Družinski vodnik zdravja

Številka 97, maj 2023

Doktor 24



TEMA MESECA

Melanom – uporabljate zaščito?

POGOVOR

Prim. Bojan Vujkovac, dr. med., specialist interne medicine

Redka dedna bolezen, ki jo je težko diagnosticirati

- Možgani – poskrbimo za svoj glavni procesor

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

15 lokacij



BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH IN SLUŠNE APARATE

REZERVACIJA TERMINA 080 80 58

NAPOTNICA NI POTREBNA

KAKO IZBRATI SLUŠNE APARATE, DA ODLOČITVE NE BOSTE OBŽALOVALI

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

ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

9x nagrajen design reddot award



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

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

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant.

V AUDIO BM Z LJUBEZNIJO POSKRBIMO ZA VAŠ SLUH

KAZALO

UVODNIK

Uporabljate zaščito? So tudi lažji načini, kako se zaščititi pred soncem. 3

POGOVOR

Prim. Bojan Vujkovac, dr. med., specialist interne medicine
Redka dedna bolezen, ki jo je težko diagnosticirati 4

TEMA MESECA – MELANOM

Najnevarnejši kožni rak 6
Uporabljate zaščito? 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Možgani: Poskrbimo za svoj glavni procesor 9
Gibanje je pol zdravja: Telesna aktivnost 12
Težave s prebavili: Kronična vnetna črevesna bolezen 15
Ledvice: Pazimo na krvna filtra fižolaste oblike 22
Rak želodca: Pogost vzrok je okužba z nevarno bakterijo 26

FARMACEVT SVETUJE

Farmacevt svetuje 30

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

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

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

Kontakt za trženje:
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

Uporabljate zaščito? So tudi lažji načini, kako se zaščititi pred soncem.

Vsako leto 14. maja zaznamujemo evropski dan boja proti melanomu, ki predstavlja najnevarnejšo obliko kožnega raka, ki vsako leto prizadene več kot petsto prebivalcev naše države. Združenje slovenskih dermatovenerologov organizira v mesecu maju že 16. leto zapored akcijo ozaveščanja prebivalstva o pomenu pravilne zaščite pred soncem, rednega samopregledovanja kožnih znamenj ter zgodnjega odkrivanja in zdravljenja kožnega raka. Slogan letošnje akcije se glasi: »Uporabljate zaščito? So tudi lažji načini, kako se zaščititi pred soncem.«

Drage bralke in bralci! Če je bolezen odkrita v zgodnji fazi, je skoraj stoodstotno ozdravljiva, v poznejših fazah pa je pogosto lahko tudi usodna. Zelo pomembno je, da smo pozorni na spremembe na koži, zlasti pa se moramo izogibati prekomerni izpostavljenosti soncu. V tvegano skupino sodijo ljudje, ki se prekomerno izpostavljajo soncu, ljudje s svetlo kožo, svetlimi, rdečimi ali svetlo rjavimi lasmi in modrimi, zelenimi ali sivimi očmi. Iz statističnih podatkov razberemo, da za melanomom najpogosteje zbolijo odrasli v starostni skupini med 40 in 75 leti. Ponovno vas želim opomniti, da si skušajte zapomniti zaporedje petih črk ABCDE za lažje in pravočasno odkrivanje in samoprepoznavanje te nevarne oblike kožnega raka – melanoma. A: simetrija (angl. asymmetry), B: nepravilni robovi (borders), C: večbarvni (colour), D: premer več kot 6 mm (diameter), E: spreminjanje v obliki in barvi (evolution). V primeru, da posumite, da ste na nekaj zgornjih navedb odgovorili pritrdilno, takoj obiščite izbranega zdravnika, ki vas bo napotil na pregled k specialistu za kožne bolezni.

Temo meseca je naša priznana specialistka na področju kožnih bolezni dr. Ljiljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, posvetila obširni razlagi o vrstah, pravočasnem odkrivanju, diagnostiki in zdravljenju kožnega raka. Dr. Mervic razlaga, da je melanom najredkejša, pa vendar najnevarnejša oblika kožnega raka, saj predstavlja le pet odstotkov vseh kožnih rakov, povzroči pa večino smrti zaradi kožnega raka. Število zbolelih za melanomom pri belcih v zahodnem svetu narašča zaskrbljujoče hitro. Poglavitni vzrok za to naraščanje je prekomerno nezaščiteno izpostavljanje soncu – pa tudi uporaba solarijev. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem!

V pogovoru meseca je sodeloval prim. Bojan Vujkovac, dr. med., specialist interne medicine, predstojnik Centra za diagnostiko in zdravljenje fabryjeve bolezni, Splošna bolnišnica Slovenj Gradec. Primarij Vujkovac v prispevku razlaga, da je fabryjeva redka genetska bolezen. Zaradi okvare gena GLA se ne tvori encim alfa-galaktozidaza, ki razgrajuje določeno snov v organizmu, ali pa je tvorjenje okrnjeno, kar vodi v kopičenje glikolipida globotriaosilceramida v praktično vseh celicah organizma. V določenih organih se kopiči bolj kot v drugih, po navadi v tarčnih organih, to so predvsem srce, ledvice, živčni sistem in ožilje. To povzroča okvaro, sčasoma pa tudi odpoved teh organov. Ker je bolezen dedna, jo imajo otroci že pred rojstvom in tudi snovi se začnejo v organih kopičiti že pred rojstvom. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Spoštovane bralke in bralci! Vsako leto 10. maja zaznamujemo svetovni dan možganske kapi in bi vas rad ponovno spomnil, kako lahko hitro prepoznamo možgansko kap s pomočjo kratice GROM, ki lahko ob hitri prepoznavi in razumevanju rešuje življenja. Namreč pri možganski kapi je prizadet Govor, prisotna je delna ali popolna ohromelost ene Roke, na Obrazu opazimo povešen ustni kot, Minuta – takojšen klic 112. Torej GROM in ABCDE, besedni zvezi, ki lahko ob zapomnjenju odločilno prispevata k reševanju in boljšemu zdravju vas in vaših bližnjih. Hvala.

Vidmar Vito

Romana Špende

POGOVOR

Prim. Bojan Vujkovac, dr. med., specialist interne medicine

Redka dedna bolezen, ki jo je težko diagnosticirati

Fabryjeva bolezen je redka napredujoča dedna presnovna bolezen, ki lahko prizadene več delov organizma. Raznolikost znakov bolezni in njena redkost – pojavnost bolezni je ocenjena na ena na 40.000 moških in ena na 20.000 žensk – sta razloga, da jo odkrijejo pozno. O tem smo se pogovarjali s prim. Bojanom Vujkovcem, dr. med., specialistom interne medicine, predstojnikom Centra za diagnostiko in zdravljenje fabryjeve bolezni, Splošna bolnišnica Slovenj Gradec.

Nam lahko predstavite, kakšna je fabryjeva bolezen, ki je javnost večinoma ne pozna?

Fabryjeva bolezen je redka genetska bolezen. Zaradi okvare gena GLA se ne tvori encim alfa-galaktozidaza, ki razgrajuje določeno snov v organizmu, ali pa je tvorjenje okrnjeno, kar vodi v kopičenje glikolipida globotriaosilceramida v praktično vseh celicah organizma. V določenih organih se kopiči bolj kot v drugih, po navadi v tarčnih organih, to so predvsem srce, ledvice, živčni sistem in ožilje. To povzroča okvaro, sčasoma pa tudi odpoved teh organov. Ker je bolezen dedna, jo imajo otroci že pred rojstvom in tudi snovi se začnejo v organih kopičiti že pred rojstvom. Za razliko od drugih podobnih bolezni s pomanjkanjem encima se začnejo znaki kazati bistveno kasneje, zato večine teh bolnikov ne odkrijejo pediatri, ampak največkrat internisti, ki na podlagi okvare organov poiščejo diagnozo.

Kako se bolezen deduje?

Gre za dedovanje, vezano na kromosom X, na katerem se nahaja gen za alfa-galaktozidazo. To pomeni, da zbolijo vsi moški, ker so hemizigoti (imajo samo en kromosom X). Pri ženskah pa je zadeva bolj zapletena, saj imajo dva kromosoma X, a se mora eden »izklopiti«. To je naraven proces, ki se imenuje lionizacija ali inaktivacija kromosoma X in poteka v vsaki celici naključno. Zato so ženske mozaiki. Bolezen pa se izrazi le, če je v določenem organu večina celic z ohranjenim okvarjenim kromosomom X. Posledično vidimo pri ženskah zelo heterogeno klinično sliko, od povsem neprizadetih pa do tistih, ki so prizadete kot moški, ki zbolijo prej in huje.



