Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 93, december 2022



TEMA MESECA

Bolj star, bolj nor – izzivi staranja

POGOVOR

Izr. prof. dr. Matjaž Jereb, dr. med., specialist infektologije ter intenzivne medicine

Ob nepremišljeni in napačni uporabi antibiotikov se nam ne piše nič dobrega

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:

Bodimo enakopravni 3

POGOVOR:

Izr. prof. dr. Matjaž Jereb, dr. med., specialist infektologije ter intenzivne medicine:
Ob napačni uporabi antibiotikov se nam ne piše nič dobrega 4

TEMA MESECA – STARANJE CELIC:

Proces, ki se pri vsakem človeku kaže drugače 6

Koencim Q10: Brez njega bi celice ostale brez energije 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Obrabljeni sklepi: Ko koleno odsluži, ga lahko zamenjamo 11

Boleče žrelo in grlo: Dva organa zahtevata različno zdravljenje 14

Pomanjkanje železa: Ste pogosto utrujeni in brez energije? 16

Imunski sistem: Pred zimo poskrbimo za učinkovito obrambo 18

Bolezni žolčnika: Hruškast organ, ki lahko povzroči nič kaj sladke tegobe 20

FARMACEVT SVETUJE

Pordele oči in zamašen nos 23

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

Bodimo enakopravni

Vsako leto 3. decembra zaznamujemo svetovni dan invalidov, letošnji bo obarvan z vijolično barvo – mednarodno barvo invalidov, s katero globalna kampanja opozarja, da invalidi predstavljajo 15 odstotkov svetovne populacije, kar je približno 1,2 milijarde ljudi. Letos je svetovni dan invalidov potekal pod geslom »Transformativne rešitve za vključujoč razvoj: vloga inovacij pri spodbujanju dostopnega in pravičnega sveta«. Razvoj tehnologije je v zadnjih letih precej napredoval in ni več nenavadno, če z govornim ukazom pametni napravi »ukažemo«, naj nam vklopi luč, gretje, spusti žaluzije … To je le nekaj naprednih inovacij, ki povečujejo kakovost neodvisnega življenja gibalno ovirane osebe. Takšne in podobne inovacije bi lahko odgovorni uporabili še na drugih področjih. Invalidi predstavljajo največjo družbeno manjšino in nikakor ne smejo biti spregledan del družbe. Ob svetovnem dnevu invalidov se v imenu uredniškega odbora zahvaljujemo vsem posameznikom, zvezam, društvom in drugim organizacijam, ki s svojim delovanjem spodbujajo enakopravno, aktivno ter neodvisno življenje invalidov.

V pogovoru meseca je sodeloval izr. prof. dr. Matjaž Jereb, dr. med., specialist infektologije ter intenzivne medicine, vodja Oddelka za intenzivno terapijo na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana. Dr. Jereb v prispevku razlaga, da se ljudje premalo zavedajo dejstva, da so v veliki meri za svoje zdravje odgovorni sami. Ustrezna uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost, skrb za počitek in regeneracijo po napornem delu, izogibanje prekomernemu pitju alkohola in kajenju pomembno prispevajo k ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Številne kronične bolezni sodobnega časa so posledica prekomerne telesne teže in nezdravega načina življenja. Vse seveda ni v naših rokah, pa vendarle se lahko z dobro psihofizično kondicijo bolje upiramo različnim okužbam. Dodatno se lahko pred nekaterimi virusnimi okužbami, kot je gripa, zaščitimo s cepljenjem. Za zelo zanimiv pogovor se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Tematiko meseca je Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine, namenila podrobnejšemu opisu procesa staranja. Človek se stara vse življenje. To je individualni proces, ki se pri vsakem človeku kaže na drugačen način in ga vsakdo zaznava in doživlja drugače. Na hitrost staranja vplivata dednost in kakovost življenjskih razmer. Pospešujejo ga naslednji dejavniki: vlažno, vroče podnebje, mestno življenje, nezdrav način življenja, napačna prehrana, premalo gibanja, služba, škodljive navade in razvade. Svoj poučen in zanimiv prispevek zaključuje z mislijo dr. Poljška: Treba je poskrbeti, da smisel življenja ne bo le v številu vdihov, ki jih bomo naredili, ampak v številu lepih trenutkov, ki nam bodo vzeli dih … V imenu uredniškega odbora se ji lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, staro leto se počasi poslavlja in prehajamo v novo obdobje, polno novih izzivov in spoznanj. Naj bodo novi trenutki srečni, polni radosti in veselja. Vse to pa bomo lahko uresničevali in izkusili le, če bomo zdravi. Tudi ob tej priložnosti vas nagovarjam, da sami poskrbite za svoje dobro zdravje; kot pravi dr. Jereb, z uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnostjo, izogibanjem prekomernemu pitju alkohola in kajenju ter seveda z odzivom na vsa vabila na preventivne preglede. Hvala za zaupanje ter srečno in zdravo v prihajajočem letu!

Vidmar Vito



Romana Špende

POGOVOR

Izr. prof. dr. Matjaž Jereb, dr. med., specialist infektologije ter intenzivne medicine

Ob napačni uporabi antibiotikov se nam ne piše nič dobrega

Ob svetovnem tednu in evropskem dnevu ozaveščanja o protimikrobnih zdravilih, katerega namen je strokovno in tudi laično javnost opozoriti na globalni problem odpornosti mikroorganizmov proti protimikrobnim zdravilom, smo se pogovarjali z izr. prof. dr. Matjažem Jerebom, dr. med., specialistom infektologije ter intenzivne medicine, vodjem Oddelka za intenzivno terapijo na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana.

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

Doktor 24 Asistenca

Podari zdravje 3 mesece brezplačno

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Dr. Jereb opozarja, da sta nepotrebna uporaba antibiotikov in posledični razvoj odpornosti bakterij proti njim med največjimi javno-zdravstvenimi izzivi 21. stoletja.

Kaj lahko povzroči napačna uporaba antibiotikov?

Zaradi napačne ali nepotrebne uporabe antibiotikov ustvarjamo razmere, v katerih se razrastejo slabše občutljive ali proti antibiotikom odporne bakterije. Problem ni samo prekomerna poraba antibiotikov v humani medicini, veliko preveč antibiotikov se predpiše in porabi tudi v veterini in predelovalni prehranski industriji. Proti antibiotikom odporne bakterije se prenašajo med bolniki v bolnišnicah in povzročajo številne okužbe, pri zdravljenju katerih smo zaradi pomanjkanja učinkovitih zdravil pogosto v težavah. S premeščanjem bolnikov med bolnišnicami se odporne bakterije širijo med zdravstvenimi ustanovami in s potovanji tudi med državami.

Kdaj je protimikrobna zdravila oziroma antibiotike smiselno uporabljati in kdaj jih odsvetujete?

Ključna je pravilna strokovna ocena, ali ima bolnik bakterijsko okužbo. Samo bakterijske okužbe zdravimo z antibiotiki. Treba je vedeti, da 80 odstotkov okužb, ki se pojavljajo v zimskih mesecih, povzročajo virusi in ne bakterije. Virusnih okužb nikoli ne zdravimo z antibiotiki. Na drugi strani pri bakterijskih okužbah pričakujemo, da bo antibiotik učinkovit. Z antibiotiki ubijemo občutljive bakterije in ne znižujemo vročine ali lajšamo bolečin.

Koliko se v svoji praksi srečujete z bolniki, ki so razvili odpornost proti antibiotikom?

Na kliniki se dnevno srečujemo z bolniki, ki so kolonizirani ali okuženi s proti antibiotikom odpornimi bakterijami. Tovrstne okužbe so na teh oddelkih pogostejše. Žal se srečujemo tudi z okužbami, povzročenimi z bakterijami, odpornimi praktično proti vsem antibiotikom, ki jih imamo na razpolago. Okužbe s proti antibiotikom odpornimi bakterijami podaljšujejo čas zdravljenja v bolnišnicah, vodijo v dodatne

zaplete, dvigujejo stroške zdravljenja in žal se neredko slabo končajo. Odpornost bakterij proti antibiotikom številne posameznike in celotno družbo tudi ogromno stane.

Koliko bolnikov po dostopnih podatkih prejema antimikrobna zdravila in koliko od teh neupravičeno?

V letu 2021 smo v Sloveniji porabili 20.400 definiranih dnevnih odmerkov (DDD) na tisoč prebivalcev na dan. DDD je tehnična enota za merjenje porabe nekega zdravila. Za vsako zdravilo je določena glede na običajen in najpogostejši dnevni odmerek, ki ga prejme odrasli človek za najpogostejšo indikacijo. Ne vem, koliko protimikrobnih zdravil je bilo predpisanih neupravičeno. Se pa ocenjuje, da je 50 odstotkov antibiotikov predpisanih napačno. Gre za napačno indikacijo, napačen odmerek, predolgo ali prekratko zdravljenje, preširok spekter izbranega antibiotika in neupoštevanje sestopa. Kar pomeni, da po dobljenih mikrobioloških izvidih izkustveno predpisanega širokospektralnega antibiotika ne zamenjamo za antibiotik ožjega spektra in s tem zmanjšamo selekcijski pritisk na bakterije glede nastanka odpornosti.

Zakaj po vašem zdravniki še vedno predpisujejo preveč antibiotikov?

Razlogi so različni. Večji del antibiotikov je predpisan zunaj bolnišnic, kjer je včasih težko zanesljivo oceniti, katere vrste okužbo ima bolnik. Potem je lahko tu nesprejemljiv pritisk bolnika ali svojcev, ki želijo antibiotik, ter žal še vedno podcenjevanje in nepoznavanje problema odpornosti mikroorganizmov proti protimikrobnim zdravilom med zdravniki, ki neracionalno in napačno predpisujejo antibiotike. Problema odpornosti bakterij proti antibiotikom ne bomo odpravili, ga pa lahko učinkovito omejimo. Pomembni so ukrepi stroke in izobraževanje. Vsak med nami se mora zavedati, da nepotrebno in nepravilno antibiotično zdravljenje povzroča škodo tako posamezniku kot družbi. Dejstvo je, da je razvoj novih antibiotikov dolgotrajen proces in število novih protimikrobnih zdravil, ki prihajajo na trg, se je v zadnjih dvajsetih letih pomembno upočasnilo. Na drugi strani so bakterije – kar se prilagajanja in razvoja odpornosti tiče – vedno korak pred nami.

