoaktivnimi zdravili, ki zmanjšujejo vnetni odgovor, ki nastane v kapilarah kože pri povečanem pritisku v venskem sistemu. Snovi, ki se pojavijo pri vnetju, so odgovorne za večino težav, ki jih občutijo ljudje z boleznijo ven. Venoaktivna zdravila oziroma flavonoidi krčnih žil ali bolezni ven ne ozdravijo.

Skleroterapija žil je eden od znotrajžilnih načinov zdravljenja krčih žil. Temelji na injiciranju sklerozirajočih raztopin v poškodovano žilo, ki iztisne kri iz vene in povzroči vnetje stene krvne žile. Kot posledica se stene vene zabrazgotinijo, vena se zapre in naš organizem jo postopoma razgradi. Za vbrizgavanje v varice uporabljamo različne kemične snovi (polidokanol, natrijev tetradecil sulfat, hipertonične fiziološke raztopine). Po skleroterapiji je obvezno nošenje medicinskih kompresijskih nogavic ali povezovanje z elastičnimi povoji, da pospešimo obliteracijo oziroma zaporo vene. Sam postopek ni boleč, vendar se lahko med injiciranjem sredstva pojavi pekoč občutek. Za ustrezno odstranitev razširjene vene so običajno potrebne 1–3 ponovitve injiciranja v 4–6-tedenskih intervalih. Sklerozacija s peno je postopek, pri katerem vam bo zdravnik v obolelo veno ob sočasnem nadziranju z barvnim ultrazvokom vbrizgal sklerozantno sredstvo, kar bo v nadaljevanju povzročilo vnetje in zaprtje zdravljene vene. Tako se bo kri preusmerila iz obolele v druge, zdrave vene, zaprta vena pa se bo iz obtoka izključila. Z ultrazvokom zdravnik spremlja, kje se nahaja sklerozantno sredstvo, da ne bi zašlo v globok venski sistem. Pri običajni skleroterapiji uporabljamo tekoči sklerozant, medtem ko pri skleroterapiji s peno uporabimo bolj učinkovito in varno zdravilno snov v obliki pene.

Kirurško zdravljenje krčnih žil vključuje odstranitev bolezensko spremenjenih ven iz obtoka ter zaprtje okvarjenih odsekov ven, ki so vzrok nastanka krčnih žil. Do nedavnega je bila klasična operacija edina metoda, s katero ste je bilo mogoče odstraniti velike krčne žile, operacija pa je bila povezana z dolgotrajnim okrevanjem. Sodobne in minimalne invazivne metode ne zahtevajo splošne anestezije in bolniki gredo takoj domov. Odsotnost od vsakodnevnih dejavnosti je le okrog 14 dni.

## Lokalna ekstirpacija varic – flebektomija

Flebektomija je izredno učinkovita in varna metoda zdravljenja krčnih žil. Poseg se izvede v ambulanti v lokalni anesteziji, in sicer tako, da odstranimo vidne krčne žile skozi manjše zareze v koži (premera 2–3 mm), ki za seboj ne pustijo vidnih sledi. Z ambulantno flebektomijo odstranjujemo asimptomatske (tiste, ki ne povzročajo težav) in tudi simptomatske krčne žile (tiste, ki povzročajo težave). Lahko jo kombiniramo tudi z drugimi metodami zdravljenja krčnih žil.

## EVLA – znotrajžilno lasersko zdravljenje krčnih žil

EVLA (Endo Venska Laserska Ablacija) je minimalno invaziven poseg za zdravljenje krčnih žil, pri katerem uporabimo energijo laserskih žarkov, s čimer povzročimo, da se obolela žila – vena safena magna ali parva – zapre. Poseg opravimo ambulantno, v lokalni anesteziji, traja pa približno eno uro. Energija laserja povzroči stanjšanje žilne stene, jo skrči in sčasoma zapre, tako da kri ne more teči po njej. Zaradi tega vena ni več napeta in sčasoma (od 4 tedne do 6 mesecev) postane neopazna, telo pa jo razgradi in odstrani. Po laserski operaciji krčnih žil se priporoča nošenje kompresijskih nogavic vsaj še en mesec, odsvetuje se dvigovanje težjih bremen, bolnike pa spodbujamo oziroma je nujno, da veliko hodijo.