Prim. Bojan Vujkovac, dr. med., spec. interne medicine (foto: Miran Juršič/Aetas)

Kateri pa so simptomi fabryjeve bolezni?

Klasična bolezen se pri dečkih največkrat pokaže s hudimi bolečinami v mišicah okončin, ki se lahko še poslabšajo ob vročini in stresu, tudi zato, ker se ne potijo in ne morejo odvajati odvečne vročine. Značilen znak so tudi rdečkasto vijolične drobne pikice na območju kopalnih hlačk. Pacienti se izogibajo telesnim naporom, telovadbi in delu na soncu, ker se pregrevajo, zaradi tega pa so deležni nerazumevanja okolice, ki jih ima za delomrzneže.

To vpliva tudi na njihovo socialno življenje, saj se raje izolirajo, kasneje pa se praviloma pokaže še depresija, ki je posledica takega načina življenja in bolezni, saj ta vpliva tudi na centralni živčni sistem. Med dvajsetim in tridesetim letom se že pokažejo prve okvare srca in ledvic, po tridesetem letu pa tip nepojasnjene zgodnje kapi, srčne aritmije in okvare srčnih zaklopk. Ko še nismo imeli zdravila, so moški običajno umirali do 55. leta, ob tem, da so imeli že dvajset let prej zelo slabo kakovost življenja, ženske pa so doživele okoli 70 let.

Ali primarno zdravstvo prepozna te bolezenske znake?

Znake v osnovnem zdravstvu in tudi pri specialistih prepoznajo težko, in to iz več razlogov. Prvi je, da za to bolezen potrebuješ zelo natančno anamnezo, vemo pa, da danes ob pomanjkanju zdravnikov časa nenehno primanjkuje. Treba je ugotoviti, ali obstaja dedni vzorec, torej ali so moški v družini umirali zgodaj in ali so imeli težave s srcem in ledvicami.

Včasih je to težko povezati. Ko se opravijo določene preiskave, so prve okvare na tarčnih organih nespecifične in je ogromno podobnih bolezni. Ko osebni zdravnik ugotovi, da gre za dedni vzorec in okvaro organov, je smiselno, da pacienta pošlje k specialistu. V zadnjih letih je bilo res veliko narejenega na prepoznavnosti te bolezni in testiranju.

Zelo nam gre na roke razvoj diagnostike na področju genetike. Imamo vse več genetskih laboratorijev, kjer lahko opravijo teste za vrsto bolezni, ki prizadenejo določen organ. Če se na testu pokaže, da je okvarjen gen GLA, ki je odgovoren za Fabryjevo bolezen, pacienta pošljejo v naš center, da bolezen potrdimo še s kliničnimi preiskavami. S pacientom skupaj narišemo tudi družinsko drevo in tako identificiramo druge družinske člane, ki bi lahko glede na način dedovanja imeli to bolezen.

Pa vendarle, bolezen se identificira šele v kasnejši fazi …

Kljub napredku tehnologije, ki smo mu priča v zadnjih letih, so leta, pri katerih se postavi diagnoza, praktično nespremenjena, se pravi od 35. do 40. leta. To je razočaranje za vse, ki se s to boleznijo ukvarjamo, po drugi strani pa je logično, ker se takrat pokaže v polnem obsegu. Razlika z napredkom tehnologije, znanosti in znanja pa je v tem, da odkrijemo bistveno več bolnikov in z genskim testiranjem pravočasno še druge družinske člane – otroke in mladostnike. Z vsakim družinskim članom, za katerega je zdravljenje velikokrat že celo prepozno, najdemo po naših podatkih z družinskim presejanjem še skoraj tri družinske člane z boleznijo. Doslej smo diagnosticirali 64 bolnikov, od tega je trenutno 51 živih, statistično gledano pa računamo še na šest do sedem dodatnih pacientov, ko bomo testirali še otroke, ko bodo imeli prve znake bolezni oziroma ko bodo starejši.

Kako učinkovito je zdravljenje?

Letos je dvajset let, odkar pri nas zdravimo fabryjevo bolezen, tako kot v ZDA. Tu smo res bili in ostajamo na vrhu razvitosti. Zdravljenje poteka tako, da telesu dajemo manjkajoči encim. S tem bolezni ne ozdravimo, ampak upočasnimo njen potek in zmanjšamo njeno breme. Bolezen sicer poteka počasi, a s postopno okvaro organov preide v fazo, ko se je ne da popraviti. Zato je treba zdravljenje začeti čim hitreje, preden pride do takih sprememb, ki lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja. Pacienti dobivajo manjkajoč encim v obliki infuzije vsakih štirinajst dni do konca življenja. V zadnjih nekaj letih so na voljo tudi tablete, ampak le za določen tip genskih sprememb. Veliko upanja polagamo v prihodnost, saj je v razvoju vrsta novih zdravil in tudi genska terapija, ki pa je še na ravni testiranja. Pričakujemo lahko boljša, učinkovitejša in varnejša zdravila.

Ali lahko bolniki s fabryjevo boleznijo živijo normalno življenje?

Značilnost fabryjeve bolezni je izjemna heterogenost, kar pomeni, da je vsak pacient drugačen. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z več redkimi metabolnimi boleznimi, priznavajo, da je ta bolezen nekaj posebnega glede raznolikosti in tega, koliko dodatnih dejavnikov vpliva na njeno izražanje. Zato je težko odgovoriti enoznačno. Mi vsekakor težimo, da bi živeli čim bolj normalno. Že to, da morajo vsakih štirinajst dni hoditi na infuzijo, je naporno, ker kronične bolezni prinašajo kronično utrujenost.

Spodbujamo terapijo na domu, ampak zelo malo bolnikov je pripravljenih ali sposobnih, da si sami dajejo infuzijo. Na žalost je bil medicinski servis, ki je zelo dobro potekal tudi med epidemijo covida, s strani agencije za zdravila ukinjen, kar je bilo za paciente veliko razočaranje. Servis je imel nekaj medicinskih sester, ki so prihajale k pacientom domov in jim dajale infuzijo, kar je veliko prispevalo k njihovemu normalnemu življenju. Zdaj jih večina hodi k nam v Slovenj Gradec, saj drugje v osnovnem zdravstvu ni vedno pripravljenosti ali pogojev za zdravljenje.

K nam pa pridejo tudi zaradi zaupanja, saj jih razumemo in poznamo, kar je zanje velika prednost.

Koliko časa deluje Center za diagnostiko in zdravljenje fabryjeve bolezni?

Formalno smo ga ustanovili leta 2004. Že zelo hitro smo vzpostavili organizacijo, ki se je izkazala kot izjemno učinkovita. Ne gre namreč samo za dajanje infuzije bolnikom, ampak za njihovo celostno obravnavo. Poleg tega je pomembno, da znanje širimo navzven in ozaveščamo strokovno javnost s predavanji.

Imamo tudi lasten raziskovalni program, vključujemo se v mednarodne raziskave in veliko sodelujemo pri raziskavah za nova zdravila. Brez lažne skromnosti si upam trditi, da sta naš in praški center glavna centra za zdravljenje fabryjeve bolezni v tem delu Evrope. Izpostavil bi rad izjemno dobro sodelovanje z zdravstveno zavarovalnico, ki nam že vsa leta omogoča, da naši pacienti hitro in brez zapletov pridejo do potrebnega zdravljenja.

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

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.

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

NOVOST



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**



Doc. dr. Liljana Mervič, dr. med.,
specialistka dermatovenerologije,
dermatološka ambulanta
Klinike Doktor 24

TEMA MESECA

Melanom

Najnevarnejši kožni rak

Melanom je najnevarnejši, vendar najredkejši, saj predstavlja le pet odstotkov vseh kožnih rakov, povzroči pa večino smrti zaradi kožnega raka. Število zbolelih za melanomom pri belcih v zahodnem svetu narašča zaskrbljujoče hitro. Poglavitni vzrok za to naraščanje je prekomerno nezaščiteno izpostavljanje soncu, pa tudi uporaba solarijev.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled znamenj
pri dermatologu

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

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

Melanom nastane z rakasto preobrazbo pigmentne kožne celice, ki skrbi za tvorbo pigmenta melanina in kožo vsaj delno zaščiti pred ultravijoličnimi žarki. Prav ti žarki pa so glavni krivec za njegov nastanek. Lahko razvije pri vsakomur, vendar imajo povečano tveganje zanj osebe, ki so ga že imele v preteklosti ali ga je imel kdo v njihovi ožji družini, osebe s številnimi pigmentnimi znamenji, ki so se v otroštvu in mladosti veliko izpostavljale soncu in so imele sončne opekline z mehurji, svetlopolte, rdečelase ali svetlolase osebe, pa tudi vsi, ki so v mladosti uporabljali solarij.

