Družinski vodnik zdravja

# Doktor 24

Številka 95, marec 2023

TEMA MESECA

# Varno v udobju svojega doma



POGOVOR

Dr. Petja Obreza, dr. med., specialistka nevrologije

## Na vseh področjih v zadnjih letih dosegamo veliko novega

- Zakaj potrebujem ultrazvočno preiskavo srca

24/7 ZDRAVNIŠKI OBISKI NA DOMU




0808112

NEDELJSKI

INOVATIVNO

# CARDIOVASC® plus

## BREZ KONKURENCE ZA ZDRAVJE SRCA

### PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli.



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

ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA




V kapsulah brez vonja in okusa.

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

strokovno svetovanje: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

# Ste kronično utrujeni?

# Slabotni in razdražljivi?



**Raziskava je dokazala:***
železo pomaga utrujenim ženskam.

*Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012. Bernard Favrat and others.

# New Iron®

## UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska kombinacija** železa z dodatnim vitaminom B12, folno kislino in vitaminom C za dobro kri
- Organsko železo v obliki bisglicinata, s 4-krat **boljšo biorazpoložljivostjo** in 70% **boljšo absorpcijo**
- Zaradi organske oblike **ne povzroča nobenih stranskih učinkov**, kot so prebavne motnje, zaprtja in slabosti
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (saj telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance in vegane**
- **NOVO!** Zdaj tudi v obliki sirupa za otroke.




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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02
www.panakea.net

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

# KAZALO


**UVODNIK**

Zdravje ledvic za vse ..... 3

**POGOVOR**

Dr. Petja Obreza, dr. med., specialistka nevrologije:
Na vseh področjih v zadnjih letih dosegamo veliko novega ..... 4

**TEMA MESECA – OSKRBA NA DOMU**

Olajšajmo si življenje, tudi ko postane težje ..... 8

**ZDRAVNIKI PIŠEJO**

Zdravje srca: Zakaj potrebujem ultrazvočno preiskavo ..... 11
Vitamin B12: Simptomi pomanjkanja nastanejo počasi ..... 15
Motnje hranjenja: Osnovna problema sta nizka samopodoba in samospoštovanje ..... 20
Sezonska utrujenost: Vstopite v pomlad sveži in spočiti ..... 23
Bolečine v mišicah: Ne smemo le počivati, biti moramo zmerno aktivni ..... 26

**FARMACEVT SVETUJE**

Anksioznost ..... 31



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


## Zdravje ledvic za vse

*V zadnjih letih se srečujemo z vse večjimi gospodarskimi in finančnimi pritiski. Zaradi naraščanja kroničnih bolezni, zaradi finančnih in kadrovskih primanjkljajev zdravstvenih delavcev in sodelavcev se zdravstveni sistemi soočajo z vedno večjimi pritiski in izzivi. Povečuje se število ljudi z omejenim dostopom do primarnega zdravstva. Zaradi prej omenjenega se slogan letošnje akcije svetovnega dne ledvic, ki ga zaznamujemo vsak drugi četrtek v marcu, glasi –* ***Zdravje ledvic za vse****. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije za kronično ledvično boleznijo zboli okrog 10 odstotkov celotne populacije. Kronična ledvična bolezen je tiha, ne spremljajo je bolečine. Simptomi, kot so splošna utrujenost, povišan krvni tlak …, so lahko povezani tudi z drugimi obolenji. Zelo pomembno je, da se osebe zavedajo povečanega tveganja za kronično ledvično bolezen in se čim prej odpravijo k zdravniku.*

*Drage bralke in bralci, zavedati se moramo in sprejeti, da so kronične bolezni, ki nas vse bolj pestijo, večinoma posledica nezdravega življenjskega sloga. Povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in ledvične bolezni so v veliki meri povezane z našim načinom življenja, ki smo mu vse bliže – premalo telesne aktivnosti, nezdravo prehranjevanje in malo družabnih aktivnosti. Vsi imamo priložnost, da te neugodne trende obrnemo in se vrnemo k boljšemu, bolj zdravemu in bolj srečnemu življenju, ki ga v prostem času preživimo v naravi, sproščeni, z družino in prijatelji. Hvala.*

*Temo meseca je naša specialistka družinske medicine, Katarina Plausteiner Đorđevič, dr. med., posvetila obširni razlagi, kako poteka delo zdravniške ekipe na domu, pri osebi, ki potrebuje pomoč. Specialistka iz lastnih izkušenj razlaga primer, kako jo je klicala 78-letna gospa, ki je imela že nekaj dni bolečine v trebuhu, svojcev ni bilo na voljo, svoje zdravnice ni mogla priklicati … Na obisku smo ugotovili, da gre za resno stanje, ki je zahtevalo takojšnjo obravnavo pri specialistu v urgentni ambulanti, kamor smo jo napotili in seveda tudi prepeljali z reševalnim vozilom. In ji tako verjetno rešili življenje. In takih primerov je še veliko. Res veliko. Za zelo poučen in nazoren prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.*

*V pogovoru meseca je sodelovala strokovnjakinja za nevrološke bolezni Petja Obreza, dr. med., specialistka nevrologije, ki v zanimivem prispevku med drugim razlaga, da je v zvezi z epilepsijo med ljudmi še vedno veliko predsodkov, predvsem zaradi nevednosti. Epilepsija lahko nastane v katerem koli življenjskem obdobju. Pri otrocih in mladostnikih gre običajno za podedovane vrste epilepsij, pri starejših pa se epilepsija lahko pojavi zaradi različnih vzrokov. Praktično vsaka okvara možganovine, na primer ob poškodbi, ob možganski kapi ali krvavitvi, po okužbi, ob alkoholizmu … lahko ima za posledico epileptične napade. Napadi so lahko generalizirani, bolnik v takem primeru izgubi zavest, pogosto ima krče rok in nog, mu uide voda, se ugrizne v jezik in po napadu je še nekaj časa zmeden. Druga vrsta pa so žariščni napadi, ki so lahko bolj diskretni. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistki v imenu uredniškega obora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere ter dovolj priložnosti za ogled Patagonije, Kamčatke, Antarktike …*

*Drage bralke in bralci, tudi naše uredništvo revije Doktor 24 želi s spodbujanjem prispevati k preventivni dejavnosti, da bi si vsi tisti, ki sodijo v ogroženo skupino za kronično ledvično bolezen, vzeli čas in se odločili za testiranje za odkrivanje zgodnjih znakov bolezni pri izbranem zdravniku oziroma v pooblaščenih laboratorijih. Hvala.*

Vidmar Vito



Zoran Triglav

POGOVOR

Dr. Petja Obreza, dr. med., specialistka nevrologije

# Na vseh področjih v zadnjih letih dosegamo veliko novega

» Pogovarjali smo se s Petjo Obreza, dr. med., specialistko nevrologije, ki deluje v Medicinskem centru VID v Novi Gorici, sodeluje pa tudi s Kliniko Doktor 24. Naštela je nekaj koristnih informacij v zvezi z epilepsijo, ultrazvokom vratnih žil in uporabo medicinske konoplje v povezavi z nevrološkimi boleznimi.

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

Za študij medicine sem se odločila po naključju. Vedno me je zanimalo veliko stvari. Ko sem v srednji šoli omenila psihologinji, ki nam je pomagala pri izbiri študija, da bi morda šla študirati medicino, mi je to globoko odsvetovala, ker nisem bila prav pridna učenka. To je samo spodbudilo mojo trmo, da dokažem da zmorem. Na študiju nato res nisem imela pretiranih težav.

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

Tudi specializacija iz nevrologija je bila bolj splet naključij. Nevrologija je na fakulteti veljavna za težek predmet in nikoli nisem razmišljala, da bi postala nevrologinja. Ko pa sem v času pripravništva krožila na nevrološkem oddelku, mi je delo postalo všeč. Všeč so mi bili tudi sodelavci. In odločitev ni bila več prav težka.

**Nevrologija se ukvarja s številnimi resnimi boleznimi, med drugim tudi z epilepsijo, parkinsonovo, alzheimerjevo … Kaj je v zadnjih letih novega na področju diagnostike in zdravljenja nevroloških bolezni?**

V zadnjih letih na vseh področjih medicine dosegamo veliko novega, tako na področju diagnostike kot tudi zdravljenja. Nevrologija ni izjema. Še največ sprememb je na področju nevroimunologije, sploh za zdravljenje multiple skleroze smo dobili in dobivamo veliko novih zdravil, tako da je bolezen postala že dobro obvladljiva. Tudi pri zdravljenju migrene smo zadnja tri leta mnogo uspešnejši, biološka zdravila so izdelali tudi za to področje. Pri zdravljenju parkinsonove bolezni se hitreje kot nekoč odločamo za kontinuirane načine zdravljenja s črpalkami ali morda celo za možgansko operacijo. Na učinkovito zdravilo za zdravljenje alzheimerjeve bolezni in drugih demenc pa še čakamo.

**Med drugim se ukvarjate z epilepsijo, 10. februarja je bil mednarodni dan, lahko poveste kaj več o tej bolezni? Obstaja ogromno predsodkov …**

Res je, v zvezi z epilepsijo ostaja med ljudmi še kar veliko predsodkov, predvsem zaradi nevednosti. Za ozaveščanje o tej bolezni skrbi Liga proti epilepsiji. Epilepsija lahko nastane v katerem koli življenjskem obdobju. Pri otrocih in mladostnikih gre običajno za podedovane vrste epilepsij, pri starejših pa se epilepsija lahko pojavi zaradi različnih vzrokov. Praktično vsaka okvara možganovine, na primer ob poškodbi, ob možganski kapi ali krvavitvi, po okužbi, ob alkoholizmu ... Lahko ima za posledico epileptične napade. Napadi so lahko generalizirani, bolnik v takem primeru izgubi zavest, pogosto ima krče rok in nog, mu uide voda, se ugrizne v jezik in po napadu je še nekaj časa zmeden. Druga vrsta napadov pa so žariščni napadi, ki so lahko bolj diskretni. Bolnikom se morda samo trese roka ali noga, morda imajo za krajši čas vidne, tipne ali psihične zaznave, takih napadov drugi velikokrat niti ne opazijo. Večino epilepsij lahko z zdravili dobro nadzorujemo in številni bolniki so brez napadov in brez omejitev v vsakdanjem življenju In lahko dosežejo vrhunske športne in akademske rezultate. Bolniki z epilepsijo niso nič drugačni od ostalih ljudi in zagotovo za družbo niso nevarni.

**Je bolezen dedna, kaj jo povzroča?**

Nekatere vrste epilepsij so dedne oziroma se podeduje tveganje za epilepsijo. Take vrste epilepsij se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih. Veliko teh epilepsij z odraščanjem izzveni.

**Obstajajo značilni sprožilni dejavniki?**

Sprožilni dejavniki za epileptični napad so pomanjkanje spanja, pretirana raba alkohola, lahko hude čustvene situacije, bliskajoče luči … Močen sprožilni dejavnik so na primer nočne zabave, na kar moramo vse mladostnike za epilepsijo opozoriti.

**Kako poteka zdravljenje?**

Temelj zdravljenja epilepsije so protiepileptična zdravila in ključno je, da jih bolnik redno prejema. Nekateri bolniki potrebujejo tudi kombinacijo več zdravil.

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

V zadnjih recimo 15 letih smo za epilepsijo dobili precej novih zdravil, ki imajo dobro učinkovitost in manj resnih stranskih učinkov v primerjavi s starejšimi zdravili. Še vedno pa obstajajo bolniki, ki imajo zelo trdovratno bolezen. Za nekatere pride v poštev možganska operacija, v tujini, pa tudi že v Sloveniji.

**Menite, da bo bolezen kdaj ozdravljiva? Je to odvisno tudi id denarja, namenjenega za raziskave?**

Težko rečem. Ne vem če bomo znali kdaj v prihodnosti ozdraviti vsako vrsto epilepsije, sem pa prepričana, da bomo dobili načine, kako še bolje obvladovati to bolezen. Zagotovo denar, namenjen raziskavam, močno vpliva na razvoj novih možnosti zdravljenja.

**Kako lahko bolniki poskrbijo za kakovostnejše življenje?**

V Sloveniji deluje društvo Liga proti epilepsiji, ki skrbi za ozaveščanje o tej bolezni in združuje bolnike. V okviru te organizacije nastajajo področne skupine za samopomoč. Za dodatne informacije se je najbolje obrniti na društvo.

**Koliko je v nevrologiji nasploh razširjena uporaba medicinske konoplje in kako obetavni so njeni učinki?**

Uporaba medicinske konoplje je v zadnjih letih zelo aktualna, sploh med prebivalstvom. Dejanski učinki sicer so prisotni, vendar ne tako izraziti, kot bi si ljudje želeli, oziroma kot pričakujejo. Raziskave so potrdile, da medicinska konoplja delno izboljša trdovratne epilepsije, lahko pomaga pri spastičnosti (npr. pri multipli sklerozi). pri drugih nevroloških boleznih raziskave niso potrdile učinkovitosti. Številni nevrološki bolniki uporabljajo CBD in poročajo o izboljšanju številnih

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

**Berite vsebine revije Doktor 24 brez oglasov ali se naročite na brezplačni digitalni izvod.** Skenirajte ali kliknite QR kodo.

simptomov, vendar moramo tu upoštevati tudi placebo efekt. Vedeti moramo, da tudi medicinska konoplja ne more biti čudežno zdravilo za vsa stanja.

**Eno vaših poglavitnih področij je ultrazvok vratnih žil. Za kakšno preiskavo gre in zakaj ravno vratne žile?**

Vratne arterije so ključne za oskrbo možganov s krvjo. Aterosklerotične spremembe na vratnih arterijah so pomemben dejavnik tveganja za možgansko kap. Če pravočasno odkrijemo hude zožitve ali nestabilne obloge na njih, to lahko zdravimo ter preprečimo možgansko kap in invalidnost. Vratne arterije so dobro dostopne za pregled z ultrazvokom, saj ležijo blizu površine. Ultrazvok tako lahko že v nekaj minutah pokaže, kakšno je stanje v njih. Poleg tega stanje vratnih arterij vsaj delno odraža tudi stanje preostalih telesnih arterij, ki so morda težje dostopne za preglede.

**Katere vse bolezni lahko odkrijete na podlagi UZ vratnih žil?**

UZ vratnih žil uporabljamo predvsem za odkrivanje stopnje ateroskleroze. Ateroskleroza je proces ki se začne že v otroštvu in se nato nadaljuje vse življenje. Hitrost ateroskleroze je tudi genetsko pogojena, nanjo pa vplivajo še dejavniki tveganja, kot so kajenje, sladkorna bolezen, povišan krvni holesterol, povišan krvni tlak. Na staranje in genetiko ne moremo vplivati, lahko pa nadzorujemo dejavnike tveganja in s tem izboljšamo zdravje naših žil, preprečujemo možgansko in srčno kap in si izboljšamo kakovost življenja.



