Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Številka 94, februar 2023



TEMA MESECA

Holesterol – ne boli, vendar nas precej skrbi

POGOVOR

Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine

Za prebavila največ naredimo z zdravim načinom življenja

- Priskrbimo si več sonca

NEDELJSKI

BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH

BREZ ČAKALNIH VRST • REZULTAT TAKOJ

BORIS KOPITAR

svetuje iz svoje izkušnje

POKLIČITE 041 640 280



HIT!

PAMETNI SLUŠNI APARATI BREZ BATERIJ



SKENIRAJTE QR KODO ZA VEČ INFORMACIJ

audiobm.si

AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI

po vsej Sloveniji

AAA Boniteta odličnosti AUDIO BM d.o.o.

Google 4.8 - 5.0

15 lokacij



BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH IN SLUŠNE APARATE

REZERVACIJA TERMINA 080 80 58

NAPOTNICA NI POTREBNA

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

9x 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.

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO POSKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK

Zmanjšajmo neenakosti pri obravnavi bolnikov z rakom 3

POGOVOR

Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine:
Za prebavila največ naredimo z zdravim načinom življenja 4

TEMA MESECA – HOLESTEROL IN TRIGLICERIDI

Ne bolijo, vendar nas precej skrbijo 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Imunski sistem: Naš zaveznik pri prehladih in sorodnih obolenjih 14
Zimska depresija: Priskrbimo si več sonca 17
Bolečina v križu: Večino težav lahko olajšamo 19
Okužbe sečil: Enostavne ali zapletene, vedno pa zoprne 25
Zaprtje: Prometni zastoj v naših prebavilih 28

FARMACEVT SVETUJE

Težave s spanjem 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

Zmanjšajmo neenakosti pri obravnavi bolnikov z rakom

Vsako leto 4. februarja zaznamujemo svetovni dan boja proti raku, ki poteka pod okriljem Mednarodne zveze za obvladovanje raka (UICC). Letos poteka pod geslom Zmanjšajmo neenakosti pri obravnavi bolnikov z rakom, kar je del 3-letne kampanje. Ob svetovnem dnevu odgovorne organizacije pozivajo k večji ozaveščenosti in ukrepanju, da ustvarimo svet, ki bo manj obremenjen z rakavimi obolenji. Ob tej priložnosti je evropska komisija v sodelovanju z Organizacijo za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) izdala poročila držav članic o stanju na področju (ne)enakosti obravnave raka. Iz poročila je razvidno, da ima v Sloveniji vsak posameznik dostop do onkološkega zdravstvenega varstva in da je enakost oskrbe bolnikov z rakom na visoki ravni, saj ne glede na različno socialnoekonomsko razvitost regij ne opažamo večjih razlik med njimi. Rak predstavlja velik zdravstveni in družbeni problem po vsem svetu, incidenca raka povsod po svetu vztrajno narašča in do leta 2030 naj bi na svetovni ravni za rakom vsako leto na novo zbolelo že več kot 25 milijonov ljudi. Po podatkih slovenskega registra raka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani v Sloveniji vsako leto za rakom na novo zboli več kot 16.000 oseb, več kot 6500 pa jih umre.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenem bolezni prebavil, Jurij Bednarik, dr. med., specialist internist. V pogovoru o primernem in zdravem prehranjevanju razloži, da je stvar zelo preprosta, da so nas že naše babice podučile o pravilnem prehranjevanju, in sicer, da ne pretiravamo v nobeno smer. Se pravi, da imamo uravnoteženo zdravo prehrano, ki je sestavljena tako iz ogljikovih hidratov in maščob kot iz beljakovin, da imamo redno prehrano, torej zajtrk, kosilo in večerjo. Obenem je za prebavni sistem pomembno tudi dovolj gibanja, izogibanje kajenju in vsem drugim razvadam. Pri kadilcih so recimo določene oblike raka na prebavilih bolj pogoste. Enostaven odgovor je, da lahko z zdravim načinom življenja največ naredimo za naša prebavila. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Holesterol in trigliceridi – tveganje za bolezni srca in ožilja je naslov teme meseca, ki jo je izbrala specialistka družinske medicine dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., ki navaja, da sta za povišano raven trigliceridov odgovorna v prvi vrsti nezdrav življenjski slog in prekomerna telesna teža. Povišani trigliceridi v krvi pa so lahko znak drugih bolezenskih stanj, vključno s sladkorno boleznijo, hipotiroidizmom in genetskimi motnjami. Obstaja veliko ukrepov, s katerimi lahko zmanjšamo raven trigliceridov v krvi in s tem tveganje za zdravje. Specialistka v zaključku prispevka navaja, da če imate ugotovljeno motnjo v presnovi maščob, upoštevajte zdravnikova navodila: dieta, redna telesna dejavnost, manj tvegano pitje alkohola, opustitev kajenja, če imate zdravila, jih jemljite redno. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, ob tej priložnosti vas ponovno vabim k razmisleku, da se vsakemu vabilu na preventivni pregled odzovete in se ga udeležite. V Sloveniji so dobro razviti in uveljavljeni trije presejalni programi, in sicer za odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb na debelem črevesju in danki (SVIT), dojkah (DORA) in maternicnem vratu (ZORA). Programi tečejo po mednarodno uveljavljenih smernicah, učinki ob zadostni udeležbi pa so neprecenljivi za posameznika in celotno populacijo. Z visoko odzivnostjo in udeležbo bo vsak posameznik vplival na svoje dobro zdravje in na dobro zdravje celotne družbe, ki bo posledično lahko dosegala višje socialnoekonomske vrednote in višje blagostanje. Hvala.

Vidmar Vito

Romana Špende



POGOVOR

Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine

Za prebavila največ naredimo z zdravim načinom življenja

Z boleznimi prebavil se srečujemo vsakodnevno. Praktično ni nikogar, ki ne bi imel vsaj enkrat v življenju težave, kot so zgaga, driska in zaprtje. Pogostejša so tudi resnejša obolenja prebavil, kot je rak želodca, debelega črevesa in danke. Kaj lahko sami naredimo za boljše zdravje prebavnega sistema in kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč, smo se pogovarjali z Jurijem Bednarikom, dr. med., specialistom interne medicine in gastroenterologom na Kliniki Doktor 24 v Ljubljani.



Zakaj ste se odločili za specializacijo na področju gastroenterologije?

Že med študijem medicine sem vedel, da bom delal na področju interne medicine, ker me to zelo zanima. Obenem sem želel uporabiti ročne spretnosti in opravljati endoskopske preiskave. In gastroenterologija je taka kombinacija med interno medicino in kirurgijo, tako da istočasno sodelujemo v diagnostiki bolezni in opravljamo terapevtske posege.

Nam lahko opišete svojo poklicno pot?

Po končanem študiju medicine sem najprej opravljal pripravništvo, ki je trajalo eno leto. V tistem času je bilo še zelo težko dobiti želeno specializacijo. V bolnišnici v Šempetru pri Gorici, kjer sem delal, se je na srečo odprlo mesto za interno medicino, tako sem se odločil za to. Specializacija traja šest let in po tem obdobju sem postal specialist. Iz Šempetra sem sčasoma prišel na delovno mesto, kjer sem zdaj, se pravi na Kliniko Doktor 24, še vedno pa sodelujem z bolnišnico v Šempetru.

Kakšno in kako pomembno vlogo imajo prebavila v človeškem organizmu?

Vsak organski sistem ima svojo vlogo. Prebavila so vsekakor zelo pomembna. Vse, kar zaužijemo, gre skozi prebavila, tako da so prvi stik z zunanjim svetom. V njih se hrana prebavlja in nato izloči, istočasno pa v tem sistemu sodelujejo jetra, ki imajo pomembno vlogo pri presnovi hranil. V naše področje spada tudi žolčni sistem – žolčnik, žolčni vodi in trebušna slinavka, tako da je to kar kompleksen sistem.

Kako lahko ohranjamo zdravje prebavnega sistema?

Predvsem tako, kot so nas že naše babice učile, da ne pretiravamo v nobeno smer. Se pravi, da imamo uravnoteženo zdravo prehra-

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


SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU
NaturaMedica
z vami že 19 let
Na voljo je v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.



no, ki je sestavljena tako iz ogljikovih hidratov in maščob kot iz beljakovin, da imamo redno prehrano, torej zajtrk, kosilo in večerjo. Hkrati je za prebavni sistem pomembno tudi dovolj gibanja, izogibanje kajenju in vsem drugim razvadam. Pri kadilcih so recimo določene oblike raka na prebavilih bolj pogoste. Enostaven odgovor je, da lahko z zdravim načinom življenja največ naredimo za naša prebavila.

Če primerjamo Slovenijo z drugimi evropskimi državami, ali so bolezni prebavnega sistema pri nas pogostejše?

Moram reči, da ne izstopamo prav posebej. Incidenca bolezni, to pomeni, koliko novih primerov bolezni imamo na leto, je v Evropi zelo podobna, na kar vpliva podoben način življenja. Seveda obstajajo določene razlike med državami. Drugače je na drugih celinah, kjer so bistvene razlike. Rak želodca je na primer na Japonskem bistveno bolj pogost kot pri nas, v afriških državah pa je veliko raka na jetrih, ki je posledica okužbe z virusom hepatitisa.

Katere so najpogostejše težave s prebavili, s katerimi se srečujete praktično vsakodnevno?

To je vsekakor refluksna bolezen, ki je v gastroenterologiji to, kar je v kardiologiji povišan krvni tlak. Vsi smo praktično že imeli simptome te bolezni. Poleg tega bi izpostavil težave z želodcem – gastritis oziroma vnetje želodčne sluznice. Zelo pogosto je prisotna tudi bakterija Helicobacter pylori, ki lahko povzroči gastritis. Naslednja pogosta bolezen so polipi in rak na debelem črevesu, zelo veliko, še posebno v zadnjem času, pa je tako imenovanih funkcionalnih bolezni črevesja. Pacienti, med katerimi je čedalje več mladih, prihajajo k nam s težavami, kot so napihnjenost v predelu trebuha, krči, zaprtje ali driska. Ko opravimo vse preiskave, ne odkrijemo nič. Gre za kombinacijo različnih dejavnikov, med najpomembnejšimi sta stres in način prehranjevanja. To so večinoma kronične težave, ki jih je težko zdraviti.