Sumljivo pigmentno znamenje

Manj kot tretjina melanomov vznikne v obstoječem materinem znamenju, večina jih nastane na novo na mestu, kjer ni predhodnega znamenja. Prepoznamo ga kot pigmentno znamenje, ki spreminja barvo, velikost, obliko in omejenost. Pri preoznavi nam bo v pomoč pravilo ABCDE. Melanom je navadno nesimetričen (A = asymmetry), neostro omejen (B = border), neenakomerno obarvan in večbarven (C = colour), večji od 6 mm (D = diameter), predvsem pa kaže znake spreminjanja in rasti (E = evolution). Po navadi je zelo drugačen od drugih znamenj na koži, zato mu

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

pravimo tudi »grdi raček«. Dermatologi si pri zgodnjem odkrivanju melanoma pomagamo z dermatoskopijo – posebno preiskovalno metodo, s katero ga veliko zanesljiveje ločimo od nenevarnih pigmentnih znamenj.

Nevaren je zaradi velike sposobnosti zasevanja

Če ga ne bomo pravočasno odstranili, bo sčasoma zaseval v bezgavke in oddaljene organe in lahko povzročil smrt. Dokler je omejen le na zgornje plasti kože, še ne more zasevati in je ozdravljiv.

Zgodnje prepoznavanje izboljša možnosti za ozdravitev

Pomemben del zgodnjega odkrivanja je samopregledovanje kože doma in obisk zdravnika, kadar opazimo sumljivo spremembo na koži. Koristni so tudi občasni preventivni pregledi kože pri dermatologu, še posebej pri osebah, ki imajo večje tveganje za nastanek kožnega raka.





Ob sumu na melanom sledi kirurško zdravljenje

Z enostavno operacijo v lokalni anesteziji tumor iz kože izrežemo. Z njo dosežemo ozdravitev, če smo le bili dovolj zgodnji. Napredovale oblike melanoma zdravijo in spremljajo onkologi.

Na voljo je več različnih načinov zdravljenja: kiruška odstranitev ali obsevanje zasevkov, pa tudi zdravljenje s sodobnimi zdravili. Po zaključenem zdravljenju bolnike redno spremljamo dermatologi, tiste z napredovalim melanomom tudi onkologi. Obstaja namreč možnost ponovitve zdravljenega raka ali pojava novega na drugem mestu.

Večino melanomov bi lahko preprečili

Velja, da je preventiva vedno boljša kot kurativa. Najboljša strategija za preprečevanje nastanka melanoma je odgovorno obnašanje na soncu, s katerim je treba začeti že v zgodnjem otroštvu. Med 10. in 16. uro je treba aktivno iskati senco in takrat omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatno zaščito predstavljajo kakovostne kreme za zaščito pred soncem, ki naj imajo visok zaščitni faktor, vsaj 30, še bolje 50 ali 50+, dobro morajo ščititi tako pred žarki UVA kot tudi pred UVB.



Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med.,
specialistka dermatovenerologije,
dermatološka ambulanta
Klinike Doktor 24

Melanom

Uporabljate zaščito?

So tudi lažji načini, kako se zaščititi pred soncem. To je slogan letošnje preventivne kampanje Euromelanoma, ki se ji Združenje slovenskih dermatovenerologov pridružuje že šestnajsto leto po vrsti. Namen kampanje je ozaveščanje o kožnem raku in škodljivih posledicah izpostavljanja soncu.

Letošnje sporočilo dermatologov v želji po zmanjšanju števila obolelih in umrlih zaradi kožnega raka je zopet usmerjeno predvsem v zaščito kože pred soncem. Izpostavljanje soncu in umetnim virom ultravijolične svetlobe (solarijem) je dejavnik, ki poveča tveganje za nastanek kožnega raka in hkrati povzroča prezgodnje staranje kože, pa vendar na ta dejavnik lahko vplivamo s pametnim in odgovornim vedenjem. Na dedne dejavnike in pridružene bolezni, ki pripomorejo k nastanku raka, žal nimamo vpliva. Torej ne pozabite: uživajte na prostem, a ustrezno zaščitite svojo kožo!

Enostavna navodila za zaščito kože pred soncem:

- Pokrijte se ali ostanite v senci, ko je sonce najbolj vroče.
- Nosite klobuk s širokimi krajci in sončna očala.
- Med plavanjem nosite majico z UV-zaščito.
- Na prostem se rekreirajte zgodaj zjutraj ali zvečer.
- Ne uporabljajte solarija – UV-žarki so lahko do 15-krat močnejši od opoldanskega sredozemskega sonca.
- Uporabljajte sončno zaščitno kremo z zaščito UVA in UVB.
- Pravilna uporaba sončne zaščitne kreme:
- Vse zaščitne kreme ne zagotavljajo enake ravni zaščite.
- Izberite kremo z zaščito UVA in UVB.
- Uporabljajte zaščitni faktor 30 ali več (najbolje 50).
- Kremo nanesite vsaj 20–30 minut pred izpostavitvijo soncu.
- Nanos obnovite vsaki dve uri, pred plavanjem in po njem ter po močnem znojenju ali uporabi brisač.

Enkrat na mesec si preglejte kožo

Preverite, ali so se pojavile kakšne spremembe ali sumljiva znamenja. Če odkrijete novo ali obstoječe znamenje, ki se vam zdi sumljivo, pokličite zdravnika ali dermatologa, da ga pregleda in ustrezno obravnava.

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

Možgani

Poskrbimo za svoj glavni procesor

Možgani so eden najpomembnejših organov v našem telesu, skrb zanje prinaša dolgoročne koristi. Zato je pomembno vedeti, kako lahko poskrbimo, da bodo naši možgani čim dalj dobro delovali in ostali zdravi.

Možgani so zgrajeni iz velikega števila možganskih celic, ki za svoje delovanje prav tako kot drugi deli telesa potrebujejo energijo. Povprečni človeški možgani tehtajo 1400 gramov in porabijo kar petino vsega kisika, ki je na voljo telesu. Možgani se skozi življenje neprestano spreminjajo, njihovo sposobnost spreminjanja imenujemo plastičnost.

Ne gre za spreminjanje možganov kot celote, pač pa za posamezne nevrone, ki se lahko spreminjajo zaradi različnih vzrokov – med razvojem, ko so še mladi, kot odgovor na poškodbo možganov in med učenjem. Trditev oziroma mit, da izrabljamo le manjši del možganov, le deset odstotkov, ne drži. Ves čas

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

Uživajte v zdravi energiji in dobrem delovanju srca

Quinol10
je aktivna oblika koencima Q10 (ubikinol).