**S katerimi raziskavami si še lahko pomagate?**

Ko na UZ vratnih arterij najdemo izrazite aterosklerotične spremembe, bolnika običajno usmerimo še na dodatna slikanja, predvsem CTA ali MRA. Te dodatne preiskave pomagajo pri odločitvi, kako zdraviti bolezen vratnih arterij. V najtežjih primerih se opravi operativno čiščenje žil ali pa vstavljanje žilne opornice.

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

Zdrav način življenja je dober za nevrološke bolezni, pa tudi za vse druge bolezni. Včasih si narobe predstavljamo, kaj je zdrav način življenja. Tudi pretirana skrb samo za zdravje ni povsem zdrava. Pomembno je uživati kakovostno hrano, o tem je povsod veliko napisanega. Včasih si moramo privoščiti tudi kak prekršek za dušo. Močno odsvetujem kajenje, ki je od vseh zgoraj naštetih dejavnikih tveganja, po mojih izkušnjah, največji strup za žile. Zelo spodbujam aktiven življenjski slog, ki naj vsebuje tako aerobno vadbo (hoja, kolesarjenje, tek) kot tudi vaje za gibljivost in moč. Študije so pokazale, da redna aerobna vadba lahko upočasni razvoj in napredovanje demence. Sami torej veliko lahko naredimo za sebe.

**Se sami držite teh priporočil in smernic, vam ob napornem delu tudi sicer uspeva živeti zdravo?**

Sem odvisnica od športa, zato se zagotovo držim vsaj tega dela. Opravila sem tudi šolanje iz klinične prehrane, tako da v teoriji marsikaj vem, v praksi pa priznam, da temu ne sledim vedno. Vendar delam na izboljšanju svojega jedilnika. Kadim pa ne in tudi vsem naokoli sitnarim v zvezi s tem.

**Kateri športi so vam blizu?**

Rada imam športe v naravi. Sem alpinistka, tako da vse, kar je v zvezi s hribi, obožujem. Zaradi natrpanega urnika mi večkrat zmanjka časa za hribe, zato sem se že pred leti začela ukvarjati s športnim plezanjem, ki je moj najljubši šport. Veliko kolesarim, tako gorsko kot cestno, enkrat na leto se odpravim

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za magnetno resonanco

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



tudi na samostojno kolesarsko popotovanje s popotnimi torbami, šotorom … To mi sprazni baterije, ampak jih tudi napolni. Pozimi rada deskam na snegu, to sem odkrila šele v zadnjem času. Ko je slabo vreme, pa treniram v bližnjem fitnesu ali pa na domači plezalni steni, en prostor smo namenili temu.

**Radi kaj dobrega skuhate?**

Iskreno, kuhati se mi ne da preveč. Tudi časa nimam veliko za kuhanje. Najraje imam preproste stvari iz osnovnih sestavin, pripravljene na hitro.

**Kaj najraje počnete v prostem času?**

V prostem času sem predvsem v naravi, običajno hodim ali plezam ali kolesarim, imam tudi kužka, obožujem šivanje (ki bo prišlo na vrsto po upokojitvi). Pride pa tudi dan, ki ga enostavno presedim za knjigo ali televizijo.

**Radi potujete? Kam se najraje odpravite na poletni in kam na zimski oddih?**

O, ja. Potujem zelo rada. Vsako leto grem vsaj na eno novo lokacijo v tujino, kjer še nisem bila. Cilji, ki si jih še želim, pa so Patagonija, Kamčatka, Antarktika.





# Razstrupite telo ob morju

V današnjem hitrem svetu so preobremenjenost, stres in izgorelost pogosto del našega vsakdana. Zato je posebej pomembno razstrupljanje telesa, ki spodbuja splošno zdravje in dobro počutje. Večji del razstrupljanja lahko opravimo sami; s pravilno prehrano, gibanjem in rednim pitjem vode ali bistrih sokov. Pomembno vlogo pa odigra tudi počitek, nega telesa in nekateri tretmaji, ki pospešijo izločanje strupov iz telesa.

## Pijte veliko vode

Ohranjanje hidracije je eden najlažjih in najučinkovitejših načinov, kako telesu pomagati pri odstranjevanju toksinov. Voda je bistvena za številne ključne funkcije telesa, za uravnavanje temperature, pomoč pri prebavi ter prenos hranil in kisika do celic. Olajšajte si delo in s seboj povsod vzemite steklenico iz nerjavečega jekla ali stekla, ki vas bo opominjala na redno pitje vode.

## Sol kot pomemben dejavnik pri razstrupljanju

Učinkovito si lahko pomagamo s programi in storitvami, ki se izvajajo v Termah Portorož z naravnimi lokalnimi dejavniki, kot so:

*1. Mediteranski piling in mediteranska kopel z morsko soljo.*

Le ta je tradicionalno predelana iz sečoveljskih solin in je ena izmed najkvalitetnejših v Evropi. Piling pripomore k čiščenju kože in s tem tudi razstrupljanja telesa. Še bolj intenzivna je mediteranska kopel, kateri dodamo oblogo telesa s soljo in oljčnim oljem.

*2. Tople obloge s solinskim fangom - blatom.*

Le ta je najbolj priznan naravni produkt, ki nastaja ob zorenju soli v solinskih bazenih in vsebuje visoko koncentracijo mineralov. Toplotni učinek blatne obloge blagodejno vpliva na presnovo organizma, pospešuje izločanje znoja in odpadnih snovi iz telesa in tako spodbuja razstrupljanje telesa.

*3. Topla kopel z morsko vodo in slanico.*

Slanica je visoko koncentrirana sulfatna voda, bogata z minerali in je, tako kot solinsko blato, stranski produkt solin pri proizvodnji soli.

## Naspite se

Vsako noč si privoščite vsaj 7 - 8 ur kakovostnega spanca in poskusite vzpostaviti dosleden urnik spanja, da boste lažje uravnavali naravni cikel spanja in budnosti svojega telesa.



Storitve Term Portorož lahko rezervirate na: 05 692 8060, 05 692 8009 ali na wellness@lifeclass.net



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



**TEMA MESECA**

Varno v udobju svojega doma

# Olajšajmo si življenje, tudi ko postane težje

» Prebivalstvo se stara, medicina napreduje, življenjska doba se podaljšuje. Živimo dalj, ne pa nujno bolj kakovostno … Seveda, če se na to ne pripravimo in poskrbimo za udobnejšo in varno starost. Marsikdo je z danes na jutri soočen s situacijo, ko ne zmore več skrbeti sami zase, in lahko nastane resna težava.

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

**Doktor 24 Asistenca**

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Ljudje načeloma stremimo, da si olajšamo vsakdan, iščemo načine, kako čim bolj učinkovito in udobno postoriti vse, kar je treba. Ena najpomembnejših kvalitet življenja je občutek samostojnosti in neodvisnosti. Dejstvo je, da se sposobnosti povprečnega človeka z leti zmanjšujejo, tako fizične kot psihične, in da je veliko lažje, če se na to pripravimo pravočasno … Seveda so med nami tudi taki, ki so popolnoma neodvisni in samostojni do visoke starosti oziroma do konca svojega življenja. Ampak so redki. S starostjo potrebujemo več pomoči, več podpore svojcev, prijateljev, družbe na splošno. Ne le za druženje in dobro voljo, tudi za vsakdanja opravila.

Idealno je, če se lahko na starost in izzive, ki jih prinaša, pripravimo. Kako in kdaj to naredimo, je seveda odvisno predvsem od tega, ali si oziroma kdaj si priznamo, da bomo nekoč (najbrž ne čez 100 let, pač pa v razmeroma doglednem času) potrebovali pomoč. To je najpomembnejši korak – potem lahko začnemo načrtovati in prilagajati bivalne prostore, avto, tehnologijo … In zelo pomembno: zdravniško oskrbo.

**Berite vsebine revije Doktor 24 brez oglasov ali se naročite na brezplačni digitalni izvod. Skenirajte ali kliknite QR kodo.**

## Začne se pravzaprav doma, še preden se zares začne

Veliko domov je opremljenih s pametnimi televizorji (moj je včasih pametnejši od mene, saj si zapomni, kje sem prenehala gledati neko oddajo …), kuhinjski aparati nam znajo olajšati delo, pralni in sušilni stroji, pametne instalacije, kot so rolete, ki se spustijo same, da ne postane prevroče, in še in še.

Avtomobile lahko naučimo (no, sebe moramo naučiti, kaj je treba pritisniti), da nas zjutraj pričakajo prijetno topli. Za vrt si omislimo samodejno kosilnico, za sesanje doma samodejni sesalnik. V prostore lahko vgradimo tudi prezračevalne naprave, kar je smotrna odločitev, saj z njimi poskrbimo za dotok svežega zraka in svoje zdravje.

Tehničnih rešitev in možnosti je res veliko. Morda nima vsak dom vseh možnosti, tudi finančna plat ni zanemarljiva. Pa vendar lahko rečemo, da število tako imenovanih pametnih domov vztrajno raste, saj uporabniki ugotavljajo, koliko prednosti prinese moderni dom prihodnosti – tudi za našo prihodnost.

## Vrsta storitev nam pomaga v vsakdanjem življenju

Ko ne moremo več sami po večjih nakupih, lahko to storimo iz udobja domačega kavča in naročimo po spletu dostavo domov. Skoraj česar koli. Ponudnikov tovrstnih storitev je res veliko in ni nobene bojazni, da bomo ostali brez hrane in drugih potrebnih stvari iz trgovine. Moramo pa seveda biti vešči uporabe aplikacij in spleta.

Tehnika seveda ne bo naredila vsega namesto nas. Še posebej, če je ne bomo znali upravljati. Zato je pomembno, da vzdržujemo psihofizično kondicijo, da se trudimo čim dalj ostati neodvisni in samostojni.

Jasno je, da z leti vedno manj zmoremo: gibalno, organizacijsko in seveda zdravstveno. Z leti pri povprečnem človeku narašča možnost bolezni, zapletov in se istočasno manjšajo zmožnosti za urejanje obiskov pri zdravniku. Fizični obisk zdravnika je lahko izziv. Če k temu prištejemo še trenutno stanje v osnovnem zdravstvu, postane situacija še malo temnejša. Domovi za ostarele so prepolni, marsikdo pa si niti ne želi bivati v domu. Čeprav je, vsaj kar se družabnega življenja tiče, za nekatere to čudovita izbira!



## Kdo vam lahko pomaga, kakšno pomoč sploh potrebujete

Odvisno seveda od stanja. Če zmorete skrbeti sami zase v smislu osebne higiene in pravilnega jemanja zdravil, ko si še kaj skuhate, potrebujete le malo pomoči. Ko zmožnosti upadejo, pa je potreben malo resnejši pristop, da lahko na varen način ostanete v udobju svojega doma.

Vsekakor sta osnova skrb za osebno higieno in prehrana. Na trgu je veliko ponudnikov, ki to lahko zagotovijo. Sledi seveda medicinska oskrba, bodisi v obliki pomoči pri jemanju zdravil, prevezah ran … Tukaj se vključuje patronažna služba, vendar so obiski po navadi en dan ali dva v tednu. Vsakodnevno, morda celo celodnevno pomoč je treba poiskati drugje, tudi na tem področju je ponudnikov veliko.

## Kdo bo poskrbel za vas, če ne morete k zdravniku

Zelo pomembna, predvsem ko govorimo o varnem bivanju starostnika doma, je prav gotovo zdravniška oskrba. Pomembna je dostopnost zdravniške službe tako za posvete, še bolj pa za obiske in preglede na domu ob poslabšanjih zdravstvenega stanja in morebitne preglede pri specialistu. Neprecenljiv, tako za bolnika kot za svojca ali negovalca, je občutek varnosti, ko ob težavah lahko pokličeš zanesljivo službo, ki se bo odzvala bodisi s


ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Vaša PRVA izbira!

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




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

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

Da bodo vaši sklepi kot novi.

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

NaturaMedica z vami že 19 let



pogovorom in nasvetom, če stanje to zahteva, pa tudi s hišnim obiskom zdravnika in morebitno napotitvijo na nadaljevanje diagnostike. V Ljubljani z okolico je edinstven ponudnik opisane storitve Doktor24 s svojo Asistenco.

Kako deluje? Enostavno. Ob težavah (in če ne gre za nujno stanje, ki bi lahko ogrožalo življenje – v tem primeru seveda kličete 112) lahko kadar koli pokličete na številko 0808112, kjer prevzame vaš klic dežurni v klicnem centru in vas preveže k dežurnemu zdravniku. Z njim se pogovorite o težavah in skupaj se odločita, kaj je najbolje narediti. Marsikdaj se že s pogovorom in nasvetom težava olajša, če je treba, pa zdravnik pride k vam domov in vas v udobju doma temeljito pregleda, opravi določene laboratorijske preiskave in po potrebi posname elektrokardiogram.

Predpiše potrebna zdravila, večino akutnih zdravil ima kar s seboj in vam prihrani pot v lekarno. Če je treba, vas napoti še na nadaljevanje diagnostike v katero od urgentnih ambulant ali pa vam svetuje pregled pri specialistu na Kliniki Doktor24. Poskrbi lahko tudi za prevoz, tako v urgentne ambulante kot tudi na nenujne preglede pri specialistih.

## Pomoč je pri roki na enostaven način, z enim klicem

Prihranjena sta naročanje in obisk pri osebnem zdravniku, ki za marsikoga predstavlja logistično nočno moro in je težko izvedljiv, olajša se začetek zdravljenja in hitreje je zagotovljen pregled pri specialistu. Seveda pa ne gre zanemariti sodelovanja z osebnim zdravnikom, ki je še vedno zadolžen za vodenje kroničnih bolezni, za morebitne laboratorijske kontrole (prek patronažne službe), za predpisovanje rednih zdravil … Pomembno je, da je informiran o zdravstvenem stanju svojih pacientov, zato vedno napišemo izčrpno poročilo o obisku z izvidi vseh opravljenih preiskav.

## Iz prakse

Gospod Andrej živi z ženo v Ljubljani, v stanovanju. Oba sta stara nad 80 let, imata nekaj zdravstvenih težav. Ker nikakor nista želela zapustiti svojega doma, sta si s pomočjo svojcev organizirala prehrano, ki jo dobita vsakodnevno iz bližnjega doma za ostarele, k njima prihaja vsak dan dvakrat negovalka in pomaga pri jemanju zdravil ali drugih manjših težavah. Priskrbeli so jima tudi povezavo s klicnim centrom SOS, za primere, če na primer kdo od njiju pade. Ker sta oba težje pokretna, po stanovanju hodita s palico, je obisk pri zdravniku velik logistični zalogaj, tako zanju kot za svojce. Gospod ima med drugim vstavljen stalni urinski kateter, ki ga je treba menjati na približno šest tednov – takrat nas pokliče in kateter zamenjamo doma. Prihranjena mu je pot k zdravniku, ki zanj predstavlja skoraj nepremagljivo oviro.