Kaj svetujete pacientom, ki se srečujejo s želodčno kislino oziroma po domače zgago?

Ljudje imajo zelo različne težave, lahko zelo blage, enkrat ali dvakrat na teden ali določeno obdobje, na drugi strani pa imamo paciente, ki imajo vsak dan hude težave. Obravnava teh pacientov je zelo različna, vsakemu se moramo posebej posvetiti in ga obravnavati. Načeloma vedno svetujemo znane ukrepe za refluksno bolezen, recimo, naj ne jedo zelo pozno zvečer, naj se ne uležejo takoj po jedi, če so predebeli, naj shujšajo.

Včasih svetujemo tudi dvignjeno vzglavje med spanjem in naj se izogibajo hrani, ki jim dela težave. Tisti, ki imajo akutne težave, naj si pomagajo z antacidi, zdravili, ki so v prosti prodaji in delujejo zelo kratek čas, ampak so zelo učinkovita. Če to ni dovolj, posegamo po zdravilih, ki se imenujejo zaviralci protonske črpalke in zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Prej ali slej običajno opravimo gastroskopijo, s katero lahko ocenimo prizadetost sluznice požiralnika. Lahko je prisotno vnetje, ocenimo tudi, ali je prisotna kila požiralnika. Prehod med požiralnikom in želodcem je lahko razširjen in posledično imajo lahko pacienti težave z zgago. Če po gastroskopiji vidimo, da je prisotno hudo vnetje, povečamo frekvenco in jakost zdravil. Včasih pa je pri najtežjih bolnikih potrebno kirurško zdravljenje kile požiralnika.

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

Kaj pa zaprtje in driska, ki sta tudi pogosti težavi?

Pri zaprtju je ponovno zelo pomemben način življenja – dovolj gibanja in vnosa tekočine, kar je zelo velik problem predvsem pri starejših, ki premalo pijejo. Nekateri so že vse življenje zaprti, po navadi imajo tudi ožji sorodniki enake težave. Nekega univerzalnega odgovora ni. Pacienti si že sami na vse možne načine pomagajo. Svetujemo hrano z veliko vlakninami in dovolj gibanja, v poštev pridejo tudi odvajala, ki se jih ne jemlje redno, ampak samo po potrebi. Pri driski pa ločimo akutno drisko, ki je običajno povzročena z virusno okužbo.

Zanjo je značilno, da izzveni v nekaj dneh in ne pušča nobenih posledic, pomembna je le dobra hidracija. Drugo stanje je kronična driska, ki pomeni, da pacient odvaja tekoče blato večkrat na dan več kot en teden. To je lahko znak resne bolezni, kot je kronična vnetna črevesna bolezen, kamor spadata crohnova bolezen in ulcerozni kolitis. Lahko gre za okužbo s paraziti ali pa je le znak drugih bolezni, tako da je vsakega takega pacienta treba obravnavati v gastroenterološki ambulanti.

Kakšno vlogo imajo pri vzpostavljanju ugodne črevesne flore probiotiki?

Probiotiki so enostavno povedano dobre bakterije, ki ugodno vplivajo na prebavo in črevesje. Pomembno pa je, da izberemo prave. V lekarnah je namreč vsaj v zadnjem času zelo velika izbira, niso pa vsi primerni za določeno stanje. Pomembna je sestava, se pravi, kateri sevi bakterij so prisotni v izdelku, in njihova količina – bakterij naj bo čim več. Redna uporaba probiotikov pri človeku, ki nima težav, ni smiselna, ni pa škodljiva. Največkrat jih predpisujemo pri terapiji z antibiotiki, ki spremenijo sestavo bakterij, ki normalno živijo v črevesju, ali če ima pacient težave, kot so driska ali napihnjenost v predelu trebuha. V takih primerih lahko blagodejno učinkujejo.

Kaj pa, ko pride do resnejših obolenj?

Kar se tiče raka na debelem črevesu, je takrat, ko imamo določene simptome, ta bolezen verjetno že kar napredovala. Vsekakor je ob simptomih alarma potreben pregled pri zdravniku. Simptomi alarma pa so nenamerno hujšanje, pojav driske ali zaprtja ali kombinacija obojega, kri na blatu ali slabokrvnost. To si vsi tisti znaki, pri katerih je treba takoj opraviti vso diagnostiko, da se izključi rak debelega črevesa in danke ali rak želodca.

Kdaj je primerno opraviti kolonoskopijo in gastroskopijo?

Kolonoskopijo opravimo pri bolnikih, ki opažajo kri na blatu ali v laboratorijskih izvidih ugotavljamo prisotnost krvi na blatu, pri pojavu nenamernega hujšanja, driske ali novonastalega zaprtja, še posebno pri starejših od petdeset let. Gastroskopija je potrebna pri bolečini v zgornjem delu trebuha, ki ne izzveni po dveh tednih, pri bruhanju, zatikanju hrane v predelu požiralnika ali pri pojavu slabokrvnosti. Nadaljnje zdravljenje je odvisno od stadija bolezni. Diagnozo potrdimo z biopsijo, to je odvzemom koščka tkiva, nato je treba opraviti še dodatne preiskave – ultrazvok in CT trebuha, potem pa bolnika predamo kirurgu. Način zdravljenja je odvisen od stadija bolezni in vrste raka.



Ali drži, da je rak debelega črevesa in danke najpogostejši?

Drži, da spada rak debelega črevesa in danke med pogostejše, v celotni populaciji je na četrtem mestu. Prognoza je zelo odvisna od stadija bolezni. Čim bolj zgodaj odkrijemo raka, boljša je prognoza. Kar se tiče raka na debelem črevesu in danki, smo zelo veseli, da imamo preventivni program Svit, v okviru katerega na osnovi testa, ki pokaže prikrito krvavitev na blatu, odkrijemo rakava obolenja bistveno prej, preden ima pacient težave. To je eden redkih odličnih presejalnih programov. Odkar je od leta 2009 prisoten v Sloveniji, se je število obolelih na leto bistveno znižalo. Krivulja incidence, ki se je dolga leta dvigala, se je zdaj začela zniževati. To pomeni, da predčasno odkrijemo več tega raka in posledično so tudi uspehi zdravljenja boljši. Samo en podatek: večina rakov, ki so odkriti v programu Svit, je v bistveno zgodnejšem stadiju kot tisti, ki jih odkrijemo zunaj njega. To pomeni, da je velikokrat potrebna le manjša operacija oziroma odstranitev polipa z rakom in pacient je praktično ozdravljen. Se pa srečujemo z razmeroma nizko udeležbo. Sodeluje približno 60 odstotkov povabljenih, tako da je še veliko rezerve. V nekaterih delih Slovenije je kolonoskopija še vedno tabu tema in ljudje se te preiskave neupravičeno bojijo.

Povejte nam še, kako sami poskrbite za zdravje svojega prebavnega sistema.

Vsekakor premalo, če sem čisto pošten. Poskušam zdravo jesti, kar mi večinoma uspeva. Večkrat se sicer zgodi, da preskočim zajtrk. Čim več, kolikor se le da, se ukvarjam s športom, ki sem ga v zadnjih letih nekoliko zapostavil, ampak načrt za letos je, da se pri tem izboljšam.



TEMA MESECA

Holesterol in trigliceridi

Ne bolijo, vendar nas precej skrbijo

Srčno-žilne bolezni so v razvitem svetu eden vodilnih vzrokov smrti in povišano vrednost holesterola (hiperholesterolemijo) prištevamo med najpomembnejše dejavnike tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki so v Sloveniji leta 2019 povzročile kar 38 odstotkov vseh smrti.

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



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

Večina dejavnikov tveganja za srčni infarkt, kot so zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe ali kajenje, ne povzroča bolečine, ne vpliva na naš videz in ne zmanjša naše telesne zmogljivosti. Zato se ljudje njihove nevarnosti ne zavedajo. Z zavračanjem zdravljenja žal ne uspemo preprečiti razvoja srčno-žilnih bolezni in posledično srčnih infarktov.

Visoke ravni krvnih maščob so lahko povezane s stanji, kot so sladkorna bolezen, družinska hiperholesterolemija, nekatere bolezni ledvic in jeter, nezadostno delovanje ščitnice in pretirano pitje alkohola. Večinoma pa so povezane s prehrano, ki prepogosto vsebuje nezdrave količine nasičenih maščob in transmaščob. Na raven holesterola lahko pozitivno vplivajo zdrava in uravnotežena prehrana, telesna aktivnost in zmanjšanje čezmerne telesne mase.

Najbolj brezbrižni so mlajši odrasli

Zvišan holesterol, pri čemer je najpomembnejši »slabi« holesterol LDL, je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, ki so posledica ateroskleroze. Pri aterosklerozi v arterijah nastajajo

maščobne obloge, plaki. Postopno se lahko večajo in brazgotinijo, kar omeji pretok krvi skozi žilo. Lahko pa tudi počijo, pri čemer nastane krvni strdek, ki povzroči srčno ali možgansko kap. Dalj in bolj ko je holesterol LDL zvišan, večja je škoda na žilah. Pri tem so pomembni še drugi dejavniki tveganja, kot so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, dedna obremenjenost, kajenje in debelost. Če je prisotnih več dejavnikov hkrati, je tveganje za nastanek in napredovanje ateroskleroze večje. Ta napreduje s starostjo, začne pa se lahko že v otroštvu. S presejanjem se odkrije veliko primerov hiperholesterolemije.

Običajno se premalo zavedamo pomena zvišanega holesterola, ki ga pokažejo laboratorijske meritve. Pogosto nas opozorijo šele prvi zapleti, ko je ateroskleroza že v napredovali fazi. Najbolj brezbrižni glede vrednosti holesterola in zdravljenja so mlajši odrasli, kar izhaja iz prepričanja, da odsotnost bolečine pomeni tudi odsotnost bolezni oziroma odsotnost nevarnosti za njen razvoj. Običajno gre za moške in ženske v najbolj ustvarjalnem obdobju, ki ne opazijo, da ima dan le 24 ur in da jim vsak dan zmanjka nekaj minut zase, za svoje telo, za svoje zdravje.