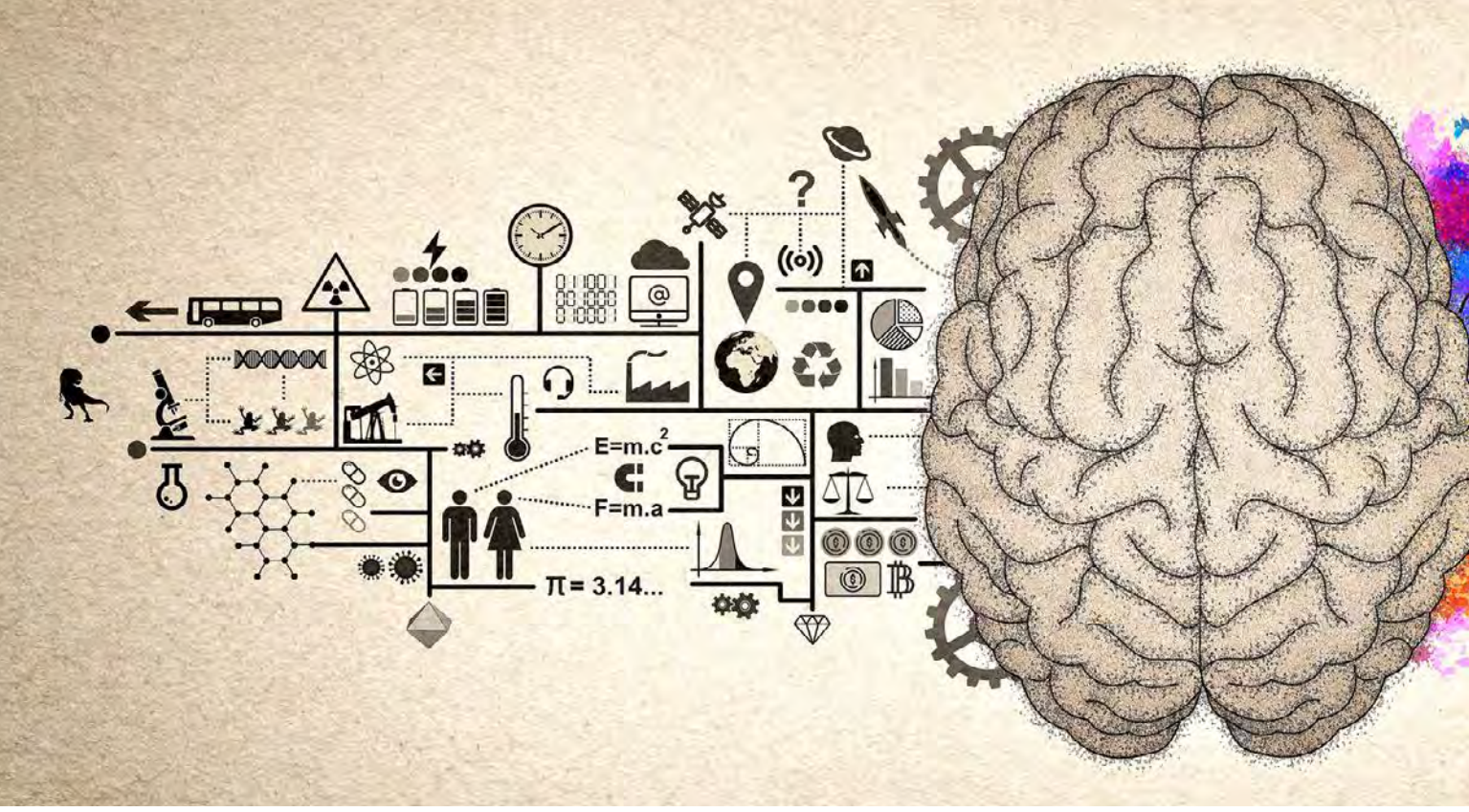
Okrepljen je z vitaminom B1 **za normalno delovanje srca,** B3 za **zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti** ter **normalno energijsko presnovo** in cinkom za **zaščito celic.**

Vrhunska kakovost Q10 Kaneka

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



NaturaMedica
z vami že 19 let



namreč uporabljamo celotne možgane, tudi ko samo počivamo. Tudi pri zelo preprostih opravilih so dejavni veliki deli možganov, pri zelo intenzivnih dejavnostih pa se določeni deli možganov bolj aktivirajo.

Možganom škodujejo številne navade

Obstaja veliko navad oziroma dejavnikov, ki so za naše možgane škodljivi, in sicer kronični stres, preskakovanje zajtrka, sevanje prenosnih telefonov, prekomerno uživanje slabih maščob, pomanjkanje socialnih stikov …

Kronični stres lahko privede do motenj spomina in učenja, raznih duševnih bolezni (anksioznost, depresija, samomorilnost), presnovnih in srčno-žilnih bolezni (debelost, hipertenzija, ateroskleroza), zasvojenosti …

Tudi življenje v mestu škodi našim možganom, mestni vrvež ne vpliva samo na zbranost, pač pa tudi na samoobvladovanje, v mestu težje nadzorujemo svoja čustva. Naši možgani torej potrebujejo sprostitev v naravi.

Na srečo obstaja kar nekaj znanstveno podprtih napotkov za zdravo življenje s poudarkom na skrbi za zdravje možganov, za katere lahko poskrbimo sami. Združujejo zdravo prehrano z zadostno telesno, umsko in družabno aktivnostjo ter kakovostnim počitkom. S starostjo povezan upad kognitivnih funkcij, ki največkrat prizadene spomin in sposobnost reševanja problemov, je nekaj običajnega in se dogaja skoraj vsakomur.

Čeprav je staranje neogibno, lahko zavoljo plastičnosti možganov z nekaterimi ukrepi upad kognitivnih funkcij omilimo.

Kaj lahko storimo sami

Posameznik k dobremu delovanju možganov pripomore z uživanjem raznovrstne prehrane, redno telesno vadbo, z dovolj spanca, poleg tega tudi z učenjem ali pa obnavljanjem že naučenih znanj in veščin, druženjem z najbližjimi ter izogibanjem prekomernemu pitju alkohola in uživanju drog.

Dober spanec je ključni del zdravega življenjskega sloga. Med spanjem se spočijemo, naši možgani pa se »odklopijo« od čutnih zaznav. Čeprav se zdi, da speči možgani ne počnejo dosti, so v resnici aktivni. Med spanjem se utrjujejo spominske sledi in iz možganov se splavljajo nekateri produkti presnove.

Pomanjkanje spanja škodi posameznikovi produktivnost, javni varnosti (neprespani vozniki ali upravitelji naprav), povzroča slabo počutje, vodi do motenj v zbranosti, pozornosti in spominu ter je povezano z nevrološkimi obolenji, denimo z glavoboli, možgansko kapjo, alzheimerjevo boleznijo in epilepsijo. Nezadosten spanec vpliva tudi na srčno-žil-

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 31. junija 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.



ni, endokrini in imunski sistem ter preko njih na možgane.

Za zdravje možganov najbolje poskrbimo tudi tako, da jim omogočimo pestro dejavnost. To velja za celotno življenjsko obdobje, tudi v starosti je najboljša skrb za možgane pestra paleta različnih dejavnosti, ki vključujejo udeleževanje prireditev, sprehode, potovanja, pisanje, slikanje, učenje tujega jezika, branje, ples … Pri rutinskih opravilih pa lahko uporabimo manjši trik in na primer poskusimo zamenjati roki, kar našim možganom omogoča dobro vadbo. Telesna dejavnost ima pozitiven vpliv na številne telesne funkcije in je pomembna tudi za zdravje možganov.

Dokazano je, da imajo osebe, ki so fizično aktivne in bolje telesno pripravljene, boljše kognitivne sposobnosti. Za splošno dobro počutje in zmanjšano tveganje za demenco in starostni kognitivni upad je pomembno, da se v prostem času lotimo nečesa, kar nas zanima in motivira, da se pri tem sprostimo in zabavamo in da to počnemo karseda pogosto. Ne pozabite pa na pravo ravnotežje med aktivnostjo in zasluženim počitkom.

Izjemnega pomena je seveda tudi zdrava prehrana. Različne snovi, ki jih vnesemo v telo, ne vplivajo le na delovanje telesa, ampak tudi na delovanje možganov. Pomembno je vzdrževanje stalne ravni glukoze v krvi, zadostna količina železa pa možganom zagotovi zadostno količino kisika, ki ga nujno potrebujejo za svoje delovanje. Kompleksni ogljikovi hidrati (kvinoja, ovseni kosmiči, ajdova kaša, prosena kaša, fižol, soja, zelenjava …) povzročijo počasno sproščanje glukoze, kar omogoči, da čutimo energijo dalj časa, to pomeni daljši in bolj konstanten vir goriva za naše telo in možgane.

Poskrbeti je treba za zadosten vnos različnih mineralov in vitaminov, saj že njihovo majhno pomanjkanje oslabi delovanje možganov. Zelena listnata zelenjava (špinača, solata, zelje, ohrovt, brokoli …) vsebuje veliko folatov, pozitivno vpliva na prilagajanje stresnim situacijam ter izboljšuje naše kognitivne sposobnosti, spomin in koncentracijo. Beljakovine so pomembne, saj s svojimi gradniki (aminokislinami) omogočajo izgradnjo nekaterih možganskih struktur in pomagajo uravnavati raven glukoze.

Nenasičene maščobne kisline izboljšujejo prenekatere mentalne sposobnosti. Maščobne kisline omega 3 najdemo v ribah, morskih algah, orehih, lanenih in semenih oljne kadulje (čije). Za možgane je zelo pomembna tudi ustrezna hidracija, saj že majhna dehidracija povzroči težave s kratkoročnim spominom in drugimi mentalnimi sposobnostmi. Kava in pravi čaj v zmernih količinah izboljšata kratkoročno koncentracijo ter pomagata pri učenju in spominu. Učinek kofeina se pojavi po 20 minutah in traja od 2 do 3 ure. Izogibati pa se je treba prevelikim količinam kofeina, alkoholu, hitri prehrani ter hrani z veliko vsebnostjo aditivov in sladkorja.