Gospod Marjan je zelo aktiven in čil pri 65 letih. Živi sam, otroci živijo v tujini, je samostojen, športnik, redko zboli. A ko zboli, se ustraši tudi že rahlo povišane telesne temperature. Poklical nas je na pomoč. Prišli smo na obisk, zdravnik ga je temeljito pregledal in predpisal zdravljenje – počitek. Gospod je bil pomirjen in je čez nekaj dni že smučal v Franciji. Ko se je vrnil v Slovenijo, je z njim prišel 10-letni vnuk, ki je drugi dan zbolel z vročino in bolečinami v žrelu. Gospod je spet poklical nas, fanta smo prišli pogledat, ugotovili angino, mu predpisali antibiotik. Pomirjen je bil tako dedek, še bolj pa mamica, ki je bila v tujini.

Klicala nas je tudi gospa Marija, stara 78 let. Že nekaj dni je imela bolečine v trebuhu, svojcev ni bilo na voljo, svoje zdravnice ni mogla priklicati. Na obisku smo ugotovili, da gre za resno stanje, ki je zahtevalo takojšnjo obravnavo pri specialistu v urgentni ambulanti, kamor smo jo napotili in seveda tudi prepeljali z reševalnim vozilom. In ji tako verjetno rešili življenje.

Podobnih primerov je še veliko. Res veliko.

Stremimo, da bi lahko ostali v udobju svojega doma. A naj bo to varno. Mi vam bomo pomagali.

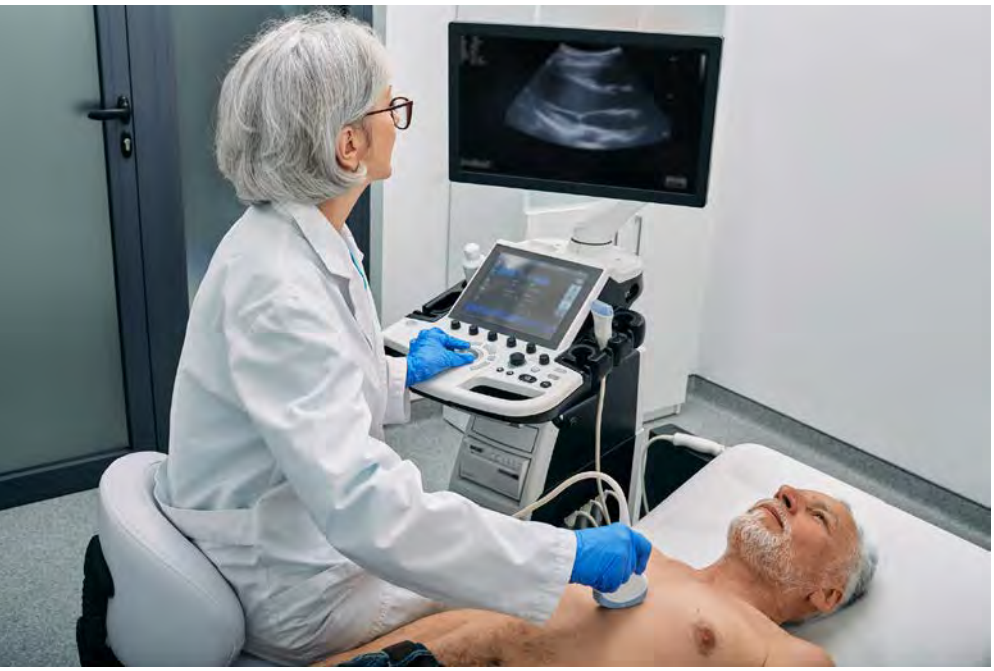


Prim. Risto Angelski, dr. med.,
specialist interne medicine,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine

Zdravje srca

# Zakaj potrebujem ultrazvočno preiskavo

» Ehokardiografija (v nadaljevanju UZ) je nepogrešljiva preiskovalna metoda, ki jo v kardiologiji uporabljamo že dolgo. Pomembna je tudi v kardiokirurgiji in pri spremljanju stanja srca pri drugih operacijah.



Nepogrešljiva je v intenzivnih enotah. V članku bom predstavil to preiskovalno metodo na čim bolj enostaven način, da boste naši bralci spoznali osnove delovanja, tehnike, ki jih uporabljamo med preiskavo, in predvsem pri katerih boleznih srca se to metodo uporablja in kaj lahko pove o trenutnem stanju srca. UZ preiskava je nenevarna in jo s pridom uporabljamo tudi že pri ženskah v zgodnji nosečnosti.

## Enostavna razlaga tehničnih osnov

Ultrazvok je zvočno valovanje s frekvenco nad slišnim območjem, to je nad 20.000 Hz. Čim manj je tkivo, ki ga želimo preiskovati, oddaljeno od površine telesa, tem višjo frekvenco se uporablja, tudi do 35.000 Hz. Ultrazvok oddaja ultrazvočna sonda (pretvornik). UZ snop se širi skozi tkivo, del se odbije in se vrne nazaj v pretvornik, ki iz odbitega UZ signala tvori električni tok. Ta se s pomočjo ustrezne računalniške opreme in ustreznih programov pretvori v sliko, ki jo spremljamo na ekranu.

## Ehokardiografski pristopi

Klasični pristop, ki se ga najbolj uporablja, je skozi steno prsnega koša **(transtorakalna ehokardiografija)**, kjer UZ sondo položimo na standardno določena mesta levo ali desno ob prsnici v medrebrnem prostoru. V teh pre-

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke




Neptune krill oil (NKO)
100 % čisto Neptunovo krilovo olje
Pridobite daleč največ!
• omega-3 • holin
• fosfolipidi • antioksidanti
SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.
♥ NKO je naravno bogato s fosfolipidi. Ti zagotavljajo bistveno boljši prenos, dostavo in vsrkanje omega-3 in holina v celice. To je fosfolipidna prednost krilovega olja.
♥ brez spahovanja po ribah,
♥ pridobljen s hladnim postopkom, zato se vsa hranila ohranijo




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

delih se nahaja UZ okno, ki omogoča vstop UZ žarkov v notranjost med rebri. Od reber se UZ žarek odbije in ne prodira v notranjost do srca. Pristop skozi steno prsnega koša pri večini UZ preiskav srca omogoča zadovoljivo oceno srčnih struktur.

Kadar je preglednost slaba in ko mora biti slika odlična, uporabljamo posebno UZ sondo, ki je vgrajena v konico posebnega endoskopa, kar omogoča vpogled v strukture srca iz požiralnika **(transezofagealna ehokardiofrafija)** ali iz notranjosti želodca **(transgastrična ehokardiografija)**.

Posebne sonde, ki so vgrajene v konici srčnega ali žilnega katetra in ki se jih uvede v srčno votlino, omogočajo vpogled v strukture srčne votline **(intrakardialna ehokardiografija)** ali v notranjost žile srca (koronarne žile) ali katere druge žile **(intravaskularni ultrazvok)**.

Slikovni prikaz lahko poteka tudi v realnem času v treh dimenzijah, če upoštevamo še čas, je prikaz dejansko v štirih dimenzijah **(trodimenzionalna ehokardiografija – 3D)**, kar omogočajo posebne sonde.

Preiskavo lahko izvajamo hkrati z obremenitvijo **(stresna ehokardiografija)** ali s spremljanjem gibanja posebnega kontrasta v srčnih votlinah **(kontrastna ehokardiografija)**.

Kardiologi pediatri opravljajo UZ srca pri plodu **(fetalna ehokardiografija)**. V njihovi domeni je tudi UZ preiskava srca pri novorojenčkih, ki je nepogrešljiva za oceno številnih in zelo kompleksnih prirojenih srčnih napak pred operativnim posegom na srcu pri tako majhnih osebah. Kardiologi pediatri pregledujejo otroke do 15 leta, drugi kardiologi pa vse nad to starostjo.

## Ehokardiografski slikovni prikazi

**Dvodimenzionalni slikovni način – 2D** je glavna ehokardiografska metoda. Gre za dvodimenzionalni prikaz opazovanih struktur v realnem času. To pomeni, da določen presek srca vidimo v živo. Sliko lahko ustavimo, opravimo meritve in ponovno gledamo v živo.

**Doplerska ehokardiografija** omogoča merjenje hitrosti krvi v srcu, in sicer vse hitrosti v eni liniji preseka ali v kateri koli točki v srčni votlini. Merimo lahko tudi hitrost gibanja srčne mišice, ko se srce polni in ko se prazni. Pomen tega prikaza bom opredelil v nadaljevanju.

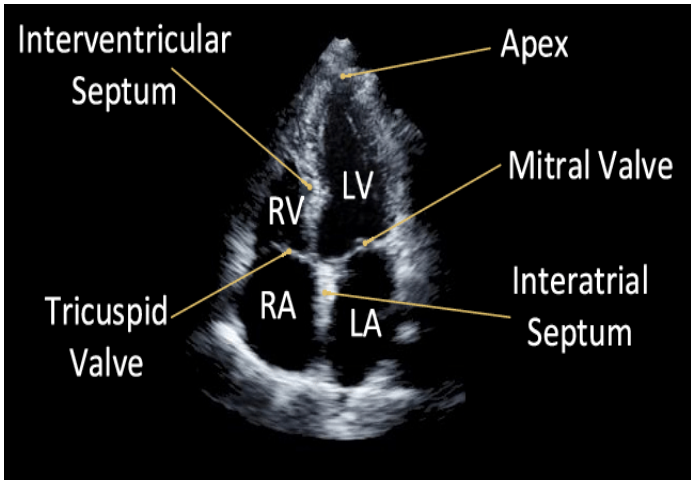
**Barvna doplerska ehokardiografija** omogoča barvni prikaz gibanja krvi v srčnih votlinah. Smer gibanja toka krvi je prikazana v barvah, tako je denimo vliv krvi v levi prekat prikazan v rdeči barvi, v modri pa gibanje toka krvi iz levega prekata v aorto.

Opis drugih prikazov bi presegel namen tega članka, vendar bomo pri posameznih obolenjih srca navedli, kaj lahko pri določenem obolenju ugotovimo z različnimi metodami merjenja. Pri meritvah izmerimo anatomske značilnosti in opredelimo funkcionalni pomen normalnih in spremenjenih struktur.

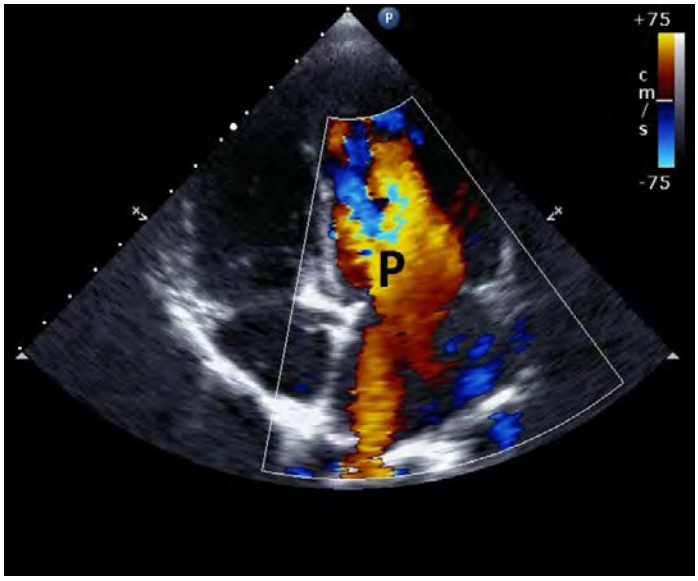
## Pomen in domet UZ preiskave s položajem sonde na prsnem košu

Preiskovanec leži na levem boku. V višini vrha srca je na preiskovalni mizi manjši izrez, kar omogoča, da lažje in natančneje položimo sondo na prsni koš, še posebej v področju konice srca. Tak pristop omogoča bistveno boljšo sliko pri obilnejših in pri ženskah z velikimi dojkami. Med sondo in kožo prsnega koša nanesemo gel, ki omogoča tesen stik in nemoten prehod UZ žarka v notranjost in nazaj.

Če bi bil med sondo in kožo zrak, se UZ žarek od njega odbije in onemogoči prikaz slike. Med preiskavo snemamo tudi EKG, ki nam prikaže normalen ali spremenjen ritem. Z EKG lahko natančno opredelimo določene faze gibanja srca, torej trenutek začetka krčenja (sistola) in konec polnjenja srca (diastola).




**Slika dvodimenzionalnega preseka štirih srčnih votlin.**
**RV** – desni prekat, **LV** – levi prekat,
**RA** – desni preddvor, **LA** – levi preddvor,
**apex** – vrh srca,
**interventricular septum** – prekatni pretin,
**interatrial septum** – preddvorni pretin,
**mitral valve** – mitralna zaklopka,
**tricuspid valve** – trikuspidalna zaklopka




**Prikaz barvnega doplerja.**
Vidi se vliv toka krvi iz preddvora v prekat, ki je označen s črko P.
Tok krvi je označen z rdečo barvo.

## Srčni šumi

Pogosto jih odkrijejo družinski zdravniki. Bolniki povedo, da imajo srčni šum, in si v večini primerov predstavljajo, da je to bolezen. Najučinkovitejša preiskava za opredelitev srčnih šumov je UZ preiskava. Šum nad srcem se lahko pojavlja v fazi, ko se srce skrči, ali v fazi, ko se polni. Lahko tudi v obeh. Gibanje krvi v srčnih votlinah in žilah srca ter drugih žilah je običajno laminarno. Za takšen tok je značilno, da delci tekočine sledijo gladki poti v plasteh, pri čemer se vsaka plast gladko premika mimo sosednje plasti z malo ali brez mešanja.

Tak tok je neslišen. Šum na srcu nastane zaradi vrtinčenja toka krvi ali zaradi naglega povečanja hitrosti zaradi zožitve na zaklopkah, spremenjenih lističev zaklopk, mešanja krvi med levim in desnim srcem zaradi prirojene srčne napake in zaradi številnih drugih sprememb. Vsaka pridobljena ali prirojena sprememba srčne strukture lahko povzroči vrtinčenje toka krvi, kar se sliši kot srčni šum. Z UZ preiskavo lahko opredelimo, katera srčna struktura je spremenjena in kakšen je klinični pomen te spremembe, torej ali moramo ukrepati takoj oziroma ali je treba ustrezno spremljanje s kontrolami.

Šum na srcu lahko nastane tudi zaradi povečanega pretoka krvi skozi ustja zaklopk, denimo pri slabokrvnosti, povečanem delovanju ščitnice in pri povečani telesni temperaturi. Pravimo, da so taki šumi funkcionalni.

Včasih šuma nad srcem ne moremo opredeliti in takrat govorimo o nedolžnem srčnem šumu.