Diagnostika

Popolna preiskava lipidnega profila je merjenje ravni celokupnega holesterola, holesterola LDL, holesterola HDL in trigliceridov.

Rezultati študij so pokazali, da je za preprečevanje bolezni srca in ožilja primarnega pomena zmanjšanje ravni holesterola LDL (pogosto imenovanega tudi »slabi« holesterol).

Ena od nalog holesterola HDL (imenovanega tudi »dobri« holesterol) je, da odstranjuje holesterol iz različnih tkiv, tudi iz žilne stene, ter ga prenaša nazaj v jetra. Zaradi tega je visoka raven holesterola HDL povezana z nižjo stopnjo tveganja za bolezni srca. Nezdrav življenjski slog in prekomerna telesna teža sta glavna vzroka za povišano raven trigliceridov. Zvišani trigliceridi v krvi pa so lahko znak drugih bolezenskih stanj, vključno s sladkorno boleznijo, hipotiroidizmom in genetskimi motnjami.

Če je bila ob zadnjem merjenju vrednost krvnih maščob ustrezna, bi si morali raven krvnih maščob kontrolirati vsakih pet let. Če je bila zvečana, pa pogosteje. Pogostejše kontrole so potrebne tudi pri vseh, ki že imajo enega ali več dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Kako pogoste naj bodo te kontrole, bo presodil osebni zdravnik. Ciljne vrednosti krvnih maščob za zdravega človeka so:

- Skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l
- Holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l
- Trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l
- Holesterol HDL: več kot 1 mmol/l pri moških in več kot 1,3 mmol/l pri ženskah

Enaka vrednost holesterola LDL (npr. 3,5 mmol/l) je za telesno aktivnega 40-letnika neugodna, za 60-letno sladkorno bolnico z zvišanim tlakom ogrožajoča, za 52-letnika, ki je že prebolel srčni infarkt, pa nesprejemljiva. Zapleteno ocenjevanje ogroženosti ter individualni pristop k slehernemu posamezniku zahtevata posvet z zdravnikom, ki po pogovoru in tehtni presoji oceni, kakšno je tveganje in kateri ukrepi so najprimernejši. Prvi korak je seveda zavedanje – poznavanje svojih vrednosti slabega holesterola ter možnosti, ki jih imamo za njegovo obvladovanje. Glede na stopnjo ogroženosti, ki vam jo določi zdravnik, je vaš ciljni holesterol:

- majhna ogroženost: ciljna vrednost LDL holesterola < 3 mmol/l;
- zmerna ogroženost: ciljna vrednost LDL holesterola < 2,6 mmol/l;
- velika ogroženost: ciljna vrednost LDL holesterola < 1,8 mmol/l;
- zelo velika ogroženost: ciljna vrednost LDL holesterola < 1,4 mmol/l.

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

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 19 let

Zdravljenje

V raziskavah so dokazali, da z 1-odstotnim zmanjšanjem vsebnosti holesterola v krvi za 2,5 odstotka zmanjšamo verjetnost za pojav srčnega infarkta.

Pogoj za ustrezno znižanje maščob v krvi je ustrezen življenjski slog, ki mora vključevati zdrav prehranski vzorec in tudi redno telesno dejavnost. Če s tema ukrepoma ne uspemo zadostno znižati maščob v krvi, uporabimo še zdravila.



Prehrana

Številne raziskave so pokazale, da sta sredozemska prehrana in sredozemski način življenja najustreznejša, saj sta energijski vnos in poraba uravnotežena. Za to prehrano je značilno, da vsebuje veliko zelenjave in s tem vlaknin, od maščob pa se uporablja večinoma le oljčno olje.

Takšna hrana je sestavljena tako, da z maščobami pridobimo okoli 35 odstotkov energije (od tega le približno 10 odstotkov iz nasičenih maščob, trans maščob pa sploh ne vsebuje), iz beljakovin okoli 20 odstotkov, preostalo pa iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Vsakodnevno bi morali zaužiti tudi vsaj okoli 40 g vlaknin. Zanimivo je, da je takšna prehrana dokaj podobna tako imenovani paleo dieti in je tako najbliže prehrani, ki jo je človek uporabljal skozi tisočletja in se ji je tudi genetsko prilagodil. Pri obvladovanju kombinirane dislipidemije (nenormalnost v sestavi krvnih lipidov: zvišana vrednost LDL in trigliceridov ter znižana vrednost HDL) je uravnotežena sredozemska prehrana ključnega pomena in brez nje praktično ni mogoče ustrezno obvladati dislipidemije, saj tudi zdravila brez ustrezne prehrane niso zadostno učinkovita.



Za kombinirano dislipidemijo je značilno tudi, da dietni prekrški, kot je denimo obrok s preobiljem enostavnih ogljikovih hidratov (denimo špageti), ali pa energijsko gosta in obilna prehrana (ob raznih praznovanjih in obletnicah, ko se mize šibijo od suhomesnih izdelkov, cvrtega mesa, praženega krompirja, slaščic …) povzročijo izrazito iztirjenje maščob v krvi, neredko s skrajnimi porasti triglyceridov in holesterola. Če se takemu preobilju hrane pridruži še preobilje alkohola, to lahko sproži akutno vnetje trebušne slinavke. Kar 10 odstotkov akutnih vnetij trebušne slinavke je posledica tovrstnih »veselih« dogodkov.

Telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost pomembno prispeva k obvladovanju zvišanih triglyceridov. Priporočeno je vsaj 30 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na dan (sprehod, delo na vrtu, ples …), seveda pa je koristno, če je telesne dejavnosti več in je bolj intenzivna. Koristno je tudi, če se pri telesni dejavnosti povežejo vaje za moč, gibljivost in tudi vzdržljivost. S kombinacijo zmanjšanega dnevnega energijskega vnosa s hrano in intenzivnejše aerobne telesne dejavnosti lahko učinkovito zmanjšamo telesno težo in jo nato tudi vzdržujemo. Neredko se zgodi, da se raven maščob v krvi uredi, če prekomerno prehranjeni oziroma debeli shujšajo.

Zdravila

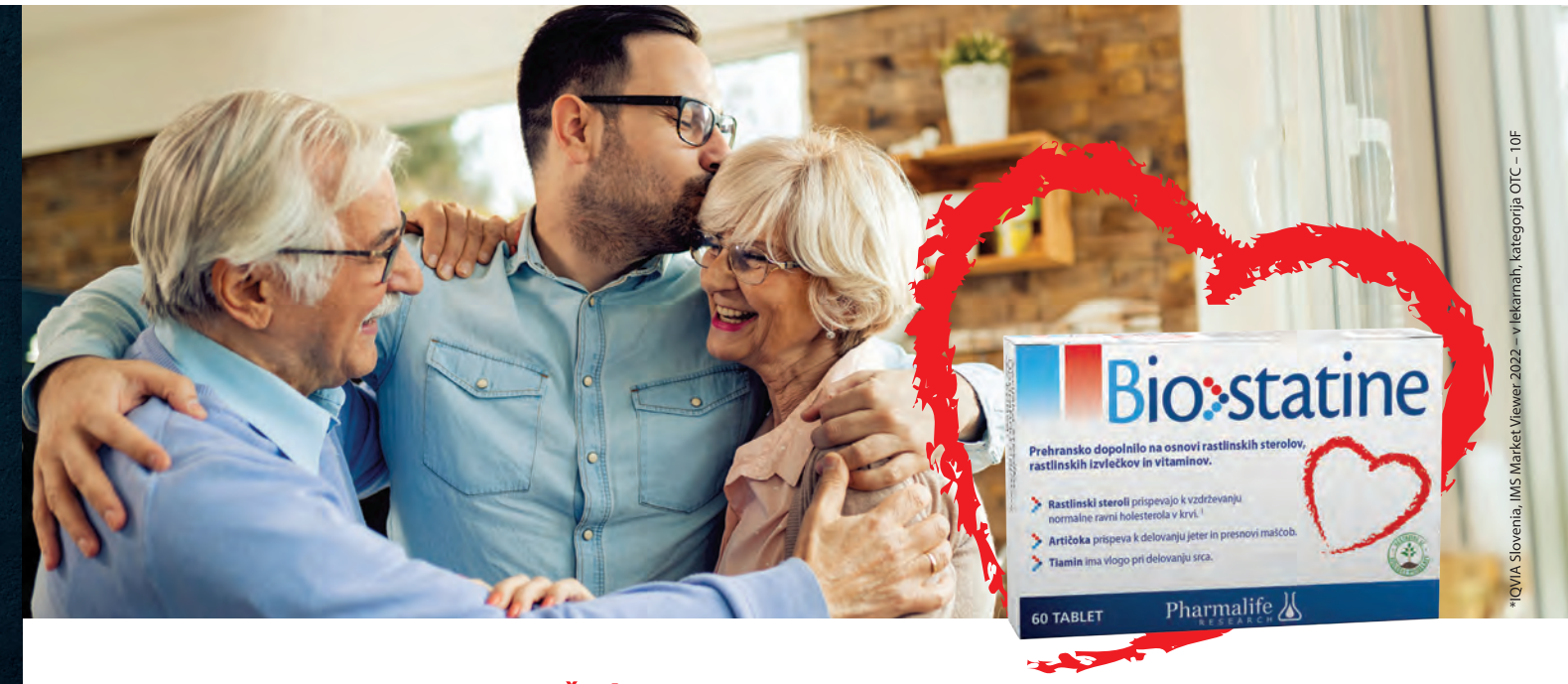
Če z zdravim življenjskim slogom ne uspemo zadostno znižati ravni triglyceridov, si pomagamo z zdravili. Če sta sočasno zvišani ravni holesterola in triglyceridov, so na prvem mestu zdravila iz skupine statinov. Kadar pa je kljub ustreznim nefarmakološkim ukrepom še vedno zvišana le raven triglyceridov, je smiselno uporabiti fenofibrat ali visok odmerek maščobnih kislin omega 3 (2–3 g). Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo zelo pogosto sočasno zvišano raven holesterola in triglyceridov ter znižano raven zaščitnega holesterola HDL (dislipidemija), je smiselna kombinacija statina in fenofibrata. Pri teh bolnikih so namreč prisotni še posebno nevarni majhni in bolj gosti ter aterogeni delci LDL, katerih količino fenofibrat učinkovito zniža, zviša pa zaščitni holesterol HDL. Takšna kombinacija je smiselna tudi pri genetsko povzročeni družinski kombinirani dislipidemiji, saj tam nefarmakološki ukrepi pogosto ne zadoščajo. Danes lahko z najmočnejšimi statini, kot je rosuvastatin v največjem odmerku, dosežemo tudi do 60-odstotno znižanje holesterola. Prav tako je vse več dokazov za učinkovitost novejših zdravil, ezetimiba in zaviralcev PCSK-9.