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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

GIBANJE JE POL ZDRAVJA

Telesna aktivnost

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.

Zakaj moramo biti telesno aktivni

V nekaterih primerih je njena učinkovitost enaka ali celo boljša od zdravljenja z zdravili, vendar z razliko, da nima nikakršnih neželenih stranskih učinkov. Ljudje, ki so redno telesno aktivni, živijo v povprečju sedem let dalj. Preživeta leta so v takem primeru kakovostnejša in bolj zdrava.

Kaj se zgodi, ko smo telesno neaktivni

Telesna neaktivnost vodi v razgradnjo mišic. Zanimivo je, da že krajše obdobje popolnega počitka oziroma ležanja (zaradi bolezni ali poškodbe …) lahko vodi v kar 6-odstotno izgubo mišic v spodnjih okončinah, 30-odstotno zmanjšanje sinteze mišičnih proteinov in kar 16-odstotno celokupno zmanjšanje mišične moči. Ohranjanje moči je zato glavni cilj vadbe.

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

Pozitivni učinki telesne aktivnosti

Pozitiven psihični učinek telesne vadbe je posledica sproščanja endorfinov v možganih, med vadbo in po njej. Ti povzročajo občutek sreče, zadovoljstva in dvigujejo raven energije. Vadba poveča izločanje moškega spolnega hormona testosterona, ki pospešuje rast mišic, dviguje moč, samozavest in libido. Vzporedno poraste raven rastnega hormona, ki pospeši obnovo tkiv. Na ta način lahko telesna aktivnost ublaži bolečine, pospeši regeneracijo tkiv ter izniči učinek stresa na telo. Redna telesna aktivnost izboljša spanec, poveča občutljivost tkiv za inzulin, znižuje krvni tlak in raven maščob v krvi ter izboljša funkcijo srčno-žilnega sistema. Dokazano zmanjšuje tudi simptome utrujenosti in depresije. Študije so pokazale, da lahko redna vadba zmanjša število obolenj zgornjih dihalnih poti za kar 20–70 odstotkov.



Razlog verjetno tiči v boljši prekrvitvi tkiv in tvorbi večjega števila belih krvničk ter protiteles, s čimer se okrepi naš imunski odgovor. Telesni napor zahteva večjo dostavo krvi in kisika do mišic. To pomeni večjo obremenitev za srce. Srčna mišica se okrepi in izboljša se iztis krvi. To se pokaže kot znižanje srčne frekvence v mirovanju ter kot padec krvnega tlaka, kar je neposredno povezano z daljšo življenjsko dobo. Z redno telesno aktivnostjo zmanjšujemo tudi tveganje številnih rakavih bolezni.

V obdobjih povečanega stresa se v telesu zavre izločanje testosterona in poveča izločanja stresnega hormona (kortizola). Posledično to vodi v upad mišične mase in kopičenje telesne maščobe. Izčrpa se nadledvična žleza in po začetnem navalu adrenalina sledi izgore-



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



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 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.
Medicinski pripomoček, že več kot 20 let učinkovito preprečuje alergije, z aromo mete in jagode.
Nasaleze učinkuje na vzrok alergije, zato vas simptomi ne prizadenejo. Deluje že v 2 minutah

Samo 9,49 EUR za 30 dni uporabe.

Nasaleze dobite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si.**
NaturaMedica, d. o. o.,
tel. 03 56 300 22, 040 214 620

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

MAGNETNA RESONANCA
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 31. junija 2023 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



lost, ki dolgoročno vodi v tesnobo in depresijo. Vadba bo pozitivno vplivala na vaše razpoloženje, medtem ko z redno telesno aktivnostjo lahko celo povečate odpornost za stres.

Dobrobiti vadbe za starejše

Telesna aktivnost je pomembna v vseh življenjskih obdobjih. Mišična moč začne postopno upadati po 65. letu zaradi propada živčno-mišičnih povezav in odmiranja mišičnih celic. Ohranjanje moči v pozni starosti je eden glavnih ciljev vadbe. Sodobne smernice priporočajo vse večji poudarek na vajah za moč. V povprečju po 40 letu izgubimo približno tri kilograme mišične mase na vsakih 10 let. Dobra novica je, da z vadbo to lahko preprečimo in mišice celo pridobimo nazaj, kljub starosti. Stranski učinek vadbe je, da se z njo izboljša tudi naša kognitivna funkcija. Učinek je takojšen! Med vadbo se obnovijo živčne povezave in se poveča prekrvitev možganov, zato se izboljšata tudi spomin in koncentracija. Za vse tiste, ki želijo odložiti pojav demence in kognitivnega upada, je redna telesna aktivnost pravi odgovor.

Vadba pri starostnikih bistveno izboljša gibljivost in ravnotežje. S tem pripomore k manjšemu številu padcev in zlomov, ki so zlasti ob osteoporozi slab napovedni dejavnik. Večja mišična masa in vadba z utežmi tudi pripomoreta h krepitvi kosti.

Kardiovaskularna funkcija se tudi pri starejših z vadbo občutno izboljša, čeprav drži, da je napredek počasnejši. Napredek se kaže z izboljšanjem maksimalne kapacitete kisika, kar pomeni boljšo fizično zmogljivost.

Znano je, da se bazalni metabolizem z leti upočasni. Višek kalorij se zato najlažje porabi z dodatno telesno aktivnostjo oziroma povečanjem mišične mase. Ob tem se bo pospešila tudi prebava.

Ne nazadnje omenimo še dejstvo, da večina starejših potoži, da jih pri večji aktivnosti omejujejo predvsem bolečine v sklepih, mišicah in hrbtenici. Dobro podprti in prekrvljeni sklepi so manj boleči, zato je redna telesna aktivnost tudi priporočilo vseh revmatologov.

Priporočila

Vadite redno in zmerno. Zaželeno je vsaj 30 minut na dan, najmanj petkrat na teden. Sprehajalci naj premerijo vsaj 10.000 korakov na dan. Enakovredno nadomestilo za posameznike v časovni stiski je 150 minut vadbe na teden (denimo vadba ob koncu tedna). Dokler vam telesna aktivnost predstavlja veselje in se po njej počutite spočiti in polni energije, ste na pravi poti. V primeru bolezni, bolečin, nespečnosti, ponavljajočih se prehladov, napetosti in pomanjkanja volje ne pretiravajte. Vzemite si čas za počitek in prilagodite obremenitve svojemu telesu.

Pretežno sedeč način življenja močno poveča tveganje kardiovaskularnih bolezni, zato boste največ naredili zase, če ekrane zamenjajte s sliko v naravi. Zdravje in gibanje namreč hodita z roko v roki!

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



Težave s prebavili

Kronična vnetna črevesna bolezen

Kronična vnetna črevesna bolezen je skupina bolezni, za katero je značilno kronično vnetje črevesa oziroma celotne prebavne cevi. V skupino prištevamo ulcerozni kolitis, crohnovo bolezen in redkejši indeterminirani sindrom.



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

Zbolijo predvsem mladi med 15. in 30. letom, ulcerozni kolitis ima lahko še en pojavni vrh po 50. letu. Najpogostejši simptomi in znaki so dolgotrajne driske, blato, pomešano s krvjo, bolečine v trebuhu, neješčnost in hujšanje ter povišana telesna temperatura.

Zakaj nastane

Vzrok za nastanek kronične vnetne črevesne bolezni ni natančno poznan. Vlogo pri razvoju bolezni imajo tako okoljski kot genetski dejavniki. Najbolj uveljavljena je domneva, da telo pri posameznikih z določenim genetskim nagnjenjem premočno oziroma neustrezno odreagira na bakterije, ki so

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.



v črevesju normalno prisotne. Tako pride do vnetnega dogajanja, ki okvari črevesno steno, odpove tudi regulacija imunskega odgovora.

Chronova bolezen se pogosteje pojavlja v nekaterih družinah oz. pri ožjih sorodnikih bolnikov. Dolgotrajen negativni stres slabo vpliva na imunski sistem in lahko igra pomembno vlogo pri nastanku kronične vnetne črevesne bolezni.