Zakaj je nepravilna in nepotrebna uporaba protimikrobnih zdravil, predvsem antibiotikov, še posebno prišla do izraza v času epidemije covida-19?

Covid-19 je bolezen, ki jo povzroča virus sars-cov-2 in je ne zdravimo z antibiotiki. Imajo pa bolniki s covidom-19 pogosteje povišane nekatere laboratorijske kazalce vnetja, podobno kot pri bakterijskih okužbah, kar je nekatere zdravnike zavedlo, da so se napačno odločili za antibiotično zdravljenje. Na drugi strani lahko pri bolnikih s hudo ali kritično obliko bolezni, ki potrebujejo bolnišnično zdravljenje, pride do sekundarnih bakterijskih okužb. Bakterijske zaplete pa zdravimo z antibiotiki. Od marca 2020 smo na intenzivnih oddelkih v Sloveniji skupaj zdravili več kot 5500 življenjsko ogroženih bolnikov in ti so zaradi bolnišničnih bakterijskih okužb pogosto prejemali antibiotike. Zaradi dolgotrajne hospitalizacije, pomanjkanja postelj in predvsem negovalnega osebja vsi ukrepi za preprečevanje širjenja odpornih bakterij v bolnišnicah niso bili optimalni, zato smo v bolnišničnem okolju med epidemijo covida-19 beležili več okužb z večkratno odpornimi bakterijami proti antibiotikom in posledično pogosteje uporabili antibiotike širokega spektra. Krog negativne zanke je bil tako sklenjen. Večja poraba antibiotikov namreč negativno vpliva na razvoj odpornih bakterij.

Koliko ljudi v Evropi umre zaradi okužb, ki jih povzročijo bakterije, odporne proti antibiotikom?

Po oceni v Evropi na leto zdravimo več kot 670.000 okužb z odpornimi bakterijami, večino v bolnišničnem okolju. Kar 35.000 ljudi na leto zaradi okužb z odpornimi bakterijami v EU žal tudi umre. Pričakuje se, da bo do leta 2050 zaradi okužb z bakterijami, odpornimi proti antibiotikom, po svetu umrlo do 10 milijonov ljudi.

Kaj nam lahko prinese prihodnost, če se bo trend naraščanja odpornosti proti antibiotikom nadaljeval?

Nadzorovana raba antibiotikov tako v zunajbolnišničnem kot bolnišničnem okolju je ključna, če želimo učinkovite antibiotike ohraniti tudi za naše potomce. Ob tem ne smemo pozabiti na velike količine antibiotikov, ki se jih v nekaterih okoljih porabi v predelovalni industriji in živinoreji. To ima pomemben vpliv na razvoj odpornosti bakterij proti antibiotikom v okolju. Ob nesmotrni in napačni rabi antibiotikov se nam v prihodnosti ne piše nič dobrega. Lahko se znajdemo v razmerah, da ne bo na razpolago učinkovitih zdravil, s katerimi bi lahko zdravili bakterijske okužbe, kar se nam v bolnišnicah v redkih primerih dogaja že danes.

Izzivu odpornosti mikroorganizmov proti zdravilom se zdaj pridružujejo še glivični patogeni. Kakšno grožnjo predstavljajo?

Ob bakterijskih okužbah se je treba dotakniti tudi invazivnih glivnih okužb, katerih incidenca v razvitem svetu raste. Bolj ogroženi so bolniki z oslabljeno imunostjo. Tovrstne okužbe so pogostejše v bolnišnicah in podobno kot pri bakterijah se tudi pri teh mikroorganizmih že soočamo z odpornostjo proti protiglivnim zdravilom, na kar je letos prvič opozorila tudi svetovna zdravstvena organizacija.

Kako naj ljudje poskrbijo za večjo odpornost organizma proti različnim virusnim okužbam?

Ljudje se premalo zavedajo dejstva, da so v veliki meri za svoje zdravje odgovorni sami. Ustrezna uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost, skrb za počitek in regeneracijo po napornem delu, izogibanje prekomernemu pitju alkohola in kajenju pomembno prispevajo k ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Številne kronične bolezni sodobnega časa so posledica prekomerne telesne teže in nezdravega načina življenja. Vse seveda ni v naših rokah, pa vendarle se lahko z dobro psihofizično kondicijo bolje upiramo različnim okužbam. Dodatno se lahko pred nekaterimi virusnimi okužbami, kot je gripa, zaščitimo tudi s cepljenjem.

Kako za svoje zdravje, predvsem v zimskem času, ko so viroze bolj razširjene, poskrbite vi?

Večkrat v šali komentiram, da bi največ za svoje zdravje naredil, če bi pustil službo in se preselil v Dalmacijo. A svoje delo z veseljem opravljam in ob upoštevanju prej naštetih nasvetov uspevam ohranjati ravnovesje. Pa vsako leto se cepim proti gripi.

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



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

TEMA MESECA

Staranje celic

Proces, ki se pri vsakem človeku kaže drugače

Staranje je fiziološki proces, ki se začne z oploditvijo in ga ne moremo preprečiti. Pri staranju prihaja do sprememb v celicah, njihovi presnovi, delovanju in obnavljanju. Človek se stara vse življenje. To je individualni proces, ki se pri vsakem človeku kaže na drugačen način ter ga vsakdo zaznava in doživlja drugače.

Na hitrost staranja vplivata dednost in kakovost življenjskih razmer. Pospešujejo ga naslednji dejavniki: vlažno, vroče podnebje, mestno življenje, nezdrav način življenja, napačna prehrana, premalo gibanja, služba, škodljive navade in razvade. Podobno kot razlikujemo med kronološko, biološko in doživljajsko starostjo, razlikujemo tudi med kronološkim, biološkim in doživljajskim staranjem. Na kronološko staranje ne moremo vplivati, določa ga datum rojstva. Na biološko in doživljajsko staranje pa v določeni meri lahko vplivamo z zdravim in aktivnim življenjskim slogom, duševno stabilnostjo in kakovostjo sožitja skozi vsa obdobja življenja.

S staranjem človeka je treba sprejeti določena pešanja: najprej izgubimo nekatere telesne zmožnosti (spretnosti), nato duševne (spomin, zmanjšana zmožnost koncentracije …), kar vpliva na to, kako svoje staranje sprejemamo in doživljamo: ali je nekaj težavnega ali le življenjska stvarnost, ki se ji prilagajamo in v njej odkrivamo nove smisle. Uspešno staranje je povezano z dobrim počutjem in uspešnim prilagajanjem spremembam, ki jih starost prinaša.

Faze staranja

Zdravstvene stroke so se sporazumele, da je mejna starost, ko govorimo o očitnem procesu staranja in s tem povezanimi značilnostmi, 65 let. Priscilla Ebersole je s sodelavci povzela delitev starostnikov na tri skupine: mladi starostniki (65–74 let), srednji starostniki (75–84 let) in stari starostniki (85 in več let).

Zgodnja starost zaobjema življenje med 65. in 74. letom, ko se človek šele dobro upokoji, ima še veliko socialnih stikov, njegovo zdravstveno stanje je razmeroma dobro, kronične bolezni so urejene. Sledi srednje obdobje starosti med 75. in 84. letom, ko v večji meri pride do opaznega upadanja življenjske moči, zdravstveno stanje peša, s tem pa peša tudi duševno zdravje, k čemur pripomore vedno več smrti bližnjih – vrstnikov. V poznem obdobju starosti, ki se začne s 85. letom, pa človek vstopi v čisto zadnje življenjsko obdobje, ko potrebuje vedno več pomoči.

Rada bi izpostavila skupino ljudi, ki se ravno upokoji, ki so aktivni in neodvisni. To je življenjsko obdobje med 65. in 75. letom. Cilj te skupine je ohraniti zdravje in aktivnost življenja. To je zelo občutljiva faza oziroma obdobje, ko se oseba prilagaja na obdobje opustitve delovnega procesa – službe in prenehanja družbene koristnosti, kar je velika socialna, finančna in psihološka prelomnica. Zato se je treba na to obdobje pripraviti. Po raziskavi Navdušenje in staranje Blaža Švaba in Mojce Slana sta največje navdušenje in veselje v življenju pridobljena predvsem z delom kot dejavnostjo nasploh (v službi ali doma).

Večina upokojencev je svojo motivacijo našla v delu, še posebej v gospodinjskem delu (peki in kuhi ter vrtnarjenju), če ga lahko delijo s svojo družino. Drugi pa najdejo svojo motivacijo v prenavljanju svojega doma in okolice, popravljanju ali gradnji. Upokojence osrečujejo tudi različni konjički in šport, navdušujeta jih narava in stik z njo. V raziskavi so starostniki navedli, da si želijo le mirnega in zadovoljnega življenja.

Doktor 24 KLINIKA

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

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

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



100 % SLOVENSKO
NARAVNOST OD PRIDELOVALCA

TO SMO MI

S KMETIJE NA VAŠO MIZO

Spar v okviru projekta **Naravnost od pridelovalca** sodeluje z lokalnimi dobavitelji hrane, zato je v Sparovih mesnicah vse postrežno meso v redni prodaji **slovenskega porekla.** Odlična govedina prihaja tudi **s kmetije Jeram.**

OGLEJTE SI VIDEO IN PRIPRAVITE DOMAČ TATARSKI BIFTEK PO RECEPTU MICHELINOVEGA CHEFA UROŠA ŠTEFELINA!

SPAR

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

Staranje telesa

V nekaterih organih in sistemih človeškega telesa se produkcija celic zmanjša, kot v primeru jajčnikov, ledvic ali jeter; medtem ko denimo možgani večino celic ohranjajo.

