Družinski vodnik zdravja

Številka 96, april 2023

Doktor 24

TEMA MESECA

Cvetoča pomlad? Ne, hvala!



POGOVOR

Mag. Mojca Grebenc, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Pogovor o spolnosti ne sme biti tabu

- Privoščite si kdaj čokolado, še bolje pa jetrca

24/7 ZDRAVNIŠKI OBISKI NA DOMU



0808112

NEDELJSKI

BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH

BREZ ČAKALNIH VRST • REZULTAT TAKOJ

BORIS KOPITAR

svetuje iz svoje izkušnje

POKLIČITE 041 640 280



HIT!

PAMETNI SLUŠNI APARATI BREZ BATERIJ



SKENIRAJTE QR KODO ZA VEČ INFORMACIJ

audiobm.si

AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI

po vsej Sloveniji

AAA Boniteta odličnosti AUDIO BM d.o.o.

Google 4.8 - 5.0



BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH IN SLUŠNE APARATE

REZERVACIJA TERMINA 080 80 58

NAPOTNICA NI POTREBNA

KAKO IZBRATI SLUŠNE APARATE, DA ODLOČITVE NE BOSTE OBŽALOVALI

Izbira slušnih aparatov je pomembna dolgoročna odločitev in se začne z izbiro dobavitelja. Da boste zadovoljni že od samega začetka je zelo pomembno, da dobavitelj zagotavlja kakovostno in raznovrstno ponudbo več kot le ene blagovne znamke slušnih aparatov in da jih lahko predhodno brezplačno preizkusite. Enako pomembno je, da so pri dobavitelju stalno dosegljivi usposobljeni slušni akustiki, ki bodo slušne aparate pravilno izbrali, nastavili in poskrbeli tudi za vzdrževanje ter servis. Vse to in še mnogo več zelo dostopno zagotavljamo v AUDIO BM slušnih centrih.

ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

9x nagrajen design reddot award



- ✔ čez noč jih preprosto napolnite - nikoli več baterij
- ✔ samodejno se prilagajajo okolju - zagotovljeno enostavno poslušanje
- ✔ preprosto telefoniranje z vsemi mobilnimi telefoni - povsem prostoročno
- ✔ TV poslušate brezžično - kristalno jasen zvok brez motenj
- ✔ so praktično neopazni - večkrat nagrajen design

NISTE PREPRIČANI, DA JE VSE TO RES? Pokličite za termin in jih brezplačno preizkusite.

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO POSKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK

Zdravje za vse 3

POGOVOR

Mag. Mojca Grebenc, specialistka ginekologije in porodništva

Pogovor o spolnosti ne sme biti tabu 4

TEMA MESECA – SENENI NAHOD

Cvetoča pomlad? Ne, hvala! 6

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Krčne žile: So vaše noge težke in utrujene? 8

Slabokrvnost: Privoščite si kdaj čokolado, še bolje pa jetrca 11

Parkinsonova bolezen: Pogosto se začne že leta prej, da jo opazimo 16

Praznično prenajedanje: Težka preizkušnja za naš organizem 19

Sladkorna bolezen: Resna tegoba, ki jo je mogoče zdraviti 23

FARMACEVT SVETUJE

Alergija ali seneni nahod? 26

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:
Melisa Hadžalić Bešić, projektna vodja, melisa.besic@dnevnik.si
T: 01 30 82 235
M: 030 321 360

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 za vse

Sodobna definicija Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto ter osnovni vir za produktivno in kakovostno življenje vsakega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti stalnega opravljanja funkcij in prilagajanju okolju. Zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti.

Vsako leto 7. aprila zaznamujemo svetovni dan zdravja, ki je letos potekal pod sloganom Zdravje za vse, Svetovna zdravstvena organizacija letos praznuje 75. obletnico ustanovitve. Leta 1945 so se namreč diplomati, ki so se srečali v San Franciscu v Kaliforniji v ZDA, da bi ustanovili Združene narode, strinjali, da skozi sodobno zgodovino med državami ni bilo dovolj sodelovanja za nadzor širjenja nevarnih bolezni po svetu. Skupaj so se odločili, da je potrebna globalna organizacija, ki bi nadzorovala globalno zdravje. Načrtovali so ustanovitev Svetovne zdravstvene organizacije, ki so jo ustanovili leta 1948, da bi spodbujali zdravje, ohranjali svet varen in služili ranljivim – da lahko vsi in povsod dosežejo najvišjo raven zdravja in dobrega počutja. Petinsedemdeseta obletnica Svetovne zdravstvene organizacije ponuja priložnost, da se ozremo na uspehe javnega zdravja, ki so v zadnjih sedmih desetletjih izboljšali kakovost življenja. Je pa tudi priložnost za ukrepanje, za spopadanje z zdravstvenimi izzivi danes in jutri.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana ginekologinja mag. Mojca Grebenc, specialistka ginekologije in porodništva, ki pravi, da doma pogovor o spolnosti ne sme biti tabu. Najbolje se je o odraščanju in hormonskih spremembah pogovarjati že v otroštvu. Ker so mlajši mladostniki manj čustveno vpleteni v spolne teme, jim je posledično manj nerodno govoriti o tem. V zadnjih letih osnovne šole je že primeren čas za pogovor o varni spolnosti in zakaj ni dobro hiteti s spolnimi odnosi. Pomembno vlogo pri predstavi, kaj pomeni varna spolnost, pomembnosti odlaganja spolnih odnosov, zvestobi in o osnovah kontracepcije ima šola v sodelovanju z zdravstvenovzgojnimi središči zdravstvenih domov. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Temo meseca je Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine, namenila senenemu nahodu ali alergijskemu rinokonjunktivitisu, ki številnim povzroča obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic. Osebe s to težavo morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem, takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase … Za poučen in zanimiv prispevek se specialistki lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, ob svetovnem dnevu zdravja vas ponovno opominjam, da lahko vsak med nami krepi zdravje in ga varuje z zdravim življenjskim slogom, skrbjo za duševno zdravje, izogibanjem kajenju, prekomernemu uživanju alkoholnih pijač. Svoje zdravje lahko spremljamo in preprečujemo razvoj hujših bolezni z rednim udeleževanjem preventivnih pregledov in programov, ki jih ponuja naša družba, in s tem dodatno prispevamo k večji kakovosti življenja celotne družbe in vzdržnosti zdravstvenega sistema. Samo skupaj smo lahko boljši. Odzovite se vabilom na vse preventivne preglede, ne odlašajte! Hvala.

Vidmar Vito

Romana Špende



POGOVOR

Mag. Mojca Grebenc, specialistka ginekologije in porodništva

Pogovor o spolnosti ne sme biti tabu

» Zaščita pred neželeno nosečnostjo in spolnimi boleznimi je za mlade, ki vse bolj zgodaj vstopajo v svet spolnosti, pomembna odločitev, zato potrebujejo strokovne in poglobljene informacije. Ali so na varno spolnost dobro pripravljeni, smo se pogovarjali z mag. Mojco Grebenc, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva iz Zdravstvenega doma Ljubljana Šiška.

Kakšna je vloga staršev, šole in primarnega zdravstvenega sistema pri uvajanju mladih v svet spolnosti in kakšno odgovornost imajo pri tem?

Doma pogovor o spolnosti ne sme biti tabu. Najbolje se je o odraščanju in hormonskih spremembah pogovarjati že v otroštvu. Ker so mlajši mladostniki manj čustveno vpleteni v spolne teme, jim je posledično manj nerodno govoriti o tem. V zadnjih letih osnovne šole je že primeren čas za pogovor o varni spolnosti in zakaj ni dobro hiteti s spolnimi odnosi. Pomembno vlogo pri predstavi, kaj pomeni varna spolnost, pomembnosti odlaganja spolnih odnosov, zvestobi in o osnovah kontracepcije ima šola v sodelovanju z zdravstvenovzgojnimi centri zdravstvenih domov. Verjamem pa, da je v razredu, polnem hormonov, to težka naloga. Zato je toliko bolj pomemben pogovor z izbranim ginekologom, ki je individualen in strokoven, in to predvsem takrat, ko je to mladostnici zelo pomembna in aktualna tema.

Kje mladostniki večinoma črpajo informacije o spolnosti – na spletu, od prijateljev, v zdravstvenih ambulantah?

Mladi dobijo v današnjem času informacije o spolnosti najpogosteje v spletnih medijih, a se zavedajo, da je veliko informacij napačnih ali zavajajočih. Veliko se o spolnosti pogovarjajo tudi z vrstniki, ki pa niso vedno najboljši sogovorniki. Približno polovici mladostnikov predstavlja pomemben vir informacij prav izbrani ginekolog.

Ali se po dostopnih podatkih mladostniki v Sloveniji za spolne odnose odločajo prej ali pozneje kot njihovi evropski vrstniki in kakšna je povprečna starost?

Glede na anketo, ki smo jo izvedli med mladimi, je imelo največji delež mladih prvi

spolni odnos pri 16 letih. To je čas, ko mladi preidejo iz lokalnega osnovnošolskega okolja v širše srednješolsko in mestno okolje, je čas spoznavanja novih vrstnikov, čas preizkušanja mej in čas, ko se oblikujeta tako osebna kot tudi spolna identiteta.

Srednja starost ob prvem spolnem odnosu – to je starost, pri kateri ima že polovica mladih spolne odnose, se v evropskih državah suče med 16 in 18 leti. Slovenija tu ne izstopa.

Kakšna je varna in odgovorna spolnost v mladostniških letih?

Zdrava spolnost je takšna, da nam pomaga spolne stike doživljati lepe in da imamo s spolnostjo pozitivne izkušnje. Prav pa je, da mladi že poznajo tudi njene slabe strani in se znajo nanje pripraviti in se jih obvarovati. Da se izognejo neželeni nosečnosti in okužbi s spolno prenosljivimi boleznimi, se morajo znati pravilno zaščititi. Vedeti morajo, da nas pred prenosom spolno prenosljivih bolezni poleg varnega spolnega obnašanja in izogibanja pogostih menjav spolnih partnerjev najbolje zaščiti kondom. Mladi bi se morali zavedati pomembnosti odlaganja spolnih odnosov v kasnejša leta. V času odraščanja je sluznica spolnih poti še nezrela in tako veliko bolj dovzetna za spolno prenosljive bolezni. Na razpolago imamo številne dostopne kontracepcijske metode, ki zelo učinkovito varujejo pred neželeno nosečnostjo. Pri izbiri prave oblike kontracepcije lahko najbolje svetuje ginekolog.