Tudi po operaciji se lahko krčne žile po več letih ponovijo. To se zgodi pri približno 30 odstotkih operiranih, vendar ne v tako hudi obliki kot prvotno. Zlasti se ponovijo pri tistih, ki so genetsko bolj nagnjeni k razvoju bolezni ven (oba starša s krčnimi žilami) in imajo prekomerno telesno težo.

## Preventiva proti krčnim žilam

Za obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek krčnih žil in s tem za lajšanje težav, povezanih s krčnimi žilami, ter za preprečevanje dodatnih zapletov lahko veliko naredite sami. Če na primer med delom dolgo stojite ali sedite, se vmes večkrat sprehodite ali razgibajte stopala. S hojo, kolesarjenjem in plavanjem spodbudite pretok krvi proti srcu.

Priporočljiv je polurni dnevni počitek z nogami, dvignjenimi nad ravnjo srca. Če vam noge zatekajo, si jih ponoči podložite. Poskusite se znebiti odvečnih kilogramov, ki dodatno obremenjujejo noge. Izogibajte se kajenju in alkoholu. Noge si večkrat na dan od gležnjev proti kolenom tuširajte s hladno vodo, da krepite vene in zmanjšate morebitno oteklino. Izogibajte se sončenju, vročim kopelim, savnam, solarijem in grelnim blazinam, saj toplota dodatno razširi žile. Ne nosite pretesnih nogavic, preozkih hlač in pasov, ki ovirajo pretok krvi.

Pomembno je poudariti, da že razvite bolezni ven ni mogoče povsem odpraviti, težave lahko le omilimo in preprečujemo zaplete. Zato je toliko bolj pomembno, da ravnate preventivno in se, če je le mogoče, izogibate dejavnikom tveganja za nastanek krčni žil na nogah.

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

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

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

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






Rok Lokar, dr. med.,
specialist družinske medicine


Revma in artritis

# Ko nas bolijo sklepi, najbolj pomaga gibanje

**Zanesljivih podatkov, koliko ljudi trpi zaradi bolečih sklepov, nimamo. Podatki o pogostosti so med posameznimi državami precej različni, predvsem zaradi različnih meril postavljanja posameznih diagnoz.**

Iz podatkov razvitih držav, kjer je zaradi daljše življenjske dobe pogostost starostnih sklepnih težav bistveno večja – pa tudi podatki so zaradi enostavnega dostopa do zdravnika številčnejši –, v grobem velja, da ima približno vsak deseti prebivalec osteoartritis, vsak stoti protin oziroma putiko in vsak dvestoti revmatoidni artritis.

Revmatoidni artritis je bolezen, ki prizadene že mlade, protin se po navadi začne v srednjem starostnem obdobju, pogostost osteoartritisa pa raste z leti (kar je razumljivo, saj gre za »bolezen staranja«). Zgolj za predstavo o razsežnosti problema: v ZDA (podatek njihovega centra za nadzor bolezni, CDC) ima v starostni skupini 45–65 let diagnozo osteoartritisa vsak tretji, v skupini nad 65 let pa vsak drugi prebivalec.

Zoper revmatične bolezni sklepov lahko v smislu njihovega preprečevanja sami storimo razmeroma malo. V primeru napredujočih revmatičnih bolezni je ključnega pomena ustrezno zdravljenje z zdravili. Povsem drugače je pri degenerativnih spremembah (osteoartritisu), kjer je uspeh v največji meri odvisen od nas samih.

## Ko se razgibamo, bolečina popusti

Poglavitno orožje v boju zoper osteoartritis je gibanje. Čeprav večina zdravnikov pri opisu osteoartritisa uporabi izraz, da gre za obrabo sklepov, je ta opis nekoliko neroden, saj je ob tem včasih težko v isti sapi ljudem dopovedati, da je temelj zdravljenja gibanje, torej uporaba sklepov. Redna dnevna telesna aktivnost (vsajeno uro hoje na dan) v preventivnem smislu zoper bolezni sklepov naredi več kot kateri koli zdravnik.