Zaradi oksidacijske škode v celicah sledi upadanje funkcij organov. Spremembe na ravni organov so povezane z upadom fizioloških funkcij:

- zmanjša se maksimalno delovanje srca, pljuč, ledvic;
- spremeni se struktura organov, kar se kaže v večji togosti (krvnih žil, opornih tkiv);
- upočasnita se umski in telesni odziv;
- izguba sposobnosti očesne leče za izostritev vida;
- artrotične spremembe in osteoporoza;
- izločanje hormonov se zmanjša, spolne funkcije upadejo.

Pobliže poglejmo nekaj primerov staranja, kot jih je opisala dr. Marija Milavec Kapun, dipl. m. s.

Srčno-žilni sistem

Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti po 65. letu, kar ne preseneča, saj staranje s seboj prinaša vedno manjšo prožnost žil in nalaganje maščobnih oblog na njihove stene, kar od srca zahteva večjo črpalno moč. Hkrati se manjša tudi sposobnost krčenja srčne mišice, pojavita se lahko ateroskleroza oziroma zadebeljenje arterijske stene in hipertenzija oziroma visok krvni tlak.

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za MR

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Sklepi, kosti in mišice

Kosti začnejo izgubljati gostoto, kar v blažji obliki privede do osteopenije, v težji pa do osteoporoze, zaradi česar postajajo kosti vedno bolj lomljive in krhke. Osteoporoza je pogostejša pri ženskah med menopavzo in po njej zaradi pomanjkanja hormona estrogena.

Zaradi staranja pride tudi do tanjšanja medvretenčnih ploščic in posledično do dejanskega znižanja telesne višine – raziskave kažejo, da naj bi po 40. letu izgubili približno 1 centimeter vsako desetletje življenja. Stanjša se tudi sklepni hrustanec, kar lahko privede do osteoartroze, tudi poškodbe hrustanca na splošno so pogostejše s starostjo.

Svojo moč in maso izgubljajo tudi mišice. Čeprav naj bi odrasel človek izgubil (le) med 10 in 15 odstotki mišic, naj bi po 60. letu izgubljali kar 3 odstotke moči na leto. Zmanjšana proizvodnja hormonov, kot sta testosteron in rastni hormon, vpliva na razvoj mišic. Kite v sklepih zaradi manjše sposobnosti celic za izdelovanje beljakovin začnejo izgubljati svojo elastičnost, posledično prihaja do trdenja sklepov; z leti so mišice sposobne vedno slabšega krčenja (vključujoč srčno mišico), vezi se lažje poškodujejo in celo natrgajo, ljudje pa postajajo vedno manj gibljivi. Sami si lahko pomagamo tako, da v vsakdan vključimo redno telesno vadbo.

Prebavila

So eden od sistemov človeka, ki se ga staranje razmeroma malo dotakne, vseeno pa se lahko upočasnijo procesi požiranja, zmanjša se izločanje sline, upočasni se prebava, zaradi sprememb na požiralniku lahko pride do težjega požiranja, pride tudi do zmanjšanja izločanja želodčnih sokov, zaradi česar se hrana težje presnavlja in kasneje absorbira. Črevo je slabše oživčeno pa tudi manj gibljivo in zaradi sprememb v debelem črevesu pogosto pride do zaprtja. K zaprtju pripomorejo tudi zmanjšana gibljivost, prenizek vnos tekočine in odsotnost vlaknin v prehrani.

Ledvice in sečila

S staranjem ledvice izgubljajo število celic, zaradi česar postajajo manjše; če izločajo preveč vode in premalo soli, pa lahko hitreje pride do dehidriranosti. Poleg tega z leti elastičnost izgublja tudi sečni mehur, kar privede do različnih težav, poveča se denimo potreba po pogostejšem uriniranju, zadrževanje vode postane težje, lahko se pojavi tudi urinska inkontinenca in zmanjša se sposobnost popolne izpraznitve mehurja.

Koža

Zaradi degeneracije kolagenskih vlaken in elastina koža z leti izgublja elastičnost in postaja vedno tanjša, bolj suha, bolj zgubana in pigmentirana, pa tudi bolj nagnjena k poškodbam in modricam. Ker se zmanjšajo maščobne zaloge pod kožo, so gube še hitreje vidne, hkrati pa zaradi tega starejše hitreje zazebe.

Lasje

Zaradi zmanjšanja melanina lasje s starostjo sivijo in se tanjšajo, tudi dlakavost na običajno poraščenih delih telesa se zmanjša, medtem ko se drugje na neznačilnih mestih, kot so ušesa ali nos, dlakavost poveča.

Oči

Skoraj brez izjeme s starostjo prihaja do poslabšanja vida, že od 40. leta naprej lahko nastopi starostna daljnovidnost ali presbiopija, ki se ji le redko kdo izogne. Leča otrdi in se zamegli, oči se težje prilagajajo svetlobi, saj je leča vedno manj prepustna, spremeni pa se tudi dojemanje barv. Starostnike pogosteje motijo odsevi, težje precenijo globino v prostoru, lahko se pojavi siva mrena, zaradi zmanjšanega izločanja tekočine pogosteje tožijo tudi o suhih očeh.

Ušesa

Tudi sluh z leti peša, do izgube sluha prihaja predvsem pri visokih tonih, ki so pomembni za razumevanje govora. V praksi tako ljudje še vedno slišijo, vendar govora, sploh soglasnikov (posebno k, t, s, p) ne razumejo več tako dobro, čeprav lažje razumejo nižje moške glasove kot višje ženske ali otroške; težave se še poslabšajo v hrupnih prostorih. V starosti prihaja tudi do večjega zastajanja ušesnega masla, kar spet poslabša sluh. Po statistiki naj bi imelo kar 60 odstotkov ljudi nad 65 leti težave z naglušnostjo.

Voh in okus

Z leti se zmanjšujeta tako občutek voha kot sposobnost razlikovanja vonjav, kar naj bi prizadelo kar tri četrtine starejših starostnikov. Hkrati postajajo brbončice na jeziku vedno manj občutljive, kar skupaj s težavami z vohom pomeni izgubljanje sposobnosti okušanja predvsem sladke in slane hrane.

Možgani in kognitivne sposobnosti

Čeprav možgani v starosti ne izgubljajo večjega števila celic, kar načeloma pomeni ohranjanje kognitivnih funkcij, pa se v primeru kapi ali progresivne izgube živčnih celic zaradi alzheimerjeve ali parkinsonove bolezni položaj precej spremeni in ravno ti dve bolezni sta najbolj povezani s staranjem. Sicer gre z roko v roki s starostjo tudi pozabljivost, saj se že od 40. leta možganska skorja krči in ljudje že opažajo pozabljanje npr. imen ali pa zmanjševanje sposobnosti opravljanja več stvari hkrati; tudi proces učenja in refleksi postajajo počasnejši.

Spolnost

Zdrava spolnost lahko sega globoko v starost, drži pa, da z nekaj prilagoditvami. Poleg tega, da se z višjo starostjo zmanjšujeta tako fleksibilnost kot telesna vzdržljivost, se pri ženskah po menopavzi pogosto pojavijo težave z nožnico (suhost …) in upad spolne sle, pa tudi bolečine pri spolnih odnosih, pri moških pa je poleg upada spolne sle večja možnost impotence in težav z erekcijo.

Telo z leti deluje slabše, bolj ali manj občutno, zato ne preseneča, da starostniki težje prenašajo temperaturne spremembe, telesno dejavnost in pridružene zdravstvene težave. Staramo se tako, kot smo živeli – in tako bodo k upočasnjenemu staranju pripomogli zdrav način življenja, izogibanje kajenju, redna telesna vadba, uživanje zdrave hrane, duševna stabilnost, razgibano družabno življenje in pozitivna naravnanost.

Mehanizmi staranja in ukrepi

Človeštvo si že stoletja prizadeva spoznati, kako bi lahko ustavilo procese staranja. Žal se
staranja danes ne da ustaviti, lahko se ga pa upočasni. Vse več je dokazov, kako pomembno vlogo pri tem igrata prehrana in telesna aktivnost.

Živa bitja, tudi človek, imamo v svojih genih zapisano nagnjenost k boleznim, staranju ali pa k dolgemu življenju. Zato se ljudje, ki so kronološko enako stari, močno razlikujejo po biološki starosti. Tisti z »boljšimi« geni so videti veliko bolje, če genetske prednosti ne izničijo z nezdravim življenjskim slogom. Za zaviranje procesov staranja v celicah je zelo pomembna sposobnost za tvorbo zadostne količine t. i. čaperonov – beljakovin, ki celično DNK in RNK zaščitijo pred škodljivimi vplivi. Na genetski zapis še ne moremo vplivati, potekajo pa številne raziskave o možnostih genetskega zdravljenja in spreminjanja človeškega genoma, tudi genov, ki določajo procese staranja, oziroma genov, ki nas ščitijo pred temi procesi. Poleg genetske danosti na procese staranja vplivajo še številni drugi dejavniki, predvsem notranji in zunanji kemično-fizikalni vplivi.

Prosti radikali

Prosti radikali nastajajo v različnih presnovnih procesih v telesu, lahko pa jih tvorijo zunanji dejavniki, denimo UV-žarki, kajenje, strupi, ki jih vdihavamo ali zaužijemo. Prosti radikali so molekule, ki jim v zunanji elektronski ovojnici manjka en elektron, zato izjemno hitro reagirajo in manjkajoči elektron pritegnejo iz druge spojine. Tako se nova spojina okvari in pretvori v prosti radikal, sledi pa veriga reakcij, v katerih okvarjene spojine pritegnejo elektrone iz še neokvarjenih spojin. Verižno reakcijo lahko prekine spojina, ki jo imenujemo antioksidant, saj zlahka odda elektron in zapolni elektronsko vrzel v okvarjeni spojini ali prostem radikalu. Če nastaja veliko prostih radikalov, antioksidantov pa ni, se kvarijo različni celični organi, tudi mitohondriji, ki so tovarne celične energije.