Stroka svetuje, naj mladostnice pred prvim spolnim odnosom obiščejo ginekologa ter si priskrbijo ustrezno kontracepcijo. Pa je dejansko tako?

Idealno bi bilo, da bi imele pogovor z ginekologom o varni spolnosti in oblikah kontracepcije že pred prvim spolnim odnosom. Tu pa se mladostnica sooči z velikim izzivom, ko si mora najti prostega ginekologa. Kjer se doma odprto pogovarjajo o spolnosti, se v iskanje velikokrat vključi tudi mama, ki pri svojem ginekologu išče nasvete, kje lahko opredeli najstniško hčer. Dobro je, da mladostnica ve, da za pogovor in predpis kontracepcije ni potreben ginekološki pregled. Če nima ginekoloških težav, se prvi ginekološki pregled opravi šele pri 20 letih ob jemanju brisa materničnega vratu v sklopu državnega programa Zora.

Katero obliko kontracepcije svetujete mladim oziroma katera je primerna za mladostniško obdobje in kdo jo lahko predpiše?

Najprimernejšo kontracepcijsko metodo se izbere po strokovnem pogovoru z ginekologom, ki zna presoditi o primernosti metode glede na zdravstveno stanje ženske, njeno željo po družini, njeno predstavo in pričakovanje o ustrezni metodi, predvsem pa z namenom, da bo ustrezala njenemu slogu življenja in bo raba lahko dosledna in redna. Zdrave mladostnice se najpogosteje odločijo za kombinirano hormonsko zaščito s tabletkami, redkeje za nožnični obroček ali obliž. Skupno tem oblikam kontracepcije je, da jim poleg dobre zaščite pred neželeno nosečnostjo zagotovijo redne, manj močne in manj boleče menstruacije ter manj težav s PMS. Večinoma imajo ugoden vpliv na kožo in lahko zelo izboljšajo aknavost. Varujejo pred vnetji rodil, ob daljši uporabi varujejo tudi pred rakastimi obolenji jajčnikov ter telesa maternice. Sicer lahko recept za kontracepcijo napiše tudi izbrani pediater ali izbrani osebni zdravnik, a je to res izjemoma. Menim, da je pred prvim predpisom kontracepcije prav, da je mladostnica deležna dobrega svetovanja. Lahko pa pediater ali izbrani osebni zdravnik predpiše recept takrat, ko je kontracepcija že uvedena, z njo uporabnica nima težav, v času novega predpisa pa je njen ginekolog odsoten.

Niso samo mladostnice tiste, ki so odgovorne za preprečevanje neželene nosečnosti. Kakšna je ozaveščenost o tem med fanti?

Kontracepcija ni le stvar ženske, da se zaščiti pred neželeno nosečnostjo. Kontracepcija je stvar obeh, ki se skupaj dogovorita, kako se zaščititi pred neželenimi posledicami spolnosti, torej tako pred neželeno nosečnostjo kot pred spolno prenosljivimi boleznimi. Prav je, da se v spolnost spustita zaradi ljubezni, brez prisile in ker si to oba želita. Da so o varni spolnosti ozaveščeni tudi fantje, kaže dejstvo, da ob prvem spolnem odnosu mladi večinoma uporabijo kondom. Kondom je tudi edina zaščita, ki varuje tako pred spolno prenosljivimi okužbami kot pred neželeno nosečnostjo.

Ali so mladi dovolj ozaveščeni o spolno prenosljivih boleznih? In katere so tiste, ki jih med njimi ugotavljate najpogosteje?

Mladi so sicer prepričani, da vedo o varni spolnosti veliko, a je njihovo znanje površinsko in nekaterih stvari niti ne razumejo prav dobro. Že po prvih nekaj spolnih odnosih je velika verjetnost okužbe s HPV, ki se v začetku ne kaže z nikakršnimi znaki. Šele pozneje lahko z rednimi brisi odkrijemo spremembe, ki jih povzročijo določeni sevi HPV. Zato se mlade še pred vstopom v spolno aktivnost spodbuja k cepljenju proti okužbi s HPV ter pozneje spodbuja vse ženske k rednim trietnim preventivnim ginekološkim pregledom z odvzemom brisa materničnega vratu.

Kakšna je slovenska statistika neželenih nosečnosti oziroma splavov med mladostnicami?

V Sloveniji imamo eno najnižjih stopenj dovoljene splavnosti na svetu. To pomeni, da imamo res zelo malo želenih splavov do desetega tedna. Enako se lahko pohvalimo z res zelo nizkim številom splavov med mladostnicami in prav tako z izredno nizkim številom najstniških nosečnosti.

V letu 2021 je bila starostno specifična dovoljena splavnost med mladostnicami 3,6 dovoljenega splava na tisoč mladostnic, starih do 19 let. Dovoljena splavnost je kljub opozarjanju glede pomanjkanja ginekologov in težje dostopnosti do prostega ginekologa še vedno v upadanju. Verjetno zaradi zadostnega poznavanja varne spolnosti in pomembnosti zaščite s kondomi. Ter dejstvom, da imajo prek mreže primarne ginekologije opredeljene ženske možnost dobrega in strokovnega svetovanja pri izbiri varne hormonske kontracepcije, ki je krita iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled in ginekološki ultrazvok

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.



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

TEMA MESECA

Seneni nahod

Cvetoča pomlad? Ne, hvala!

Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis številnim povzroča obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic.

Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod. Poznamo pa tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni.





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

PULMOLOŠKA AMBULANTA
Alergološko testiranje
10 % nižja cena
za pregled in testiranje

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.

Seneni nahod ni prehlad

Tako pri sezonskem kot pri celoletnem alergijskem rinitisu gre za alergijsko reakcijo, ki je posledica napake v delovanju imunskega sistema, ki običajno neškodljive pelode, cvetni prah ali druge povzročitelje prepozna kot grožnjo in se začne boriti proti njim. Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Bolniki, ki so preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in aprila cveti zelo alergogena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. V pomoč nam je lahko koledar cvetenja alergenih rastlin v Sloveniji, na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je objavljena napoved o obremenjenosti zraka s cvetnim prahom v Sloveniji.

Kadar vnetje prizadene očesno veznico, se pojavijo rdečina, pekoče in srbeče oči, povečano solzenje, veznica lahko tudi oteče. Pri prizadetosti nosne sluznice se nos zaradi otekline sluznice zamaši, pojavijo se srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme.

Klinična slika senenega nahoda zelo spominja na navadni prehlad. Vendar obstajajo med njima nekatere razlike, po katerih ju je mogoče razlikovati. Prehlad ne traja več kot teden dni, seneni nahod pa lahko traja tudi več mesecev in se pojavlja vsako leto v istem obdobju, v obdobju cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Pri senenem nahodu telesna temperatura praviloma ni povišana. Bolezen spremljajo tudi splošni simptomi, kot so utrujenost, splošno slabo počutje, motnje koncentracije in motnje razpoloženja. Bolezenski znaki pri alergijskem rinokonjunktivitisu so bolj intenzivni, ko smo na prostem in ob lepem vremenu, medtem ko na bolezenske znake pri prehladu to ne vpliva. Pri alergiji je izcedek iz nosu vedno voden in prozoren, pri prehladu pa je lahko gostejši in pogosto rumeno ali rjavo obarvan.

Odkrivanje in zdravljenje

Diagnozo senenega nahoda postavi specialist alergolog na podlagi zgodovine bolezni, kliničnega pregleda in rezultatov testov. Preobčutljivost skušamo dokazati s kožnimi alergološkimi testi in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih protiteles IgE) ter drugimi alergološkimi testi, med katerimi je zlasti uporaben test aktivacije bazofilcev. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke.

Seneni nahod pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. Ker pa to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma klinične slike. Od zdravil imamo na voljo antihistaminike v obliki tablet ali kapljic za oči, ki blokirajo histaminske receptorje in tako preprečijo, da bi se simptomi zaradi alergijskega vnetja izrazili. Ob simptomih vnetja nosne sluznice se uporabljajo protivnetni steroidi v obliki pršila za nos.

Bolniki morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem, takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči.

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 klinično dokazano preprečuje alergijski 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.
Medicinski pripomoček, že več kot 20 let učinkovito preprečuje alergije, z aromo mint in jagoda.
Nasaleze učinkuje na vzrok alergije, zato vas simptomi ne prizadenejo.

Nasaleze dobite v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si, tel. 0356 300 22, 040 214 620



Deluje že v 2 minutah

Samo 9,49 EUR za 30 dni uporabe.

NaturaMedica
inovativno z naravo
z vami že 19 let



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

Krčne žile

So vaše noge težke in utrujene?

Krčne žile ali varice na spodnjih okončinah so zelo pogosto obolenje. Nastanejo kot posledica razširitve podkožnih ven in ne predstavljajo težave le zaradi videza, temveč lahko povzročijo kar nekaj zdravstvenih težav in zmanjšujejo kakovost življenja. Običajno zahtevajo dolgotrajno zdravljenje in povzročajo razmeroma pogoste zaplete, zaradi česar so pomemben socialno-medicinski problem.

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

Ambulanta za krčne žile
10 % nižja cena
za pregled in ultrazvok pri flebologu

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

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

Venske zaklopke v povrhnjih in globokih venah pri zdravih ljudeh zagotavljajo pretok venske krvi v smeri proti srcu. Pri pojavu krčnih žil pa zaklopke v razširjeni veni ne morejo več opravljati te naloge. Kri se v tem primeru vrača navzdol in se ponovno vrne proti goleni. Zaradi tega povratnega toka kri zastaja v goleni, posledici pa sta otekanje goleni in občutek napetosti. Bolezni ven so torej pogoste, imajo kronični potek.