Praviloma je treba zdravila za zniževanje holesterola jemati do konca življenja. Zdravljenje pa ni uspešno, če jih jemljemo občasno ali le krajše obdobje. Zdravila so še učinkovitejša, če upoštevamo tudi priporočila o zdravem načinu življenja.

Velika večina statine prenaša brez neželenih učinkov, tako da ni pomembnih razlogov za prekinitev zdravljenja. Prenehanje jemanja statinov pomembno poveča tveganje za srčno-žilne dogodke in posledično smrt. Kdor razmišlja o prenehanju zdravljenja, se mora pred tem obvezno posvetovati z zdravnikom, sicer lahko zelo ogrozi svoje zdravje.

Zaključek

Pomembno je čim zgodnejše odkrivanje ljudi z zvišanim holesterolom, še posebej bolj ogroženih, saj lahko tako preprečimo številne srčno-žilne zaplete. V ospredju ukrepanja je zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano in rednim jemanjem zdravil, če je to potrebno.



*IQVIA Slovenia, IMS Market Viewer 2022 – v lekarnah, kategorija OTC – 10F

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

št.1 ZA URAVNAVANJE HOLESTEROLA*

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

BIOSTATINE Holesterol je tak, kot mora biti.

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

Povečanje prsi - nekoč in danes



Dr. Nevio Medved ima že več kot 15 let izkušenj na področju povečanja prsi. Pot plastičnega kirurga je začel pod mentorstvom enega bolj prepoznavnih in izkušenih plastičnih kirurgov pri nas, pokojnega dr. Planinška, s katerim je tudi dolga leta sodeloval. Danes deluje v okviru Medline estetike, ki je specializirana za posege na prsih.

Povečanje prsi ostaja najbolj priljubljen estetski kirurški poseg tako v Sloveniji kot drugod po svetu. Ženske prsi so simbol ženstvenosti, čutnosti in lepote, zato ne čudi dejstvo, da plastični kirurgi v ta namen že več kot stoletje izpopolnjujejo različne kirurške tehnike povečanja in oblikovanja prsi. Prvi prsni vsadki so bili svetu predstavljeni pred več kot 60 leti in so se v letih do danes prav tako stalno izboljševali. Poglejmo nekaj pomembnejših sprememb, ki so zaznamovale to obdobje.



Nevio Medved, dr. med., specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije

Velikost vsadkov – nič več ni prepuščeno naključju ali zgolj občutku

Proces povečanja prsi se začne s temeljitim in strokovno podprtim pogovorom in pregledom kirurga. Pogovorimo se o strankinih željah in pričakovanjih, katerim skušamo slediti ob upoštevanju realnih možnosti, ki jih definirajo telesna razmerja in tkiva posameznice. Pri pregledu zato opravimo natančne meritve, na podlagi katerih določimo najprimernejšo velikost vsadkov. Velikosti ne določamo več le na podlagi občutka, ampak na podlagi natančnih meritev.

Oblika in mehkoba vsadkov – dekolteji, ki so povsem naravni, ali pa tudi izzivalni

Na voljo imamo vsadke okrogle in kapljičaste oblike. Obliko vsadka izberemo glede na želje, skladno z obliko prsi in prsnega koša. Kapljičasti vsadki so bolj primerni za posameznice, ki si želijo naravnejši videz svojih prsi. Zaradi mehkosti silikona kapljičasti vsadki Motiva Ergonomix sledijo naravnem gibanju prsi. Z okroglimi vsadki, ki imajo nekoliko bolj čvrsto strukturo, prsim dodamo več volumna v zgornjem polu in tako dekolte dodatno poudarimo.

3D tehnologija in virtualna resničnost – vizualizacija oblike prsi po posegu

Eden najpomembnejših premikov v procesu izbire najprimernejših vsadkov je gotovo 3D vizualizacija. Če si je bilo včasih zelo težko predstavljati velikost in videz prsi po posegu, danes ni več tako. Za še lažjo predstavo in izbiro prave velikosti vsadka si pomagamo tudi s prilagodljivimi silikonskimi vložki in nedrčki, s katerimi nazorno prikažemo pričakovan končni rezultat povečanja prsi.

Kakovost vsadkov – z modernimi lahko brezskrbno letite

Skozi leta se je razširil mit, da je z vsadki tvegano leteti, da se lahko vsadek med letenjem poškoduje. V ZDA se še danes občasno uporablja vsadke, ki so napolnjeni s fiziološko raztopino. Ker se med samim polnjenjem vsadka do želene velikosti pogosto nehote vbrizga tudi malo zraka, se lahko v vsadku tako pojavi manjši ali včasih tudi večji zračni mehurček. Ta se lahko ob večjih spremembah v zunanjem pritisku razširi in izjemoma poškoduje silikonski zamašek. Fiziološka raztopina tako iz vsadka izteče in dojka izgubi svojo obliko. Dandanes takšnih vsadkov ne uporabljamo, zato je ta strah povsem odveč.

Moderni prsni vsadki so izdelani iz kohezivnega silikonskega gela, ki obdrži svojo obliko in se ne razlije niti v primeru poškodbe oziroma rupture vsadka.

Posebna sestava silikonskega gela vsadkov Motiva omogoča večjo stisljivost vsadka ob njegovi vstavitvi. Vsadki so tako trpežni, da jih lahko vstavimo skozi zelo majhno brazgo-



tino, brez možnosti poškodbe vsadkov.

Biokompatibilnost vsadkov – vsadki, ki jih telo ne zavrača

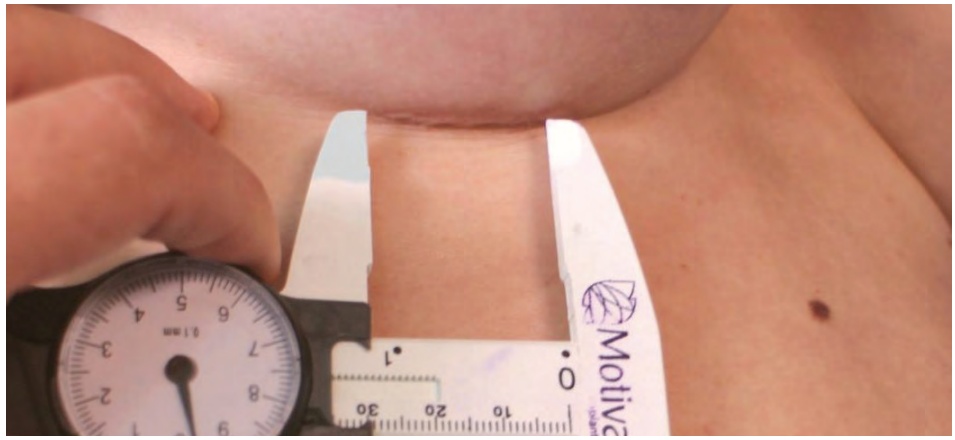
Veliko raziskav je bilo usmerjenih v razvoj najboljše površine silikonskih vsadkov.
Gladki ali hrapavi vsadki so imeli določene dolgoročne prednosti, pa tudi slabosti. Hrapava površina je pripomogla k manjši mobilnosti prsnega vsadka po vstavitvi, kasneje pa se je pokazalo, da lahko hrapavost v telesu izzove imunski odziv, ki v izjemnih primerih pripelje do razvoja ene od izjemno redkih oblik raka, nastanka anaplastičnega velikoceličnega limfoma (ALCL). V primeru rednega spremljanja vsadkov se ga lahko hitro prepozna in tako dejansko ne predstavlja velikega tveganja za zdravje, a se ga moramo vseeno zavedati in ga prepoznati. Pri popolnoma gladkih vsadkih takšne povezave niso ugotovili, ugotovili pa so dolgoročno nekoliko večjo možnost nastanka vezivne ovojnice, ki je ravno tako posledica telesnega odziva vezivnih celic, ki lahko po nekaj letih preoblikujejo vsadek tako, da ga ovijejo in stisnejo ter spremenijo videz prsi. Trenutno najmodernejša je SmoothSilk® površina vsadkov Motiva, ki trenutno ponuja največjo mero udobja in zaščite. Posebno oblikovana zunanja ovojnica vsadka zmanjšuje možnost vnetja in poveča biokompatibilnost s telesnimi tkivi, obenem pa zmanjša tveganje za nastanek zadebeljene vezivne ovojnice. Vsadke Motiva® so zato strokovnjaki razglasili za vsadke nove generacije.

Napredek v kirurški tehniki – majhne, komaj vidne brazgotine, hitro okrevanje, naraven videz

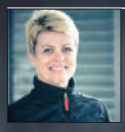
Posebna sestava silikonskega gela vsadkov Motiva omogoča večjo stisljivost vsadka ob njegovi vstavitvi, zaradi česar se lahko pri tej vrsti vsadkov uporabi posebno kirurško tehniko, imenovano MinimalScar®. Gre za minimalno invazivno kirurško tehniko, pri kateri napravimo 50–100 odstotkov manjši kožni rez od standardnega reza pri povečavi prsi z vsadki drugih proizvajalcev. Z manjšo rano še dodatno zmanjšamo tveganje za pooperativne zaplete ter hitrejše in udobnejše okrevanje. Končni rezultat je majhna in skoraj neopazna brazgotina dolžine 2,5 do 3 cm. V zadnjem času se vse več uporablja tudi hibridno tehniko povečave prsi, ki omogoča še bolj naraven videz prsi. Pri tovrstni tehniki prsi povečamo z vsadki, dodatno polnost in obliko pa dosežemo z aplikacijo lastnega maščobnega tkiva, odvzetega iz tistih telesnih predelov, kjer ga je navadno preveč (trebuh ali stegna). Maščobno tkivo odvzamemo z liposukcijo in ga nato dodamo v različne predele prsi ali prsnega koša. Z dodajanjem maščobnega tkiva v zgornji del prsi lahko tako poudarimo dekolte brez uporabe večjih vsadkov ali pa z natančnim razporejanjem maščobnega tkiva v različne predele prsi izboljšamo simetrijo prsi in s tem pripomoremo k naravnejšemu videzu oprsja. Hibridna tehnika je nadvse primerna tudi za telesno bolj aktivne posameznice z manjšo količino lastnih tkiv, katere si ne želijo vstavitve vsadka pod prsno mišico.