Simptomi in znaki

Značilni simptomi in znaki so ponavljajoča se trebušna bolečina in krči, dalj časa trajajoča driska, ki je lahko tudi krvava in s primesjo sluzi, nujni in boleči pozivi za odvajanje blata, boleče odvajanje blata, nočno odvajanje, splošna utrujenost in slabo počutje, hujšanje, anemija, podhranjenost in nepopolna absorpcija hranil.

Zunajčrevesni znaki bolezni so lahko tudi prvi znaki začetka bolezni. Na skeletno-mišičnem sistemu lahko ugotovimo osteoporozo ali revmatološke bolezni, kot so ankilozirajoči spondilitis, sakroiliitis, periferni artritis, pogosto so prisotne težave s kožo v smislu eritema nodosum (rdeče in boleče izbokline, predvsem na golenih) in piodermа gangrenozum (globoke rane z razpadom tkiva v glavnem na golenih), lahko se pojavijo otekline ustnic ali razjede v ustnih kotih, nekateri imajo težave z očmi, kot so uveitis in sklero-konjunktivitis, pri otrocih lahko pride do zaostanka v rasti, pogosteje se pojavljajo tudi obolenja jeter (npr. primarni sklerozantni holangitis) ter motnje strjevanja krvi.

Ulcerozni kolitis in crohnova bolezen običajno potekata v zagonih, kjer se lahko teža bolezni spreminja. Med zagoni bolezni so lahko prisotna tudi daljša obdobja, ko je bolnik v tako imenovani remisiji in nima znakov bolezni.

Ulcerozni kolitis

Pri ulceroznem kolitisu se vnetje vedno začne v debelem črevesu, običajno v danki, in se pozneje širi navzgor po debelem črevesu ter ga lahko prizadene v celoti – govorimo o pankolitisu. Prizadetost danke je, ne glede

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za kolonoskopijo
- s sedacijo ali anestezijo

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. junija 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.

na stopnjo prizadetosti preostalega črevesa, vedno prisotna. Vnetje prizadene sluznico in podsluznico, tvorijo se lahko ognojki in razjede. Kadar gre za težje oblike bolezni, se lahko tvorijo izrastki psevdopolipi, v najhujših primerih ulceroznega kolitisa se lahko vnetje razširi tudi na globlje plasti črevesa in zajame celo podsluznico ter mišično plast.

Crohnova bolezen

Za razliko od ulceroznega kolitisa lahko pri crohnovi bolezni pride do prizadetosti katerega koli dela prebavnega trakta. Najpogosteje sta prizadeta končni del tankega črevesa in debelo črevo, v ustih, požiralniku in želodcu pa so spremembe veliko redkejše. Prizadete so vse plasti prebavne cevi, pri čemer so lahko globlje plasti prizadete tudi, kadar ni videti sprememb na sami sluznici. Za crohnovo bolezen je značilno menjavanje vnetih in zdravih segmentov črevesne stene – spremembe na preskok.

Kako do diagnoze

Poleg pogovora, telesnega pregleda in laboratorijskih testov je osnovna preiskava za potrditev kronične vnetne črevesne bolezni





Naj bo simpleX...



Prehransko dopolnilo **z aminokislino L-lizin in močno kombinacijo vitaminov in mineralov.** Z dodanima rastlinskima izvlečkoma ter sladilom.

- **Za podporo koži in sluznici (npr. ustni).**
- **Za imunski sistem.**
- **Za zaščito in delitev celic.**

Biotin in riboflavin prispevata k ohranjanju zdrave kože in sluznice. Vitamin C in cink imata vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamin E in selen imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Cink, folat in vitamin D imajo vlogo pri delitvi celic.

STADA | Kyberg vital

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, Ljubljana | www.stada.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

kolonoskopija. Omogoča natančen pregled sluznice debelega črevesa in zadnjega dela tankega črevesa ter tudi odvzem tkiva za histološko preiskavo. Dokončno diagnozo kronične vnetne črevesne bolezni lahko s pomočjo mikroskopa postavi zdravnik patolog na podlagi odvzetih vzorcev debelega ali tankega črevesa. Pri bolnikih s crohnovo boleznijo je treba opraviti tudi endoskopsko preiskavo zgornjih prebavil (gastroskopija) in slikovne preiskave (RTG ali magnetna resonanca) tankega črevesa.



Kako se bolezen zdravi

Kronično vnetno črevesno bolezen zdravimo s protivnetnimi zdravili (sulfasalazin, olsalazin, mesalazin), s kortikosteroidi, ob zagonih lahko tudi z antibiotikoma ciprofloksacinom in metronidazolom. Težje oblike zahtevajo zdravljenje v bolnišnici, kjer poteka nadomeščanje tekočin, včasih tudi hrane. Za vzdrževalno zdravljenje uporabljamo imunosupresive – zdravila, ki zavirajo imunski odgovor telesa.

Na tržišču so v zadnjih letih tudi tarčna ali biološka zdravila, ki edina omogočijo zacelitev črevesne sluznice. Niso pa povsem brez stranskih učinkov, zato specialist gastroenterolog skrbno izbere primerne bolnike in jih tudi ustrezno pripravi pred uvedbo terapije. Včasih je ob zapletih (absces, zapora črevesja, fistula) bolezni potreben tudi operativni poseg.

Driske lahko lajšamo z loperamidom – pod nadzorom zdravnika, ki spremlja zdravljenje. Bolnika mora redno spremljati gastroenterolog, ki odreja pogostost kontrolnih endoskopskih preiskav z namenom zgodnjega odkrivanja malignomov prebavil, ki so v povezavi s temi boleznimi pogostejši.

Kakšni so lahko zapleti

Brez ustreznega zdravljenja lahko pride do resnih zapletov bolezni. Pri ulceroznem kolitisu se pojavijo obilne krvavitve, prekomerna razširitev črevesa in predrtje. Pri crohnovi bolezni prav tako lahko pride do predrtja črevesne stene, nastanka fistul (povezav prizadetega dela črevesa z drugimi vijugami črevesa, kožo, nožnico) ali ognojkov. Zaradi napredujočega vnetja in brazgotinjenja nastane zožitev prebavne cevi in včasih celo popolna zapora črevesa.

Dulcolax®
bisakodil

TEŽAVE Z ZAPRTJEM?

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

Na voljo brez recepta v lekarnah.



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

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

Najširša ponudba izdelkov za pomoč pri zdravljenju limfedema

Mitral

Limfedem je kronična bolezen, ki jo lahko uspešno zdravimo. Prej ko začnemo z zdravljenjem, bolj uspešno je. Za kompresijsko terapijo uporabljamo (plosko pletena) kompresijska oblačila ali posebna toga kompresijska oblačila na ježke. Limfno drenažo lahko izvajamo ročno ali s pomočjo različnih strojnih sistemov za sekvenčno limfno drenažo.



mediven®

Medicinska kompresijska plosko ali krožno pletena oblačila nudijo izjemno udobje pri nošenju.

- Za kompresijska oblačila vedno opravimo meritve
- Največja stabilnost kompresije skozi ves dan in kakovost, ki zagotavlja odpornost proti obrabi
- Pestra izbira barv ter različnih materialov
- Močno pletenje, ki diha in odvaja vlago od kože
- Izdelki so primerni za pranje v pralnem stroju in sušenje v sušilnem stroju

Na voljo v medicinskih kompresijskih stopnjah 1, 2, 3 in 4.



Anita care

Široka izbira Anita care linije nedrčkov 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.





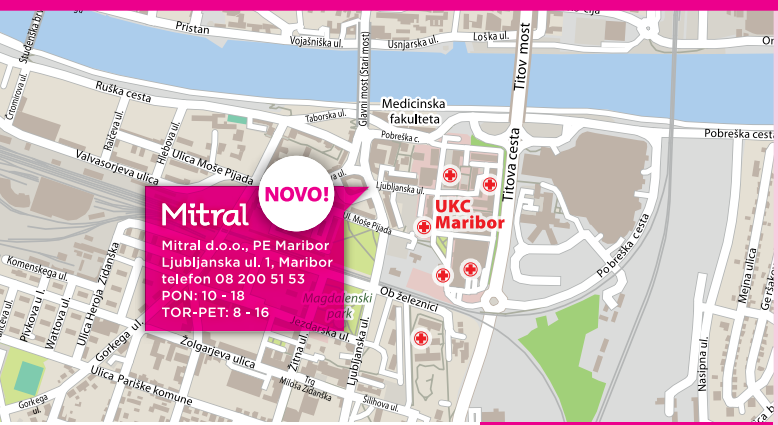
Bio Compression Systems

Sistemi 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.