## Pridobljene bolezni srčnih zaklopk pri odraslih

Najbolj pogosta pridobljena srčna napaka pri odraslih je degenerativno spremenjena ali kalcinirana aortna zaklopka, kjer so lističi zaklopke spremenjeni, zadebeljeni, slabše gibljivi. V lističih in obroču zaklopke se nabirajo holesterol, kalcij in druge substance. Zaklopka je bolj ali manj zožena (stenotična). Kritično je zožena, ko izmerimo površino pod 0,7 $cm^2$ (normalna površina je 2,5 $cm^2$). Izmerimo tudi povečano hitrost krvi skozi tako ustje (izrazimo v m/sec) in spremembo tlaka na ravni zaklopke (izrazimo v mmHg).

Ko se levi prekat skrči, se listi aortne zaklopke odprejo ter omogočijo pretok krvi v aorto in številne organe. Ko se srce ponovno polni, so lističi zaprti in preprečujejo vračanje krvi v levi prekat. Zaklopka je lahko tudi tako spremenjena, da se določena količina krvi vrača v levi prekat. Ta pojav imenujemo puščanje (insuficienca) zaklopke. Izraza ne smemo pomešati z izrazom popuščanje (insuficienca) srca, ki pomeni zmanjšano črpalno funkcijo srčne mišice. Z UZ preiskavo lahko izmerimo, koliko krvi se vrača pri tako spremenjeni zaklopki v levi prekat. V določenih primerih, ko sta prisotna oba pojava, torej zožitev zaklopke in puščanje, govorimo o kombinirani srčni napaki zaklopke.

UZ srca omogoča oceno stopnje pomembnosti spremenjene zaklopke, predvsem ali je potreben operativni poseg z zamenjavo zaklopke oziroma le redno spremljanje. Aortna zaklopka je lahko spremenjena že ob rojstvu. Običajno ima tri lističe. Če sta prisotna le dva, omenjeni procesi potekajo hitreje. Vnetje lističev zaklopk (endokarditis) povzroča značilne spremembe, ki jih s pomočjo UZ preiskave hitro ugotovimo.

Degenerativni procesi lističev na drugih zaklopkah potekajo podobno. Omeniti je treba predvsem degeneracijo obroča zaklopke med obema srčnima votlinama (mitralna zaklopka), ki lahko pomembno pušča.

## Prirojene srčne napake pri odraslih

Prirojene srčne napake se pojavljajo pri 5 do 8 na 1000 živorojenih otrok. Približno 80 odstotkov otrok s prirojeno srčno napako doživi odraslo obdobje. Med odrasle bolnike s prirojenimi srčnimi napakami štejemo tiste, ki do odraslega obdobja niso potrebovali operacije. Večina odraslih, ki so bili operirani zaradi prirojene srčne napake, ni popolnoma zdrava. Po operaciji lahko ostanejo spremembe, ki so bolj ali manj pomembne za funkcijo srca in ki jih z UZ kontrolami lahko natančno spremljamo.

Najbolj pogosta napaka pri odraslih je luknjica v pregradi med obema preddvoroma. Srce ima štiri votline, dva preddvora in dva prekata, med njima sta ustrezni pregradi, ki preprečujeta mešanje krvi med levim in desnim srcem. Luknjica je lahko v pregradi med preddvoroma ali med prekatoma. UZ slikovno prikaže njeno velikost ter položaj in koliko krvi prehaja iz ene votline v drugo. Ocenimo pomembnost prehajanja in se pravočasno odločimo za ustrezen poseg. Luknjico v preddvoru lahko zapremo s pomočjo posebnega zapirala, ki ga uvedemo v srce s posebnim katetrom, operativni poseg v večini primerov ni potreben.

Omeniti je treba še prirojeno zožitev začetnega dela aorte (koarktacija aorte) in dvolistno aortno zaklopko.

Poleg motenj srčnega ritma so spregledane prirojene srčne napake najpogostejši vzrok nenadnih smrti pri športnikih. Prav zato so tako pomembni preventivni pregledi otrok, športnikov, redno zaposlenih oseb, pregledi pred zaposlitvijo in ostalih. Vse te napake povzročajo slišnost srčnega šuma in pomenijo indikacijo za pravočasno napotitev na UZ preiskavo srca.

Pri prirojenih srčnih napakah otrok in odraslih v mnogih primerih prehaja kri z leve strani srca na desno, kar sicer ni možno. Ta prehod je možen zaradi prirojene neustrezne anatomske povezave (luknjica v pregradi med prekatoma) in zaradi pritiska na levi strani srca, ki je normalno večji kot na desni. Desno srce se čedalje bolj obremenjuje, pritisk na tej strani čedalje bolj narašča, dokler ne postane večji od pritiska na levi strani. Govorimo o obratu spoja med obema deloma srca, ko začne prehajati kri iz desne na levo stran srca. V pljučnih žilah se razvijejo nepopravljive zožitve, ki preprečujejo prehod krvi, zasičene s kisikom, skozi pljuča v levo srce, ki naj bi jo pognalo v aorto in naprej v organe. V tako napredovalem stanju operacija napake ni več mogoča. UZ preiskava lahko pravočasno zazna, ali obremenitev na desni strani ni prehuda, da bi se lahko opravilo operativni poseg.

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri kardiologu
10 % nižja cena
za ultrazvok srca

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

## Umetne srčne zaklopke

Z UZ preiskavo lahko redno spremljamo funkcijo vgrajene umetne zaklopke. Umetne zaklopke se sčasoma spreminjajo. Lističi zaklopk se lahko zadebelijo, med liste se lahko vrašča nefunkcionalno vezivno tkivo, nalaga se kalcij.

Posledično se lističi slabše gibljejo, ustje zaklopke se zožuje, srce je bolj obremenjeno in zato poganja manj krvi. Lahko se pojavi puščanje zaklopke na mestu med obročem zaklopke in srcem, kjer je zaklopka pritrjena, ali pa zaradi prej omenjenih sprememb pušča sama zaklopka.

## Bolečina v prsih

To je indikacija za nujno UZ preiskavo srca. Ob akutnem infarktu srčne mišice lahko določimo dele srca, ki se zaradi infarkta ne gibljejo. Ugotovimo tudi akutne in življenjsko pomembne zaplete ob infarktu.

Zaradi akutnega infarkta srca se lahko nabira pomembna količina krvi med obema listoma osrčnika, kar srce močno obremenjuje (tamponada srca). Listič zaklopke se lahko odtrga od nasadišča in zaklopka začne pomembno puščati.

Pri vnetju osrčnika (perikarditis) ali pljučne ovojnice (plevritis) lahko vidimo večjo ali manjšo količino vnetne tekočine v prostoru med obema listoma teh ovojnic. Pri počasni ali akutni razširitvi prsne aorte (anevrizma) lahko izmerimo povečan premer aorte, zaznamo lahko tudi krvavitev v steno aorte. To je grozeče stanje, ki nakazuje veliko verjetnost, da aorta poči. Tako stanje zahteva takojšnje operativno ukrepanje.

Pri nejasnih temperaturah z bolečino v prsih lahko ugotovimo nalaganje vnetnega materiala na lističih zaklopk. Glede na UZ izvid se odločimo za konservativno zdravljenje ali za takojšen operativni poseg (»na vroče«). Pri masivni zamašitvi pljučnega krvnega obtoka z velikimi strdki (pljučna embolija) se pojavi slika akutne prizadetosti desnega srca. Preiskava pomaga pri odločitvi glede ustrezne terapije.

UZ je izrednega pomena pri težavah z dihanjem. V tem primeru je poleg UZ preiskave srca smiselna UZ preiskava, ki nam lahko pokaže zastoj tekočine v pljučih pri popuščanju srca, ki povzroča težko dihanje. Če so pljuča čista, je vzrok zadihanosti lahko drugje in ne zaradi hudega popuščanja srca.

## Povišan krvni tlak

Lahko povzroča spremembe na srcu, ki vodijo v tako imenovano hipertenzivno srce. Stene levega prekata so bolj ali manj zadebeljene, levi prekat je razširjen, črpalna moč srca je oslabljena. Določeni predeli srca se lahko slabše gibljejo. Tako ugotovljene spremembe pomagajo pri takojšnji indikaciji glede zdravljenja povišanega krvnega tlaka. Ugotovitve UZ preiskave pri tako spremenjenem srcu pomagajo pri predpisovanju ustreznega zdravila.

## Srčno popuščanje (insuficienca srca)

Pri tej bolezni srca je UZ preiskava izrednega pomena, saj je vedno več bolnikov s tem obolenjem. Srčno popuščanje je tudi posledica dolgotrajnega covida. Bolezen nastopi, ko srce ni več sposobno načrpati zadostne količine krvi, da bi z njo oskrbelo celotni organizem. Do srčnega popuščanja lahko privedejo praktično vse bolezni srca, daleč najpogostejša vzroka pa sta povišan krvni tlak in zoženje srčnih (koronarnih) arterij, zaradi katerega srčna mišica ni zadostno prekrvljena (koronarna bolezen). Med pogostejšimi vzroki so še bolezni srčnih zaklopk, alkohol, virusna obolenja srčne mišice. Če vzrok ni jasen, so spremembe prirojene. Tako srce je lahko razširjeno (dilatirano), stene srca so prirojeno zadebeljene (hipertrofične), lahko so toge, kar pomeni, da se srce zaradi takega stanja ne more zadostno napolniti s krvjo, preden požene kri v aorto in naprej.

Srce, ki popušča, ne more črpati s kisikom obogatene krvi iz pljuč v telo. Zato prihaja do zastoja v pljučih in nezadostne prekrvljenosti drugih organov. Bolniki tožijo o težki sapi, ponoči jih duši, morajo vstajati, potrebujejo visoko vzglavje, hitro se utrudijo, vratne vene so nabrekle, poveča se lahko obseg trebuha, jetra so povečana, goleni in stopala otekajo. V napredovalem stanju jih duši že v mirovanju. Pojavljajo se motnje v prekrvitvi srčne mišice z bolečinami v prsnem košu (angina pectoris), motnje srčnega ritma.

Naslednji razlog pomembnosti preiskave je bistveno spremenjena terapija popuščanja srca v skladu z najnovejšimi smernicami Evropskega druženja za popuščanje srca (European Heart Failure Association), ki so izšle leta 2022 in pri katerih je UZ preiskava srca ključnega pomena pri odločitvi glede terapije.

Ko se srce skrči, požene naprej določeno količino krvi. Levi prekat se normalno ne izprazni v celoti, v njem ostane vsaj 50 odstotkov krvi pred krčenjem srčne mišice. Oslabljena srčna mišica lahko požene naprej pri vsakem utripu manjši odstotek začetnega volumna krvi. Manjši ko je ta odstotek, bolj je oslabljeno delovanje srčne mišice. Nad 50 odstotkov je stanje normalno, med 40 in 50 odstotki je prizadetost zmerna, pod 40 odstotki je slika popuščanja srca jasno izražena.

Z UZ preiskavo opredelimo omenjeni odstotek (ejekcijska frakcija). Pod 40 odstotki lahko uvedemo temeljno terapijo vseh štirih novih stebrov priporočil za terapijo. Če so prisotne težave v smislu popuščanja srca pri višjem odstotku (40–50 ali nad 50), uporabljamo drugo shemo zadnjih priporočil. Povedati je treba, da je največ bolnikov v skupini z oslabelo krčljivostjo srčne mišice nad 40 odstotkov. V kardiologiji nismo imeli še nikoli tako dobrih možnosti zdravljenja popuščanja srca, kot jih imamo danes. Z uporabo zadnjih priporočil so uspehi večinoma zelo dobri.

## Zaključek

V članku sem na čim bolj enostaven in pregleden način opredelil UZ preiskavo srca, ki je izrednega pomena pri diagnostiki in opredelitvi glede terapije bolnikov s srčnim obolenjem. Še posebej sem izpostavil pomen pri diagnostiki in terapiji bolezni pri bolnikih z različnimi stopnjami popuščanja srca, ki v zadnjem letu pomeni izjemen, revolucionaren dosežek pri obravnavi teh bolnikov.

Velja opomniti, da je Klinika Doktor 24 ur pred kratkim pridobila trenutno najbolj sodobne UZ aparate, ki omogočajo vse slikovne prikaze srca. Tako lahko pri vsaki preiskavi opravimo vse meritve, ki jih zahtevajo zadnje smernice Evropskega združenja za slikovno diagnostiko pri Evropskem združenju za kardiologijo. Aparati omogočajo diagnosticiranje, oceno pomembnosti in možnost takojšnje odločitve glede ustrezne terapije obolenj srca.

**Berite vsebine revije Doktor 24 brez oglasov ali se naročite na brezplačni digitalni izvod.** Skenirajte ali kliknite QR kodo.



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

Vitamin B12

# Simptomi pomanjkanja nastanejo počasi

Vitamini skupine B opravljajo številne pomembne naloge v našem telesu. Med drugim uravnavajo razpoloženje in miselne sposobnosti, pomembno vplivajo na rast in obnovo celic ter na kakovost spanca. Pri presnovi v živčevju so pomembni, saj prenašajo živčne dražljaje.

Pomagajo ohranjati zdravo telesno in duševno stanje. Eden najpomembnejših in najkompleksnejših vitaminov v našem telesu je vsekakor vitamin B12. Kje se nahaja, kakšne naloge opravlja in kako preprečiti oziroma popraviti njegovo pomanjkanje?

Vitamini so nujno potrebni za normalno delovanje našega organizma. So pomemben sestavni del človeške prehrane, saj si jih telo ne more ustvarjati samo. Med vitamine skupine B prištevamo B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotenska kislina), B6 (piridoksin), B7 (biotin), B9 (folna kislina) in vitamin B12 (kobalamin). Pomembni so za delovanje mišic, živčevja in srca. Uravnavajo presnovne procese ter prebavo. Zaradi vitaminov kompleksa B smo polni energije, telo z njihovo pomočjo proizvaja hormon sreče in se prilagaja hitremu tempu življenja s hitro obnovo celic. Za preprečevanje slabokrvnosti sta poleg zadostnega vnosa železa pomembna tudi vitamin B12 in folna kislina. Večje količine sladkorja v prehrani močno poškodujejo in spremenijo črevesno floro, zato črevesne bakterije ne ustvarjajo več lastnih vitaminov skupine B. Sovražniki teh vitaminov so tudi




Za boljše psihološko delovanje

VITA B12 1 mg

LACTOSE FREE
GLUTEN FREE
SUGAR FREE
VEGAN
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

črna kava, pravi čaj in alkohol. Do pomanjkanja lahko vodi tudi nekakovostna »sodobna« prehrana.