Če je bil poseg povečanja prsi nekoč rezerviran le za redke izpostavljene posameznice, danes ni tako. Željo po lepem oprsju lahko danes izpolnimo vsem ženskam, ki se želijo počutiti še bolje v svoji koži. Nekatere ženske s posegom uresničijo dolgoletno željo po lepem, polnem oprsju, nekatere pa si želijo prsim povrniti prvotno obliko po zaključenem materinskem obdobju.





Promocijsko besedilo



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

Imunski sistem

Naš zaveznik pri prehladih in sorodnih obolenjih

Dobro delujoč imunski sistem je naš zaveznik in obramba pred morebitnimi škodljivimi organizmi iz okolja. Na naše telo namreč v vsakem trenutku preži veliko različnih virusov in bakterij. Če imunski sistem dobro deluje, prepreči okužbo oziroma pomaga telesu, da se z njo poda v uspešen boj.

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 19 let

Kaj je imunski sistem

Imunski sistem je eden najbolj zapletenih sistemov, ki deluje v našem telesu. Gre za zapleten sestav organov, celic in molekul.

Imunski sistem je razširjen po celotnem telesu. Zelo pomembni elementi, ki sodelujejo pri delovanju imunskega sistema in kjer se nahajajo ter nastajajo celice, ki ščitijo naš organizem, so bezgavke, mandlji, žrelnica, limfni vodi, vranica, kostni mozeg, priželjc, imunske celice v sluznici dihal, imunske celice v črevesni sluznici … Imunski sistem se vse življenje uči, zori in se prilagaja novim situacijam, novim grozečim mikroorganizmom in drugim molekulam iz okolja. Zna prepoznati nove sovražnike in proti njim ustvariti vojake ter jih poslati v boj. Hitro aktivira vojsko proti že znanim (s katerimi se je srečal bodisi ob okužbi bodisi ob cepljenju) in skrbi za ravnovesje.

Včasih imunski sistem tudi napačno presodi in prepozna telesu lastne celice kot škodljive in jih napade – takrat se pojavijo avtoimunske bolezni.

Če pa imunski sistem ne zmore boja in kljub poskusom obrambe zbolimo, se pojavijo različne oblike težav. Ker so trenutno aktualna sezonska obolenja dihal, se posvetimo njim.

Prehlad

Tako imenujemo skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal. Gre za najpogostejšo okužbo, 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. 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 z kužnimi delci se pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (**faringitis**). Lahko se pojavijo tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah.

Prehlad, tudi v hujši obliki gripe, traja in mine več ali manj sam od sebe v približno enem ali dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad in za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.

Vsekakor je treba med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v nekakšni samoizolaciji – to velja za vsa obolenja dihal in je veljalo že pred pojavom pandemije. Le poudarjalo se je premalo.

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

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

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinusitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Tipični znaki so neprehoden nos in izcedek, ki je lahko prozoren (virus) ali gnojen (bakterija). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, močan glavobol, vezan predvsem na ležeč položaj, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Boleč je pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.

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

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

Zdravniški obiski na domu 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. marca 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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 liže že 35 let.
Primerne so za odrasle, otroke in nosečnice.

HITRO SE BOSTE POČUTILI BOLJE!

NaturaMedica
z vami že 19 let

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



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

Če pride do vnetja najmanjših dihalnih poti, govorimo o **bronhiolitisu**. Značilen je predvsem za otroke v prvih dveh letih, pojavlja se pozimi in zgodaj spomladi. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvlekom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska.

Takega otroka seveda mora videti pediater, ki bo presodil, ali je potrebna bolnišnična obravnava. Sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

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

Imunski sistem ni vsemogočen. Lahko nam zelo pomaga, ampak če se odzove pretirano ali izbere napačen cilj, tudi škoduje. Vsekakor pa potrebuje našo pomoč. V obliki redne telesne vadbe, zdrave in uravnotežene prehrane, skrbi za dovolj popite tekočine, skrbi za duševno zdravje, za sproščanje. Velik korak k zdravju je tudi preprečevanje prenosa okužb, tudi v mirnejših časih po epidemiji, ko je vendarle pametno ohraniti nekaj napotkov iz časa njenih hudih valov. Vsekakor ostanite doma, če zbolite, izogibajte se stikom, še posebej z bolj ogroženimi skupinami (kronični bolniki, starejši, dojenčki …), in poskrbite za podporo imunskemu sistemu s pitjem dovolj tekočine, vitamini, uravnoteženo prehrano in vsemi že naštetimi koraki. In pravočasno (kar pomeni ne prehitro in ne prepozno) se odpravite k zdravniku.

Kljub vsemu naštetemu še vedno nismo vsemogočni, gotovo pa lahko veliko naredimo sami.





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

Zimska depresija

Priskrbimo si več sonca

Sezonsko povzročena motnja razpoloženja (SAD) ali zimska depresija je povezana z manjšimi odmerki dnevne svetlobe pozimi. Najpogosteje se pojavlja v pozni jeseni in pozimi ter v večini primerov traja do konca zime.

Ste pozimi konstantno slabo razpoloženi, nimate prave volje, pogrešate sončne dneve? Morda ste samo pod vplivom zimske depresije, motnje razpoloženja, ki se lahko kot nepovabljen gost prikrade v turobnem jesenskem in zimskem obdobju. Najbolj je izražena pri ljudeh, ki so še posebno občutljivi na svetlobo oziroma njeno pomanjkanje, in je od dva- do trikrat pogostejša pri ženskah, starih od 20 do 40 let, najverjetneje zaradi vpliva hormonov. Krajši, megleni in temačni dnevi imajo izrazit vpliv na naše razpoloženje, zato je SAD pogostejša pri prebivalcih severnih držav, kjer naj bi zanjo trpelo 10 odstotkov ljudi. Za najbolj depresiven mesec v letu naj bi veljal januar. Vzroke je iskati v hladnih, temačnih dnevih, porušenih novoletnih zaobljubah in poprazнични realnosti.

Natančen vzrok še ni povsem poznan

Svetlobo in sonce potrebujemo za dobro razpoloženje, za »polnjenje baterij«. Poleg tega, da je pomemben vir svetlobe in toplote, ima sonce močan vpliv na naš organizem in delovanje možganov. Že 20 minut izpostavljenosti sončni svetlobi je dovolj, da se v telesu

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

ZA POZITIVNO RAZPOLOŽENJE
Prestavite z rdeče na zeleno s SaffraMedom



Unikatna formula z izvlečki **žafrana** in **kurkume** ter **vitamini B6, B9, B12** in **D3** za pozitivno razpoloženje, zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti ter normalno delovanje živčnega sistema.

SPOZNAJTE NJENO MOČ!

NaturaMedica
z vami že 19 let

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

izloči dovolj serotonina ali hormona sreče, ki zavira tesnobo in strah, izboljšuje razpoloženje in spolni nagon. Pod neposrednim vplivom svetlobe je tudi naša biološka ura, ritem spanja in budnosti.

Natančen vzrok zimske depresije še ni povsem poznan, ključno vlogo pa najverjetneje igra že omenjeni prenašalec serotonin. Telo ga porablja za proizvodnjo melatonina, »spalnega« hormona, ki povzroča utrujenost in prekomerno zaspanost. Pozimi padejo koncentracije serotonina na najnižjo vrednost, poleti in jeseni pa se dvignejo do najvišjih.

Znanstveniki velik pomen pripisujejo tudi genetiki, saj opažajo družinsko pojavnost zimske depresije. Kot zanimivost naj omenim, da so zaradi zimske depresije najverjetneje trpeli že v antičnih časih. Zato ni naključje, da v številnih kulturah največje praznike slavijo ravno okoli najkrajšega dneva v letu in da slavja vključujejo prižiganje sveč.

Simptomi zimske depresije:

- pomanjkanje energije,
- slabša koncentracija,
- brezvoljnost,
- zmanjšan spolni nagon,
- spremembe apetita,
- prekomerna zaspanost,
- razdražljivost

Simptomi zimske depresije pri večini počasi izzvenijo ob koncu zime. Če se spomladi simptomi depresije še stopnjujejo, pa je treba poiskati strokovno pomoč.

Kako si lahko pomagate sami

Čeprav vzroki zimske depresije niso povsem znani, je osnovno zdravilo več svetlobe v zimskih mesecih. Pomagate si lahko z upoštevanjem naslednjih nasvetov:

- Vsaj 30-minutna telesna aktivnost na svežem zraku, predvsem v opoldanskem času, ko je svetloba najmočnejša. To spodbudi izločanje hormona serotonina.
- Zagotovite si dovolj spanca.
- Popijte dovolj tekočine za preprečevanje glavobolov, razdražljivosti in zagotavljanje ustrezne hidracije.
- Uživajte zdravo prehrano za stimulacijo živčnega sistema (česen za zaviranje tesnobnosti in utrujenosti; s folno kislino bogata špinača, ki deluje tudi antidepresivno; sončnična semena; kompleksni ogljikovi hidrati).
- Izogibajte se prevelikim količinam kofeina in alkoholu.
- Družite se s prijatelji, počnite reči, ki vas sproščajo, in se veliko smejte. Vse to krepi imunski sistem.
- V tem času ne sprejemajte življenjsko pomembnih odločitev. Raje razmislite in počakajte mesec ali dva.
- Ne pustite, da slabo razpoloženje vpliva na vaše načrte.
- Pojdite na zimske počitnice.
- Delajte načrte za pomlad, ko bodo dnevi daljši.