Krčne žile lahko povzročajo različne težave

Večina krčnih žil nastane zaradi dedne predispozicije. Podeduje se namreč slabost vezivnega tkiva v stenah ven in venskih zaklopk. Poleg dednosti so lahko za nastanek krčnih žil krivi še drugi dejavniki, kot so prekomerna telesna teža, predolgo sedenje oziroma stanje, prekomerno pitje kave in uživanje večjih količin alkohola. Na njihov nastanek lahko vplivajo tudi hormonske spremembe (nosečnost, jemanje kontracepcije), premalo gibanja, staranje, izpostavljanje nog visokim temperaturam, prenašanje težkih bremen.

Krčne žile lahko povzročajo različne težave, in sicer občutek težkih, utrujenih in napetih nog, nočni krči v mečih, rjavo obarvana koža goleni, srbeče in pekoče otekline (zlasti v področju gležnjev). Otekanje goleni se pojavi

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

Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

medi compression – domiselni in učinkoviti proizvodi medi compression je zaščitna znamka, ki daje medi proizvodom posebno mesto. Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Zagotavljamo vam pravilno stopnjo medicinske kompresije.
medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenskem slogu in športnih aktivnostih.

Medicinske kompresijske nogavice medi

- modeli **za ženske in moške**
- **nosečniške hlačne nogavice** z izredno udobnim in raztegljivim trebušnim delom
- **najširša izbira barv, modelov, velikosti, modnih dodatkov**,...
- antibakterijsko pletivo **brez neprijetnih vonjev**
- na voljo **v kompresijskih stopnjah od 1 do 4**
- cena dokolenk od 30,90 €
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo od 40,50 €
- cena samostoječih nogavic od 49,50 €
- cena hlačnih nogavic od 61,10 €





Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

Circaid Juxta je preprosta in **učinkovita rešitev pri golenjih razjedah, venskih obolenjih in limfedemu**, še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo kompresijske nogavice ali pravilno povijajo noge.

- sistem trakov na ježke zagotavlja **enostavno namestitev**
- **krajši čas namestitve** v primerjavi s povoji
- zaradi enakomerne razporeditve kompresije **odlično vpliva na celjenje ran**
- preprosto nameščanje preko obvezilnega materiala
- učinkovita rešitev za **zmanjšanje močnega otekanja**
- stopnjo kompresije namestite s pomočjo priročnega kartončka
- cena golenskega dela za eno nogo od 79,90 €





BIO COMPRESSION SYSTEMS inc.



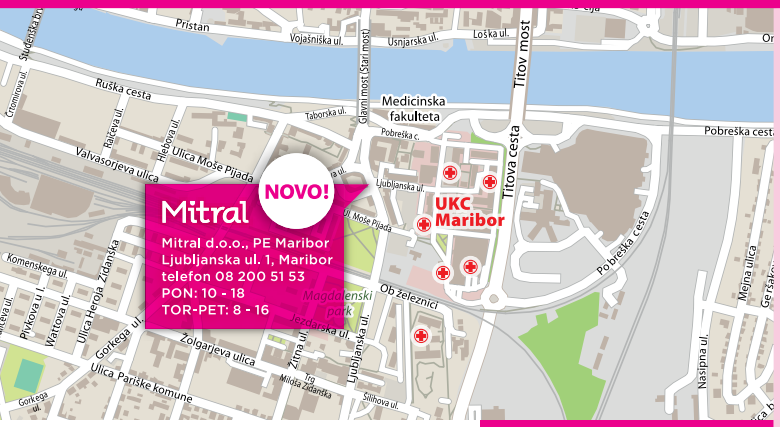
Sistemi Bio Compression ponujajo odlično rešitev pri zdravljenju limfedema, venske insuficience in pri drugih obolenjih, kjer se pojavi otekanje okončin. Izdelani so za učinkovito terapijo v klinikah ali v udobju vašega doma. Enostavno oblačenje in slačenje kompresijske manšete vam omogočajo hitro in učinkovito vsakodnevno terapijo. Bio Compression sistemi so preprosti za uporabo in čiščenje ter popolnoma prilagodljivi potrebam vaše kompresijske terapije.

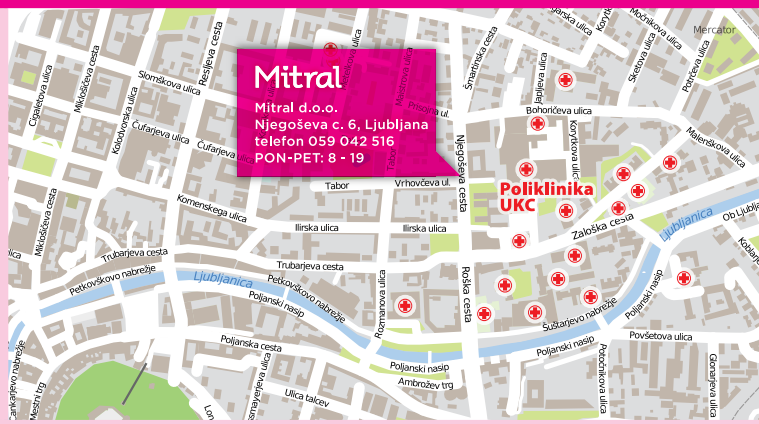
Kako sistem deluje?

- Štiri ali osem komorne manšete se polnijo preko črpalke, ki zagotavlja sekvenčne cikle napihovanja in izpusta kompresiranega zraka s predpisanim pritiskom, ki potujejo iz oddaljenih predelov okončine v smeri proti telesu. Cikli se ponavljajo, dokler ne izklopite črpalke (pri digitalni črpalki je možnost nastavitve odštevanja časa).
- Kompresijske manšete so na voljo v različnih velikostih in različicah za roke in noge, ki zagotavljajo najboljšo učinkovitost in udobje pri uporabi sistema.



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.

po različno dolgem obdobju venske bolezni, sprva ni močno izraženo in se pojavlja po daljšem stanju ali vzravnanem položaju telesa. Zlasti proti večeru, prek noči, ko ležimo, pa otekline običajno uplahnejo. Pri nekaterih se pojavi celo vnetje povrhnjih ven (flebitis) ali pa globoka venska tromboza, pri kateri se v globokih venah tvori strdek. V primeru, da se strdek odlepi od venske stene in potuje s krvjo po venskem sistemu do srca in nato do pljuč, pa lahko privede tudi do smrtno nevarne pljučne embolije. Golenska razjeda pa je zaplet, ki najbolj prizadene obolelega in zahteva dolgotrajno zdravljenje. Večinoma je posledica prepoznega ali neustreznega zdravljenja obolenja ven. Danes tudi golensko razjedo uspešno zdravimo in preprečujemo. Torej krčne žile niso le estetska težava, brez zdravljenja venska bolezen napreduje in lahko povzroči zaplete.

Kaj lahko za zaščito vaših ven naredite sami?

Pomemben je zdrav življenjski slog, s katerim vzdržujemo primerno telesno težo. Izkoristite vsako priložnost za gibanje z nogami, zlasti po dolgotrajnem sedenju, s čimer se preprečuje zastajanje krvi v nogah. Izberite primeren šport, s katerim boste redno skrbeli za dober pretok krvi v venah (hoja, kolesarjenje, plavanje in ples). Strokovnjaki odsvetujejo športe, pri katerih veliko poskakujemo na mestu (dvoranske igre z žogo, tenis, tek na trdih podlagah). Izogibajte se virom toplote, ki vene širijo in težave še povečajo. Noge raje čim večkrat hladite, najbolje s hladnim tušem od gležnjev navzgor.

Ko opazite začetne znake bolezni ven, je treba poiskati pomoč pri ustreznem specialistu in poskrbeti za pravočasno zdravljenje. Med pregledom zdravnik specialist za krčne žile (flebolog) ali pa žilni kirurg poizve o težavah in možnih vzrokih za kronično vensko bolezen. Sledi klinični pregled nog, pri katerem ugotavlja prisotnost krčnih žil, otekline in kožnih sprememb. Opravi se tudi ultrazvočno preiskavo ven na nogah, ki je najboljša metoda v diagnostiki žilnih bolezni in na podlagi vseh preiskav se določi ustrezno zdravljenje.

Na voljo so venoaktivna zdravila, ki so priporočena za zdravljenje vseh stopenj kroničnega venskega popuščanja. Kompresijsko zdravljenje ali nošnja kompresijskih nogavic je osnovno zdravljenje pri kronični bolezni



ven, ki ga predpiše zdravnik specialist. Sklerozacija je postopek, s katerim zdravimo manjše varice in mrežaste vene. Postopek poteka z vbrizgavanjem sklerozacijskih sredstev v žilo in je voden z ultrazvokom. Za najmanjše varice se uporablja površinsko zdravljenje oziroma odstranjevanje kapilar na nogah z ustreznim laserjem. Med kirurške posege sodita flebektomija (postopek kiruškega odstranjevanja varic v lokalni anesteziji) in pa operacija krčnih žil z uporabo radiofrekvence. To je minimalno invazivna kirurška metoda za odstranjevanje krčnih žil, ki se jo izvaja z lokalno anestezijo.





Slabokrvnost

Privoščite si kdaj čokolado, še bolje pa jetrca

» V telesu po žilah kroži kri, ki prehranjuje vse celice in organe v telesu. V krvi so rdeče krvničke, ki skrbijo za prenos kisika in s tem energije po telesu.



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

Zelo pomembno vlogo pri nastanku rdečih krvničk in hemoglobina imajo železo, vitamin B12 in folati. V rdečih krvničkah ali eritrocitih, ki so najštevilnejše celice v krvnem obtoku, je prisotnih veliko molekul hemoglobina, ki vsebujejo hem z atomom železa. V pljučih se kisik veže na železo v hemoglobinu znotraj eritrocitov in nato potuje po telesu do vseh organov. Če je eritrocitov premalo, če so premajhni ali pa vsebujejo premalo hemoglobina, je oskrba organov s kisikom okrnjena.

O slabokrvnosti ali anemiji torej govorimo, kadar je zaradi zmanjšane celotne količine hemoglobina v telesu zmanjšana sposobnost krvi za oskrbo celic s kisikom.

Okvirne normalne vrednosti hemoglobina znašajo pri moških 130–170 g/l, pri ženskah pa 120–150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji. Pri koncentraciji hemoglobina med spodnjimi okvirnimi vrednostmi in koncentracijo 100 g/l govorimo o anemiji

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



lahke stopnje, pri koncentraciji med 70 in 100 g/l gre za srednje težko anemijo, pri vrednostih pod 70 g/l pa za težko anemijo.