Želim vsaj

Zdravniški nasvet in obisk 24/7,

vse to pa dobim z enim klicem – 0808112

- ✓ 24 – urna dosegljivost.
- ✓ Preko telefona ali na želenem naslovu.
- ✓ Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav.
- ✓ Izkušena ekipa zdravnikov na mojem naslovu.
- ✓ S sodobno opremljenim reševalnim vozilom (zdravila takoj, pregled krvi in urina, EKG ...).
- ✓ Brez napotnice. Brez čakanja.



Možgane na »off«

Prihaja obdobje dopustov in lepega vremena. Nekateri se odpravimo v hribe, drugi čas radi preživijo na morju, nekateri aktivno, spet drugi najdejo sprostitev ob branju knjige. Skupni imenovalec naštetemu pa je to, da damo »možgane na pašo« in se prepustimo trenutkom brezskrbnega uživanja prostih dni. Ob pakiranju in planiranju oddiha smo seveda pomislili na zdravje, možne nezgode, ki nas lahko presenetijo, a smo to rešili enostavno – tako, da smo v toaletno torbico dodali še škatlo »painkillerjev« in obližev, v denarnico pa kartico evropskega zavarovanja – problem rešen.

Letos gre z nami na morje tudi zdravnik

Kaj pa če se zgodi nepričakovano? Vsak izmed nas je bil že kdaj priča, če ne celo »žrtev« nezgode na počitnicah. Takrat je vsaka pomoč še kako dobrodošla, pa četudi samo hladen obkladek na sršenji pik. Si predstavljate, da bi imeli takoj na voljo zdravnika? Da bi z enim klicem prejeli nasvet, navodila, kako pravilno postopati, da olajšate težave in prihranite skrbi?

Pridružite se **Doktor 24 Asistenci** in zdravnik vam bo preko *brezplačne številke **080 8112**, vedno na voljo – 24ur na dan, vsak dan. *Za klice iz tujine boste prejeli svojo številko.

Stari starši želijo ostati doma

Morda sami. Vas skrbi, da bi se ravno v času, ko ste daleč stran, zgodilo kaj neprijetnega vašim staršem, starim staršem? Možnost nasveta in obiska zdravnika je imenitna storitev. Občutek varnosti za obe strani pa je najmanj, kar boste dobili.

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

Težave lahko odpravimo na enostaven in udoben način, kar na vašem naslovu

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

Na voljo je kot enkratna – samoplačniška storitev, za katero je dovolj samo klic na **080 8112**.

Če boste storitev prepoznali kot udobno in učinkovito, pa vas vabimo, da se pridružite zadovoljnim uporabnikom Doktor 24 Asistence ter tako dostopate do te in tudi do ostalih zdravstvenih storitev brezplačno (s plačilom mesečnega pavšala):

- 24-urne dosegljivosti zdravnika za nasvet ali obisk.
- Opravljate specialistične preglede, kontrole in diagnostične postopke **brez napotnic**.
- Se izognete **čakalnim vrstam** in stalnemu (do)plačevanju zdravstvenih storitev.
- Preglede opravljate takoj in brez omejitev glede **starosti ali zdravstvenega stanja**.
- Pri naših pogodbenih izvajalcih po celi **Sloveniji**.
- Opravljate potrebno radiološko diagnostiko (MR, CT, RTG …), obiščete fizioterapijo, poskrbite za zdrav nasmeh …
- Se brezplačno s taksijem pripeljete na preglede.
- Uveljavljate vsaj 20 % nižjo ceno na sončna in korekcijska očala v naši optiki.
- … in še kaj.

Brez skrbi! 24 ur, vsak dan – pokličite 080 8112

Nadaljujemo z akcijo,

a le še do konca maja 2023

Prihranite 200 €

Izberite dodatne pakete do konca leta brezplačno!

Zato poskrbite zase, da lahko pomagate drugim.

Najprej izberite pravi začetni paket.

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.

Za več informacij o Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.

Želim več

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.



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

Ledvice

Pazimo na krvna filtra fižolaste oblike

Večina ledvičnih bolezni je dokaj neopaznih, ljudje pa se jih zavejo šele, ko imajo resne težave in zaplete. Ledvici sta parna organa fižolaste oblike, nameščena tik nad pasom na obeh straneh hrbtenice.

Skorjo ledvice sestavlja mreža nefronov (kapilar in sečnih kanalčkov), ki čistijo kri in tvorijo seč. V telesu imajo vrsto nalog: čiščenje krvi in odstranjevanje presnovkov ter odvečne vode iz telesa, vzdrževanje ravnovesja kemičnih snovi (elektrolitov in kislin) in uravnavanje krvnega tlaka, zato so tesno povezane z našim zdravjem. Pri slabem delovanju ledvic se v telesu nabirajo snovi, ki škodujejo skoraj vsem organom in privedejo do pospešenega staranja tkiv ter organov, zaradi česar je življenje ledvičnih bolnikov lahko bistveno krajše od njihovih vrstnikov. Skrb za ledvice je zato treba uvrstiti na prednostni seznam, sploh če vam je zdravnik povedal, da je delovanje vaših ledvic že okrnjeno.

Bolečine v ledvicah

Ledvice filtrirajo kri, tvorijo urin in ga izločajo skozi cevčice (sečevoda) do mehurja in po sečnici iz telesa. Težave lahko nastanejo na katerem koli odseku te poti in povzročijo bolečino. Poglejmo nekaj najpogostejših vzrokov za bolečino.

Ledvični kamni: nastanejo zaradi kopičenja mineralov ali kemičnih odpadkov v telesu. Kamni v ledvicah so lahko majhni kot zrno peska ali pa celo večji od bisera. Če so majhni, se lahko iz ledvic izločijo samodejno, večji kamni pa se lahko zataknejo v sečilih in preprečijo odvajanje urina. V obeh primerih lahko pride do močne bolečine – ledvične kolike. Ledvični kamni običajno nastanejo v sredini ledvice, kjer se zbira seč, preden odteče skozi sečevod v mehur. Nastanejo, kadar določene snovi v seču – denimo kalcij in sečna kislina – kristalizirajo in se kristali med seboj zlepijo. Ni popolnoma jasno, zakaj pri nekaterih ljudeh nastanejo ledvični kamni, pri drugih pa ne. Pri 90 odstotkih bolnikov vzroka ni mogoče pojasniti. Ledvični kamni so pogostejši pri mladih odraslih in ljudeh v srednjih letih kot pri starostnikih, poleg tega so mnogo pogostejši pri moških kot pri ženskah. Pri ljudeh, ki živijo v vročem podnebju, lahko pride do dehidracije, pri tem se minerali v seču koncentrirajo in pospešijo nastajanje ledvičnih kamnov. Za tvorbo kamnov obstaja dedno nagnjenje, bolj občutljivi so bolniki s protinom, vnetno boleznijo črevesa in kroničnimi okužbami sečil. Obstajajo dokazi, da kamne povzročata tudi preskromno uživanje tekočine ter dolgotrajno ležanje. Z ledvičnimi kamni so povezali kronično jemanje antacidov (zdravila za želodčno kislino), ki vsebujejo kalcij. Vzroki so še pomanjkanje vitamina B in magnezija ter prevelika količina vitamina D. Neravnovesje med temi minerali in vitamini poveča količino kalcijevega oksalata v seču. Ko postane koncentracija prevelika, se kalcijev oksalat ne raztaplja več in nastaja-

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. junija 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.

jo kristali. Pri ljudeh z dedno nagnjenostjo lahko nastanek kamnov spodbudi hrana, ki vsebuje mnogo kalcijevega oksalata – čokolada, grozdje, špinača in jagode. Če ste že imeli ledvične kamne, je zelo verjetno, da se bodo ponovili. Zato je pomembno, da ugotovite, kaj je povzročilo nastanek kamna, in se držite ukrepov za preprečevanje ponovitve.

Znaki: valovi hude ostre bolečine – ledvične kolike, ki se začnejo ledveno in se širijo proti dimljam, slabost in bruhanje, potenje, kri v seču.

Ledvične kamne v ledvicah in sečevodu, ki jih sami ne izločimo in povzročajo težave, je treba odstraniti. Obstajajo zdravila za topljenje kamnov, če pa to ni uspešno, se zdravnik urolog lahko odloči za zunajtelesno drobljenje kamnov (ESWL) – z usmerjenimi udarnimi valovi razbijamo kamne z zunanje strani telesa, ureterorenoskopijo (URS) – pregled sečevoda in votlega sistema ledvice z endoskopom ali perkutano nefrolitotomijo (PNL) – kirurški poseg odstranitve kamna iz ledvic.