Tudi v primeru, da že imamo težave s sklepi, je gibanje najboljše orodje. Sklepi se namreč prehranjujejo pasivno (nimajo neposredne prekrvitve), kar poenostavljeno pomeni, da hrano dobivajo samo med gibanjem, v mirovanju pa počasi propadajo. V luči tega je razumljivo, zakaj se pri osteoartritisu sklepi razbolijo proti jutru; ko vstanemo in razgibamo, bolečina hitro popusti. Pri revmatoidnem artritisu je poglavitna razlika v tem, da zjutraj traja več ur, preden sklepe razgibamo do te mere, da manj bolijo.

Precej samoumevno je – in potrjeno tako z raziskavami kot z izkušnjami –, da imajo debeli ljudje več težav s sklepi, predvsem kolki, koleni, gležnji in stopali. Manj jasno je, ali se že obstoječe težave res pomembno zmanjšajo, če shujšamo. Vsekakor naj bo nadzor nad primerno telesno težo na seznamu prednostnih nalog vsakega posameznika – iz številnih dobrih razlogov.


**Za olajšanje pri bolečih sklepih zaradi artritisa**

**Cannasen CBD Arthritis Gel**

NOVOST

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

## NA KRATKO




### 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 posebej 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 ližejo že 35 let.
Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.

**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


Dejstvo je, da sklepi propadajo v mirovanju, gibanje pa je zanje – dobesedno – življenje. Zato se gibajmo čim več. Vsaj uro hoje na dan, še raje pa dve, bo zadostilo potrebam tako sklepov kot srčno-žilnega sistema.

## Če je sklep otekel, takoj k zdravniku

Vsak boleč sklep seveda ni razlog za obisk pri zdravniku; obisk pa je potreben takoj, če je sklep tudi otekel, pordel in vroč na otip. V nasprotnem primeru je zagotovo smiselno, da najprej poskusimo težavo razrešiti sami. Če bolečina ni prehuda, najprej poskusimo sklep razgibati; res je, da razgibavanje bolečega sklepa bolečino pogosto prehodno poslabša, vendar se običajno hitro izboljša. Škode s tem ne bomo naredili.

Pri zelo hudih bolečinah, kot na primer pri napadu putike, o kakšnem razgibavanju seveda ni govora; tisti, ki so ga že doživeli, vedo povedati, da »boli že rjuha, če pokriješ nogo«. Sklepom običajno prija toplota, kar včasih velja tudi za razbolele sklepe. Če je bolečini pridružena tudi oteklina, pogosto pomaga hlajenje z ledom (kriomasaža). Vendar previdno: ledu nikoli ne damo neposredno na kožo in ne hladimo dalj kot pet minut naenkrat, lahko pa postopek ponavljamo. Da ne pretiravamo, sproti preverimo tako, da se s prstom rahlo dotaknemo kože na mestu, ki ga hladimo. Če dotika ne čutimo več, je treba s hlajenjem prenehati.

## Gretje ali hlajenje?

Kaj od tega najbolj pomaga, najenostavneje odkrijemo tako, da poskusimo. Tisto, kar bolečino olajša, je prava izbira. Predvsem za manjše sklepe, občasno tudi za večje, so geli in kreme s protibolečinskimi in protivnetnimi učinkovinami večinoma presenetljivo učinkoviti in vsekakor varnejši od tablet. Kadar boli toliko, da je zares moteče in drugi ukrepi ne pomagajo, je čas za kakšno protibolečinsko zdravilo. Najprej velja poskusiti denimo z dvema tabletama 500 mg paracetamola.

Druga dobra možnost je 400 mg ibuprofena; če posamezno zdravilo ne zadošča, je dovoljeno vzeti tudi oboje skupaj. Obe učinkovini sta z različnimi tovarniškimi imeni v prosti prodaji v lekarnah. Če po zdravilu bolečina popusti, a se čez čas spet pojavi, je smotrno zdravila jemati nekaj dni (omenjeno kombinacijo lahko trikrat dnevno). Če se v tem času bolečina ne umiri (pomeni, da je potem, ko zdravilo popusti, enako huda, kot je bila pred pričetkom jemanja), je v primeru, da gre za novonastalo težavo, ponavadi čas za obisk pri zdravniku.