## Naloge vitamina B12 in vzroki njegovega pomanjkanja

Strukturno največji in najkompleksnejši med 8 vitamini skupine B je vitamin B12 ali kobalamin. Nahaja se v vsaki celici našega telesa, kjer ima številne funkcije kot sestavni faktor v sintezi DNK in kot ključni element pri ustvarjanju energije. Sestavljen je iz vitamerov, v središču katerih najdemo atom kobalta. V vodi je dobro topen. V naravi obstaja zelo malo organizmov, ki so sploh sposobni sintetizirati tako kompleksno molekulo, kot je kobalamin. Takšno sposobnost imajo na primer določene bakterije.

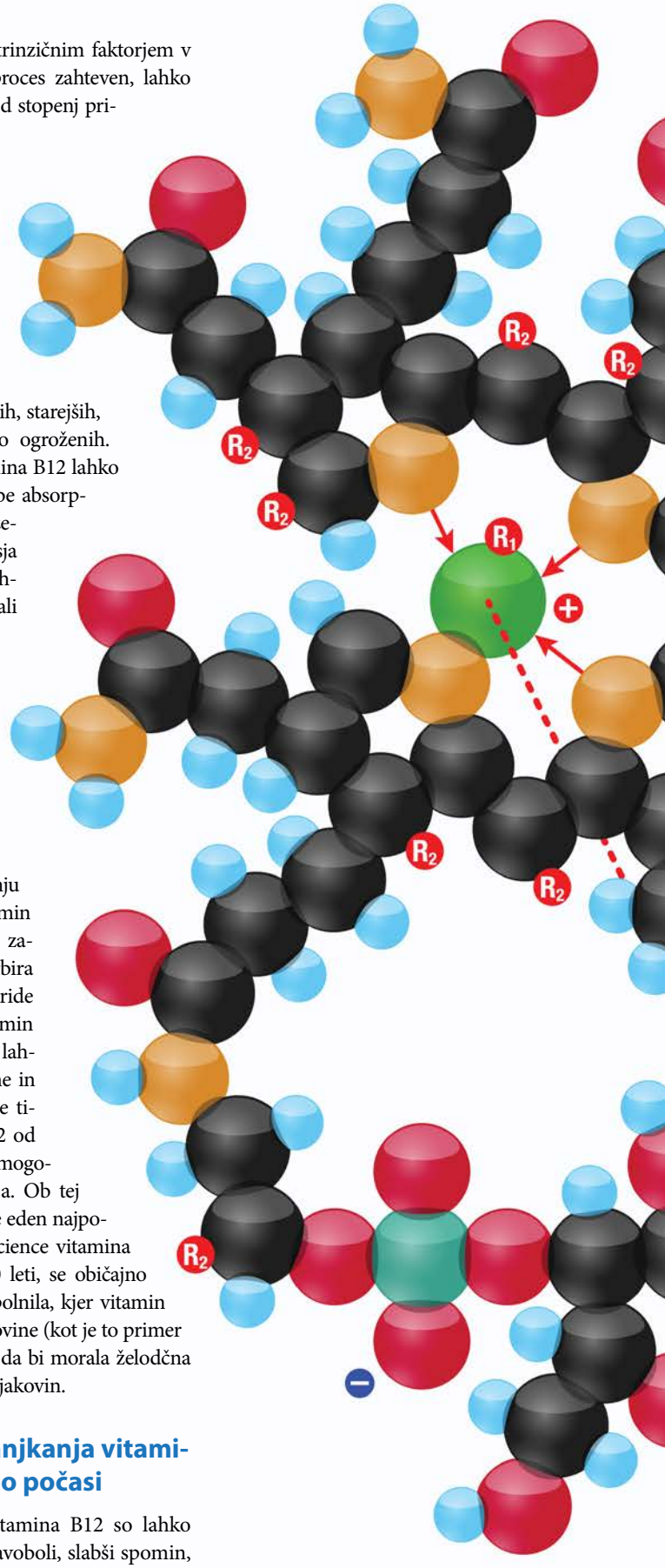
## Naloge vitamina B12:

- Prispeva k delovanju živčnega sistema.
- Ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk.
- Prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju.
- Ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
- Prispeva k sproščanju energije pri presnovi.
- Prispeva k presnovi homocisteina.
- Ima vlogo pri delitvi celic.

Vitamin B12 (kobalamin) se nahaja v hrani živalskega izvora – v mesu, mleku, jajcih, siru in ribah. Za absorpcijo v končnem delu tankega črevesja se mora najprej vezati s proteinom v želodcu in nato z intrinzičnim faktorjem v dvanajstniku. Ker je proces zahteven, lahko napaka na kateri koli od stopenj privede do težav.

Uživanje polne in uravnovešene prehrane je že samo po sebi zelo pomembno za ohranjanje normalne ravni vitamina B12 v telesu. Zato je pomanjkanje vitamina B12 pogosto pri vegetarijancih in veganih, starejših, alkoholikih in socialno ogroženih. Do pomanjkanja vitamina B12 lahko pride bodisi zaradi slabe absorpcije vitamina B12 iz želodca ali tankega črevesja bodisi zaradi premajhnega vnosa s hrano ali pa zaradi povečane potrebe po vitaminu B12.

Znaki pomanjkanja vitamina B12 so zlasti pogosti pri starejših od 60 let, saj je pri njih zmanjšano izločanje želodčne kisline. Pri pomanjkanju želodčne kisline se vitamin B12 kljub zadostnemu zaužitju s hrano ne absorbira optimalno in lahko pride do pomanjkanja. Vitamin B12 v hrani je namreč lahko vezan na beljakovine in prav želodčna kislina je tista, ki loči vitamin B12 od beljakovin, s čimer je omogočena njegova absorpcija. Ob tej vrsti pomanjkanja, ki je eden najpogostejših razlogov deficience vitamina B12 pri ljudeh nad 60 leti, se običajno svetuje prehranska dopolnila, kjer vitamin B12 ni vezan na beljakovine (kot je to primer v hrani) in ni potrebe, da bi morala želodčna kislina ločiti B12 od beljakovin.




## Simptomi pomanjkanja vitamina B12 nastanejo počasi

Pri pomanjkanju vitamina B12 so lahko prisotni izčrpanost, glavoboli, slabši spomin, splošno pomanjkanje energije, vrtoglavica, vnetje jezika, driska, bledica, izguba teka, slabosti in neredne menstruacije pri ženskah. Prisotne so lahko psihiatrične težave, kot so razdražljivost, depresija, apatija, halucinacije, psihoza, osebnostne spremembe, poporodna

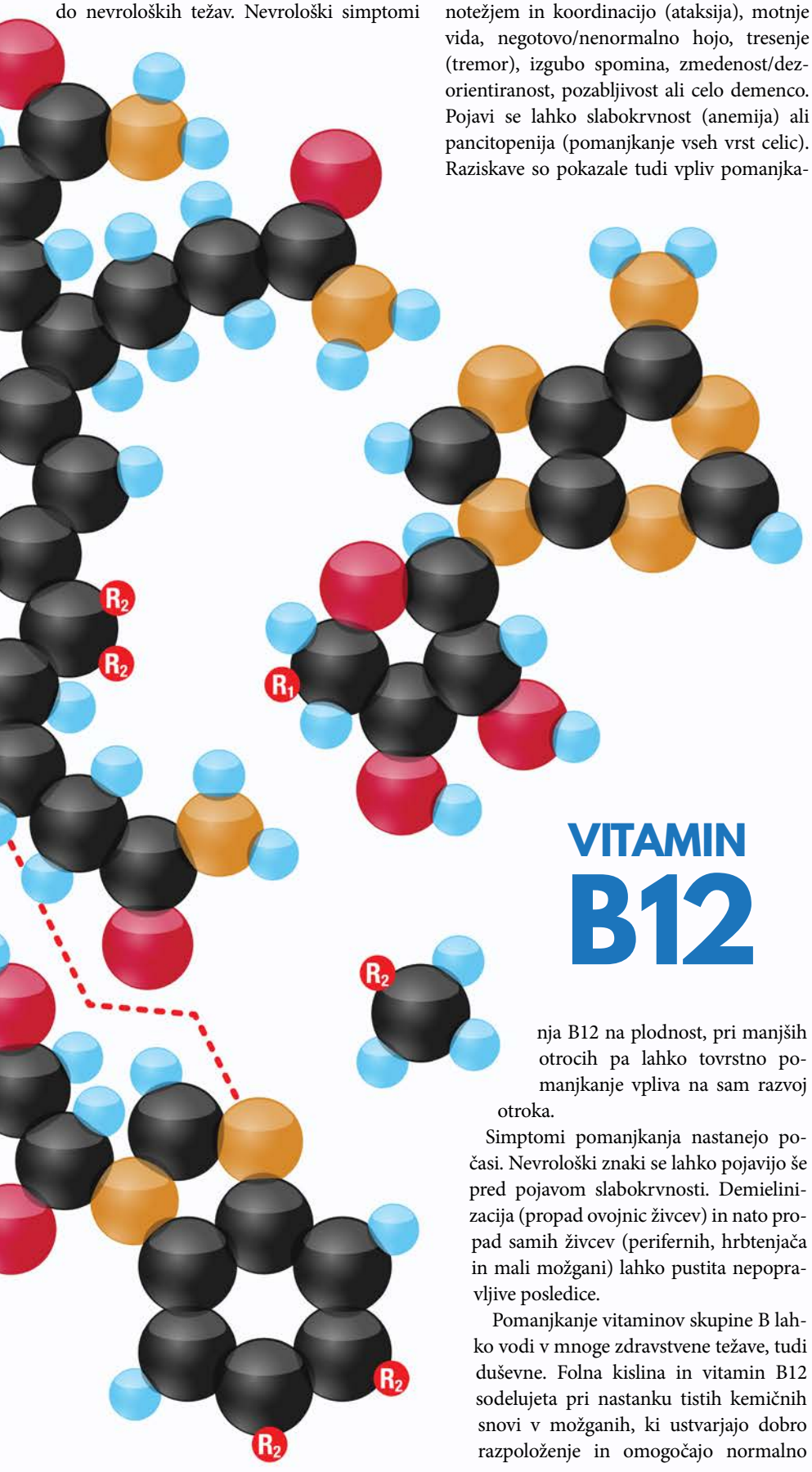
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

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

depresija/psihoza. Pomanjkanje vitamina B12 lahko vpliva na delovanje srca in privede do nevroloških težav. Nevrološki simptomi zajemajo parestezije (odrevenelost, mravljinčenje, ščemenje, pekoč občutek), težave z ravnotežjem in koordinacijo (ataksija), motnje vida, negotovo/nenormalno hojo, tresenje (tremor), izgubo spomina, zmedenost/dezorientiranost, pozabljivost ali celo demenco. Pojavi se lahko slabokrvnost (anemija) ali pancitopenija (pomanjkanje vseh vrst celic). Raziskave so pokazale tudi vpliv pomanjkanja B12 na plodnost, pri manjših otrocih pa lahko tovrstno pomanjkanje vpliva na sam razvoj otroka.




Simptomi pomanjkanja nastanejo počasi. Nevrološki znaki se lahko pojavijo še pred pojavom slabokrvnosti. Demielinizacija (propad ovojnic živcev) in nato propad samih živcev (perifernih, hrbtenjača in mali možgani) lahko pustita nepopravljive posledice.

Pomanjkanje vitaminov skupine B lahko vodi v mnoge zdravstvene težave, tudi duševne. Folna kislina in vitamin B12 sodelujeta pri nastanku tistih kemičnih snovi v možganih, ki ustvarjajo dobro razpoloženje in omogočajo normalno delovanje možganov. Pri depresivnih ljudeh so lahko koncentracije teh dveh vitaminov v krvi pogosto zmanjšane. Simptomi depresije, kot so brezvoljnost, utrujenost in glavobol, se po njunem nadomeščanju lahko izboljšajo. Vendar se je treba zavedati, da nobeno prehransko dopolnilo ne more nadomestiti ustaljenega zdravljenja depresije, in sicer zdravljenja z antidepresivi in psihoterapije.

## Kje se vitamini skupine B nahajajo in kako jih lahko nadomeščamo

Najdemo jih predvsem v kvasu, mleku, mesu, stročnicah, neolupljenih zrnih žit, sadju in zelenjavi. Vitamine skupine B vsebuje sveža in nepredelana hrana, denimo puranje meso, tunina, jetra in nekatere druge vrste mesa, tudi zelenjava in sadje, kot so banane, leča, krompir, feferoni, fižol ter kvas. Dobro preskrbo z vitamini skupine B običajno zagotavlja polnovredna hrana, torej polnozrnati izdelki. Vitamine kompleksa B lahko ob pomanjkanju ali večjih potrebah nadomestimo s tabletami, kapsulami ali sirupi, z zdravili ali prehranskimi dopolnili, ki so v lekarnah na voljo brez recepta ali vam jih zdravnik predpiše na recept, kot denimo pri otrocih in nosečnicah.

Največ vitamina B12 človek pridobi iz prehrane, in sicer iz hrane živalskega izvora – mesa, mleka, jajc, sira in rib. Glede na vsebnost vitamina B12 prednjačijo rakci in goveja jetra. Ker se vitamin B12 koncentrira v živalskih jetrih, so ta dober naravni vir za njegovo nadomeščanje. Nahaja se tudi v ledvicah, školjkah, skušah in slanikih, jajcih in mesu. Pri tem je vredno omeniti, da je biološka razpoložljivost vitamina B12 iz različnih virov različna. Vitamin B12 se v živilih nahaja v vezani obliki, ki prispeva k nižji biološki razpoložljivosti. V prehranskih dopolnilih z vitaminom B12 pa se ta nahaja v prosti obliki in ima zaradi tega neprimerno višjo biološko razpoložljivost.

Dnevno potrebujemo približno 3 mikrograme vitamina B12. Potrebe po vitaminu B12 se povečajo v nosečnosti (3,5 mikrogrami dnevno) in pri dojenju (4 mikrogrami). Zaloge v jetrih zadostujejo za štiri do pet mesecev. Ker je vitamin vodotopen, ga ne moremo predozirati, saj se presežek izloči z urinom. V primeru pomanjkanja je smiselno začeti uživati hrano, ki je bogata z vitaminom B12, ali prehranska dopolnila, ki vsebujejo B12. Pomanjkanje vitamina B12, ki nastane zaradi zmanjšane absorpcije, je možno nadomeščati z injekcijami vitamina B12.

Doktor 24
ASISTENCA



# Doktor 24 svetuje vsak dan

## Zdravniški nasvet ali obisk, vsak dan 24 ur, takoj in brez omejitev

## Enostavno in vedno dostopna zdravstvena storitev, namenjena vsem v stiski

### Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?

Storitev omogoča, da se o zdravstvenih težavah v vsakem trenutku lahko preko telefona posvetujete z zdravnikom, 24 ur dnevno, vse dni v letu.

### Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

Primerna je za vse generacije, zlasti za **družine z majhnimi otroci**, za **starejše**, ki pogosto rabijo zdravniško pomoč, za **kronične bolnike** s pogostimi zapleti in težavami, za **aktivne ljudi**, ki so veliko na terenu izven domačega okolja, za **popotnike**, ki pogosto potrebujejo zdravniško pomoč v oddaljenih krajih…

### Kateri so najpogostejši primeri, ko je storitev izredno koristna in celo priporočljiva?

Nenadna **vročinska stanja, driske, slabosti**, zlasti pri mlajših otrocih. Sprememba zdravstvenega stanja pri **bolnikih s kroničnimi težavami** (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma, kronične črevesne bolezni…). Nenadno nastale težave **zlasti pri starejših osebah** pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije. **Zapleti pri odpustih iz bolnišnic**, priprave na določene preiskave in posege, tolmačenje izvidov…

### Kako poteka reševanje zdravstvenih težav?

Pogovor z zdravnikom je prva vstopna točka za reševanje nastalih zdravstvenih težav. Skozi protokoliran razgovor zdravnik razbere stopnjo nastale težave in jo skuša rešiti po telefonu z npr. svetovanjem uporabe ustrezne domače terapije, prilagajanjem obstoječe kronične terapije, z ustreznimi nasveti in ukrepi glede poslabšanja zdravstvenega stanja, ustreznimi napotitvami v zdravstvene institucije ipd.

### Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja?

Zdravniška telefonska linija je dostopna 24 ur dnevno. Največ svetovanj je v nočnem, popoldanskem času, med vikendi prazniki, v času dopustov, potovanj, predvsem pa v času, ko drugačna rešitev ni dosegljiva.

### Pomembna je varnost uporabnika.

Storitev nudi visoko varnost uporabniku, saj se v vsakem trenutku lahko poveže z zdravnikom, ne glede na čas in lokacijo. S storitvijo lahko uporabnik pomaga celotni družini, tudi prijateljem, sosedu …

### Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in **trajanje** pogovora ni omejeno.

## ... ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa

### Pa res lahko po telefonu pomagamo?

Lahko. Svetujemo ob nenadnem poslabšanju zdravstvenega stanja (tlak, povišana temperatura, bolečine …). Med pogovorom z zdravnikom ugotavljate najverjetnejše vzroke težavam. Po nasvetu zdravnika vzamete zdravila, ki jih je imel doma, spremenite terapijo, se dogovorite za ponovni klic, obisk ambulante ali pa se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

### Kaj pa otroci?

Svetovali smo tudi že zaskrbljenim staršem, ki so bili daleč od prve zdravniške pomoči, ko se je otrok slabo počutil. S seboj so imeli zdravila, niso pa vedeli, kdaj in koliko ga lahko otrok prejme. Po pogovoru in posvetu z zdravnikom je otrok prejel ustrezno zdravilo, tudi vročina je v pričakovanem času padla. Malček se je počutil bolje in mirno so se odpravili v najbližji kraj, kjer so obiskali zdravnika.

# ... dan in noč, ob nedeljah in praznični dneh – obisk zdravnika na vašem domu

## Kaj pa, če nasvet ni dovolj?

Preventiva je boljša kot kurativa – če lahko nekaj predvidimo, se je na to dobro po najboljših močeh pripraviti, ne pa sredi novonastale situacije na vrat na nos iskati rešitev.

Poleg 24 – urnega svetovanja zdravnika po telefonu, se lahko na področju Ljubljane z okolico odločite za hišni obisk zdravnika Doktor 24 Asistence. (če gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112)

# ... takoj, ko potrebujete!

Gospa, ki nas je poklicala za partnerja, je navajala soprogovo težje dihanje, pospešen utrip in splošno slabo počutje. Po pogovoru se je zdravnica odločila, da ga obišče na domu, preverila je njegove vitalne znake, naredila osnovni laboratorij in posumila, da gre za pljučnico ter se odločila, da odpelje gospoda s pljučnico, ki bi imela lahko težji potek, v bolnico.

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

**Želim ponudbo**

Za hitrejši pristop v Doktor 24 Asistenco skenirajte QR kodo ali pošljite izpolnjeno spodnjo pristopno izjavo.

**Pristopam**

## In zato smo tukaj mi.

Lahko se povsem zanesete na to, da vam bo ob težavah nekdo karseda hitro priskočil na pomoč. In ravno ta občutek, ko veš, da nisi prepuščen samemu sebi, da je nekje nekdo, ki ti bo ob težavah pomagal, je neprecenljiv.

# Storitev, ki jo lahko koristite takoj.

# PRISTOPNA IZJAVA

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

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

**Izbiram paket:**
(označite želeno)

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

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

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

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

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

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

V _____ , dne _____

Nosilec pogodbe _____
(lastnoročni podpis)

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

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.






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


Motnje hranjenja

# Osnovna problema sta nizka samopodoba in samospoštovanje

» Motnje hranjenja so zelo kompleksen in pomemben javnozdravstveni problem. Gre za kronične, ponavljajoče se duševne motnje, ki se zaradi neustreznega vnosa hranil lahko kažejo z zelo resnimi telesnimi zapleti.


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

**GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA**

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.


Zanje sta značilna preobremenjenost z zunanjim videzom in nizko samospoštovanje, ki se spreminja glede na količino zaužite hrane, telesno maso in obliko. Osebe z motnjo hranjenja pogosto občutijo sram ali se počutijo krive zaradi svojih prehranjevalnih vzorcev, zato svoje vedenje običajno skrivajo pred drugimi. Nezdravi prehranjevalni vzorci in nenehno premišljevanje o hrani in videzu so navadno znak duševnih stisk v ozadju, na primer nadzor nad hrano kot nadomestilo za pomanjkanje občutka nadzora nad življenjem ali kot način soočanja z lastnimi čustvi. Motnje hranjenja se lahko pojavljajo skupaj z drugimi duševnimi motnjami, kot so depresija, anksioznost, mejna osebnostna motnja ali obsesivno kompulzivna motnja, pogosto pa je prisotno tudi samopoškodovalno vedenje.

Vzroke za razvoj oziroma nastanek motenj hranjenja delimo na družinske dejavnike tveganja (nefunkcionalni odnosi v družini, hrana kot vzgojni pripomoček, neujemanje otrok in staršev, odnos staršev do hrane, telesno, čustveno in spolno nasilje …), biološko-genetske dejavnike tveganja (specifične osebnostne poteze, prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu) in socialno-kulturne dejavnike tveganja (vpliv medijev …).

## Poznamo različne vrste motenj hranjenja

### Anoreksija nervoza

Običajno se pojavi na prehodu iz otroštva v adolescenco. Najbolj značilna zanjo sta


**Berite vsebine revije Doktor 24 brez oglasov ali se naročite na brezplačni digitalni izvod.** Skenirajte ali kliknite QR kodo.

zmanjšan vnos hrane in posledično zniževanje telesne teže pod minimalno normalno telesno težo (glede na spol, starost in višino posameznika), vsaj 15 odstotkov pod ustrezno telesno težo. Osebe z anoreksijo imajo paničen strah pred debelostjo, zelo strah jih je, da bi se zredile in si zato ves čas prizadevajo, da se njihova telesna teža ne bi zvišala, četudi je ta morda že zelo nizka. Gre za moteno doživljanje lastnega telesa, svoje telesne teže in oblike ne zaznavajo realno in so ves čas obremenjeni s svojim telesnim videzom ter vnosom hrane. Za anoreksijo so značilni še pretiran in strog režim telesne vadbe, natančno načrtovanje jedilnika s čim manj zaužitih kalorij, pogosto uživanje odvajal, sprememba garderobe in nošenje ohlapnih oblačil, izpadanje las, izsušena koža. Pojavi se lahko izostanek menstruacije in zmanjšanje prsi, slabo počutje, izčrpanost, glavoboli, omedlevica. Osebe z anoreksijo se izogibajo skupnim obrokom in dogodkom, povezanim s hrano, prisotna sta samoobtoževanje in zaskrbljenost pri uživanju »prepovedanih« živil. Obstajata dva tipa anoreksije, in sicer restriktivni, pri katerem osebe vzdržujejo nizko telesno maso s stradanjem in/ali hiperaktivnostjo, ter purgativni, pri katerem se osebe nizko telesno maso vzdržujejo z bruhanjem, uporabo diuretikov, odvajal in/ali hiperaktivnostjo.

## Bulimija nervoza

Prisoten je strah pred debelostjo, običajno se ta motnja pojavi na prehodu iz adolescence v odraslost. Značilna so ponavljajoča se prenajedanja, za osebe z bulimijo je značilno prenajedanje vsaj enkrat na teden. Čas prenajedanja traja do dve uri, v tem času pa oseba zaužije več hrane kot običajno. Ob tem lahko imajo občutek, da ne morejo nehati jesti, da nimajo nadzora nad lastnim hranjenjem. Po prenajedanju sledi obdobje občutkov obžalovanja in krivde, ko oseba želi preprečiti, da bi se zredila. To skuša doseči z neustreznimi mehanizmi zmanjševanja telesne mase (bruhanjem, zauživanjem odvajal, prekomerno telovadbo ali stradanjem). Bulimija se od anoreksije razlikuje po tem, da telesna teža pri bulimiji ne pade pod medicinsko določeno minimalno normalno težo za posameznika (glede na njegovo višino, spol in starost).

## Kompulzivno prenajedanje

Kompulzivno prenajedanje je motnja hranjenja, ki se zelo pogosto pojavlja kasneje v življenju, v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju, med 35. in 45. letom. Pogosto se




IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

**Ste zaprti, vas napenja, imate krče, vas tišči, imate razdražljivo črevo?**

**Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca?**

**Vas peče zgaga, se vam spahuje?**

100 % naravno – 100 % bio

Rešitev je Caricol, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.

Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike.




SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU

NaturaMedica
z vami že 19 let

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



pojavlja pri debelejših posameznikih in se v določenih primerih povezuje z bulimijo in anoreksijo. Pri tej motnji gre za ponavljajoča se obdobja prenajedanja z občutkom pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem. Obdobja prenajedanja se pri tej motnji ponavljajo, a jim ne sledijo vedenjski vzorci za zmanjševanje telesne teže, kar vodi v pridobivanje na telesni teži. Pogosto je prisotna prekomerna telesna teža.

## Ortoreksija nervoza

Gre za patološko obsedenost z biološko čisto hrano, ki vodi do izrazitih prehranskih omejitev in prične posameznika v življenju omejevati. Pri ortoreksiji gre predvsem za popolno podrejanje svojega življenja in tudi življenja ljudi okoli sebe zdravemu prehranskemu režimu. Osebe z ortoreksijo svoji prehrani podrejajo svoj vsakdan. Gre za potrebo po nadzoru, ni pa strahu pred debelostjo ali težnje po vitkosti. Pogosto razmišljajo o hrani in si jedilnike pripravljajo daleč vnaprej. Takšni posamezniki zavračajo hrano, ki je ne pripravijo sami ali niso prepričani o njenih sestavinah. Prehrana lahko takšne posameznike celo začne odmikati od družbe, vodi v izgubo socialnih stikov in čustvene motnje.

## Bigoreksija nervoza

Bigoreksija je motnja, ki je značilna pretežno za moške. Posameznik z bigoreksijo je obseden z mišičastim telesom in je grajenju ter ohranjanju mišične mase pripravljen podrediti vse. Pretirano se posveča telesni vadbi, ogromno časa prebije v fitnes centrih in pred ogledalom, trenira brez počitka ter razvije zelo strog prehranjevalni sistem, zaradi česar pride do motenj hranjenja.

Prihaja do socialnega umika, opušča druga zanimanja, postaja manj družaben, ne opravlja službenih ali drugih obveznosti ter zavoljo tega žrtvuje celo zdravje. Prisotna je slaba samopodoba, potreba po nadzoru. Prihaja lahko do zlorabe anabolnih steroidov, motnje spolnih funkcij.

## Gre za resna stanja, ki zahtevajo temeljito strokovno pomoč

Motnje hranjenja prepoznamo predvsem po nenadnih spremembah na čustvenem, vedenjskem, spalnem in prehranjevalnem področju. Anoreksija je po zunanjosti izredno očitna, saj je indeks telesne mase (ITM) pri osebah z anoreksijo pod 17,5. Po drugi strani pa je bulimija težje opazna na zunaj, saj ima oseba z motnjami bulimije normalen ITM. Ključno je, da o tem z osebo spregovorimo ter ji ponudimo svojo pomoč in podporo, treba se je pogovarjati, si vzeti čas, šele nato ponudimo pomoč terapevta. Ključno je, da oseba prepozna in si prizna določene težave, zavedati pa se moramo, da hitrih rešitev ni. Zdravljenje namreč traja več let, v povprečju štiri.

Osnovna problema motenj hranjenja sta nizka samopodoba in samospoštovanje. Terapevti raziskujejo vzroke za poslabšanje stanja samopodobe in v terapiji vplivajo na emocionalni odnos do teh vzrokov. Otroke zdravijo na pedopsihiatričnih oddelkih z družinsko psihoterapijo, posebno pozornost posvečajo kontroli hranjenja.

Mladostniki od približno 17. leta dalje pa so obravnavani na odrasli psihoterapevtski način. Cilj zdravljenja je obvladovanje motnje, prepoznavanje vzrokov bolezni ter vzpostavljanje ustreznejše samopodobe in medosebnih odnosov. Najustreznejše je torej zdravljenje, ki odpravlja simptome motenj hranjenja in hkrati vpliva na vzroke nastanka motnje.

Ključnega pomena je lastni delež odgovornosti za lastno zdravljenje. Vsako zdravljenje motenj hranjenja zahteva osebno predanost in odločenost posameznika, hkrati pa tudi razumevanje in podporo okolice. Zdravljenje je usmerjeno celostno in zajema diagnostično, psihiatrično in psihoterapevtsko vodenje.

Uporabljajo se različne vrste psihoterapevtske obravnave (vedenjsko-kognitivna in dinamsko-razvojna psihoterapija), po potrebi pa tudi ustrezna zdravila. Zdravljenje ne pomeni le odsotnosti simptomov motnje hranjenja, temveč tudi ustrezno in zadovoljivo psihosocialno delovanje.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Sezonska utrujenost

# Vstopite v pomlad sveži in spočiti

Večina med nami do konca zime občuti nekakšno nerazložljivo utrujenost. Občutek imamo, da bi morali več spati, da nam primanjkuje energije ter da je naše razpoloženje bolj muhavo kot običajno. Na srečo iz izkušenj vemo, da bo ta neprijeten občutek najverjetneje izzvenel s prihodom pomladi.

## Kaj je spomladanska utrujenost

Gre za sezonsko razpoloženjsko motnjo, ki je posledica reakcije našega telesa na spremembe v naravi. Značilni simptomi so nihanja v razpoloženju, utrujenost, zaspanost, glavobol, omotica ter večja želja po ogljikovih hidratih. Najbolj izraziti so ti simptomi januarja in februarja ter nato počasi izzvenijo do konca pomladi. Za vse težave je kriva mati narava. Naše telo je namreč usklajeno z njenim ciklom. Ljudje se psihično in fizično odzivamo na dolžino dneva, količino toplote, na vlažnost in pritisk v okolju. Za vsako spremembo je potrebna prilagoditev in za to je potreben čas. V geografskih pasovih z bolj izraženimi sezonskimi časi je težav navadno več, saj so nihanja v pogojih okolja izrazitejša. Za to motnjo naj bi bile dovzetnejše ženske med 30. in 40. letom, čeprav lahko

Ste preobremenjeni in izčrpani?