Pomanjkanja železa, vitamina B12 in folatov

Slabokrvnost se lahko pojavi kot samostojna bolezen, pogosteje pa spremlja druge kronične bolezni. Nastane lahko zaradi motenega nastajanja novih eritrocitov ali rdečih krvničk v primeru okvar kostnega mozga, pomanjkanja železa, vitamina B12 in folatov, kot spremljevalka kroničnih bolezni (kronične okužbe, malignomi, okvara ledvic, vnetja...), zaradi povečane izgube eritrocitov (po krvavitvah – najpogosteje iz prebavil, rodil, po poškodbah) ali pa zaradi povečanega razpada eritrocitov (hemolitična anemija).

Značilni so splošna nemoč, hitra utrudljivost, težka sapa, zaspanost, šumenje v ušesih, hiter srčni utrip, otežena koncentracija, prebavne motnje, motnje menstrualnega cikla, spolna nemoč. Prisotna je bledica kože in sluznic, pri pregledu je lahko slišen šum nad srcem. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije. Klinična slika pa ni odvisna le od stopnje anemije, temveč tudi od hitrosti njenega nastanka in ostalih pridruženih bolezni.

Najpogostejši vzrok je pomanjkanje železa, sledi pomanjkanje vitamina B12 in folatov.

Vzroki so lahko tudi drugje

Med razlogi za pomanjkanje železa so lahko povečane potrebe, ko ne vnašamo v telo dovolj železa. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta …). Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, a ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vitamin B12 in folna kislina sodelujeta pri nastanku rdečih krvnih celic in njuno pomanjkanje se velikokrat pokaže najprej s

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.

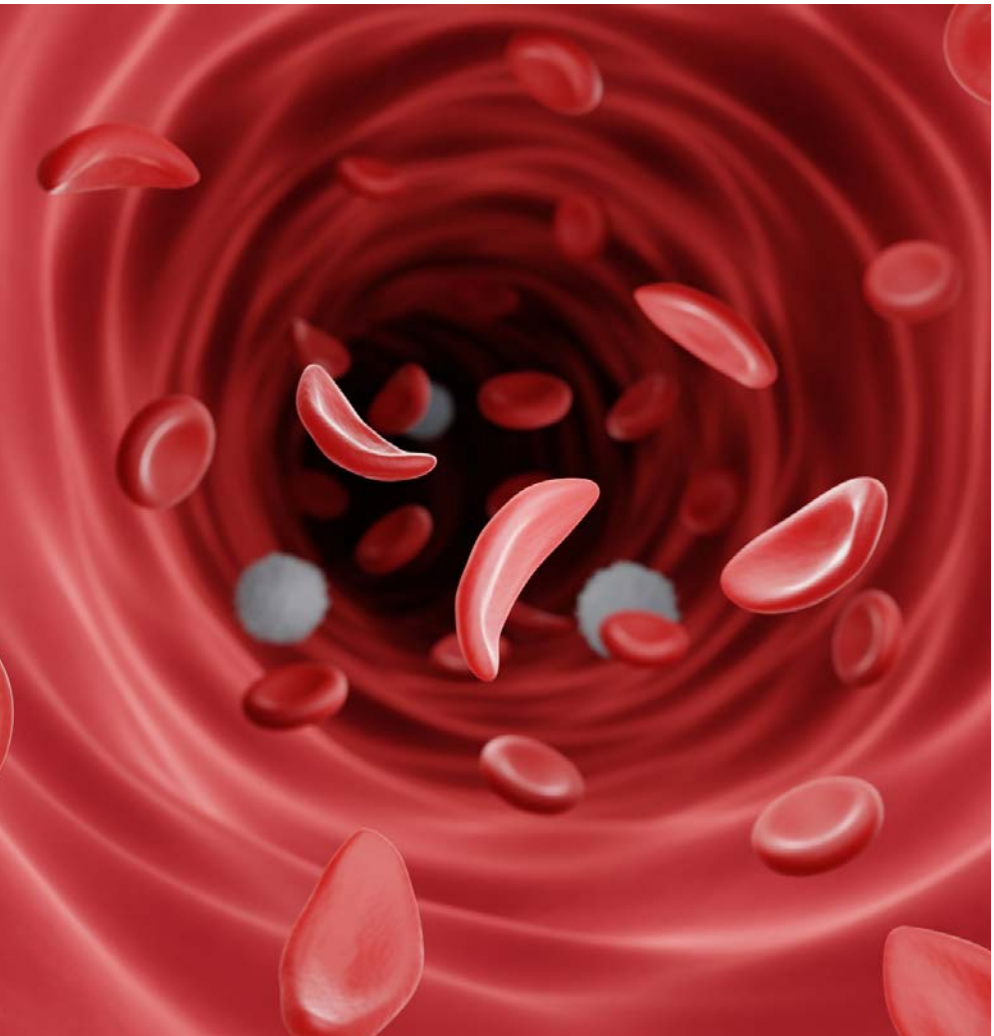
Berite vsebine revije Doktor 24 brez oglasov ali se naročite na brezplačni digitalni izvod. Skenirajte ali kliknite QR kodo.

slabokrvnostjo. Ker imata v telesu še druge vloge, predvsem v mielinizaciji živčevja in njegovem delovanju, pa je seveda njuna vsebnost v telesu zelo pomembna in simptomi pomanjkanja zelo raznoliki (nevrološki, psihiatrični simptomi, driska, vnetje jezika …). Vitamin B12 dobimo le v hrani živalskega izvora – meso, jetra, sir, jajca. Ob pomanjkanju ali zaradi nezmožnosti absorpcije ga je treba nadomeščati z injekcijami vitamina v mišico. Folna kislina ali folati so prisotni v veliko živilih in tako lahko zadostno količino vnesemo v telo z redno pestro prehrano. Ob pomanjkanju ali večjih potrebah (med nosečnostjo …) pa se ga nadomešča s tabletami.

Ključ je v ustrezni prehrani

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

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



Dr. Steinberger® Nachf.

DOBER VIR ŽELEZA!



Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

Začnimo na začetku

Najprej morate poskrbeti zase, da lahko pomagate drugim.

Zato - **najprej izberite pravi začetni paket zase**.

Ko se boste odločili, pa vam bomo **mi dodali brezplačno do konca leta *vse dodatne pakete,** ki si jih boste zaželeli in jih pri pristopu označili (MR/CT, Zobje, Fizioterapija, Obisk zdravnika na domu). Na ta način lahko prihranite več kot 200 €.

*Opomba: Velja za nove pogodbe, sklenjene najkasneje do 31. maja 2023. Ne velja za paket Reši življenje. Znižana cena velja do 31. decembra 2023. Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

Prihranite 200 €

Izberite dodatne pakete do konca leta brezplačno!

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, za popust vpišite kodo DR24-96

Pristopam

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

Uveljavljam ugodnost **DR24-96**

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.

Doktor 24
ASISTENCA



Najprej poskrbite zase

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

Iskanje napotnice, dokazovanje resnosti zdravstvenih težav, zbiranje izvidov, nerazumljivo dolge čakalne vrste nas izčrpajo in spravljajo v brezup. Ko nas presenetijo zdravstvene težave, si želimo kakovostne, hitre in učinkovite obravnave, brez nepotrebnega zavlačevanja in številnih izključujočih dejavnikov. Ob poslabšanju zdravstvenega stanja začnemo iskati načine, ki bi nam v najkrajšem možnem času ponudili rešitve za naše zdravstvene težave. Tega se pri Doktor 24 Asistenci zavedamo že skoraj dve desetletji in ponosni smo, ko nas uporabniki kot take prepoznate.

Prehitimo težave. Brez napotnice.

Samo Doktor 24 Asistenca vam v sklopu svojih storitev brezplačno omogoča tudi preventivne preglede.

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

Vsak specialistični pregled lahko opravite tudi preventivno in na ta način poskrbite zase – z nami lahko za korak prehitite zdravstvene težave!

24/7 pomeni vsak dan, ves dan za vas.

Samo Doktor 24 Asistenca vam omogoča 24-urno dosegljivost **zdravnika** po telefonu in v omejenem obsegu tudi 24-urno možnost obiska zdravnika na vašem domu. Tudi med vikendi in prazniki.

Z izbiro kateregakoli paketa Doktor 24 Asistence imate vključeno **24-urno zdravniško linijo**, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan. **Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur** pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadarkoli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

Brez omejitev.

Samo Doktor 24 Asistenca vam omogoča storitve brez omejitev starosti in zdravstvenega stanja ter z veljavnostjo takoj.

Pristop h kateremukoli paketu naših storitev je **brez omejitev**, kar pomeni, da je storitev namenjena ravno vam, ki vas drugje zavrnejo zaradi starosti (nad 60 ali 65 let) ali pa vas izločijo zaradi bolezni (za področja, kjer bi obravnavo najbolj rabili), lahko z **veljavnostjo takoj**, brez karence, kar pomeni, da lahko začnete storitve uporabljati takoj v trenutku pristopa.

Storitve po vaši meri

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

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

Radiološka diagnostika

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

Preventivni pregledi

Klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi

Nenujni reševalni prevozi.

Paketi po vaši meri.

Od 7 € za neomejeno svetovanje zdravnika, pa do 37 € za poln paket pregledov.
Dopolnjujete pa lahko še s ponudbo dodatnih: ZDRAVNIŠKI OBISK, MR/CT, FIZIOTERAPIJA in ZOBJE, vsak po 7 €.

Samostojni paketi

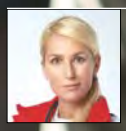
A. ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7, mesečno 7,00 €.
B. SPECIALIST, mesečno 17,00 €.
C. SPECIALIST Plus, mesečno 37,00 €.
D. SPECIALIST Premium, mesečno 80,00 €.

Dodatnimi paketi (vsak mesečno po 7,00 €)

E. ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7.
F. MR/CT preiskava.
G. ZOBJE.
H. FIZIOTERAPIJA.
I. REŠI ŽIVLJENJE.

Spremljajte nas!