Svetlobna terapija

Za blaženje simptomov zimske depresije je izjemno učinkovita svetlobna terapija. Poteka tako, da se bolnik namesti pod fluorescentno svetlobo polnega spektra ali bleščečo belo svetlobo, izpostavljenost svetlobi traja do ene ure.

Z njeno pomočjo se prek stimulacije določenih področij naših možganov spodbudi izločanje serotonina in tako poveča njegova količina v organizmu. Učinkovita je v 60 do 90 odstotkih primerov, do znatnega izboljšanja pa pride že po tednu dni terapije.



LIFECLASS
HOTELS & SPA
PORTOROŽ · SLOVENIJA

I FEEL SLOVENIA
GREEN & SAFE
SLOVENIAN TOURISM · RESPONSIBLE TRAVEL STANDARDS

Sauna oddih

PONUDBA VKLJUČUJE:

- LifeClass hotel 4* in 5*
- Nastanitev v dvoposteljni sobi
- Samopostrežni mediteranski zajtrk
- 1 x vstop v Sauna Park (2 uri)

INFO & REZERVACIJE:
T. 05 692 9001
E. booking@lifeclass.net

Istrabenz Turizem d.d., Obala 33, 6320 Portorož

VEČ:



Bolečina v križu

Večino težav lahko olajšamo

» Bolečina v križu je definirana kot topa, ostra ali pekoča bolečina v ledvenem delu hrbta ali zakrčenost mišic v tem predelu s širjenjem ali brez širjenja bolečine v spodnja uda.



Andreja Švagelj,
dr. med. spec. druž. med.

Bolečina v križu je ena najpogostejših bolezni v splošni populaciji in vodilni vzrok za invalidnost v svetu. Kar 84 odstotkov odraslih jo doživi vsaj enkrat v življenju. Pogostejša je pri ženskah. Več kot dve tretjini nosečnic trpi za bolečino v križu, katere simptomi se povečujejo z višino nosečnosti.

Glede na trajanje je bolečina v križu lahko akutna, kadar trajajo simptomi manj kot štiri tedne, subakutna, kadar trajajo od štiri do dvanajst tednov, in kronična, kadar trajajo več kot 12 tednov.

Vrsta bolečine v križu

V večini primerov gre pri akutni bolečini za enostavno bolečino v križu, ki nastane brez specifičnega razloga. Na to vrsto bolečine vplivajo preplet fizičnih, psiholoških in

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 19 let

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



sociodemografskih dejavnikov ter način življenja, vrsta dela in vzporedna bolezenska stanja. Vpliv naštetih dejavnikov je specifičen za posameznika in se kaže v doživljanju bolečine ter tudi spoprijemanju z bolečino.

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

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

Bolečina v križu je lahko tudi kompleksna ter posledica obrabnih sprememb hrbtenice in pripadajočih okolnih struktur. Lahko je tudi posledica osteoporoze, okužbe ali tumorja hrbtenice in okolnih struktur, vnetnih sistemskih in revmatskih bolezni.

Pogostnost bolečine v križu zaradi obrabne zožitve hrbteničnega kanala (spinalna stenoza) narašča s starostjo in lahko povzroči nevrogene klavdikacije (bolečina in nevrološki simptomi v spodnjih okončinah med hojo ali stanjem, ki jo izboljša sedenje ali prepogib).

Bolečina v križu, ki seva vzdolž spodnje okončine, je lahko tudi posledica obrabe medvretenčne ploščice, ki povzroči izbočenje ali zdrs jedra medvretenčne ploščice (hernija diska) in stisne pripadajoč živec ter povzroči občutek odrevenelosti in mravljinčenja v spodnji okončini.

Kdaj k zdravniku

Opozorilni simptomi in znaki ter spremljajoče bolezni, ki lahko kažejo na resen vzrok za bolečino v križu, ki potrebuje dodatne diagnostične preiskave in takojšnje zdravljenje, so:

- Zastoj uriniranja, uhajanje urina ali blata, zmanjšan občutek za dotik na notranjem delu stegen, napredujoči nevrološki simptomi v spodnjih okončinah, kot na primer zmanjšanje moči (sindrom utesnitve spodnjega dela hrbtenjače – sindrom cauda equina)
- Vročina, zdravljenje z zdravili, ki zmanjšujejo imunski odziv (imunosupresivi), nedavna okužba, prisotnost katetrov (okužba v hrbteničnem kanalu)
- Osteoporoza, dolgotrajno zdravljenje s kortikosteroidi, starost nad 75 let, nedavna poškodba (zlom vretenca)
- Novonastala bolečina v križu pri onkološkem pacientu, nepojasnjena in nenamerna pomembna izguba telesne teže, neizboljšanje bolečine v križu po enem mesecu, starost nad 50 let

Simptomi in znaki ter spremljajoče bolezni, ki lahko kažejo na druge možne vzroke bolečine v križu, ki potrebujejo dodatne diagnostične preiskave in zdravljenje, pa so:

- Bolečina vzdolž cele spodnje okončine, moten občutek za dotik v spodnji okončini, poslabšanje bolečine ob gibanju (okvara medvretenčne ploščice). Kadar so nevrološki simptomi v

NARAVNO
UČINKOVITO
VARNO



NOVO
obliž za vrat



Obliži za hitro odpravo **akutnih** in **kroničnih bolečin**

NO•DOL
Ker deluje!

Obliži
KRIŽ, HRBET

Obliži za vrat
VRAT IN RAMENSKI OBROČ

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si



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



spodnji okončini hudi ali napredujoči ali trajajo več kot en mesec, je potrebna nadaljnja diagnostika.

- Bolečina vzdolž ene ali obeh spodnjih okončin, nevrogene klavdikacije, pri starejših spinalna stenoza. Kadar so nevrološki simptomi hudi ali napredujoči ali trajajo več kot en mesec, je potrebna nadaljnja diagnostika.
- Daljša jutranja okorelost, zmanjšanje bolečine v križu z gibanjem, zbujanje zaradi bolečine v križu v drugem delu noči, pri mlajših vnetna revmatska bolečina v križu.

Zdravljenje

Večino epizod bolečine v križu lahko olajšamo. Operativno zdravljenje bolečine v križu je redko potrebno. Predvsem pri mlajših od 60 let se bolečina v križu večinoma izboljša v enem mesecu s samozdravljenjem.

Novejša priporočila za zdravljenje akutne bolečine v križu svetujejo, da pacienti ostanejo aktivni, kolikor bolečina dovoljuje, na način, da se bolečina ne poslabša (denimo hoja). Strog počitek v postelji se odsvetuje. Nefarmokološki ukrepi lahko vključujejo gretje, masažo. Ob odločitvi za zdravljenje z zdravili najprej priporočajo zdravljenje s protivnetnimi zdravili (ibuprofen ali naproksen), če ni kontraindikacij.

Za zdravljenje subakutne in kronične bolečine v križu se prav tako svetuje, da pacienti ostanejo aktivni. Nefarmakološko zdravljenje lahko vključuje akupunkturo, usmerjeno vadbo pod nadzorom (npr. fizioterapevta), kognitivno vedenjsko terapijo, sprostitvene tehnike, meditacijo, čuječnost, manipulacijo/mobilizacijo hrbtenice. Zdravljenje z zdravili pa zdravljenje s protivnetnimi zdravili in z zdravili za zdravljenje nevropatske bolečine, če ni kontraindikacij.

Za zdravljenje bolečine v križu se odsvetuje uporabo pomirjeval.

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

Ali vas pogosto boli v križu?
Ortopedske opornice so ena od rešitev!

Bolečine v križu so ene izmed najpogostejših. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu si lahko pomagate z opornicami nemškega podjetja medi. Široka izbira modelov, kvaliteta materialov in izdelave ter izbira velikosti so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja medi.



Lumbamed® basic
ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo z visokim odstotkom evkaliptusovih vlaken skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Različna kroja zanjo in zanj.



Lumbamed® plus E+motion
športni ojačan križni pas z masažno blazinico

- Združuje športnost, funkcionalnost in izjemen dizajn.
- Naravna Merino volna in visoko tehnološko kompresijsko pletivo nudita primerno gretje in odlično zračnost v ledvenem predelu.
- Masažna blazinica, kompresijsko pletivo ter podporne letve, nudijo podporo in masirajo prizadeti del.
  S tem povečamo prekrvitev, zmanjšamo bolečino in razbremenimo poškodovana tkiva.



Lumbamed® facet
ojačan križni pas z dodatnimi zateznimi trakovi

- Ciljana razbremenitev fasetnih sklepov (medvretenčni sklepi v ledvenem delu hrbtenice) z izredno učinkovitim zmanjšanjem lordoze v ledveni hrbtenici.
- Natančna prilagoditev zategnitve opornice s pomočjo dvojnega tritočkovnega sistema trakov.
- Medenico drži v pokončnem položaju in preprečuje njene nenadne zasuke
- Opornica je izdelana iz sodobnih, koži prijaznih pletiv, ki odvajajo vlago in skrbijo za primerno ogrevanje ledvenega predela hrbtenice.



Lumbamed® sacro
medenični pas - tri v enem

- Sestavljen je iz notranjega kompresijskega in zunanjega togega obroča z zateznima trakovoma, ki poskrbita za cirkularno kompresijo in s tem zmanjšata bolečino ter nudita razbremenitev sakroiliakalnih sklepov in medenice.
- Priloženi sta prilagodljivi masažni blazinici, ki ju lahko točkovno namestimo in s tem še dodatno zmanjšamo bolečine ter poskrbimo za masažo v predelu sakroiliakalnih sklepov.
- Pasova in blazinici lahko nosite v poljubnih kombinacijah, odvisno od intenzivnosti bolečine
- Kompresijski pas lahko uporabljate tudi ponoči
- Pas je najbolj učinkovit med gibanjem

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.

Hernija, išias, bolečine v križu? Lahko vam pomagamo!

Hrbtenica je eden najpomembnejših delov človeškega skeleta. Sestavljena je iz vretenc in medvretenčnih ploščic. Nosi glavo, je steber trupa ter oklep hrbtenjače, po kateri potujejo živci. Žal se prej ali slej vsakomur pojavijo bolj ali manj (ne) znosne bolečine v hrbtu, večinoma okrog ledvenega dela. Sledijo obisk pri zdravniku, predpisane terapije, operacija v skrajni sili. Ali je ta res nujna?