Najbolj učinkovit pri stresu!

Izberite Sensoril

vsebuje patentiran **bioaktivni izvleček ašvagande,** za več energije in vitalnost, za miselno aktivnost in koncentracijo.

**Za zdrav nočni spanec.**




NaturaMedica
z vami že 19 let

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



spomladanska utrujenost prizadene vsakogar med nami. Občutljivejši so tudi posamezniki z družinsko zgodovino sezonske motnje razpoloženja oz. z depresijo, medtem ko simptome navadno slabše prenašajo zlasti starejši in tisti z večjimi nihanji krvnega tlaka.

## Kaj vpliva na razpoloženje

### Spanje in svetloba

Dvig temperatur pomladi spodbudi naše telo k ohlajevanju. Žile se razširijo in metabolizem se pospeši. Pri večini se to odrazi z nižjim krvnim tlakom, ki ga lahko občutimo kot utrujenost in omotico. Mnogi potožijo, da se počutijo kot »ožeta cunja«. Ko se z zimskim solsticijem dan začne daljšati, naša notranja biološka ura to zazna z zamikom. Še predno lahko spremenimo svoje rutine in navade, to vpliva na naš cikel spanja. Ste kdaj poskusili nadoknaditi večdnevno ponočevanje z odhodom v posteljo dve uri prej kot običajno? Verjetno vam ni uspelo, saj telo ne more tvoriti »zalog spanja«. Potreben je čas za prilagoditev.

Dodaten razlog za slabo počutje so lahko hormoni. Kadar so dnevi krajši in je vreme slabo, prejmemo manj dnevne svetlobe, zato se v možganih sprošča manj hormona sreče (serotonina). Drži tudi ravno obrnjeno. Več časa ko bomo preživeli zunaj, bolj budni bomo in boljše bo naše razpoloženje. Dodaten razlog tiči v tem, da dnevna svetloba zavira sproščanje melatonina iz češarike. To je hormon, ki regulira naš cikel spanja. Njegovo delovanje je nasprotno kortizolu, ki je hormon stresa in se sprošča v jutranjih urah. Lahko bi rekli, da nas kortizol prebuja, melatonin pa nas uspava. Slednji se začne sproščati, ko pade tema, zaradi česar čez čas občutimo utrujenost. Največ se ga izloča med 2. in 4. uro zjutraj. Takrat je spanec tudi najbolj trden. Ker izpostavljanje sončni svetlobi zavre izločanje melatonina, svetujemo, da si za dober spanec zatemnite prostor in se izognite uporabi računalnika in pametnih telefonov pred odhodom v posteljo. Iz istega razloga že zgodaj zjutraj odgrnite okna. Tako se boste lažje prebudili. Izpostavljanje dnevni svetlobi prek dneva sproti odganja občutek utrujenosti. Poleg tega se pod vplivom sončnih žarkov v koži tvori vitamin D, ki krepi naš imunski sistem in dodatno prispeva k boljšem razpoloženju.


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


**Berite vsebine revije Doktor 24 brez oglasov ali se naročite na brezplačni digitalni izvod. Skenirajte ali kliknite QR kodo.**

## Telesna aktivnost in hrana

Zaradi slabega vremena smo v zimskem času navadno manj telesno aktivni, kar počasi povzroči izgubo oziroma oslabelost mišic in posledično utrujenost. Navadno v hladnem vremenu uživamo tudi kalorično bogatejšo hrano, kar neredko pomeni, da pridobimo kakšen kilogram telesne teže več, ki nas kasneje ovira pri gibanju in dobrem počutju.

## Stres

Spremembe v življenju predstavljajo stres, s katerim se moramo soočiti, kar lahko prispeva k večji utrujenosti. Izčrpajo nas tudi okužbe, ki jih večinoma prebolevamo v zimskem času, medtem ko spomladi mnogim povzročajo težave alergije na številne cvetoče rastline. Nadležen izcedek iz nosu, solzenje, kihanje in kašljanje motijo dnevne aktivnosti in dober spanec ter tako lahko podaljšajo občutek spomladanske utrujenosti.

## Kako si lahko pomagamo

Čim več časa preživite zunaj in izkoristite lepe dni za pridobivanje kondicije in ugodnosti, ki jih ponuja sonce. Kadar to ni mogoče, je lahko dobra izbira tudi »svetlobna kopel«. Gre za obsevanje z svetlobo, podobno dnevni, vendar brez škodljivega UV-sevanja. Ker njen spekter vsebuje infrardečo svetlobo, deluje nekoliko globje pod kožo ter tako izboljša prekrvitev tkiv in ublaži bolečine. Svetlobno terapijo se poleg zdravljenja sezonske motnje razpoloženja uporablja tudi za zdravljenje depresij, motenj ritma spanja, za spodbujanje regeneracije in krepitev imunskega sistema. Trajanje terapije se postopno podaljšuje od nekaj minut do ene ure dnevno.

Čeprav je gibanje obvezno, ne pretiravajte s skrajnimi napori. Če ste bili čez zimo neaktivni, za začetek izberite lažje in raznolike vadbe. Cilj naj bo predvsem redna fizična aktivnost (3–4-krat na teden). Dovolite telesu, da se prebudi iz zimskega spanja. Savna z izmenjujočimi se hladnimi tuši bo stabilizirala nihanja v krvnem tlaku in vas naredila manj dovzetne za spremembe zunaj. Okrepil se bo tudi vaš imunski sitem. Blagodejni učinek enega obiska savne lahko traja vse do enega tedna.

Izbirajte hrano, ki lahko izboljša razpoloženje. Če ste se odločili za spomladansko dieto, izpuščanje ogljikovih hidratov ni najboljša



ideja. Vaši možgani potrebujejo glukozo za delovanje in dobro počutje. Pametna izbira so živila z nizkim glikemičnim indeksom, za enakomerno sproščanje energije in podaljšan občutek sitosti. Ravno hrana, ki je bogata z ogljikovimi hidrati, povzroči sproščanje serotonina, ki vam ga v tem času primanjkuje. Polnozrnati kruh ali ohlajen kuhani krompir bosta odlično odganjala muhavo razpoloženje.

V času prehoda v pomlad potrebujemo obilico vitaminov in mineralov. Napolnite zaloge mikroelementov tako, da izbirate med sezonskim sadjem in zelenjavo. Dodajte probiotike za izboljšanje črevesne flore. Uživajte več obrokov lahke hrane. Pomanjkanje železa in vitamina B12 sta najpogostejša vzroka za slabokrvnost in utrujenost. Dober vir železa so vse vrste temnega mesa, jetra, perutnina, školjke in ribe. Na vrh seznama sodi še zelena zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, rukola), stročnice (fižol, grah), bučna semena, šparglji, žito, paradižnikov sok … Tudi suho sadje, kot so rozine, marelice, datlji, slive, jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje, so dober vir železa. Njegova absorpcija je boljša, če ga zaužijete s hranili, ki vsebujejo več vitamina C. Vitamin B12 najdete predvsem v mesu, ribah, jajcih in mleku. Kadar je vaša prehrana premalo pestra, si lahko zagotovite zadosten vnos mikroelementov s prehranskimi dopolnili.

Dodaten trik za boljše počutje je tudi, da izbirate bolj pikantno hrano. Kapsaicin v pekoči hrani stimulira lažno zaznavanje bolečine v naših možganih, zato se dvigne raven endorfinov – hormonov za blažitev stresa in bolečine. V krznih trenutkih slabega počutja oziroma ob napadih lakote posezite po banani, avokadu, datljih, figah in oreških. Ne pozabite niti na zadostno hidracijo. Najprimernejša med vsemi pijačami je še vedno voda. Izogibajte se kavi in alkoholu, saj povzročita nihanja v razpoloženju in delujeta diuretično. Boljša alternativa lahkemu obroku in zadostnemu vnosu tekočin so zelenjavne kašice ali juhe.

## Kaj storiti, če težave ne izzvenijo

V primeru dolgotrajne utrujenosti svetujemo obisk zdravnika. Treba je izključiti druge bolezni in oceniti, ali se je morda prehodno slabo razpoloženje prevesilo v depresijo. Simptomi so v tem primeru navadno izrazitejši, prisotni praktično vsak dan in pomembno okrnijo kakovost življenja posameznika. Običajno je v tem primeru potrebno zdravljenje z zdravili in/ali psihoterapijo.

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za magnetno resonanco

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



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



Bolečine v mišicah

# Ne smemo le počivati, biti moramo zmerno aktivni

Bolečine v kosteh, mišicah in sklepih prizadenejo vse starostne skupine. Bolečina je prvi simptom pri mišično-skeletnih okvarah in je tudi najpogostejši vzrok za obisk zdravnika. Poleg tega, da povzroča zdravstvene, fizične in duševne težave, vpliva tudi na vsakodnevne opravke in aktivnosti.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. maja 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Bolečina je opredeljena kot neprijetna, zaznavna in čustvena izkušnja, ki nastane zaradi škodljivega dražljaja, bolezni ali drugih dogajanj v osrednjem živčevju in je povezana z dejansko ali možno okvaro tkiva. Pomembno je zavedanje, da ima v našem telesu bolečina opozorilno in zaščitno vlogo, ne glede na vzrok nastanka. Lahko opozarja na poškodbo tkiva ali bolezen, ki se pojavlja v ozadju. Bolečino lahko glede na trajanje opredelimo kot akutno ali kratkotrajno in na kronično ali dolgotrajno bolečino, ki običajno traja dalj kot tri tedne.

## Kako nastane dražljaj bolečine?

Bolečina se začne na mestu poškodbe ali vnetja. Ko se poškodujemo, se telo odzove tako, da spodbudi bolečinske receptorje, ki začnejo sproščati določene snovi. Te snovi delujejo kot prenašalci, ki informacijo o bolečini prinesejo naravnost do hrbtenjače. Od tam do možganov, kjer se informacija predela, ozavesti ter pošlje informacijo o bolečini v del telesa, od koder dražljaj izhaja. Opisani proces deluje bliskovito, saj bolečino občutimo nemudoma po poškodbi.

Do mišičnih bolečin lahko pride zaradi različnih dejavnikov, bodisi je to premalo gibanja bodisi do bolečin pride zaradi mišičnih obremenitev iz našega vsakdanjika. Pri večji aktivnosti, kamor poleg rekreacijske športne aktivnosti in profesionalnih treningov štejemo tudi dolgotrajno zadrževanje polože-



ja telesa v prisiljeni drži, dvigovanje večjih bremen in dolgotrajno ponavljanje enih in istih gibalnih vzorcev, pride do anaerobnega metabolnega procesa v mišicah. Ta nastane zaradi konstantne in dolgotrajne kontrakcije mišičnih vlaken. Pretok krvi, ki oskrbuje mišice s kisikom in potrebnimi hranili, je moten, zato se sproži anaerobni metabolni proces, kjer kot stranski produkt nastaja mlečna kislina. Ta povzroči utrujenost mišic in bolečino v mišicah, ki jo mnogi radi imenujejo »muskelfiber«. Toliko časa, ko je mlečna kislina v večjih količinah prisotna v mišičnem tkivu, imamo tudi bolečine v mišicah. Če je to enkraten proces in uspemo regenerirati mišična vlakna, je to dobro za nas, ker gradimo mišično maso ali povečujemo mišično vzdržljivost. Če pa se dogodki ponavljajo vsakodnevno in ne poskrbimo za možnost regeneracije, pa na dolgi rok pride do skrajševanja mišic in »zlepljenja« mehkotkivnih struktur. Posledično mišična vlakna ne delujejo koordinirano, se krajšajo in vlečejo sklepe v neoptimalne biomehanske položaje. To pa lahko povzroči poškodbe na mehkih tkivih, tudi na sklepih.

Najpogostejši vzroki bolečine v mišicah in sklepih

Poškodbe mehkih tkiv, kot so:

- zvini sklepov, udarnine, natrganine mišic,
- ponavljajoča se prisilna drža telesa, ponavljajoči se gibi pri delu ali pri športu,
- revmatična obolenja gibal,
- prehladna in virusna obolenja,
- neželeni učinki nekaterih zdravil,
- drugi vzroki.

## Preprečevanje bolečin v mišicah

Nastanek bolečin v mišicah lahko dokaj učinkovito omejimo z ustrezno preventivo. Že zdrav življenjski slog lahko zelo pomaga, predvsem redno gibanje. Nadalje se je pametno izogibati večjim obremenitvam, tudi če so zgolj kratkotrajne, kot npr. dvig


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**

# Bolečina pri gibanju?




## Atrogel®
učinkovito odpravlja

- bolečine v mišicah in sklepih,
- otekline pri zvinih, nategih, poškodbah,
- modrice,
- revmatske bolečine.

**S hitrim učinkom.**

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

**avogel.si • farmedica.si**


težkega bremena. Največji vpliv imajo sicer dolgotrajne obremenitve, kot je na primer nepravilna telesna drža med vsakodnevnimi opravili ali pa veliko sedenja. Ti dejavniki se še potencirajo pri starejših, ki začutijo posledice dolgoletnih obremenitev svojih mišic. V vsakdanjem življenju je treba mišice torej zavestno razbremeniti, treba se je redno gibati in dovolj pozornosti namenjati tudi blažjim in občasnim bolečinam. Že takrat namreč prilagodimo navade, ki obremenjujejo telo in vodijo do bolečin. Zelo pomembno je, da po koncu aktivnosti ali dolgotrajne prisiljene drže naredimo gibe v nasprotni smeri. Če smo bili dolgo časa sklonjeni, je na primer zelo pomembno, da naredimo zaklon. Na ta način raztezamo mišično skupino, ki je bila dolgo časa v aktivnosti, hkrati pa aktiviramo nasprotno mišično skupino. Raztezanje je bistvenega pomena, saj nam pomaga ohranjati tudi gibljivost sklepov v vseh smereh, kar je pomembno za dolgotrajno funkcioniranje posameznika brez bolečin.

Drug pomemben element je povečanje prekrvitve v mišicah. Če imamo na primer bolečine v mišicah, ne smemo samo počivati, ampak moramo biti zmerno aktivni. Poslužujemo se lahko tudi knajpanja, to je izmeničnega hlajenja in ogrevanja določenega dela telesa, ali masiranja določenih mišičnih skupin. S tem povečamo pretok krvi, ki bo poskrbel za odstranjevanje stranskih produktov iz mišičnih vlaken in poskrbel za hitrejšo regeneracijo.