Berite revijo Doktor 24, sledite nam na *facebooku Doktor24,* da boste pravočasno obveščeni o novostih ter tudi o ugodnostih in akcijah, ki gredo pri nas vedno z roko v roki z novostmi.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Parkinsonova bolezen

Pogosto se začne že leta prej, da jo opazimo

Gre za napredujočo kronično degenerativno bolezen centralnega živčnega sistema, ki se kaže predvsem z motnjami gibanja. Simptomi nastanejo zaradi propada živčnih celic v možganih, ki izločajo specifični živčni prenašalec, imenovan dopamin.

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.

Značilni prvi simptom je tremor. Gre za ritmično tresenje navadno sprva ene roke, ki oponaša »štetje denarja«. Tresenje kasneje prizadene še druge okončine, vendar ostane značilno izrazitejše na eni strani telesa. Poslabša se med počitkom, medtem ko se izboljša oziroma izgine med gibanjem in spanjem. Drugi simptom je rigidnost mišic. Te postanejo trde in napete, kar onemogoča normalno gibanje.

To se pokaže tudi na drži, ki je sključena in nagnjena naprej, ter v značilno spremenjeni hoji, ki je ne spremlja običajno nihanje rok. Bolnikovi koraki postanejo kratki. Pogosto vlečejo noge za seboj. Upočasnjenost gibanja je izrazita predvsem na začetku in na koncu giba. Bolnik ima občutek, kot bi za nekaj časa »zmrznil« v lastnem telesu. Temu se pridružijo še težave z ravnotežjem in koordinacijo, kar je navadno razlog za vse številnejše padce.

Znaki so številni

Bolezen se pogosto začne že leta prej, da jo opazijo svojci ali celo bolniki sami. Med prve bolj diskretne in nespecifične spremembe sodijo motnje voha, nemirno spanje (nenadni gibi), razpoloženjske spremembe in avtonomne motnje (močan padec krvnega tlaka ob vstajanju …). Medtem ko so med prvimi opaznimi spremembami poleg tremorja še

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

izguba izraznosti obraza, nenavadna odsotnost spontanih avtomatičnih gibov (manj mežikov...), monoton in tišji govor ter značilno upočasnjena hoja. Bolezen najpogosteje prizadene starejše od 60 let. Je druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen, takoj za alzheimerjevo demenco. V večini primerov je vzrok neznan in govorimo o idiopatski parkinsonovi bolezni. Kadar se podobni simptomi pojavijo zaradi nekaterih drugih bolezni (poškodba možganov, zastrupitve, po možganski kapi ali tumorju, po nekaterih zdravilih...), govorimo o parkinsonskem sindromu. Znanstveniki so sicer uspeli identificirati določene gene, ki lahko povzročijo razvoj parkinsonove bolezni. Dedna naj bi bila le v 10–15 odstotkih. Med krivci za razvoj bolezni so tudi nekateri toksini v okolju (pesticidi, herbicidi), vendar je videti, da je glavni vzrok za bolezen staranje.



Diagnozo postavimo na podlagi bolnikove anamneze in nevrološkega pregleda. Ne obstaja specifičen laboratorijski test, ki bi nam dokazal parkinsonovo bolezen. Z različnimi slikovnimi preiskavami si pomagamo predvsem izključiti druge možne vzroke, ki lahko povzročijo podobne simptome.

Terapijo je treba prilagajati

Za parkinsonovo bolezen obstajajo številna zdravila. Delujejo na različne načine (pomagajo pri sproščanju dopamina, ga nadomeščajo, upočasnijo njegovo razgradnjo ali zmanjšajo stranske učinke zdravljenja) in se med seboj lahko kombinirajo. Najpogosteje uporabljena so: levodopa, dopaminski agonisti, inhibitorji katehol-O-metil-transferaze (COMT), inhibitorji monoaminske oksidaze B (MAO-B) , amantadin in antiholinergiki. Parkinsonova bolezen prizadene posameznike tako različno in svojstveno, da optimalno ali enotno zdravljenje ne obstaja. Bolnikovo stanje je treba redno nadzorovati in terapijo stalno prilagajati glede na simptome.

Osnova zdravljenja je zdravilo levodopa. Bolniki ga ob uvajanju navadno zelo dobro prenašajo in so sprva zelo zadovoljni. Na žalost se pri večini, po nekaj letih jemanja, pojavijo motorični stranski učinki (nehoteni zgibki...) in tako imenovani »on-off« fenomen, ki se nanaša na fazo motoričnega »vklopa« in »izklopa«. Amplitude v motoričnem delovanju postanejo sčasoma vse večje. Faze izklopa postanejo pogostejše in daljše. Motnje gibanja se začnejo pojavljati tudi v fazi vklopa, kar hudo prizadene bolnika in ga oropa samostojnosti. V napredovalih fazah bolezni, ko se njeni znaki prepletajo z neželenimi učinki zdravil in je kakovost bolnikovega življenja vse slabša, so na voljo oblike kontinuiranega zdravljenja (infuzije levodope, globoka možganska stimulacija...).

Potrebna je celostna obravnava

Zavedati se moramo, da prihaja v poteku bolezni tudi do motenj v čustvovanju, zaznavanju, do upada kognitivnih funkcij in motenj v delovanju avtonomnega živčnega sistema. Bolniki pogosto trpijo zaradi pridružene tesnobe, paničnih napadov, depresije, težav s spominom, pozornostjo in razmišljanjem. Bolezen prav tako povzroča erektilne motnje, motnje požiranja, pretirano znojenje, težave z zaprtjem, inkontinenco urina, hudo utrujenost, nemir in nespečnost. Bolniki so zaradi bolezni različno prizadeti. V začetnih fazah in pri blagih oblikah lahko simptomi le blago motijo vsakdanje življenje, medtem ko napredovale oblike bolezni navadno pomenijo, da bolnik pristane vezan na posteljo, popolnoma

Popolna formula za optimalno zdravje srca, kosti in ožilja

NOVOST

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

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

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

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

SAMO 1 KAPSULA na dan



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

NaturaMedica
z vami že 19 let

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

odvisen od drugih in z okrnjeno sposobnostjo komunikacije z okolico, kar neizbežno vodi v razvoj demence. Bolnika in njegove simptome vedno obravnavamo celostno in multidisciplinarno. V proces zdravljenja pogosto vključimo nevrologa, medicinsko sestro z usmerjenim znanjem za ekstrapiramidne bolezni, fizioterapevta, delovnega terapevta, psihiatra, psihologa, socialnega delavca, farmakologa in logopeda. Bolnike spodbujamo, naj se osredotočajo na pozitivne vidike življenja, vzdržujejo stike z družino in prijatelji ter skušajo čim dalj ohraniti mobilnost in samostojnost.

Za vse dnevne aktivnosti bodo potrebovali več časa, delo oziroma gibanje si lahko skušajo olajšati z različnimi pripomočki (nagnjen stol, palica za hojo, primerno oblikovan jedilni pribor...). Ne obstaja specifična preventiva bolezni. Svetujemo predvsem zdrav življenjski slog, izogibanje stresu, alkoholu in kajenju. Po nekaterih študijah naj bi imel kofein zaščitni učinek na možganske celice, zato je kava dovoljena pregreha. Bolniki naj izbirajo zdravo prehrano, bogato z beljakovinami, vlakninami, antioksidanti in protivnetnimi snovmi, kar lahko pripomore k spopadanju s težavami.



Pomoč naj bo za vse vpletene

Bolezen ne prizadene le bolnikov, temveč tudi njihove svojce. Ti morajo prevzeti veliko nalog in odgovornosti pri oskrbi obolelega. Frustracija zaradi občutka ujetosti, izgube zasebnosti, samostojnosti in intimnosti s partnerjem ter nemoč zaradi nepredvidljivega poteka bolezni lahko povzročita mešane občutke jeze in strahu. Cilj je, da bi vsi vpleteni dobili ustrezno pomoč in podporo. Prizadetim svetujemo, naj se obrnejo na izbranega zdravnika, lečečega nevrologa in na lokalno slovensko društvo za parkinsonovo bolezen, imenovano Trepetlika, kjer bodo dobili vse potrebne informacije, pomoč in predvsem podporo, ki jo potrebujejo.



Naročila in seznam prodajnih mest:
www.institut-o.com t: 040/277-857
INSTITUT O
www.institut-o.com



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

Praznično prenajedanje

Težka preizkušnja za naš organizem

V času praznikov se ljudje sprostijo tudi pri hrani. Uživajo preveč hrane, preveč nezdrave hrane, pogosto pa ob tem zaužijejo tudi več alkohola. Vse to je velika preizkušnja za želodec in črevo. Že same priprave na praznike nas pogosto obremenjujejo, kar seveda vpliva tudi na našo prebavo. V povprečju se med prazniki zredimo za 1,5 kg.

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.

Jedi z veliko kalorijami imajo majhen volumen, želodec se ne napolni zlahka, zato želodčna in črevesna stena ne pošljeta signala, da sta želodec in črevo polna. Zaradi tega naravni občutek polnosti želodca zataji. Hrana, ki ima veliko maščobe in sladkorja, vsebuje malo balastnih snovi (vlaknin), kar negativno vpliva na prebavo in lahko nemalokrat vodi do zaprtja.

Občutek imamo torej, da nam je hrana obležala v želodcu, pojavijo se napihnjenost, napenjanje, krči in bolečine v želodcu, kislo spahovanje, vračanje želodčne kisline nazaj v požiralnik (refluks), zaprtje … Pri ljudeh, ki imajo težave z žolčnimi kamni, se lahko pojavijo krči, bolečine, slabost, bruhanje, simptomi, podobni zgagi, slaba prebava, napenjanje, spahovanje.