Okvarjeni mitohondriji proizvajajo manj energije in več prostih radikalov, zato nastane začaran krog nadaljnjih okvar, organizem pa se stara. Prosti radikali so krivi za razvoj ateroskleroze, osteoporoze in okvare možganskih celic, ki vodijo v demenco.

Kako »preprečimo« staranje celic

Ljudje s starostjo postajamo manj telesno aktivni, a dokazi kažejo, da lahko prav vadba upočasni staranje celic. Predvsem je pomembna redna telesna aktivnost. Nedavni pregled raziskav v reviji Nature Reviews Immunology kaže, da vadba močno vpliva na imunski sistem. Skeletne mišice proizvajajo vrsto beljakovin, imenovanih miokini, ki zmanjšujejo vnetja in ohranjajo imunsko funkcijo. Zato je smiselno, da nas ohranjanje mišične mase ščiti pred okužbo in različnimi bolezenskimi stanji, ki so tesno povezana s kroničnim vnetjem.

Nadalje je pomembna zdrava, uravnotežena prehrana, ki obsega velike količine sadja, zelenjave, zmerne količine rib in belega mesa, nizke količine rdečega mesa in izogibanje škodljivim sladkorjem. Z zdravo prehrano pa seveda z roko v roki hodi vzdrževanje zdrave telesne teže. Poskrbimo za dovolj spanca in poskrbimo za svoje telo kot za tempelj, ki nam je dan v življenju.

Ukrepi za upočasnitev staranja:

- uživanje zdrave in uravnotežene prehrane,
- izogibanje okoljskim onesnažilom in slabim razvadam,
- izogibanje pretiranemu sončenju,
- krepitev učinkovitosti obrambe pred prostimi radikali,
- zniževanje čustvenega stresa,
- izvajanje zmerne in redne telesne dejavnosti,
- izboljšanje kakovosti spanja,
- uravnavanje življenja po načelu »malo slabega je lahko dobro in preveč dobrega je lahko slabo«

Pri zdravstveni obravnavi starostnikov ne sme biti naš cilj podaljševanje življenja, temveč kakovostno staranje. Zato moramo več aktivnosti usmeriti v preprečevanje kroničnih bolezni, treba je izboljšati telesno in duševno rehabilitacijo starostnikov po preboleli bolezni za ohranitev samostojnosti, pomičnosti in s tem neodvisnosti posameznikov. Pri staranju so nova spoznanja znanosti o možganih, da sta za osebnostni razvoj in kakovostno sožitje odločilnega pomena življenjski polet in veselje v poznejših letih. Ti dve lastnosti namreč ohranjata svežo življenjsko moč in plastičnost možganov, kar omogoča, da starajoči se človek ostaja zdravo aktiven do konca življenja ter prijeten sebi in drugim. Samo kdor zna sam sebe navdušiti, bo znal navduševati druge. Navdušenje ob določenem doživljanju in delovanju je torej glavna notranja motivacija in nagrada pri vadbi ter prakticiranju dobrih navad in kakovostnega življenjskega sloga.

Zaključujem z mislijo dr. Poljška: Treba je poskrbeti, da smisel življenja ne bo le v številu vdihov, ki jih bomo naredili, ampak v številu lepih trenutkov, ki nam bodo vzeli dih …



Koencim Q10



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

Brez njega bi celice ostale brez energije

Koencim Q10 je vitaminu podobna snov, ki se nahaja v vsaki celici našega telesa. Telo ga proizvaja, celice pa ga nujno potrebujejo za proizvodnjo energije, potrebne za svojo rast in delovanje.

V majhnih količinah je naravno prisoten v različni hrani, najboljši viri so nekatera olja, oreščki, ribe in meso. Največ ga je v govedini, jetrih, srcu, ledvicah, sojinem olju, sardinah, skušah, lososu, inčunih in arašidih.

Deluje tudi kot močan antioksidant, ki telo ščiti pred negativnimi vplivi prostih radikalov, ki poškodujejo celične membrane, vplivajo na DNA in lahko celo povzročijo celično smrt. Prosti radikali so povezani s procesom staranja in številnimi boleznimi, vključno s srčnimi in rakavimi obolenji. Antioksidanti lahko nevtralizirajo proste radikale in pomagajo preprečiti njihove škodljive vplive.

Življenje brez koencima Q10 ne bi bilo mogoče. Je edini telesu lastni antioksidant, topen je v maščobah. Največje količine koencima se nahajajo v delih telesa, kjer nastaja največ prostih radikalov, zato je še posebno učinkovit.

Pozitivni učinki koencima Q10:

- V kombinaciji z zdravili naj bi pomagal pri zdravljenju srčnega popuščanja. Nadomestki koencima naj bi zmanjšali otekanje nog, količino tekočine v pljučih ter izboljšali telesno zmogljivost.
- Študije kažejo, da naj bi koencim vplival na znižanje krvnega tlaka, za opazno spremembo pa ga je treba jemati od 4 do 12 tednov.
- Ljudje z visokim holesterolom naj bi imeli nižje vrednosti koencima Q10. Slednji naj bi zmanjšal stranske učinke statinov (zdravila za nižanje vrednosti holesterola v krvi), ki zmanjšujejo naravne zaloge koencima v telesu. Jemanje koencima lahko tako dvigne njegovo raven nazaj na normalo. Koencim naj bi tudi zmanjšal mišično bolečino, povezano z zdravljenjem s statini.
- Nadomestki koencima Q10 naj bi pozitivno vplivali na raven krvnega sladkorja in krvnega tlaka pri diabetikih, kažejo nekatere preliminarne študije.
- Nekaj študij je pokazalo, da naj bi koencim pomagal preprečevati škodljive vplive nekaterih kemoterapevtskih zdravil.
- Jemanje koencima pred srčnimi operacijami lahko zmanjša škodljive vplive prostih radikalov, okrepi srčno funkcijo ter zmanjša pojav aritmij v fazi okrevanja.
- Ljudje z boleznimi dlesni naj bi imeli nizko raven koencima v predelu dlesni. Nekaj manjših študij je pokazalo hitrejše celjenje in obnovo tkiva ob jemanju koencima.
- Upočasnjuje procese staranja.
- Preliminarne študije nakazujejo tudi, da naj bi koencim Q10 izboljšal delovanje imunskega sistema pri ljudeh s HIV ali aidsom, prek povečanja gibljivosti spermijev naj bi izboljšal moško plodnost, izboljšal telesno zmogljivost pri ljudeh z angino pektoris, pomagal pri preprečevanju migren in bil del terapije pri parkinsonovi bolezni. Potrebne pa so nadaljnje preiskave.

Človeško telo proizvaja zadostne količine koencima Q10 le nekje do 30. leta, pozneje pa v sorazmerju s starostjo količina proizvedenega koencima pada. Tudi neustrezna prehrana, stres, okužbe, pomanjkanje vitaminov ali mineralov, razna zdravila in škodljive razvade povzročajo nezadostno tvorbo koencima v telesu. Zato je zelo priporočljivo primanjkljaj nadomestiti s prehrano ali jemanjem njegovih nadomestkov. Pri zdravih ljudeh je priporočen dnevni odmerek 30 mg, ki pa se lahko v primeru večjega pomanjkanja dvigne tudi do 90 mg. Ugodni učinki jemanja koencima Q10 se pokažejo po nekaj tednih, za trajnejši učinek pa ga je priporočeno jemati vsaj 6 mesecev.

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

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Obrabljeni sklepi

Ko koleno odsluži, ga lahko zamenjamo



Mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped

Naše domače prebivalstvo se, enako kot drugod v razvitem zahodnem svetu, stara, zato je vse več degenerativnih obolenj sklepov, hrbtenice. Zahteve in pričakovanja ljudi po bolj kakovostnem življenju tudi v starosti pa so vse večje. Tako je vstavitev umetnega sklepa (ali totalna artroplastika) v ortopediji trenutno med najbolj zanimivimi in hitro razvijajočimi se področji.

Morda v javnosti ni takega vtisa, ampak endoprotetika sklepov (umetni kolk, koleno, rama …) je ena največjih revolucij v medicini. Nekdaj so bili starejši ljudje z artrotičnimi (obrabljenimi) sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja. Zdaj pa endoproteze sklepov omogočajo praktično polno in nebolečo aktivnost in tako je kakovost življenja znatno večja.

Ko omenjamo degenerativna obolenja kolena, govorimo o artrozi. To je progresivna nevnetna bolezen, pri kateri gre za značilne degenerativne spremembe sklepnega hrustanca. Načeloma je lahko prizadet kateri koli sklep v telesu, vendar so najpogosteje prizadeti hrbtenica, kolk, koleno in mali sklepi rok.

Artroza je do 45. leta pogostejša pri moških, kasneje pri ženskah. Njena pojavnost strmo narašča po 50. letu, najvišja je po 70. letu. Ločimo primarno (idiopatsko) artozo in sekundarno artrozo, ki nastane na predhodno okvarjenem, spremenjenem sklepu (po poškodbah, vnetjih, pri razvojnih in prirojenih nepravilnostih, vnetnih artropatijah, kot je revmatoidni artritis …). Na pojav artroze vplivajo tudi prekomerna telesna teža in pretirane, nefiziološke obremenitve.

Artroza je napredujoč proces iz sosledja mirnih in aktivnih faz. Značilne so jutranja okorelost, bolečina v kolenu, zmanjšana gibljivost in v napredovalem stanju deformacija sklepa. Diagnostično je poleg anamneze in kliničnega pregleda povsem dovolj običajno rentgensko slikanje.

Konservativno zdravljenje

Zdravljenje vedno začnemo z osnovnimi ukrepi, kot so zmanjševanje prevelikih sklepnih obremenitev s prilagoditvijo aktivnosti, zmanjševanje prekomerne telesne teže. V začetnih stadijih ima dober učinek fizioterapija. Bolečine lajšamo z analgetiki (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in znotrajsklepnimi injekcijami (blokada) lokalnega anestetika in kortikosteroidov. Pri medikamentoznem zdravljenju artroze gre za simptomatsko ukrepanje – lajšanje bolečin. Hrustanec je tkivo, ki praktično nima potenciala obnavljanja, tako da vsi preparati, ki naj bi to omogočali, za zdaj nimajo z dokazi podprtega učinka. Vsekakor razni glukozaminski preparati v obliki tablet dokazano nimajo učinka. Znotrajsklepne injekcije hialuronske kisline zmanjšajo lokalno degenerativno vnetje, izboljšajo homeostazo v sklepu in tako lahko zmanjšajo simptome za določeno obdobje, do pol leta. Vendar pa ne obnavljajo sklepnega hrustanca. Podobno učinkujejo tudi znotrajsklepne injekcije lastne trombocitne plazme.