Zelo pomemben je tudi dovolj velik vnos vode, ki pomaga pri odstranjevanju stranskih produktov iz mišic. Na tržišču najdemo tudi naprave oziroma aparate, ki spodbujajo povečanje pretoka krvi in tako pripomorejo k regeneraciji mišic in telesa. Dobre naprave ne delujejo samo na povečanje pretoka krvi, ampak imajo vpliv tudi na celični nivo, torej na mitohondrije, prepustnost celične membrane ter povečevanje difuzije skozi celično membrano. Določene so le za profesionalno fizioterapevtsko uporabo, v domačem okolju pa si lahko na primer pomagamo tudi s pulzno magnetno terapijo.

## Diagnostika

Opredeljevanje težav se začne z dobro opravljeno anamnezo in fizičnim pregledom. Pri ocenjevanju bolečine uporabljajo vizualno analogno lestvico bolečine od 1 do 10. Diagnozo nadgradimo z laboratorijskimi preiskavami in radiološko diagnostiko.

## Zdravljenje

V primeru blažjih, kratkotrajnih bolečin v mišicah se običajno svetuje samozdravljenje.

Pri športnih in drugih poškodbah si lahko učinkovito pomagate sami:

- z zaščito poškodovanega mesta,
- s počitkom in izogibanjem dejavnostim, ki bolečino povečajo,
- s kratkotrajnim hlajenjem prizadetega dela z masažo s hladnimi oblogami (z ledom ali ohlajenimi geli) večkrat na dan,
- s povijanjem poškodovanega dela in
- z dvigom poškodovanega uda.

Na mesto poškodbe lahko nanesete tudi kreme ali gele, ki imajo ugoden vpliv na zmanjšanje vnetne otekline in bolečine. Uporabljate jih lahko le na nepoškodovani koži.

Pri močnejših bolečinah vzemite zdravilo proti bolečinam v obliki tablete ali praška. Nekatera od teh zdravil so dosegljiva v lekarnah tudi brez recepta. Pri zdravljenju akutne bolečine je treba zdravljenje začeti čim prej z ustreznim odmerkom zdravila, da se prepreči razvoj kronične bolečine.

Najpogostejša zdravila proti bolečinam, ki niso narkotična, so paracetamol in acetilsalicilna kislina. Paracetamol nima izrazitih ledvičnih ali srčno-žilnih stranskih učinkov. Pri zdravljenju bolečin se uporablja celo vrsto nesteroidnih protivnetnih zdravil, ki imajo poleg analgetičnega in antipiretičnega delovanja tudi močnejši antirevmatični učinek. Bolniki z razjedami na želodcu ali dvanajstniku, astmo in boleznimi srca in ožilja ne smejo jemati nesteroidnih protivnetnih zdravil. Opiate, ki delujejo na opiatne receptorje, se uporablja za zdravljenje hudih in zelo hudih bolečin.

Pri zdravljenju hudih bolečin lahko uporabimo kombinacijo dveh analgetikov različnega delovanja (npr. paracetamol z opiati v fiksni kombinaciji). Prednost kombinacije dveh snovi – paracetamola in tramadola – se kaže v boljšem analgetičnem učinku, zmanjšanju neželenih učinkov v primerjavi s standardnimi opioidi in manjši toksičnosti za organe. Pri bolnikih z mišično-skeletnimi bolečinami pri zdravljenju uporabljamo antidepresive, antikonvulzive in mišične relaksante.

Ko bolečine popustijo, večkrat na dan izvajajte priporočene vaje, s katerimi pospešite zdravljenje in okrepite poškodovano tkivo.

NARAVNO
UČINKOVITO
VARNO



Za vse tisto, kar ste mislili, da ne zmorete več!

Odličen par za odpravo akutnih in kroničnih bolečin v **sklepih**, **kolenu**, **križu** in **mišicah**




**NOVO**
**Arnika hladilni gel**

NO·DOL
**Ker deluje!**

*Izberite svojo.*

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si

## NA KRATKO




### Kako učinkovito ustavite pomladne alergije

**Vam spomladi teče iz nosu in oči, kihate in kašljate? Vas srbijo oči? Potem ste najbrž alergični na cvetni prah.**

**Izberite Nasaleze, ki omogoča hitro in učinkovito zaščito pred pomladnimi alergijami.**

**Nasaleze** je inovativno pršilo za nos v prahu. Iz tega naravnega prahu nastane v nosu tanka plast gela, ki zadrži cvetni prah in ga onemogoči.

**Nasaleze klinično dokazano preprečuje seneni nahod, ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbenjem oči, prinaša olajšanje pri alergijah na hišni prah ali domače živali.**

Je enostaven in popolnoma varen za uporabo.

Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle in otroke, tudi za nosečnice in doječe matere.

Samo 9,49 EUR za 30 dni uporabe.

Medicinski pripomoček, že 20 let učinkovito preprečuje alergije. Na voljo Nasaleze z aromopoprove mete in jagode.

**Nasaleze učinkuje na vzrok alergije, zato vas simptomi ne prizadenejo.**

Nasaleze dobite v lekarnah, spec.prodajalnah in na **www.naturamedica.si. info: 03/56-30-022, 040 214 620**



## Kronična bolečina

Vzroki za razvoj kroničnih bolečin v mišicah, sklepih in mehkotkivnih strukturah so lahko spremembe v samih tkivih. Mednje na primer sodijo poškodbe, ki imajo kronični potek, degenerativne spremembe, spremembe v delovanju samih osnovnih gradbenih enot tkiv oziroma celic, slaba prehrana in slabe življenjske navade. Kronične bolečine v mišicah in mehkih tkivih pa se lahko pojavijo tudi zaradi sprememb v delovanju centralnega živčnega sistema, kamor na primer sodijo hormonske spremembe, spremembe v kemičnem ravnovesju v možganih, možganska kap in degenerativna obolenja možganov, avtoimunska obolenja ali razvoj centralne bolečine kot posledica velike travme na telesu.

**Gibanje je zelo pomembno za ohranjanje gibljivosti sklepov** in dobro ohranjenost sklepnega hrustanca. Sklepni hrustanec namreč nima žil, zato se prehranjuje s pomočjo gibanja. Gibanje povzroči pretok sklepne tekočine, ki je bogata s hranili, pomembnimi za hrustanec, prehranjevanje hrustanca pa poteka po principu difuzije. Za zdravje in ohranjevanje sklepnega hrustanca je pomembna tudi obremenitev. Če je ta prevelika ali pa je sklepni hrustanec dolgotrajno obremenjen samo na enem delu, lahko hitro pride do poškodb in obrab, kar ima za posledico manjši obseg gibljivosti sklepa, bolečino med gibanjem ali, v skrajnem primeru, že samo pri zadrževanju v ležečem položaju, sedenju ali stoječem položaju. Isti princip prehranjevanja in ohranjanja zdravja imajo tudi medvretenčne ploščice. Osebno priporočam gibanje v sklepih v vseh smereh z zmerno obremenitvijo in pa seveda aerobno gibanje, ki blagodejno vpliva tudi na krvožilni sistem in zmanjševanje vsakodnevnega stresa.

Pri zdravljenju dolgotrajnih bolečin je treba jemati zdravila predpisan čas in po navodilu zdravnika. Kot dopolnitev lahko uporabljate tudi lokalno zdravljenje s kremami ali geli, ki zmanjšajo bolečino, vnetno oteklino in izboljšajo gibljivost prizadetega dela. Koristno je tudi izvajanje telesnih vaj za preprečevanje bolečin.

Poleg farmakoloških metod pri zdravljenju mišično-skeletnih bolečin imajo svoje mesto tudi nefarmakološke metode zdravljenja: fizikalna terapija (vaje za raztezanje in krepitev mišic, ultrazvok, TENS, laser, MT), akupunktura, psihološka terapija in kognitivno vedenjska medicina. Fizioterapija ne deluje na vse enako. En način obravnave nekomu zelo pomaga in bo imel blagodejne učinke na njegove simptome, pri drugi osebi z enako diagnozo pa skoraj nič.

Klinične študije kažejo, da je najučinkovitejša fizioterapija pri starejših tista terapija, ki temelji na izvajanju vsakodnevnih aktivnosti, kot je na primer hoja z namenom, torej pot v trgovino, sprehod, samostojna uporaba stranišča, (o)prijemanje in spuščanje predmetov ter rokovanje z njimi, na primer hranjenje, pitje, umivanje, priprava hrane, z dobro kvaliteto gibanja in z dobrim ravnotežjem, kar pomeni, da oseba ne pade.

## Kdaj morate obiskati zdravnika?

- Bolečine ne popustijo, kljub pravilni oskrbi.
- Nad bolečim predelom se pojavita rdečina in močnejša oteklina.
- Ne morete premikati prizadetega dela.
- Sumite, da je poškodovana tudi kost.
- Pri dolgotrajnih bolečinah ali bolečinah neznanega izvora bo zdravnik ugotovil vzrok bolečine in predpisal ustrezno zdravljenje.



# Farmacevt svetuje

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

***Pozdravljeni!***

***Zadnje čase sem anksiozna, imam napade tesnobe in slabega počutja, pogosto me je tudi strah, vendar ne vem, česa. Ne vem, kako naj se spoprimem s temi težavami. Ali lahko kaj naredim sama ali bi morala poiskati pomoč pri zdravniku? Vnaprej hvala.***

***Lep pozdrav, Lea***

Anksioznost ali tesnoba je občutje zaskrbljenosti, podobno strahu. V nasprotju s strahom pri anksioznosti ne gre za dejansko trenutno ogroženost, zato je njen vzrok težko določiti. Anksiozne motnje so poleg depresije najpogostejše težave v duševnem zdravju. Za anksioznostjo naj bi trpelo okrog 10 odstotkov ljudi po vsem svetu, z njo naj bi se enkrat v življenju srečala vsaka tretja oseba. Ker anksioznost močno zmanjša kakovost življenja, je zelo pomembno, da jo čim prej odkrijemo in zdravimo.

Znaki in simptomi anksioznosti se lahko kažejo na telesni, psihološki in vedenjski ravni. Telesni simptomi se kažejo kot napetost v mišicah, suha usta, plitvo dihanje, znojenje, povišan srčni utrip, krči v trebuhu, driske, bruhanje, glavobol in občutek tiščanja v prsih. Za anksioznost je značilen občutek ogroženosti brez jasnega vzroka, živčnost, vznemirjenost, zaskrbljenost, nelagodje in strah. Skrajna oblika tesnobe je panika. Vpliva lahko na naše zmožnosti delovanja v vsakdanjem življenju in izražanja. Prisotne so težave s pozornostjo, motnje spanja in občasne nočne more.

Tesnobo lahko lajšamo z različnimi pristopi in tehnikami ter spremembo v življenjskem slogu. Klinične študije kažejo, da je pri lajšanju anksioznosti učinkovita vedenjsko-kognitivna terapija. Gre za sklop psiholoških znanj, metod in tehnik, s pomočjo katerih terapevt pomaga pacientom pri razumevanju težav ter spreminjanju miselnih in vedenjskih vzorcev, ki te težave ohranjajo. Tesnobo lajšajo tudi z drugimi metodami, kot so čuječnost, dihalne tehnike in tehnike sproščanja. Vsake terapije in tehnike se je treba naučiti, pomembno je, da jih izvajamo redno in smo pri izvajanju vztrajni. Za lajšanje anksioznosti je pomemben tudi zdrav življenjski slog. Nikotin, kofein in drugi stimulansi centralnega živčnega sistema jo lahko poslabšajo, zato se njihovo uživanje odsvetuje. Priporočena je sveža in neprocesirana hrana. Redna telesna dejavnost pomaga omiliti anksioznost. Priporoča se izvajanje različnih telesnih dejavnosti 3–4 krat na teden.

Ob tesnobi si lahko pomagamo tudi z zdravili brez recepta in drugimi izdelki za podporo zdravju. Za lajšanje simptomov, kot so stresna stanja, nemir, napetost, tesnobnost in nespečnost, so na voljo zdravila rastlinskega izvora in zdravilni čaji na podlagi zdravilne špajke z dodatki navadne melise, poprove mete ali hmelja. Pri blagih depresivnih stanjih si lahko pomagamo z zdravilom rastlinskega izvora, ki vsebuje šentjanževko.

Če težave trajajo dalj kot šest mesecev, govorimo o generalizirani anksiozni motnji. V tem primeru se je treba obrniti na zdravnika. Obiščite ga tudi, če anksioznost vpliva na vaše vsakodnevne dejavnosti in v primeru hude stiske. Zdravnik vam lahko predpiše zdravila na recept, ki pomagajo odpraviti tesnobo. Za ta namen se najpogosteje uporablja antidepresive iz skupine selektivnih zaviralcev prevzema serotonina ali iz skupine selektivnih zaviralcev prevzema serotonina in noradrenalina. Serotonin je živčni prenašalec, ki ga pogosto imenujemo tudi hormon sreče. Ima pomembno funkcijo v našem telesu, saj nadzira učenje, spomin, spanec, spolnost in občutje sreče. Zaviralci prevzema serotonina omogočajo, da se ta dalj časa zadrži v tistih delih možganov, kjer je najaktivnejši. Terapija zdravljenja generalne anksiozne motnje običajno traja 12 mesecev ali več.

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.**

[aloevera]² ®
2X KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

Kozmetični izdelki so narejeni iz **100% aloje vere**, ki je
- nepasterizirana,
- dvojno koncentrirana,
- brez dodane vode, mineralnih olj, parabenov in alergenov.




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

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

# 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

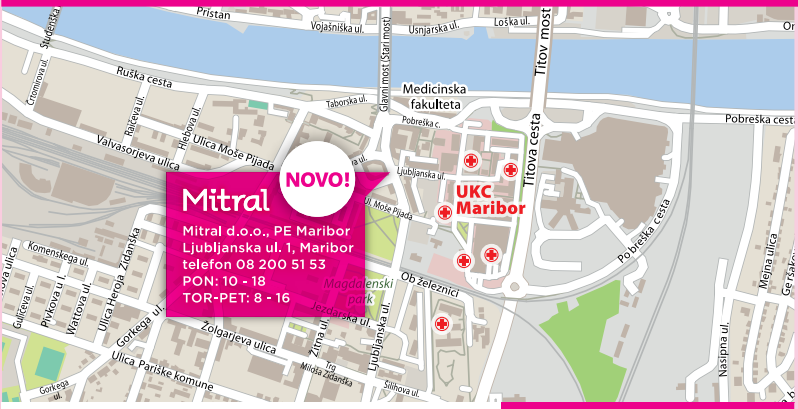
- mehki, dovršeni materiali z všitimi žepki za varno in diskretno nošenje prsne proteze
- klasika, športni izgled ali čipkasta eleganca za prijetno in samozavestno podobo
- od velikosti 70-120 in košarice od AA-J
- na voljo tudi silikonske prsne proteze različnih oblik in odličnih materialov



### 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.