Kako s čim manj težavami skozi praznike

Naštetih je nekaj pravil, ki vam lahko pomagajo pri izogibanju težavam:

- Zastavite si omejitev, koliko boste pojedli in popili, in se jih držite.
- Pri jedi si vedno vzemite čas in hrano dobro prežvečite, namesto da bi jo samo pogoltnili. Encimi v ustih tako že razgradijo sladkorje in želodcu prihranijo delo.
- Jejte vsaj dve uri pred spanjem, da želodec hrano lažje prebavi. Leže je namreč ta naloga zanj veliko težja.
- Zlato pravilo je zmernost tako pri hrani kot pri pijači.
- Pijte dovolj tekočin (vode ali nesladkanega čaja). Tako se boste izognili

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

dehidraciji in zaprtju, saj velika količina tekočine pripomore, da je blato manj trdo, poleg tega tekočina napolni želodec, kar nam daje občutek sitosti.
- Izogibajte se sladkarijam, te dajejo lažen občutek sitosti, spodbudijo pa tudi sproščanje inzulina in se hitro prebavijo, zato smo kasneje še bolj lačni.
- Kadar imate poln želodec in občutek neprijetne sitosti, kozarček žganja ne pomaga k izboljšanju težav. Grenčične snovi, ki jih vsebujejo grenka žganja, sicer spodbudijo prebavo, vendar dražijo želodec.
- Omejite vse, kar povzroča tvorbo želodčne kisline (alkohol, mastno hrano, kavo, nikotin). Če imate težave z zgago, spite z rahlo dvignjenim vzglavjem.
- Prehranjujte se 5-krat na dan v manjših količinah namesto dva- ali trikrat dnevno v velikih porcijah. Izogibajte se večerjanju po 18. uri.
- Če vam določena vrsta hrane povzroča težave, se je izogibajte, četudi jo obožujete.
- Zmanjšajte delež mesa in uživajte čim manj maščobe.
- Alkohol pijte tako, da srkate, ne pa pijete, s tem boste spili manj. Ne mešajte različnih alkoholnih pijač med seboj, s tem preprečite glavobol naslednji dan.
- Živite zdravo in aktivno življenje.

Praznično prenajedanje – naslednji dan

Če ste se pošteno pregrešili pri hrani, se zaradi tega ne obsojajte preveč. Takoj vzpostavite normalen režim prehranjevanja. Ne dovolite si, da bi zaradi enega spodrsljaja padli v serijo prenajedanj.

Začnite normalno jesti takoj, ko ste lačni. Stradanje naslednji dan ne bo imelo nikakršne koristi – prej bo škodilo vašemu metabolizmu. Kar lahko storite, je, da dan po obilnem družinskem obedovanju vnos ogljikovih hidratov zmanjšate na nujen minimum.

Privoščite si daljši sprehod, tek ali kolesarjenje.

Kako si pomagati, če vas težave kljub vsemu doletijo

V lekarnah je na voljo veliko izdelkov (tudi registriranih zdravil), ki vam bodo učinkovito pomagale, kadar se bodo neprijetne prebavne težave kljub upoštevanju vseh naštetih nasvetov pojavile.

Star recept, ki so ga s pridom uporabljale že naše babice, je pitje čaja grenkega pelina, rmana ali tavžentrože, ki vsebuje grenčine. Te spodbujajo tvorbo želodčnih sokov in encimov ter tako spodbudijo prebavo in zmanjšajo občutenje bolečine v želodcu. Pri vetrovih in napenjanju pomagajo komarček, kumina in janež. Kamilica ni priporočljiva pri razdraženem želodcu, saj naj bi po nekaterih podatkih samo še močneje dražila, poleg tega pa lahko povzroči bruhanje. Grenčine se dobijo tudi v obliki t. i. švedske grenčice, ki prav tako hitro pomaga, kadar imamo neprijeten občutek v želodcu.

V primeru kislega spahovanja, vračanja želodčne kisline nazaj v požiralnik, bolečin za žličko in drugih težav, ki so posledica povečanega izločanja želodčne kisline, si lahko pomagamo z jemanjem zdravil, ki vplivajo na želodčno kislino. Najblažja oblika teh zdravil so antacidi (Rupurut, Talcid, Rutacid...), kombinirani pripravki magnezijevih, aluminijevih in kalcijevih soli, ki nevtralizirajo že izločeno želodčno kislino. Delovati začnejo hitro in delujejo kratek čas (nekaj ur).

Antagonisti histaminskih receptorjev ali H2-antagonisti (Ranital) delujejo tako, da zmanjšajo izločanje želodčne kisline z zaviranjem histaminskih receptorjev v želodčni sluznici. Vse faze izločanja želodčne kisline so zavrte, vendar je zdravilo manj učinkovito pri zaviranju izločanja kisline po obroku hrane. Učinek zaviranja se pojavi pozneje kot pri antacidih, vendar traja od 6 do 12 ur. Trenutno to zdravilo ni na voljo.

Zaviralci (inhibitorji) protonske črpalke (Nolpaza, Controloc …) so zdravila, ki najučinkoviteje zavirajo izločanje želodčne kisline. Dobro zavirajo tudi s hrano povzročeno zvečano izločanje želodčne kisline. Vzdržujejo visoko vrednost pH (nad 4) v želodcu.

Kadar se pojavi zaprtje, je najprej potrebno pitje večjih količin tekočin, da bo črevesna vsebina primerno vlažna. Pripravki, ki vsebujejo magnezijeve soli, sokovi iz suhih sliv, fig ali same suhe slive in fige delujejo blago odvajalno. Svetujemo veliko vlaknin (sadje, zelenjava, različna žita) in izdelke, ki vsebujejo mlečno kislino (kefir, sirotka). Pomaga tudi masaža trebuha v smeri urinega kazalca. V primeru tršega blata lahko uporabimo glicerinske svečke, ki zmehčajo blato.

V lekarni so na voljo tudi različna odvajala v obliki čajev, sirupov, tablet in svečk, ki lahko v izjemnih situacijah pomagajo pri iztrebljanju. Pri uporabi nekaterih je treba biti previden, saj lahko povzročijo navajenost in posledično leno črevo. O uporabi se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Razstrupljajmo se

Telo zastrupljamo z nezdravim načinom življenja, premalo gibanja, alkoholom in cigaretami. Prenasiči nas lahko tudi povsem zdrava hrana, če z njo pretiravamo, če je enolična in če z njo ne dobimo vseh snovi za pravilno delovanje telesa.

Če k temu dodamo še preobilico stresa, ni čudno, da opazimo znake zastrupljanja. Črevesna stena je oslabljena in v krvni obtok spušča nepopolno razgrajene in tudi škodljive snovi. Imunske celice take snovi v krvi zaznajo kot tujke in jih napadajo, pri tem pa nastajajo strupi. Zato so jetra preobremenjena s strupi, ki jih ne morejo sproti izločati, ti strupi pa sčasoma okvarijo imunski sistem, živčevje, mišice in sklepe ter porušijo hormonsko ravnovesje.

Človeško telo sicer ima nekatere mehanizme razstrupljevanja, vendar se velikokrat nabere preveč odvečnih snovi, da bi jih lahko telo odpravilo samo, zato mu moramo pri tem pomagati. Z različnimi načini lahko pomagamo našim organom, da se očistijo in tako okrepijo svoje delovanje. Po razstrupljanju, ki traja od nekaj dni do nekaj tednov, se počutimo kot prerojeni, poleg tega lažje in hitreje mislimo, se lažje gibamo, zlahka prenašamo vsakdanje napore, bolje spimo in imamo lepšo kožo.

Nekateri se odločijo za razstrupljanje s postom, pri katerem uživajo samo vodo in nesladkane čaje. To ni najbolje, saj predstavlja za telo velik stres. Bolje se je postiti z vodo, sadnimi in zelenjavnimi sokovi ter juhami 2–3 dni. Če še niste pripravljeni na post, pa lahko svojo prehrano prilagodite tako, da izbirate živila, ki pomagajo razstrupljati telo. Način prehrane mora biti prilagojen vašemu zdravju, boleznim, slogu življenja, teži, starosti in splošni telesni pripravljenosti, da se boste ob tem ves čas dobro počutili.

Telo moramo najprej pripraviti na učinkovito razstrupljanje. S pravilnim izborom jedi

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



bomo pomagali prebavilom, da bodo čim bolj učinkovito vsrkala hrano, pripomogli bomo k dobremu delovanju želodca in vranice ter nadzirali tudi krvni sladkor.

Katera živila so najbolj primerna v tej prvi fazi?

- Jajca, saj vsebujejo snovi, ki pomagajo pri presnovi maščob.
- Ribe, ki vsebujejo maščobne kisline omega 3 in delujejo varovalno.
- Jagnjetina, ki vsebuje malo maščob in veliko cinka ter je najmanj alergena vrsta mesa.
- Pšenični kalčki, ki vsebujejo veliko cinka, ta pa je ključen za encimske reakcije.
- Fižol, ker je bogat z rudninami.
- Zelenjava: ekološko pridelan krompir, paradižnik in bučke, ker so antioksidanti in krepijo prebavo.
- Gomolj janeža, ker pospešuje delovanje prebave, spodbuja delovanje vranice, izločanje seča in maščob, preprečuje napenjanje in zmanjšuje željo po sladkih jedeh.
- Sadje: hruške, ker ne povzročajo alergij, ker uravnavajo krvni sladkor in znižujejo holesterol; jagodičevje, ker nevtralizira proste radikale in uravnava krvni sladkor; ananas, ker izloča vodo iz telesa in pomaga vsrkavati hranila.
- Začimbe, kot sta kumina in koper, ker preprečujeta napenjanje in spodbujata razstrupljevalne encime k delovanju; koriander, ker pomaga pri prebavi ogljikovih hidratov; ingver, ker odpravlja napihovanje, slabost in drisko ter spodbuja prebavo.

V drugi fazi je telo pripravljeno na izločanje strupov, z izborom pravih živil pa obnovimo tudi sluznico črevesja ter pospešimo prehod hrane skozi debelo črevo ter čistimo limfni sistem in kri. Izbiramo predvsem naslednja živila:

- Med žiti riž, proso, piro in amarant. Riž vsebuje veliko metionina in cisteina. Ti dve aminokislini telo varujeta pred težkimi kovinami ter pred posledicami nikotina in alkohola, sodelujeta pri razgradnji maščob in omogočata izločanje sluzi iz pljuč. Proso ne vsebuje glutena in ščiti črevesne stene. Pira in amarant vsebujeta esencialno aminokislino lizin, ki preprečuje spomladansko utrujenost ter pospešuje obnovo črevesne sluznice.
- Od zelenjave korenje, ker iz debelega črevesa pomaga odstraniti bakterije, ki povzročajo gnitje, spodbuja izločanje črevesnih zajedavcev in deluje na

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.

bakterijo listerijo, ki povzroča zastrupitve s hrano; ohrovt in druge križnice, ker vsebujejo sulforafan, ki ščiti pred prostimi radikali in pred rakom na črevesju. Čebulo, ker zaradi fruktooligosaharidov stopnjuje delovanje dobrih bakterij v telesu, podobno učinkujejo tudi vse zelene solate in rdeči radič; šparglji, ker imajo veliko kalija in delujejo odvajalno; česen, ki deluje protivnetno in protivirusno.