Operativno zdravljenje

V napredovalih stadijih artroze, ko je kakovost življenja pomembno okrnjena zaradi bolečin v sklepu, slabe gibljivosti oziroma deformacije in ko konservativni ukrepi niso več učinkoviti, se odločimo za vstavitev kolenske endoproteze. Če gre za prizadetost samo ene strani kolena, lahko vstavimo delno oziroma enostransko kolensko endoprotezo, v primeru razširjene prizadetosti sklepa pa vstavimo totalno kolensko endoprotezo.

Totalna endoproteza kolena je operativna metoda, pri kateri obe sklepni površini obolelega sklepa nadomestimo z umetno protezo, ki jo čvrsto fiksiramo v kost. Tako obnovimo gibljivost sklepa in funkcijo mišic, ligamentov in ostalih mehkotkivnih struktur, ki nadzirajo sklep.

Umetni kolenski sklep je sestavljen iz femoralnega (stegneničnega) in tibialnega (golenič-nega) dela, ki sta kovinska, med njima pa je polietilenska ploščica. Oba kovinska dela sta čvrsto fiksirana na kost s kostnim cementom, pri mlajših s čvrsto kostjo se lahko odločimo tudi za brezcementno učvrstitev. Občasno je treba vstaviti še tretji del na pogačico.

Proteza omogoča normalno življenje

Običajno je po operaciji takoj dovoljena obremenitev noge do bolečine – če ta ni prehuda, je takoj dovoljena polna obremenitev. Po uspešno opravljeni rehabilitaciji je z vstavitvijo totalne endoproteze kolena omogočeno normalno življenje brez bolečin in brez posebnih omejitev. Odsvetujemo le pretirane in sunkovite obremenitve in aktivnosti, denimo težko fizično delo in tek. Z vstavitvijo umetnega sklepa torej povrnemo sklepu gibljivost, odpravimo bolečino in popravimo deformacijo. Moderna totalna artroplastika kolena je uspešna operativna metoda, kar kažejo rezultati tako zgodnjih pooperativnih kot tudi poznejših (po desetletju in več) kontrol.

ZA OLAJŠANJE BOLEČIN

Cannasen CBD Arthritis Gel

Za boleče sklepe pri artritisu. Odpravlja **bolečine, otrdelost** in **otekline,** hkrati pa daje **prijeten hladilni učinek** za vroče in otekle sklepe.

Artritis gel vsebuje prečiščen, **kristaliziran kanabidiol (CBD)** izolat iz legalne vrste konoplje *(Cannabis sativa L.)*, **96 %** sestavin je naravnega izvora, primerno tudi za vegane.

NOVOST

Vmasirajte gel v kožo prizadetega dela telesa in se prepričajte o njegovi učinkovitosti.



DANSKA KAKOVOST

Klinično dokazana učinkovitost.

Cannasen CBD Pain Patch

Protibolečinski obliži s CBD za **dolgotrajno olajšanje bolečin v mišicah in sklepih.**

Primerni so za olajšanje bolečin, kot so: bolečine v hrbtu, križu, vratu, pri zvinih, pri artritisu, menstrualne bolečine, pri športnih poškodbah itd.

Obliži so medicinski pripomoček in vsebujejo prečiščen, **kristaliziran kanabidiol (CBD)** izolat iz legalne vrste konoplje (*Cannabis sativa L.)*. Nalepite si protibolečinski obliž na prizadeti del telesa in se prepričajte o njegovi učinkovitosti.

DANSKA KAKOVOST

NOVOST

Klinično dokazana učinkovitost.



NaturaMedica
z vami že 18 let

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

Prihajajo prazniki, čas obdarovanj in lepih želja



Že veste, kaj boste podarili najbližjim, kaj jim boste zaželeli?

"Veselja in zdravja" – to navadno želimo našim bližnjim v prazničnih dneh. Zdravje je ena najpomembnejših vrednot, na kar nas spomni že vsako slabo počutje. Naj tokrat ne ostane le pri željah, saj lahko zdravje tudi **podarite**.

Za brezplačne storitve lahko vse informacije dobite in pogodbo sklenete na https://www.doktor24.si/podarite-zdravje-2022/ ali skenirajte QR »Želim več«

Naj bo letos nekaj posebnega.

Želim več

Poskrbite za zdravje svojih bližnjih in jih razveselite z Doktor 24 Asistenco.

Osnovni paketi

Zdravniški nasvet 24/7

6 € /mesec

Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan.

Neomejeno število nasvetov

Specialist

14 € /mesec

24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice

Svetovanje zdravnika neomejeno

3 storitve na leto

Specialist PLUS

32 € /mesec

Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled**

Svetovanje zdravnika neomejeno

2 storitvi na mesec

Specialist PREMIUM

80 € /mesec

Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi in defibrilator**

Svetovanje zdravnika neomejeno

2 storitvi na mesec

Dodatni paketi

MR/CT 6 €
1x letno MR ali CT diagnostika

Zobje 6 €
20 % nižja cena. 1x letno pregled. 1 ortopan, 5 lokalnih posnetkov

Fizioterapija 6 €
1x letno srednja obravnava (6x45 min)

Zdravniški obisk 4 €
Možnost obiska zdravnika na domu (št. obiskov omejeno glede na paket)

Reši življenje 39 €
Defibrilator, izobraževanje in nasvet

Doktor 24 ASISTENCA

Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana,
tel.: 0820 08240, **e:** asistenca@doktor24.si

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

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.

Vsem želimo prijetne praznične dni v nasmejani družbi najbližjih, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2023!



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.

* velja za novo sklenjene pogodbe, poslani najkasneje do 31.1.2023.
** Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

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 na starost ali zdravstveno stanje. Začetne pakete lahko kadarkoli dopolnite s kar nekaj dodatnimi po vaši želji.

Darilo za bralce revije Doktor 24



Doktor 24 OPTIKA

LEPO TE JE VIDETI ...

Datum:

Številka nakupa:

0820 08240

optika@doktor24.si

20 €

DARILNI BON

Darilni bon velja za nakup očal iz redne ponudbe v Doktor 24 Optiki, ki ga lahko uporabite v obliki popusta pri nakupu očal nad 20 € v in ne velja za nakup drugih izdelkov. Darilni bon je prenosljiv. Darilnega bona ni mogoče zamenjati za gotovino, prav tako ob njegovi unovčitvi ni mogoče dobiti v gotovini vrnjenega morebitnega preostanka vrednosti. Darilni bon se ne seštevа z drugimi popusti, razen popusta za imetnike kartice Doktor 24 Asistence. Ob enem nakupu lahko hkrati unovčite en Darilni bon.

Veljavnost darilnega bona je od 1.12.2022 do 31.5.2023.



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologinja

Boleče žrelo in grlo

Dva organa zahtevata različno zdravljenje

V pogovornem jeziku večkrat rečemo, da nas boli grlo. Pa je res tako? Žrelo in grlo sta namreč dva organa, ki v našem telesu opravljata različne naloge. Ob vnetju enega ali drugega imamo ljudje različne težave, tudi zdravljenje ni povsem enako.

Žrelo je organ cevaste oblike, ki sega od baze lobanje do vhoda v požiralnik. Po njem potujeta hrana in pijača iz ustne votline proti požiralniku. Žrelo je tudi del dihalne poti, po njem potuje zrak do dihal. Žrelo zaradi svoje oblike in velikosti daje našemu glasu barvo in omogoča, da je naš govor razumljiv. Ena pomembnejših nalog žrela je obramba. V žrelu imamo obilico obrambnega tkiva, ki je zbrano v skupkih: to sta dve nebnici ali mandlja, eden je jezični mandelj na koncu – korenu jezika, otroci pa imajo še žrelnico v nosnem delu žrela. To tkivo predstavlja prvo obrambno linijo našega telesa pri vdoru tujkov, virusov in bakterij. Izloča obrambne snovi in tako pomaga premagati oziroma obraniti se bolezni. Ob srečanju z mikroorganizmi se v sluznici žrela in mandljih razvije vnetje, kar občutimo kot bolečino, draženje in pekoč občutek, požiranje postane boleče in je lahko močno ovirano – torej nas boli v žrelu.

Virusne okužbe žrela

Sluznico žrela najpogosteje napadejo virusi. Obstaja več sto različnih virusov, ki povzročajo vnetje žrela. Govorimo o prehladu. Ker obstaja tako veliko število različnih virusov, proti vsem ne moremo razviti odpornosti, zato se prehladi pogosto ponavljajo. Mali otrok lahko preboli tudi do deset prehladov na leto, zdravi odrasli zbolevamo nekoliko manj. Pri virusni okužbi žrela se poleg bolečin v žrelu pri bolniku pojavijo zamašen nos, izcedek iz nosu in včasih povišana telesna temperatura. Ob prehladu ni treba vedno takoj obiskati zdravnika, bolniki si lahko poskušajo pomagati sami. Treba je uživati dovolj tekočine, najbolje vode ali mlačnih zeliščnih čajev. Prostori, kjer se zadržujemo in spimo, naj ne bodo pretopli in suhi. Zagotoviti moramo dobro prehodnost nosu, trudimo se dihati skozi nos, saj se zrak v njem ogreje, navlaži in očisti. Če dihamo skozi usta, lahko suh in hladen zrak dodatno dražita sluznico žrela. Ob bolečinah v žrelu uporabimo tabletke za lizanje ali pršila in tekočine, ki delujejo lokalno protivnetno in hkrati omilijo bolečine v žrelu. Pri akutni virusni okužbi je pomembno, da si vzamemo čas za počitek, ostanemo doma in se ne naprezamo. S tem, ko ostanemo doma, preprečimo širjenje okužbe med sodelavce, sorodnike in druge.