## Vzroki za boleče sklepe

Sklepna bolečina je ena najpogostejših bolezenskih težav. Otekanje in bolečino v sklepu – brez predhodne poškodbe – imenujemo artritis. Vzroki so različni; daleč največ je osteoartritisa, to je degenerativnih sprememb sklepov. Med revmatičnimi boleznimi prednjači revmatoidni artritis, precej redkejša oblika je ankilozirajoči spondilitis. Razmeroma pogosta sta še vedno protin (putika) in psevdoprotin. Boleči sklepi so tudi pogost pridružen pojav pri drugih boleznih; to najpogosteje velja za avtoimunske bolezni, kjer je prizadetost sklepov precej pogosta. Nenadna bolečina v številnih sklepih je zelo pogosta tudi pri različnih okužbah. Vzroka otekline in bolečine v sklepu pogosto tudi zdravnikom ni enostavno razjasniti.


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

**FIZIOTERAPIJA**
**10 % nižja cena**
za pregled in terapije

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

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



# Pogosto boli?

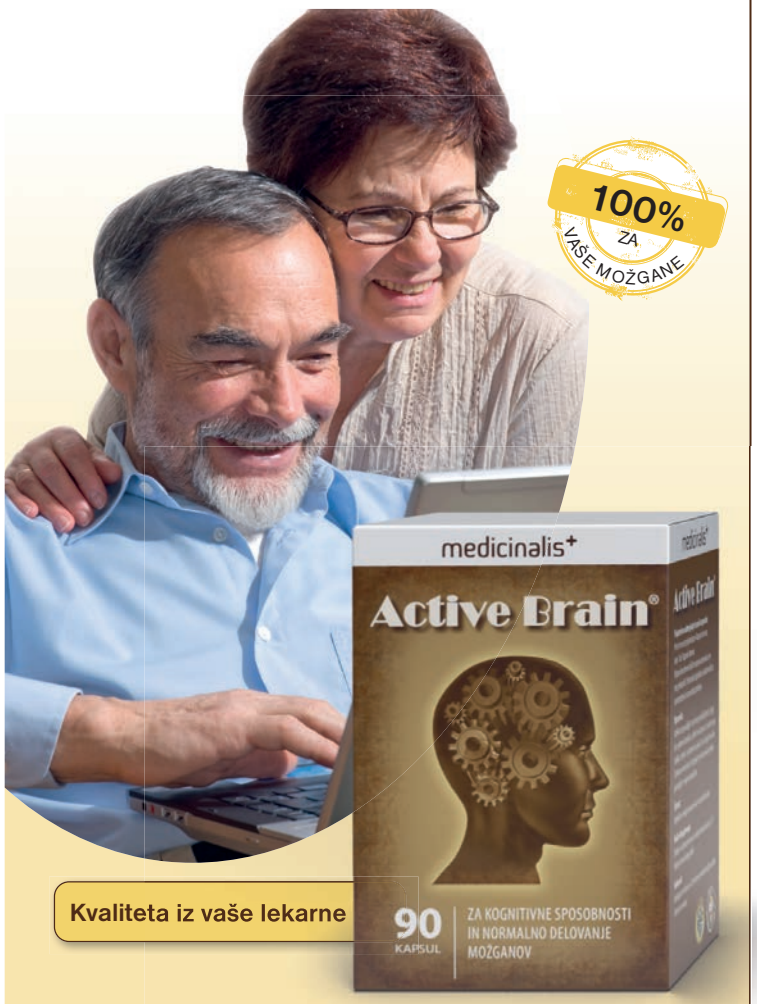
- Voglove tablete pri kroničnih težavah v sklepih
- Zmanjšujejo oteklost in bolečino

V lekarnah. nasveti@farmedica.si

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



# Rešite se pozabljivosti!




Kvaliteta iz vaše lekarne

## Za boljšo koncetracijo in kognitivne sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

## 7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

Visokokoncentrirane omega 3 maščobne kilsine (50% DHA, 15% EPA), vitamin B12, vitamin B6, folna kislina, magnezij, cink in vitamin D.