- Navadni jogurt s čim več probiotičnimi kulturami odpravlja vnetja in podpira izločanje črevesnih zajedavcev, uničuje škodljive bakterije in omogoča rast dobrih.
- Laneno seme, ki odstranjuje bakterije. Timijan, ker čisti pljuča.

V tretjem delu našega razstrupljanja čistimo jetra in ledvice ter izločimo večino strupenih snovi iz telesa. Spodbujamo delovanje encimov, čiščenje jeter in ledvic ter podpiramo delovanje endokrinih žlez. Živila, ki jih je v tej fazi priporočeno uživati čim več:

- **Sadje** – limone, ker so pomembne za razstrupljanje jeter, saj vsebujejo limonoide, ki jih je največ v lupini, zato poskrbimo, da uživamo ekološko pridelane limone. Jabolka, ki odvajajo strupe in odvečno vodo iz ledvic, njihove kisline pa krepijo jetra ter vežejo nase svinec in živo srebro; brusnice, ker vsebujejo flavonoide, ti pa odstranjujejo škodljive bakterije iz ledvic in mehurja.
- Olja pšeničnih kalčkov in rastlinska olja z visoko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3, omega 6 in omega 9. Takšna so na primer oljčno olje, lanено olje, olje iz avokada, sezamovo olje in orehovo olje, vsa pa pomagajo ledvicam izločiti odvečno vodo ter podpirajo imunski in endokrini sistem.
- Zelenjava – brokoli, zelje in brstični ohrovt vsebujejo veliko glutationa, antioksidanta, ki pomaga jetrom izločati strupe. Brstični ohrovt vsebuje tudi veliko cisteina in metionina, ki lahko uničita predrakave celice v debelem črevesju. Artičoka, avokado in rdeča pesa spodbujajo nastajanje žolča in sodelujejo pri obnavljanju jeter, rdeča pesa pa spodbuja tudi delovanje jeter in ledvic. Rdeča pesa poveča sprejem kisika v celice in je zato eno najboljših čistil za kri; regrat odpravlja težave z žolčnikom, odstranjuje žolčne kamne in zaradi kalija deluje odvajalno.

Doktor svetuje



- *Praznične obroke načrtujte.*
- *Zastavite si omejitve pri hrani in pijači in se tega držite.*
- *Pijte med hranjenjem dovolj tekočin (voda, nesladkan čaj), še posebej takrat, ko pijete zraven alkohol.*
- *Naslednji dan ne stradajte, ampak zaužijte lahke obroke.*
- *Ne pozabite na telesno aktivnost.*

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

- Začimbe – peteršilj, rožmarin in kurkuma spodbujajo nastajanje žolča ter krepijo jetra in ledvice. Peteršilj odvaja vodo in strupe iz ledvic in obnavlja jetra, rožmarin spodbuja delovanje jeter in žolčnika, čisti kri in ledvice, kurkuma topi žolčne kamne, odpira žolčne poti in poveča pretok žolča ter v kar 75 odstotkih prepreči okvare jetrnih celic.





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

Sladkorna bolezen

Resna tegoba, ki jo je mogoče zdraviti

» Po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije ima sladkorno bolezen več kot 400 milijonov ljudi po svetu, število obolelih pa se bo v naslednjih 20 letih verjetno več kot podvojilo. Še posebno narašča število prebivalcev s sladkorno boleznijo tipa 2, kar je povečini povezano s staranjem prebivalstva in neugodnimi spremembami v življenjskem slogu.

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus (krajše diabetes) je kronična, vseživljenjska presnovna bolezen, ki nastane zaradi napredujočega propadanja celic beta v trebušni slinavki. Te celice so zadolžene za proizvajanje inzulina, najpomembnejšega hormona za uravnavanje ravni krvnega sladkorja, ki pa ima obenem tudi vpliv na raven maščob v krvi. Njegovo izločanje je stalno, a se po vsrkanju hranil, ko koncentracija sladkorja v krvi naraste, poveča. Pri sladkorni bolezni beta celice trebušne slinavke bodisi ne proizvajajo dovolj inzulina bodisi telo nastalega inzulina ne more učinkovito izrabiti.

Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2

Simptomi in znaki sladkorne bolezni so povečana žeja, pogosto uriniranje, nepoja-

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

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

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

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



ZNIŽAJTE SVOJ KRVNI SLADKOR!

Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

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

Vzajemno se odlično dopolnjujejo.

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

Št. 1 v slovenskih lekarnah



NaturaMedica
z vami že 19 let

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

NA KRATKO



Za olajšanje pri bolečih sklepih

Cannasen CBD Arthritis Gel

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

DANSKA KAKOVOST

Vsebuje prečiščen, **kristaliziran kanabidiol** (CBD) **izolat iz legalne vrste konoplje** (Cannabis sativa L.), **96 %** sestavin je naravnega izvora, primerno tudi za vegane. Vmasirajte gel v kožo prizadetega dela telesa in se prepričajte o njegovi učinkovitosti.

Klinično dokazana učinkovitost.

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

snjena izguba telesne teže, utrujenost, razdražljivost, zamegljen vid, počasnejše celjenje ran, zmanjšana odpornost, prisotnost ketonov v urinu …

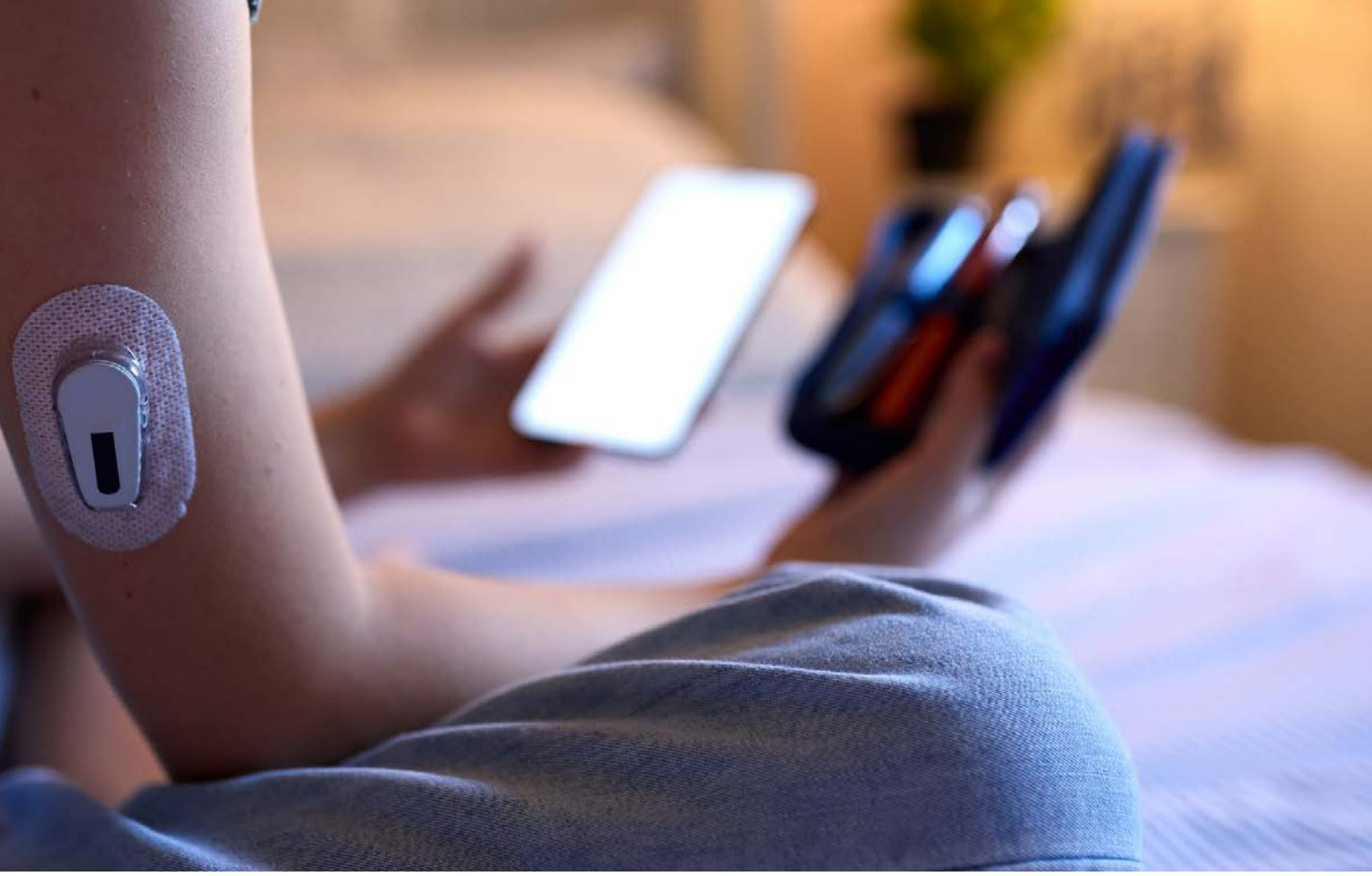
Poznamo več oblik sladkorne bolezni, najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2. Njen vzrok je v nezadostnem izločanju inzulina oziroma odpornosti tkiv proti njegovemu delovanju ali pa je prisotno oboje. Prizadene približno 90 odstotkov diabetikov, pomembna je genetska nagnjenost. Lahko se pojavi pri kateri koli starosti, običajno pa po 40. letu, a narašča tudi število primerov diabetesa tipa 2 pri otrocih. Pogosto je povezana s čezmerno prehranjenostjo ali debelostjo, ki lahko že sami po sebi vodita v inzulinsko rezistenco in zvišano raven krvnega sladkorja. Lahko je prikrita več let in se jo naključno odkrije šele pri rutinskem pregledu urina ali krvi oziroma ob pojavu prvih zapletov. Obstaja veliko dejavnikov tveganja za njen razvoj, med najpomembnejšimi so prekomerna telesna teža, telesna nedejavnost, sladkorna bolezen v družini, starost, nosečnostna sladkorna bolezen v preteklosti, visok krvni tlak, sindrom policističnih ovarijev pri ženskah ter povišane vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi.