Bakterijske okužbe žrela

Redkeje je okužba žrela bakterijskega izvora. Tedaj govorimo o angini. Za angino je značilno, da ima bolnik hude bolečine v žrelu, komajda požira, prehladnih znakov pa ni – ni zamašenega nosu, ni izcedka iz nosu. Pri angini sta pogosti povišana telesna temperatura in splošna oslabelost bolnika. Angino zdravimo z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik. Zelo narobe je, če bolniki začnejo zdravljenje z antibiotiki iz starih rezerv ali od soseda. Antibiotik je treba jemati natančno po navodilih zdravnika, običajno deset dni, čeprav se bolnik že po nekaj dneh počuti bistveno bolje. Tako dolgotrajno jemanje antibiotika je potrebno, da preprečimo sistemske in lokalne zaplete angine. Lokalni zaplet je tvorba abscesa – ognojka v žrelu, ki ga je treba kirurško prerezati in izprazniti gnoj iz votline ob mandlju. Sistemski zapleti se lahko pojavijo na srcu, ledvicah in sklepih.

Težave z grlom

Grlo je organ, katerega osnovna naloga je dihanje, leži nad sapnikom in omogoča zraku, da pride od zgornjih do spodnjih dihal, to

Doktor 24 KLINIKA

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

OTORINOLARINGOLOG

10 % nižja cena

za pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

je pljuč. Poleg tega v grlu nastaja glas, kadar izdihani zrak zaniha glasilki, kar nam omogoča glasovno sporazumevanje. Naslednja naloga grla je, da poskrbi za zaščito pljuč. Pri hranjenju in pitju deli grla povsem zatesnijo vhod v sapnik, da hrana in pijača ne zatekata v pljuča, ampak mimo grla zdrkneta v požiralnik.

Pri akutni okužbi zgornjih dihal (nahod, prehlad), ki jo najpogosteje povzročajo virusi, je lahko poleg žrela vneto tudi grlo, pride do vnetja glasilk in sapnika. Ob tem se pojavi hripavost, bolnik lahko nekaj dni ostane celo povsem brez glasu. Običajno se pridruži dražeč kašelj. V tem primeru je pomembno, da bolnik molči in se ne trudi govoriti. Ob glasovnem počitku se bo glas sam povrnil, ko bo vnetje grla izzvenelo. Dobrodejne so še vlažne inhalacije in uživanje dovolj tekočine. Če pa se bolnik muči govoriti kljub težavam in ne upošteva navodil o glasovnem počitku, lahko glas dolgotrajno ostane hripav.

Redkokdaj vnetje grla in sapnika povzročajo bakterije. Tedaj je potrebno zdravljenje z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik.

Kronično vnetje

V žrelu in grlu oziroma na glasilkah se lahko pojavi tudi kronično vnetje, če so prisotni dejavniki, ki kronično – dolgotrajno dražijo sluznico. Dejavniki tveganja za kronično vnetje žrela in grla so za oba organa podobni. Najpomembnejši dejavnik, ki škodljivo deluje na sluznico, je gotovo kajenje. Ni pomembno le število let kajenja, temveč tudi število pokajenih cigaret na dan. Med drugimi škodljivimi dejavniki so še uživanje alkoholnih pijač, predvsem žganja, različne vrste alergije, vračanje želodčne vsebine navzgor po požiralniku vse do žrela in grla ter slabe mikroklimatske razmere v prostorih, kjer se zadržujemo (delovno mesto, domače okolje), hlapi, prah, mraz, vročina … Škodljivi učinki kajenja in uživanja močnih alkoholnih pijač se med seboj množijo, ne le seštevajo.

Zloraba glasu, dolgotrajen glasen govor in kričanje dodatno škodljivo vplivajo na sluznico glasilk.

Osnovne težave, ki jih ob kroničnem vnetju grla navajajo bolniki, so hripav glas, glasovna utrudljivost, izgubljanje glasu in draženje h kašlju.

Bolniki s kroničnim vnetjem žrela pa tožijo za pekočimi bolečinami v žrelu, občutkom suhega žrela, praskanjem v žrelu, bolečinami pri požiranju in občutkom cmoka ali tujka v žrelu.

Pri zdravljenju kroničnega vnetja žrela in grla skušamo odstraniti vse tiste dejavnike, ki povzročajo draženje. Bolniku svetujemo opustitev kajenja in uživanja alkoholnih pijač, zdravljenje alergije in želodčnega refluksa, izogibanje prostorom, kjer so slabe mikroklimatske razmere, izogiba naj se zelo mrzli ali zelo vroči ter preveč začinjeni hrani in pijači.

Nasveti in dejstva

- Za preprečevanje prenosa virusov je pomembna dobra higiena rok, pogosto in natančno umivanje rok.
- Izogibajmo se zaprtim prostorom, kjer se zadržuje množica ljudi. Tudi pozimi in v mrazu se veliko gibajmo v naravi.
- Zaščitimo se cepivom proti gripi.
- Pri akutnem vnetju žrela so v ospredju bolečine pri požiranju.
- Pri akutnem vnetju grla so bolniki hripavi, draži jih h kašlju.
- Zaradi virusne okužbe ni treba vedno takoj obiskati zdravnika.
- Oboleli naj ostanejo doma, počivajo in ne širijo okužbe.
- Zdravila za prehlad ne poznamo.
- Če povišana telesna temperatura vztraja več dni, če se pojavijo splošna oslabelost, kašelj, bolečine v ušesih, hude bolečine v žrelu ali obrazna bolečina z gnojnim izcedkom iz nosu, je treba obiskati zdravnika.



Preprečite prehlad in gripo!

Nasaleze Cold ustavi in deaktivira viruse in bakterije, ki jih vdihnemo skozi nos. S tem lahko preprečimo prehlad ali gripo oziroma skrajšamo trajanje. Deluje že v 2 minutah.

Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle, otroke, športnike, nosečnice in doječe matere. **Samo 9,95 EUR za mesec dni redne uporabe.**

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si**,
info: 03 56 30 022, 040 214620

NARAVNE pastile za grlo z imunskimi faktorji

Skandinavski pristop za zdravje grla in žrela združuje tradicijo in moderno znanost.



NARAVNO in UČINKOVITO.

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.

Prihajajo iz Danske, kjer jih v času prehladnih obolenj množično ližejo že 35 let.
Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.

HITRO SE BOSTE POČUTILI BOLJE!

NaturaMedica
z vami že 18 let

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

Dr. Steinberger® Nacht

DOBER VIR ŽELEZA!



Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

Pomanjkanje železa

Ste pogosto utrujeni in brez energije?



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

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah ter v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove ter sestavni del številnih encimov in hormonov. V telesu ima številne izredno pomembne funkcije. Prav tako je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic.

Ima pa železo še vrsto drugih nalog. Je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Vzroki pomanjkanja

Možnih razlogov je več. Lahko so povečane potrebe, pa ne vnašamo v telo dovolj železa. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih, starih od 6 mesecev do 4 leta, in adolescentih v obdobju hitre rasti. Prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (denimo pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev ponavadi povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vegetarijanstvo samo po sebi ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 odstotkov več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo absorpcijo železa.

Posledice pomanjkanja

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav. Če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic. Še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni proti okužbam. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Načini nadomeščanja

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje temna čokolada, pa tudi goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z vitaminsko bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1–2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. V posebnih primerih je indicirano in na voljo tudi zdravljenje z infuzijami železovih pripravkov.

Doktor 24 KLINIKA

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

Zdravniški nasvet 24/7

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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

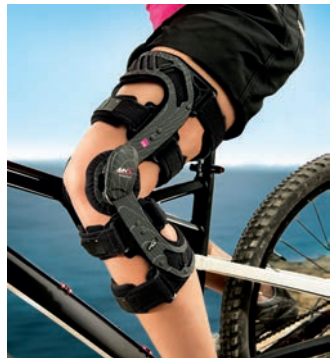
Strokovno usposobljena ekipa, ki deluje na področju ORTOPEDIJE, KOMPRESIJSKE TERAPIJE, STOPALNIH VLOŽKOV in drugih medicinskih področjih.

Delamo srčno, iskreno ter individualno. Razmišljamo zunaj okvirja, iščemo nove pristope ter nenehno izpopolnjujemo svoje znanje.



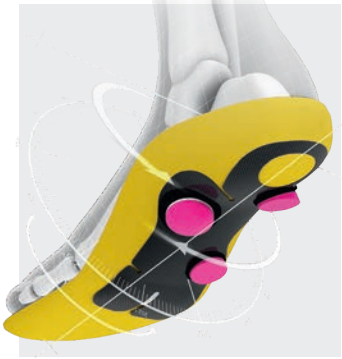
medi - medicinske kompresijske nogavice

- za venska obolenja, limfedem in lipedem
- na voljo kot dokolenke, samostoječe (tudi na pas) in hlačne nogavice
- 5 različnih materialov
- 12 barv
- na voljo v kompresijskih stopnjah od 1 do 4
- prijazna cena in vrhunska nemška kakovost



medi - ortopedske opornice

- na voljo opornice za vse sklepe, od osnovnih bandaž, ki nadomeščajo povoje, pa vse do visoko tehnoloških opornic z zunanjim skeletom
- anatomska oblika in inovativne rešitve zagotavljajo opornicam idealen oprijem in s tem preprečujejo neprijetno drsenje ali gubanje opornice



medi - ortopedski vložki za stopala

- vložki za ploska in vbokla stopala, za težave pri petnem trnu, navzven ali navznoter zvrnjena stopala, zatrdeli palec, ...
- v naši trgovini opravimo analizo stopal in vam na njeni podlagi predlagamo primeren vložek
- različni modeli vložkov so primerni za nošenje v različnih čevljih od balerink do planinskih čevljev



SAFETY JOGGER – ortopedska obutev za delo in prosti čas

- varni, lahki, pisani in udobni ortopedski čevlji, primerni za celodnevno nošenje
- odstranljiv notranji vložek omogoča, da ga zamenjate s svojim ortopedskim vložkom
- zračen material, brez toksičnih primesi
- nedrseč podplat, certifikat za delovno obutev ISO 20347



ANITA CARE – nedrčki po operaciji ali rekonstrukciji dojk

- mehki, dovršeni materiali z všitimi žepki za varno in diskretno nošenje prsne proteze
- klasika, športni izgled ali čipkasta eleganca za prijetno in samozavestno podobo
- od velikosti 70-120 in košarice od AA-J
- na voljo tudi silikonske prsne proteze različnih oblik in odličnih materialov



BIO COMPRESSION SYSTEMS – sistemi za sekvenčno limfno drenažo

- odlična rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin
- sistem napihljivih komor v manšeti enakomerno potiska odvečno tekočino od gležnja ali zapestja navzgor po okončini in s tem zmanjša otekanje
- 2 leti garancije za manšete in 3 leta za kompresor
- preprosta terapija v udobju vašega doma

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.