**Active Brain®**

**Odlične izkušnje slovenskih uporabnikov. Zares pomaga!**

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

**NOVO**

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

# ARTHRONAL®

**ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE**



## Farmacevtsko optimizirana sestava:

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




**Arthronal je edinstven v sestavi. Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.**

**Končno kombinacija, ki res pomaga!**

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke




Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje
Pridobite daleč največ!
• omega-3 • fosfolipidi
• holin • antioksidanti

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

# Dnevnik zdravega življenja



Pozna leta

## Z gibanjem v varnejšo starost

Zoran Triglav

**V poznem življenjskem obdobju pride do povečanja maščobnega in upada mišičnega ter kostnega tkiva. Pogosta je tudi starostna naglušnost, poveča se tveganje za poškodbe. Poleg vsega omenjenega se pri starostnikih iz različnih vzrokov pojavljajo tudi omotice, omedlevice, razne slabosti in oslabelosti, ki lahko hitro privedejo do nezgod. Veliko starostnikov živi samih, kar seveda nevarnost za zaplete še močno poveča.**

Po zadnjih podatkih V Sloveniji vsako leto zaradi padcev oziroma posledic dolgega čakanja na pomoč umre več kot 500 ljudi. Starostniki, invalidi in kronično bolni se pri samostojnem bivanju doma ali ob odsotnosti skrbnikov pogosto srečujejo z osamljenostjo in socialno izključenostjo. Prav posledice padcev v domačem okolju, ko pomoč ni pravočasno zagotovljena, so namreč pogosto razlog prevelikega števila trajnih poškodb in nepotrebnih smrti. Raziskave kažejo, da od padca do pomoči starostniku mine v povprečju več kot 18 ur. Strah pred padci starostnike pogosto vodi v opuščanje različnih aktivnosti, kar lahko sčasoma privede do nevarne popolne izolacije v lastnem domu.

Padci zaradi nenadnih slabosti, zdrsov v kopalnicah, kroničnih bolezni so pogosti razlogi nesreč, ki se lahko zgodijo kadar koli. Takrat je izredno pomembno, da bolnika, ki je padel, čim prej najdemo in ga pripeljemo do zdravniške pomoči. Starostniki, kronično bolni ali invalidi, ki večino dneva preživljajo sami ali živijo samostojno v lastnem domu, so zato najranljivejši segment naše družbe.

Številne telesne spremembe v starosti so povezane s sedečim oziroma neaktivnim načinom življenja. Zato lahko redna telesna aktivnost izboljša oziroma zmanjša negativne posledice staranja. Tudi stare mišice ohranijo sposobnost prilagoditve naporu, vendar se starostnikom odsvetuje sunkovite obremenitve, ki povzročajo mišične poškodbe, zahtevnost vadbe pa je treba stopnjevati zelo postopno. V starosti je treba zato poskrbeti za primerne gibalne aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo telesne ter duševne sposobnosti. Vsem starostnikom, ne glede na pridružena bolezenska stanja, bo redna telesna vadba koristila, udejstvovanje v kakršni koli obliki bo imelo pozitivne učinke na zdravje.

Gibanje je zelo koristno tudi za manj gibljive bolnike v domači oskrbi, denimo v obliki fizioterapije. Gre za individualno obravnavo, popolnoma prilagojeno zdravstvenemu stanju osebe. Fizioterapevt bolnika na domu obišče s potrebnimi rekviziti za izvedbo kakovostne vadbe, svetuje in nauči pa tudi svojce, kako vaditi z njim. Fizioterapevt pri obravnavi bolnika upošteva indikacije in kontraindikacije zdravstvenega stanja starostnika ter ga postopoma vključi v telesne aktivnosti. Izbor fizioterapevtskih tehnik je odvisen od ciljev, ki jih želimo doseči (povečanje gibljivosti, mišične moči, vzdržljivosti, izboljšanje koordinacije …).

# EU KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE

## BREZPLAČNO KARTICO PRIDOBITE NA VSEH UPRAVNIH ENOTAH

**Več informacij na: www.invalidska-kartica.si/**

NSIOS
NACIONALNI SVET INVALIDSKIH ORGANIZACIJ SLOVENIJE

Urbanistični inštitut Republike Slovenije

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija, Evropski socialni sklad.



HOFER

Več kot fer. HOFER.

# SVEŽE. BIO. BARVITO. po HOFER CENI,–

## Bio ali ne bio - to sploh ni vprašanje.

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.



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