V NADO centru na Zaloški cesti v Ljubljani ljudem pomagajo z inovativno neoperativno dekompresij-sko terapijo. Njihovi pacienti imajo večinoma teža-ve v ledvenem delu, v križu in v vratnem predelu hrbtenice. Obravnavajo pa tudi otroke s skoliozo zaradi nepravilne drže, ki je pogosta v puberteti, ko otroci hitro zrastejo. »Največ se ukvarjamo s hernijami, izbočenimi dis-ki, ki pritiskajo na živčne korenine in povzročajo bo-lečine, kot na primer išias, mravljinčenje v nogah, slabše občutenje nog ...« pripoveduje kineziolog in fizioterapevt **Simon Dovč.**

Natančna ocena stanja

Bolečine v hrbtenici se neredko izražajo še z drugi-mi neprijetnimi simptomi. »Tudi glavoboli in vrto-glavice ali piskanje v ušesih včasih izvirajo iz vratne hrbtenice. V NADO centru imamo zato dva pristopa neoperativne dekompresijske terapije hrbtenice: enega za ledveni del, drugega pa za vratni del hrb-tenice,« pojasni Dovč. Ko v paleti možnosti zdravljenja ostane le še opera-cija, znajo v NADO centru kar v 80 odstotkih prime-rov pomagati. Kako? Pacienta vedno najprej teme-ljito pregledajo in preverijo, ali je primeren za njiho-vo obliko terapije, čemur sledi načrtovanje poteka terapije skupaj s pacientom. »Zaželeno je, da imajo pacienti s seboj medicinsko diagnostiko, rentgenske posnetke, posnetke magnetne resonance, da lahko kar najbolje ocenimo dejansko stanje. Vse to pri-merjamo z mnenjem ortopeda ali nevrokirurga in ocenimo, ali bi težave lahko rešili z dekompresijo,« pojasnjuje **Dovč.**

V čem so drugačni

Običajno gre za mehanski problem v hrbtenici, posedanje vretenc, obroč diska poči in tako pritiska na živec. Ker je to mehanski problem, se ga da tudi mehansko rešiti. Z vajami lahko lajšamo bolečino, lahko krepimo, drugi fizioterapevtski postopki pa žal pomagajo dovolj. Z dekompresijo vretenc in dis-kov poskušamo na principu podtlaka pripraviti disk, da se potegne nazaj, s tem se odmakne od živčne korenine, ne povzroča več tiščanja in bolečine.« po-jasnjuje **Dovč.**

Kdaj pričakovati olajšanje

Število terapij, potrebnih za dolgoročni rezultat, je odvisno od pacienta in njegovih poškodb. Zgodi se, da pacientu odleže že po eni sami terapiji. Več-noma pa je potrebnih sedem ali osem, saj pridejo k nam ljudje s kroničnimi težavami, ki bi jih težko odpravili z eno samo terapijo,« pojasni Dovč. Čeprav je v NADO centru terapija v 80 odstotkih uspešna, vsem žal ne morejo pomagati. Če je ne-koga 15 ali 20 let bolel križ, je treba imeti realna pričakovanja. Čez noč imeti zdravo hrbtenico je v takem primeru skoraj nemogoče. Pomembno pa je, da se bolečine zmanjšajo in da pacienta naučijo vaj, ki jih bo sam izvajal tudi po koncu terapije in s tem vzdrževal stanje ter krepil mišice. NADO CENTER, Zaloška cesta 167, 1000 Ljubljana

Čakalnih dob skorajda ni

Prvi pregled vedno opravi dr. Bernard Nikšić, ki ima največ izkušenj z obolenji hrbtenice. Preglede opra-vlja dvakrat na teden. Dr. Nikšić v svojih centrih na Hrvaškem deluje že 20 let, v Sloveniji pa je z edinim centrom v Ljubljani prisoten dve leti in pol. Če je pacient primeren za terapijo, so čakalne dobe zelo kratke, včasih pregledu takoj sledi terapija. Sicer pa dan ali dva, saj so pacientom na voljo od 8. do 20. ure in se vedno najde prost termin. Upoštevamo pravila NIJZ in zagotavljamo varnost pred okužbo s Covid.

NADO CENTER ZDRAVJA
+386(0)1 235-1-999
Zaloška cesta 167, LJUBLJANA
info@nado.si • www.nado.si
PON–PET, 08:00–17:00



CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI



Neoperativna Dekompresijska Terapija Hrbtenice (DTH) (raztezanje hrbtenice z ekstenzomatom) zdravi:

- √ bolečine v hrbtenici
- √ diskus hernijo
- √ spondilolistezo
- √ skoliozo
- √ mravljince v rokah in nogah
- √ išias
- √ degenerativne spremembe diska
- √ vrtoglavico in glavobole
- √ artrozo majhnih sklepov
- √ športne poškodbe

DTH - znanstveno dokazana kot najbolj učinkovita terapija pri degerativnih spremembah na hrbtenici.



Okužbe sečil

Enostavne ali zapletene, vedno pa zoprne

Pekoče in pogosto uriniranje, bolečine v trebuhu in urin neprijetnega vonja so najznačilnejši simptomi okužbe sečil. Tovrstne težave so po pogostosti takoj za okužbami dihal. Kar 90 odstotkov žensk doletijo težave vsaj enkrat v življenju, saj so okužbe sečil pri njih do 30-krat pogostejše kot pri moških.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Razlog za to je v kratki in ravni sečnici, ki leži blizu zadnjične odprtine. Povzročitelj okužb je najpogosteje bakterija Escherichia colli, ki izvira iz debelega črevesja. Vnetja sečil lahko povzročijo še drugi mikroorganizmi ter kemični ali fizikalni dejavniki, ki nadražijo sluznico sečil. Zdravi moški le redkokdaj zbolijo za okužbo sečil, saj je njihova sečnica anatomsko bolj oddaljena od anusa in izločki prostate delujejo baktericidno (uničujejo bakterije).

Vnetje sečnice (uretritis)

Vnetje sečnice lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali pa se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici oziroma z izcedkom. Okužbo dokažemo z brisom sečnice.

Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. V takem primeru zdravimo oba partnerja hkrati. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami (klamidija)

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Že v 24 urah boste občutili razliko.

Vsebuje patentirani **super koncentrat** iz celotnega **sadeža brusnice** in izvleček **rdeče kislice** za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim **vitaminom C**. Vse tri sestavine delujejo povezano za najboljši učinek.

AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, info: tel. **0356 30022, 040 214 620**.



NaturaMedica
z vami že 19 let

pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost).

Vnetje mehurja (cistitis)

Vnetje mehurja se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, tudi krvav urin neprijetnega vonja. Bolniki navajajo tiščočo bolečino nad mehurjem oziroma sramno kostjo. Telesna temperatura navadno ni povišana.

Vnetje ledvic (pielonefritis)

Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha se pojavijo poleg simptomov vnetega mehurja še povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje.

Vnetje prostate (prostatitis)

Pri akutnem bakterijskem vnetju prostate ima bolnik povišano temperaturo, bolečino v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije ter tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (urinska retenca).

Pri nebakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.



Pravilen odvzem seča

Odvzeti je treba vzorec srednjega curka seča pri prvem jutranjem uriniranju. Spolovilo naj bo umito, prvi curek se spusti v školjko, srednjega se odda v posodico, končni curek se zopet zavrže.

Laboratorij in preiskave

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina (urinski listič, izvid sedimenta) ali urinokulturo z antibiogramom. To pomeni, da določimo število in vrsto bakterij ter najustreznejši antibiotik.





Značilen izvid vnetja sečil je prisotnost belih krvnih telesc – levkocitov (levkociturija), nitritov in bakterij (bakteriurija). Pri vnetjih s povišano telesno temperaturo v bolnikovi krvi zasledimo povišane vnetne parametre (CRP) in večje število belih krvničk.

Pri zapletenih okužbah sečil opravimo ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo motnje pretoka seča in dodatne diagnostične preiskave. Zastajanje seča namreč vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse.

Zdravljenje

Pri mladih, zdravih ženskah obravnavamo okužbo sečil kot enostavno. Zdravniku zadostuje že anamneza tipičnih simptomov uroinfekta, da se lahko odloči za enodnevno zdravljenje z antibiotikom, po katerem težave popolnoma izzvenijo. Pri ženskah, starejših od 65 let, in moških obravnavamo okužbo sečil kot zapleteno. Okužbe pri starejših moških so pogostejše predvsem zaradi hipertrofije prostate, ki zoži sečnico in s tem moti normalen iztok urina.

Kot zapletene obravnavamo tudi okužbe pri bolnikih z dodatnimi dejavniki tveganja, kot so: več kot teden dni trajajoči simptomi, funkcijske ali anatomske nepravilnosti sečil (prirojene ali pridobljene), otroci, nosečnice, sladkorni bolniki, imunsko kompromitirani in bolniki s ponavljajočimi se okužbami. Dodaten dejavnik tveganja so še nedavni posegi na sečilih in vstavljen trajni urinski kateter.

Te bolnike zdravimo dalj časa. Težave zaradi nebakterijskega vnetja prostate omilimo s higiensko-dietetičnim režimom. Odsvetujemo uživanje mrzlih, gaziranih in alkoholnih pijač ter začinjene hrane.

Pri dolgotrajnem sedenju (sedeče delo, vožnja z avtomobilom) priporočamo sedenje na obroču, ki razbremeni perinealni predel (presredek). Bolečino zmanjšajo tople kopeli in masaža prostate. Po potrebi lahko težave z uriniranjem omilimo tudi z uporabo antagonistov α adrenergičnih receptorjev.