Imunski sistem

Pred zimo poskrbimo za učinkovito obrambo

Nestanovitno vreme in zadrževanje v zaprtih prostorih je idealno za mikroorganizme, ki lahko vdrejo v naše telo in posledično zbolimo. Pred zimskim obdobjem si lahko za izziv postavimo okrepitev našega imunskega sistema.



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

Mnogi so prepričani, da so razlog za povečanje števila prehladov in gripe v zimskem času nizke temperature, vendar to ne drži. Prej na povečano obolelost vpliva dejstvo, da v jesenskem in zimskem obdobju več časa preživimo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi, kar seveda močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov.

Skupina kanadskih strokovnjakov je po pregledu številnih medicinskih študij in nekaj lastnih raziskavah zaključila, da izpostavljenost zmernemu mrazu nima škodljivega učinka na človeški imunski sistem. Kljub vsemu se je treba ob hladnem vremenu seveda toplo obleči, zlasti če nameravamo biti zunaj dalj časa, da se izognemo tveganju podhladitve in ozeblin.

Čas je za ukrepanje

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo.

Odrasli v povprečju od dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci od šest- do dvanajstkrat. V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve imunosti. Za uspešno delovanje potrebuje imunski sistem ravnotežje in harmonijo.

Okrepite svoj imunski sistem!

✓ Echinaforce poveča imunsko odpornost
✓ Izboljša obrambo pred virusi
✓ Zmanjša pojavnost zapletov pri okužbi dihal

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

farmedica.si, avogel.si



S premišljeno prehrano do odpornosti

V našem telesu je ogromno bakterij, večina je »dobrih«. Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. Ni pa še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati tudi vplivu slabe prehrane na imunski sistem. V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih je še veliko študij teh sprememb na ljudeh.

V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja ali izberete bel kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naši prebavilih, bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, bodisi tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Pazljivo s preparati

Na policah trgovin je moč najti številne zeliščne preparate, ki naj bi krepili imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili mi bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

Vadba krepi naše zdravje

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in ostale komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge.

Vpliv staranja

Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale veliko manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.

Ukrepi za krepitev imunskega sistema:

- Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.
- Odsvetovana sta kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.
- Redna telesna aktivnost vsaj pol ure dnevno.
- Vzdrževanje primerne telesne teže.
- Urejen krvni tlak.
- Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.
- Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.
- Izogibanje stresu.

Doktor 24 ASISTENCA

Doktor 24 revija

Naročite se na brezplačni digitalni izvod

ali prenesite revije iz arhiva

Naročite se

revija@doktor24.si www.doktor24.si

Najmočnejša krepitev imunskega sistema

Mikomed

TUDI PRI KRITIČNI OSLABELOSTI

z unikatno sestavo za **najmočnejšo podporo imunskemu sistemu** in **krepitev naravne odpornosti.**



„Full spectrum" izvlečki iz šest vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in Ganoderma lucidum (reiši).

NaturaMedica z vami že 18 let

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



Bolezni žolčnika

Hruškast organ, ki lahko povzroči nič kaj sladke tegobe

Žolčnik je organ, umeščen pod desni rebrni lok in skrit pod jetri. Njegova oblika spominja na manjšo hruško. Povzroča lahko različne težave.



Jurij Bednarik, dr. med., specialist internist, gastroenterolog

Žolčni kamni

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar deset odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

Dejavniki tveganja

Ženski spol je pomemben dejavnik tveganja: ženske med 30. in 40. letom imajo žolčne kamne trikrat pogosteje kot moški, pozneje po 60. letu pa le še za 20 odstotkov pogosteje kot moški. Kamni pogosto nastanejo med nosečnostjo ter med hitro izgubo telesne teže – posebno so nevarne shujševalne diete z zelo nizkim vnosom kalorij.

Pojav žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, povezan pa je tudi z nekaterimi boleznimi (sladkorna bolezen, jetrna ciroza, določena zdravila).

Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli ljudje kamne trikrat pogosteje.

Značilne težave

Večina ljudi, pri katerih odkrijemo žolčne kamne, nima težav: odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu trebuha ali UZ-pregledu zaradi drugih težav.

Najbolj pogosta težava, ki jo povzročajo žolčni kamni, je bolečina, ki jo strokovno imenujemo biliarna kolika. Bolečina se pojavi ponavadi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički«, in se širi proti hrbtu. Čeprav se imenuje kolika, je bolečina ponavadi stalna, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni. Bolečino lahko spremlja slabost ali bruhanje. Bolečina nastane ob kon-

Imate **žolčne** težave?

✓ Rowachol jih zdravi, lajša in umirja

✓ Izboljša izločanje žolča in prebavo težje hrane

Zdravilo Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah.

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

www.farmedica.si



PRI 96 LETIH VSAK DAN VEČ KOT POL URE HOJE

VELIKA ZGODBA O NARAVNEM ZDRAVILU GLUKOZAMIN

mag. Nikola Krstič, dr. med.

Gospodu Antonu so pred leti ugotovili obrabo hrustanca v obeh kolenih in v kolku. Kmalu je dobil termine za operacije. Nato je začel jemati zdravilo Glukozamin Pharma Nord kapsule in stanje se je toliko popravilo, da sedaj pri starosti 96 let zmore vsako jutro več kot pol ure hoje po okolici. Za operacije v kolenih in v kolkih se ni odločil.

Gospod Anton je bil operiran na srcu, jemlje zdravila zaradi visokega pritiska, pred časom pa so se temu pridružile še težave v kolenih in kolku. Slike so pokazale obrabo hrustanca in zato ga je kar precej bolelo.

Bolečine so se umirile in izginile

Spomni se, da je po televiziji večkrat zasledil reklame za zdravilo Glukozamin Pharma Nord, kar ga je spodbudilo, da je začel redno jemati te kapsule. V njegovo veliko zadovoljstvo so se bolečine umirile in izginile. Počasi se je vrnil tudi dober občutek pri daljši hoji, tako da je zelo kmalu spet začel uživati na sprehodih po okolici.

PRIJATELJ ORTOPED SVETOVAL ODPOVED OPERACIJ

Medtem ko je več mesecev čakal na operacije in redno jemal zdravilo Glukozamin Pharma Nord, se je stanje toliko izboljšalo, da je začel razmišljati, ali je operacija sploh potrebna. O tem se je pomenkoval s prijateljem ortopedom, ki ga je v njegovih razmišljanjih podprl. Zanimal se je tudi v svetovalni službi MIC Mengeš, kjer smo mu predlagali, naj vsekakor nadaljuje z **rednim jemanjem zdravila** in upošteva strokovno mnenje svojega prijatelja ortopeda.

Počuti se izvrstno

Gospod Anton tako nadaljuje s svojo rekreativno dejavnostjo, poln je dobre volje, ki jo prenaša na vse okrog sebe. Ko smo bili pri njem na obisku, je za svoja leta pokazal res neverjetno gibčnost, saj je s tekom na mestu stopical z noge na nogo tako, kot to počnejo atleti tekači na kratke proge pri treningu. Res neverjetno!

Gospod Anton pravi:

„Hvaležen sem zdravilu Glukozamin Pharma Nord, da me je pozdravilo. Ko me prijatelji in znanci sprašujejo, kaj počnem, da sem tako vitalen, odgovarjam, da nič posebnega. Pazim na prehrano, skrbim za dovolj spanja, zlasti se brigam za redno jemanje zdravila in dovolj gibanja.“ Ko smo bili pri njem na obisku, je v hecu zavihal hlače in povedal: „Glejte moje pozdravljeno koleno,“ mi pa smo ga fotografirali.



ČE VAS ZANIMA, POKLIČITE!