Posebej velja omeniti tudi preddiabetes, stanje, pri katerem je raven krvnega sladkorja višja od normalnega, ne pa še dovolj visoka



za postavitev diagnoze sladkorne bolezni tipa 2. Brez ustreznih ukrepov preddiabetes v obdobju nekaj let običajno tudi preide v sladkorno bolezen, vendar je mogoče z zdravim





načinom življenja to tudi preprečiti in doseči ter vzdrževati normalne vrednosti krvnega sladkorja. Predvsem ljudje s preddiabetesom in tisti s sladkorno boleznijo tipa 2 vsaj na začetku nimajo težav. Pri sladkorni bolezni tipa 1 pa se simptomi pojavijo hitro, nenadoma in so precej izrazitejši.

Odkrivanje in zdravljenje

Diagnoza sladkorne bolezni tipa 2 je potrjena, ko znaša vrednost krvnega sladkorja na tešče 7,0 mmol/l ali več oziroma naključno izmerjena 11,1 mmol/l ali več. Pri mejnih vrednostih glukoze na tešče lahko opravimo standardiziran test, imenovan OGTT (oralni glukozni toleranční test). Poznamo tudi določanje HbA1c ali glikiranega hemoglobina, ki je merilo dolgoročne urejenosti sladkorne bolezni in nam pove, kakšna je bila povprečna vrednost krvnega sladkorja zadnjih 8 do 10 tednov. Njegova ciljna vrednost je pod 6,5 %.

Kljub preprostemu in poceni testiranju pa ostaja skoraj polovica bolnikov z diabetesom neodkritih in posledično brez zdravljenja, ki bi ga potrebovali, zato jih ima v času diagnoze tretjina že vsaj en zaplet. Nezdravljena sladkorna bolezen vodi do razvoja srčno-žilnih bolezni, okvare ledvic, živcev, očesnega ozadja ter tako imenovanega diabetičnega stopala. Potrebno je zgodnje odkrivanje in čimprejšnje zdravljenje diabetesa. Bistveno je, da se bolnik zaveda resnosti bolezni in tega, da jo je mogoče in potrebno zdraviti. Terapija diabetesa vključuje izobraževanje in vzgojo bolnikov ter njihovih svojcev, zdrav življenjski slog, zmanjšanje telesne teže, dietno prehrano, redno telesno dejavnost ter zdravljenje s peroralnimi zdravili oziroma inzulinom. Cilji zdravljenja so preprečevanje akutnih zapletov sladkorne bolezni, odprava simptomov in znakov bolezni, preprečevanje kroničnih zapletov, zmanjšanje umrljivosti ter izboljšanje kakovosti življenja.



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si | Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Vitabalans oy



Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Že kakšen teden me srbi nos, oči imam pordele, peče me v grlu. Obilno tudi smrkam in kiham. Pomislil sem, da gre za alergijo ali seneni nahod, ampak je čudno, ker se mi to še nikoli ni dogajalo, nikdar nisem bil alergičen na nič. Kako naj si pomagam?

Dejan, Maribor

Najpogostejši znaki in simptomi senenega nahoda so kihanje, srbeč nos, voden izcedek iz nosu ali zamašen nos ter pekoče in srbeče oči s povečanim solzenjem. Občasno se pojavi dražeč kašelj, zatekanje iz nosu v žrelo in utrujenost. Simptomi in znaki senenega nahoda so podobni prehladu, vendar za razliko od prehlada seneni nahod traja dalj časa, poleg tega se težave poslabšajo, ko ste na prostem in ob lepem vremenu. Pri senenem nahodu je izcedek iz nosu vedno voden in prozoren, pri prehladu pa je pogosto rumen ali rjav.

Seneni nahod je posledica pretirane reakcija imunskega sistema na dražljaj iz okolja, ki mu pravimo alergen. To je lahko katera koli snov v našem okolju, ki pri zdravih ljudeh ne povzroča zdravstvenih težav, pri alergikih pa sproži preobčutljivost. Alergijo najpogosteje sprožijo hišne pršice, mačja dlaka, hrana, kozmetični izdelki, zdravila, sončenje, cvetni prah in piki žuželk. Čeprav se večina alergij razvije v otroštvu, se lahko pojavijo v katerem koli življenjskem obdobju. Študije kažejo, da se skoraj polovica vseh alergij na hrano pojavi v odrasli dobi.

V lekarnah so na voljo zdravila brez recepta, ki blažijo znake alergije oziroma alergijskega rinitisa, kot so izcedek iz nosu, kihanje, solzenje in rdeče oči. Ta zdravila vsebujejo loratadin, desloratadin ali cetirizin in jim s skupnim imenom pravimo antihistaminiki. V nekaterih primerih se loratadin kombinira s psevdoeferinom, ki zmanjšuje oteklino v nosu in tako olajša dihanje. V tem primeru je samozdravljenje omejeno na 10 dni. Zdravila, ki vsebujejo psevdoefedrin, morajo srčni in sladkorni bolniki ter ljudje, ki imajo težave s ščitnico, uporabljati previdno.

Pršilo za nos z mometazonfuroatom se uporablja za zdravljenje simptomov sezonskega alergijskega rinitisa. Deluje protivnetno in protialergijsko, saj zavira sproščanje mediatorjev alergijskih reakcij. Kapljice za oči s kombinacijo tetrizolina in antazolina lahko zmanjšajo srbečico in rdečico oči, vendar se jih lahko uporablja le krajši čas, do 14 dni. Vlažilne kapljice, ki omilijo občutek suhih oči, se lahko uporablja dalj časa, večkrat na dan.

Za ustrezno preprečevanje in lajšanje težav je pomembno, da ugotovimo njihov glavni vzrok. Težave zaradi alergenov so bolj izrazite v poletnih mesecih, ko cvetijo različna drevesa in trave, ter v suhem vremenu. Ker je najpogostejši vzrok senenega nahoda cvetni prah, vam svetujemo, da se na sprehod odpravite po dežju, ker ta spere cvetni prah iz zraka. Nosno sluznico lahko zaščitimo s pršili, ki ustvarijo zaščitni film na sluznici in tako preprečijo dostop alergenu. Pri alergijah na cvetni prah moramo prezračevati stanovanje zgodaj zjutraj, ko je v zraku najmanjša koncentracija alergenov.

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.**

MASTER-AID® OBLIŽI ZA OSKRBO RAN IN ZAŠČITO STOPAL

odličen oprijem • prijazni do kože • brez topil in lateksa iz naravnega kavčuka • koži omogočajo dihanje



OSKRBA RAN



OTROŠKI BARVNI OBLIŽI



ZAŠČITA STOPAL







Medicinski pripomoček

Izdelki so 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, 1000 Ljubljana

NE SPREGLEJTE

Lyprinol®

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Že 14 let prodajna uspešnica



✓ ZA BOLJŠO KVALITETO ŽIVLJENJA
✓ PRI PROBLEMIH S SKLEPI
✓ IZJEMNO UČINKOVITO DELOVANJE
✓ BREZ STRANSKIH UČINKOV

Lyprinol® je patentiran kompleks z edinstveno kombinacijo več kot 30 različnih omega-3 maščobnih kislin. Pridobljen je iz novozelandske zelenouste školjke *Perna canaliculus*, s pomočjo izjemno tehnološko naprednega ekstrakcijskega postopka.

ZNIŽANJE DO RAZPRODAJE ZALOG

-35%



strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

---

prvi zobki

PRO GEL Oraflogo®

+ NAPRSTNA ZOBNA ŠČETKA

Gel za naravno lajšanje težav pri izraščanju zobkov

Posebej zasnovan za dojenčke:

- z naravnimi pomirjujočimi učinkovinami
- deluje blažilno in ščiti dojenčkove dlesni
- tvori naravno prekrivno plast
- s prijetnim naravnim okusom banane
- s priloženo silikonsko naprstno zobno ščetko ki nežno čisti prve zobke dojenčka in masira dlesni
- naprstna ščetka je iz 100% medicinskega silikona brez BPA, PVC in ftalatov



Brez alkohola, konzervansov, barvil, lidokaina ali parabenov!

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.oraflogobaby.com

Panakea d.o.o.
Savska cesta 10
1000 Ljubljana

medicinalis+

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

ŠE NAPREJ BRANIMO KUPNO MOČ,

ZATO JE INFLACIJA V SPARU OBČUTNO NIŽJA, KOT JE INFLACIJA ZA ŽIVILA V SLOVENIJI.



V SPARU IMA KAR 92 % IZDELKOV NIŽJO ALI ENAKO REDNO CENO KOT PRI OSTALIH KLASIČNIH TRGOVCIH, KI POSLUJEJO PO CELI SLOVENIJI: 75 % IZDELKOV IMA NIŽJO, 17 % PA ENAKO CENO.

TRGOVSKA ZNAMKA SPAR

IZDELKI SPAR TRGOVSKE ZNAMKE SO V POVPREČJU ZA VEČ KOT TRETJINO CENEJŠI OD PRIMERLJIVIH IZDELKOV PRIZNANIH BLAGOVNIH ZNAMK.

KUPON -25% KUPON -10%

VSAK TEDEN STA VAM NA VOLJO KUPON ZA NAKUP ENEGA IZDELKA 25 % CENEJE IN KUPON ZA 10 % POPUST* NA CELOTEN NAKUP.

S BUDGET

VEDNO VAM JE NA VOLJO PREKO 500 KAKOVOSTNIH IZDELKOV S-BUDGET PO DISKONTNIH CENAH.

REDNA NIKJER CENEJE CENA

VEČ KOT 700 IZDELKOV PRIZNANIH ZNAMK NE MORETE PO REDNI CENI NIKJER V SLOVENIJI KUPITI CENEJE KOT V SPARU.

TRAJNO ZNIŽANO!

VEČ KOT 2000 IZDELKOM PRIZNANIH ZNAMK ZAGOTAVLJAMO NESPREMENJENO TRAJNO ZNIŽANO CENO DO SEPTEMBRA 2023.

DOBER NAKUP ZA VSE

SPAR

Več informacij na: www.spar.si/branimo-kupno-moc

*Velja ob nakupu nad 30 EUR.