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

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

Doktor svetuje



- *Pijte 2–3 litre tekočine na dan (priporočamo vodo).*
- *Uživajte urološke čaje.*
- *Uživajte brusnice, saj otežijo pritrditev bakterij na sluznico sečil.*
- *Po opravljeni veliki potrebi se brišite od spredaj nazaj.*
- *Izpraznite mehur po vsakem spolnem odnosu.*
- *Ne uporabljajte agresivnih mil za intimno higieno.*
- *Uporaba diafragme in spermicidov poveča možnost vnetja sečil.*

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



Za boljše psihološko delovanje
LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN
VITA B12 1 mg
MADE IN FINLAND
- ✔ 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



Zaprtje

Prometni zastoj v naših prebavilih

Zaprtje je eden najpogostejših simptomov težav s prebavili. Občasno ga doživimo skoraj vsi, skoraj tretjina odraslih pa je kronično zaprta – s težavami pri odvajanju blata se soočajo daljša obdobja.



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

Zaprtje lahko pomeni manjšo pogostnost odvajanja (ko nekaj dni sploh ne odvajamo blata) ali pa spremembo konsistence oziroma trdote blata. Ampak treba je poudariti, da smo si ljudje tudi pri odvajanju blata različni – kar je normalno za enega, za drugega predstavlja težavo. Pomembne so spremembe pri vsakem posamezniku.

Dulcolax®
bisakodil

TEŽAVE Z ZAPRTJEM?

Aktivirajte črevesje **čez noč ali v nekaj minutah.**

Na voljo brez recepta v lekarnah.



Lokalni predstavnik: STADA, d.o.o.
Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si
DUL0222-12, februar 2022

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

Kaj sploh je zaprtje

Pri zaprtju gre za mučno in včasih boleče odvajanje majhnih količin zelo trdega blata, pa čeprav je to vsakodnevno, sploh če ga spremljajo napenjanje in občutki nepopolne izpraznitve. Torej je na primer zmotno prepričanje mnogih, da so zaprti zgolj zato, ker blata ne odvajajo vsak dan – razen, če je to sprememba, ki zanje pomeni slabše odvajanje.

Kaj vpliva na hitrost prebave in črevesne peristaltike, gibanja črevesja? Na prvem mestu je hrana, zato je pomembno, da vsakodnevno zaužijemo zadostno količino čistih netopnih vlaknin. Na drugem mestu je zagotovo vnos tekočine v telo. Nekateri potrebujejo več tekočine, drugi manj, odvisno je tudi od naše telesne aktivnosti in zunanjih temperatur. Ob hrani je priporočljivo spiti še vsaj liter in pol na dan. Na hitrost našega iztrebljanja močno vpliva tudi gibanje.

Kateri so vzroki zaprtja

Lahko je kriva le sprememba ritma in načina življenja. Na potovanjih smo običajno prisiljeni spremeniti ustaljeni ritem in način prehranjevanja. Zato je treba poskrbeti za primerno prehrano in ne pozabiti na gibanje! Če ne gre drugače, si lahko pomagamo tudi s pripravki proti zaprtju, ki jih dobimo v lekarni brez recepta.

Pozorni bodimo tudi pri jemanju zdravil. Nekatera vplivajo na slabše gibanje črevesja (peristaltiko) ter dodatno zvišujejo tonus notranje mišice zapiralke in motijo odvajanje blata. Pri občutljivih osebah lahko nekatera prehranska dopolnila povzročajo krče ali driske, saj delujejo na določene receptorje, ki so prisotni v sluznici črevesja. Pomembno je, da posamezniki, ki hkrati jemljejo več vrst zdravil, preverijo navodila, v katerih so opisani morebitni stranski učinki. Pred jemanjem določenega zdravila in po njem je priporočljivo tudi spremljanje vseh pojavov v telesu, saj so lahko reakcije zelo individualne. Previdnost velja tudi pri prehranskih dopolnilih. Tudi uživanje alkohola in kave ter napitkov, ki vsebujejo kofein, lahko povzroči blago dehidracijo in posledično izsušitev blata.

Zaprtje lahko povzročijo tudi bolezni – denimo moteno delovanje ščitnice (ko ta deluje premalo) ali depresija. Tudi po trebušnih operacijah, ko je prisotna bolečina v predelu trebuha oziroma zadnjika, se lahko posledično pojavi zaprtje. Zato je treba po takih posegih, pa tudi po porodu, temeljito skrbeti za odvajanje mehkega blata, ki ne bo boleče.

Kaj pa odvajala

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

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

Kdaj k zdravniku

Če s spremenjeno prehrano, uživanjem dovolj vlaknin in pitjem veliko tekočine ter vsakodnevnim gibanjem ter odvajalnimi sredstvi (uporabljamo jih le kratek čas) zaprtja ne odpravimo, je potreben specialistični pregled pri zdravniku, ki opravi določene preiskave. Predvsem se pregled pri gastroenterologu priporoča po 50. letu, saj v tem starostnem obdobju narašča pojavnost raka črevesja. Specialisti priporočajo, da se k zdravniku odpravimo tudi takrat, ko se način odvajanja spremeni brez jasnega vzroka in se po treh tednih ne uredi. Prav tako takrat, ko se pojavijo alarmni znaki, na primer hujšanje, kri na blatu ali ko se izmenjujeta driska in zaprtje.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.





Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni, zadnje tri mesece imam težave s spanjem, zvečer težko zaspim, ponoči pa se pogosto zbujam. Zjutraj se zbudim precej utrujena in nenaspana. Zanima me, kaj lahko storim glede tega? Ali obstajajo zdravila, ki jih lahko kupim v lekarni? Ali bi mi svetovali obisk pri zdravniku?

Majda, Sežana

Za nespečnost je značilna slaba kakovost spanca ali nezadostna količina spanca, glede na čas trajanja govorimo o akutni nespečnosti, ki traja manj kot 3 mesece, in kronični nespečnosti, ki traja dalj od treh mesecev. Nespečnost spremlja tudi oteženo funkcioniranje čez dan, kar lahko prepoznamo kot motnje pri pozornosti ali koncentraciji, utrujenost, slabo počutje, motnje v razpoloženju, razdražljivost, spanje čez dan, zmanjšana motivacija in energija, povečano število napak, hiperaktivnost, impulzivnost, agresija ter nenehna skrb zaradi spanca. Kratkotrajna nespečnost vpliva predvsem na kakovost življenja, dolgotrajna nespečnost pa ima lahko tudi negativne posledice na zdravje, saj jo povezujejo s povečanim tveganjem za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni, povišanim krvnim tlakom, povišanimi krvnimi lipidi, debelostjo in metabolnim sindromom. Vzrok kratkotrajne nespečnosti je največkrat stres. Ko ta mine, običajno mine tudi nespečnost. Najpogostejši vzrok kronične nespečnosti so različne zdravstvene težave, kot so bolečina, pogosta nočna uriniranja, motnje dihanja v spanju, sindrom nemirnih nog, motnje v delovanju žlez, duševne in druge težave.

Nespečnost lahko ublažimo tudi z načinom življenja. Vsaj šest ur pred spanjem se odsvetuje živila, ki vsebujejo kofein, pravi čaj in energijske napitke. Pred spanjem se odsvetuje tudi uživanje alkohola in kajenje. Pozno popoldne in v večernih urah se svetuje zmanjšano uživanje tekočine. Redna telesna dejavnost lahko pomaga pri uspavanju in poveča delež globokega spanca, vendar se svetuje čez dan in ne manj kot 3 ure pred spanjem. Vedno vstajajte ob isti uri, ne glede na to, koliko ste spali ponoči. Podnevi ne spite in ne ležite v postelji. Spalnica naj bo udobna, zatemnjena in brez hrupa. V spalnici ne sme biti pretoplo ali premrzlo, priporočena temperatura je med 16 in 21 °C.

Zdravila rastlinskega izvora na podlagi baldrijana, morda z dodatki navadne melise, poprove mete ali hmelja, odvisno od izdelka, se uporablja pri blagih oblikah psihične napetosti in nemira, razdražljivosti in nespečnosti. Pri nespečnosti se odmerek vzame od pol ure do ene ure pred spanjem. Ker učinek baldrijana nastopa postopoma, se svetuje neprekinjeno jemanje 2–4 tedne. Zdravilo, ki vsebuje doksilamin, se uporablja pri občasni nespečnosti pri odraslih. Odmerek se vzame 15–30 minut pred spanjem. Samozdravljenje je v tem primeru omejeno na 5 dni. Zdravila ne smejo uporabljati bolniki z akutnim glavkomom ter boleznimi sečnice in prostate s tveganjem za pojav zastoja urina. Zdravila z melatoninom se uporablja za kratkotrajno zdravljenje časovne bolezni (jet lag) pri odraslih največ 4 dni. Odmerek zdravila se vzame po lokalnem času, malo pred spanjem, ob prihodu v namembni kraj.

Zdravnika obiščite, če sumite, da je nespečnost posledica druge bolezni, kadar povzroča težave pri vsakodnevnih opravkih in v primeru kronične nespečnosti, ki traja dalj kot 3 mesece.

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



Špela Rogelj
nekdanja smučarska skakalka

Pripravljeni na zimske radosti

s prehranskimi dopolnili Lekarne Ljubljana



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Na voljo v enotah **Lekarne Ljubljana,** specializiranih prodajalnah **LL Viva** in v Spletni Lekarni Ljubljana na **www.lekarnaljubljana.si**

Lekarna Ljubljana



Zakaj Zdravniški obisk 24/7

080 8112 - Pokličite dežurnega zdravnika

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

Preveri za enkratno storitev

Preveri

Pristopi za brezplačno storitev

Pristopi

Kje je zdravnik, ko ga rabiš?

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

Ekipa zdravnikov Doktor 24 Asistence je pripravljena!

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

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

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

Že en klic je dovolj*

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

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

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

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Doktor 24
ASISTENCA

optika@doktor24.si



14. februarja in **8. marca** 2023 lahko uveljavite **25 % popusta** na redne cene sončnih in korekcijskih očal.

Za vsak nakup do **28. februarja 2023** boste prejeli tudi **bon v vrednosti 20 €**, unovčljiv ob naslednjem nakupu, najkasneje do 30. aprila 2023.

#lepotejevideti

Spreglejte! – A ne naše ponudbe.

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

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

Tudi zimske aktivnosti zahtevajo zaščito oči

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

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

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

Ste opazili, da potrebujete »daljše roke«?

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

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

Preventivni pregled pri oftalmologu

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

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

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

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

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

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