Številne uradne izjave naših in mednarodnih zdravstvenih oblasti sporočajo, da je treba pri izbiri zdravljenja z glukozaminom, paziti na to, da gre za zdravilo. Jemanje protibolečinskih in protivnetnih sredstev je skoraj gotova pot v operativne posege, saj z njimi učinkujemo samo na posledice, bolezen pa se širi naprej.
Zdravilo Glukozamin Pharma Nord, s katerim odpravljamo vzrok bolezni, je ustrezna izbira **zaradi 6 razlogov:**

1. **Glukozamin je naravni gradnik.**
2. **Znanstvene študije so dokazale, da glukozaminov sulfat zmanjša bolečino enako kot protibolečinska in protivnetna zdravila.**
3. **Glukozaminov sulfat ima zelo malo stranskih učinkov.**
4. **Glukozaminov sulfat je edino zdravilo, ki ustavi nadaljno razgradnjo hrustanca ob rednem jemanju.**
5. **Obrabljeni hrustanec obnavlja.**
6. **V reviji Frontiers in Pharmacology, ki je najbolj citirana revija za farmakologijo na svetu, so francoski revmatologi 17.3.2022 objavili, da se ob rednem jemanju zdravila glukozamin umrljivost zmanjša za 27%.**

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



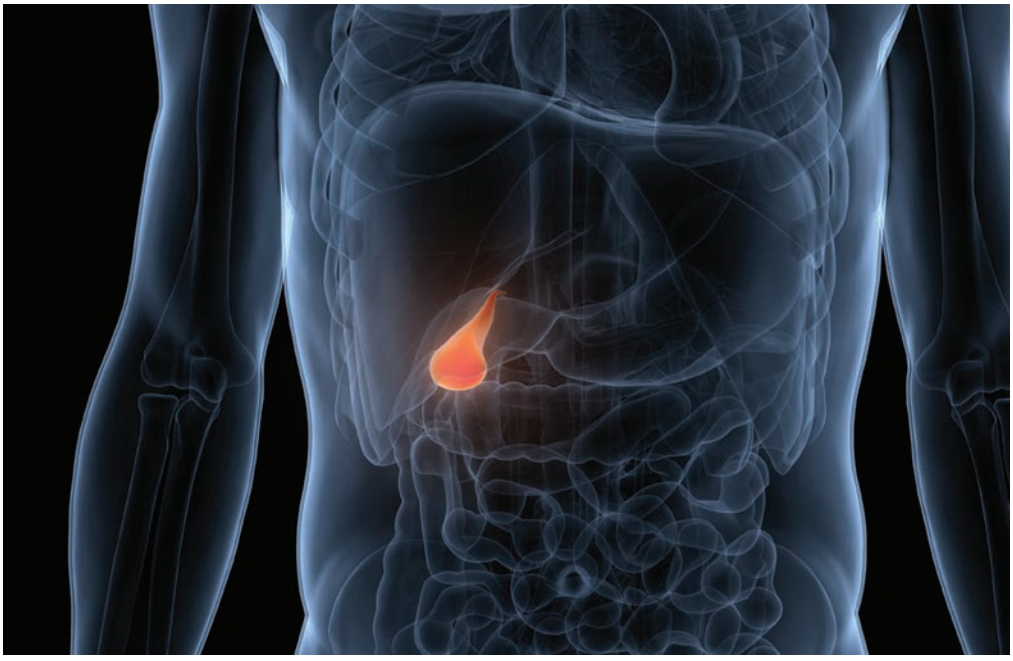


Dobi se v vseh lekarnah in nekaterih spec. trgovinah.

Glukozamin Pharma Nord kapsule

Zgodbo si lahko ogledate tudi na **youtube** pod naslovom VEČ ZDRAVJA MIC Mengeš 7.9.2022 GPN Gospod Anton

mic mengeš
Slovenska 30, 1234 Mengeš
tel. **01 729 13 82**,
GSM: **041 769 544**
www.micmenges.com



trakcijah žolčnika ob tem, ko kamni zaprejo izvodilo žolčevoda. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane.

Če bolečina ne popusti ter se pojavita tudi vročina in bruhanje, moramo pomisliti na zaplete: vnetje žolčnika ali žolčevoda, prehod kamna v žolčevod in posledično vnetje trebušne slinavke.

Pot do diagnoze

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik ponavadi ne najde posebnosti. Tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je popolnoma neškodljiva in neboleča. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.

Če so se pri bolniku razvili zapleti, so lahko v krvi prisotni znaki vnetja, povišani encimi jeter ter trebušne slinavke, na UZ-preiskavi trebuha lahko najdemo znake za vnetje žolčnika, odkrijemo lahko kamen v žolčevodu ali pa znake za vnetje trebušne slinavke.

Načini zdravljenja

Odstranitev žolčnika pri bolnikih, pri katerih ugotovimo žolčne kamne naključno in so brez težav, ni potrebna. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, kamne, ki so večji kot 2–3 cm ter če je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip žolčnika.

Pri bolnikih, ki imajo zaradi žolčnih kamnov napade krčevitih bolečin, je potrebno zdravljenje. Najprej z zdravili ublažimo bolečine, bolnik se mora držati žolčne diete. Ponavadi nato sledi operativna terapija –odstranitev žolčnika. Večino posegov opravimo danes laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Pri ljudeh se je udomačil izraz »lasersko operiranje kamnov«, ki pa ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik zapusti bolnišnico ponavadi že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih pa je še vedno potrebna klasična operacija.

Če se je razvilo vnetje žolčnika, je potrebna dodatna antibiotična terapija. Vnetje žolčnika vedno zdravimo v bolnišnici. Potreben je post, bolnik prejema sredstva za lajšanje bolečin, infuzije in antibiotik. Največkrat se odločamo za čimprejšnjo odstranitev žolčnika. Druge zaplete žolčnih kamnov (vnetje trebušne slinavke, vnetje žolčevoda, kamne v žolčevodu) prav tako zdravimo v bolnišnici.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat so polipi sestavljeni iz skupkov holesterola (holesterolni polipi). Ti so ponavadi manjši in jih je več. Poleg tega v žolčniku najdemo adenome in vnetne polipe.

Polipe največkrat odkrijemo naključno ob ultrazvočni preiskavi trebuha. Največkrat ne povzročajo težav, občasno pa so lahko prisotne bolečine v desnem zgornjem predelu trebuha.

Če so polipi veliki 10 mm ali več, je zaradi večje verjetnosti razvoja raka žolčnika potrebna odstranitev žolčnika. Ta je potrebna tudi v primeru, ko je poleg polipa v žolčniku prisoten kamen.

Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole. Prva UZ-kontrola je običajno čez šest mesecev, nato pa enkrat na leto. Ko polipi dosežejo velikost 10 milimetrov ali več, je treba žolčnik operativno odstraniti.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je razmeroma redka bolezen. Pogosto se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne, ter iz večjih polipov žolčnika. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Nato se pojavijo simptomi, ki pa so neznačilni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, bolniki lahko postanejo rumeni. Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki.

Nasvet

Imate bolečine pod desnim rebrnim lokom? Se pojavijo največkrat po uživanju mastne hrane? Ste ženska srednjih let? Žolčni kamni so lahko vzrok za opisane težave.

Zdravnik vas bo napotil na ultrazvok trebuha, ki je popolnoma neškodljiva in neboleča preiskovalna metoda. S preiskavo pregledamo tudi druge organe v trebušni votlini in lahko izključimo še druge bolezni, ki lahko potekajo podobno kot napad žolčnih kamnov.

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. januarja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Farmacevt svetuje

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

Spoštovani!

V času kurilne sezone imam nenehno težave s pordelimi očmi in zamašenim nosom. Poskusila sem s klasičnim pršilom za nos, vendar je učinek kratkotrajen. Poleg tega v navodilih piše, da se pršila ne sme uporabljati predolgo. Za oči uporabljam vlažilne kapljice, ki sicer pomagajo, a se mi zdi, da jih porabim preveč. Ali obstaja kakšna druga rešitev?

Lidija, Senožeče

Pordele oči in zamašen nos sta pogosta simptoma alergijskega rinitisa in alergij na splošno. Pogosto pa se, poleg teh dveh simptomov, pri alergiji pojavljajo še izcedek iz nosu, kašljanje, kihanje, srbečica nosu in oči, pekoč občutek v očeh in solzenje. V zimskem času se alergije, ki jih povzročajo hišni alergeni, kot so pršice, plesen in prah, lahko poslabšajo. Pozimi namreč več časa preživimo v zaprtem prostoru, kar bistveno poveča našo izpostavljenost tem alergenom. Prostori so slabše prezračeni, težave še dodatno poslabša suh zrak, ki izsuši sluznico in jo naredi bolj dovzetno za alergene.

Prvi ukrep je odstranitev alergenov iz prostorov. Poskrbite, da bo relativna zračna vlaga v prostorih med 30 in 50 odstotki.

Pomembno je, da nosno votlino redno čistimo in negujemo. Pri tem si lahko pomagamo s fiziološko raztopino, ki vlaži in neguje sluznico. Hipertonična raztopina natrijevega klorida, na primer morska voda, zmanjša oteklino in olajša dihanje, vendar lahko nosno sluznico hkrati tudi izsuši in pusti pekoč občutek. Zato za nego nosne sluznice uporabite mazilo za nos, ki zagotavlja vlaženje suhe sluznice, ustvari mehansko pregrado pred lokalnim draženjem in razdraženo nosno sluznico umiri. Pršilo za nos z glukokortikoidom se uporablja za zdravljenje simptomov sezonskega alergijskega rinitisa. Zdravilo se brez posveta z zdravnikom lahko uporablja do tri mesece, vendar šele po predhodno postavljeni diagnozi bolezni. Deluje protivnetno in je učinkovito pri alergiji, saj zavira sproščanje mediatorjev alergijske reakcije.

Težave z očmi lahko ublažite s kapljicami za oči s kombinacijo tetrizolina in antazolina, uporablja se jih lahko le krajši čas, do 14 dni. Vlažilne kapljice, ki ste jih omenili, lahko uporabljate dalj časa in večkrat na dan, lahko pa jih nadomestite z vlažilnim gelom, ki se dalj časa zadržuje na očesu in tako deluje podaljšano. Učinkovita zdravila pri alergiji so tudi antihistaminiki v obliki tablet. Vsa navedena zdravila so na voljo v lekarni brez recepta.

Če predlagani ukrepi ne pomagajo, vam priporočamo, da se obrnete na svojega zdravnika, ki bo postavil ustrezno diagnozo in predpisal zdravljenje.

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



HOFER

Več kot fer. HOFER.

Ker mi vedno znova pričaraš nasmeh,



Omogočimo **dijakom** kakovostno izobrazbo



Dopišite letošnjemu čarobnemu Nasmeškotku ime osebe, kateri ga podarjate. Morda je to najožji družinski član, prijatelj, sosed, sodelavec, sošolec, prijazni poštar, ali kar vsi našteti. Ne glede na to, komu boste posvetili Nasmeškotek, bomo zbrana sredstva od prodaje zagotovo namenili dijakom programa **Botrstvo v Sloveniji** in jim s tem pričarali nasmeh.

Nasmeškotke najdete **ekskluzivno na policah trgovin HOFER po ceni 1 evro**.

#Nasmeškotek
#DelimoNasmehe

DANES ZA JUTRI

BOTRSTVO

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