Okužba sečil: lahko se razvije kjer koli vzdolž sečil, povzročajo jo bakterije, ki ostanejo po uriniranju. Simptomi, ki sledijo, lahko vključujejo povišano telesno temperaturo, boleče uriniranje, pogosto uriniranje majhnih količin urina, moten ali rožnat, temnejši urin ter splošno utrujenost in bolečino v medenici – boleča sta predvsem osrednji del medenice in področje okoli sramne kosti.

Večina okužb sečil je lokalizirana v spodnjem delu sečil – med najbolj pogostimi sta vnetje mehurja (cistitis) in vnetje sečnice (uretritis). Za vnetje mehurja pogosto uporabljamo izraz »prehlajen mehur«. Večina vnetij je akutnih in lažje rešljivih. Poznamo tudi kronična vnetja mehurja, ki trajajo daljše časovno obdobje. Ključno je hitro prepoznati vnetje mehurja in ukrepati čim prej, da se akutno stanje ne prevesi v kronično in resnejšo obolenje. Zdravimo ga z ustreznimi antibiotiki.

Okužba ledvic (pielonefritis): pojavi se, ko se bakterije iz okužbe mehurja razširijo na ledvice. Ljudje s sladkorno boleznijo ali z zaporo sečil pogosteje zbolijo za okužbo ledvic. V kroničnih primerih nekatere težave v sečilih povzročijo, da urin teče nazaj iz mehurja do ledvic, kar ima za posledico ponavljajoče se okužbe in morda trajne poškodbe ledvic.

Policistična bolezen ledvic: dedno stanje, pri katerem se v ledvicah razvijejo ciste, napolnjene s tekočino. Ko se ciste razširijo, se ledvice povečajo in lahko sčasoma izgubijo sposobnost delovanja.

Poškodba ali travma: vsak močan udarec ali topa sila v predel ledvic (na primer pri kontaktnih športih ali nesreči) lahko povzroči raztrganine ali druge fizične poškodbe ledvic. Takšni dogodki lahko povzročijo tudi motnje normalnega pretoka krvi v ledvicah. Akutna (nenadna) odpoved ledvic je lahko posledica poškodbe ledvic.

Ledvični rak: karcinom ledvičnih celic je najpogostejša vrsta raka ledvic. Običajno prizadene ljudi v 60. ali 70. letih, redko se pojavi pri mlajših od 50 let. Če se sploh pojavijo simptomi, so ti: kri v urinu, bolečina v predelu hrbta ali na strani tik pod rebri ter izboklina oz. oteklina na strani. Najpogostejša vrsta ledvičnega raka pri odraslih je ledvični tubularni karcinom ali hipernefrom. Začne se v skorji ledvice. Druga najpogostejša vrsta je prehodnocelični karcinom, ki vznikne v sredici ledvice, kjer se zbira seč. Rakave celice se širijo v krvne žile, bezgavke, maščevje, bližnje organe, denimo v jetra ali nadledvični žlezi, ali se razsejejo v pljuča ali kosti. V Sloveniji predstavlja ledvični rak približno 2 odstotka vseh rakov pri odraslih. Pri moških je nekoliko pogostejši, po navadi se začne po 40. letu. Če tumor odkrijejo zgodaj, imajo bolniki od 60 do 80 odstotkov možnosti za vsaj petletno preživetje. Pri napredovalem raku se možnost petletnega preživetja močno zmanjša, odvisna je od razširjenosti raka v telesu. Pri otrocih gre v 95 odstotkih ledvičnega raka za wilmsov tumor ali nefroblastom. Če ga odkrijejo dovolj zgodaj, lahko ozdravijo skoraj vse bolnike.

Ledvična bolezen je lahko akutna ali kronična

Nenadna ali akutna ledvična bolezen nastane hitro, v nekaj urah ali dnevih. Nastane ob poznem zdravljenju nekaterih bolezni (dehidracija, huda krvavitev, sepsa, vnetje sečil in ledvic, zapora odtekanja urina zaradi ledvičnega kamna ali druge ovire).

Simptomi akutne odpovedi ledvic so otekanje, predvsem nog in stopal, žeja in suha usta, hiter srčni utrip, vrtoglavica pri vstajanju, izguba teka, slabost, bruhanje, ledvena bolečina, zmedenost, nemir, zaspanost, huda utrujenost ter največkrat malo ali skoraj nič seča. Prehodno je lahko potrebno dializno zdravljenje, vendar se stanje običajno popravi v nekaj mesecih.

Kronična ledvična bolezen

Potek kronične ledvične bolezni je običajno neboleč. Dokler se ne pojavijo hujši zapleti, se večina bolnikov ne zaveda, da so njihove ledvice okvarjene. Z zdravim življenjskim slogom in zdravljenjem z zdravili lahko napredovanje ledvične bolezni upočasnimo in s tem preprečimo končno ledvično odpoved ter zaplete ledvične bolezni, kot sta srčno popuščanje ali možganska kap. Kronična ledvična bolezen je okvara ledvic, ki traja več kot tri mesece. Nanjo opozorijo prisotnost krvi ali beljakovin v urinu. Ali pa se pri slikovni preiskavi z ultrazvokom pokaže nenormalna slika ledvic. Pokazatelj bolezni je tudi na manj kot 60 odstotkov zmanjšano delovanje ledvic. Tudi v primeru, da je ledvično delovanje zmanjšano na manj kot 60 odstotkov normalnega delovanja, je to kronična ledvična bolezen, čeprav so vsi drugi izvidi normalni (v urinu ni krvi ali beljakovin, oblika ledvic je normalna). Kronična ledvična bolezen je razmeroma pogosta, saj jo ima vsaj eden od desetih odraslih ljudi. V Sloveniji ocenjujejo, da ima zgodnjo stopnjo ledvične bolezni okoli 180.000 odraslih. Zaradi hitrega naraščanja bolezni in povečane smrtnosti naj bi bila kronična ledvična bolezen leta 2040 peti najpogostejši vzrok smrti. Bolj pogosto se pojavi pri odraslih ljudeh, otroci zbolijo redkeje. Bolniki lahko zbolijo najprej zaradi drugih bolezni, npr. sladkorne bolezni ali zvišanega



krvnega tlaka, ledvična bolezen pa nastane kot njihova posledica. Pomembni vzrok kronične ledvične bolezni so lahko tudi imunska vnetja ledvičnih telesc (t. i. glomerulonefritisi). Možna je tudi dedna oblika bolezni, ki ji pravijo policistična bolezen ledvic.

Kdaj govorimo o kronični ledvični bolezni:

- zmanjšanje ledvičnega delovanja (ocena glomerulne filtracije (oGF) pod 60 ml/min/1,73 m2),
- izločanje beljakovin z urinom (proteinurija ali albuminurija),
- izločanje rdečih krvničk z urinom (eritrociturija),
- spremembe ledvic, vidne na ultrazvoku ledvic ali s preiskavami vzorca ledvičnega tkiva.

Kronična bolezen ledvic je lahko vzrok za visok krvni tlak, slabokrvnost (anemijo), šibke kosti, slabo prehranjenost in poškodbe živčevja. Poleg tega poveča tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni. Hkrati pa se kronična bolezen ledvic pogosteje pojavi pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo in znano boleznijo srca in ožilja. Z zdravim načinom življenja lahko bolezen zelo upočasnimo, na nekatere dejavnike tveganja pa ne moremo vplivati, denimo na: ledvično bolezen v družini, starost, urološke bolezni ali avtoimunsko vnetje ledvičnega tkiva. Kot vse kronične bolezni tudi kronična ledvična bolezen zelo vpliva na kakovost življenja posameznika in njegovo zdravje.

Zadoščajo ukrepi, kot so zdrav življenjski slog, posebna dieta z omejitvijo soli (natrija, kalija, fosfatov) in beljakovin ter ustrezna zdravila. Vaš zdravnik ali dietetik vam bo razložil, kateri hrani se morate izogibati in katero lahko uživate. Izogibati se je treba zdravilom, kot so nesteroidni antirevmatiki (zdravila za bolečino, ki se dobijo v lekarni tudi brez recepta), kadar pa vam zdravnik predpiše antibiotik, ga morate opozoriti na ledvično obolenje, saj vam bo morda predpisal manjši odmerek zdravila.

Diagnostika

Zelo pomembno je, da ledvične bolezni odkrijemo zgodaj. Pri tem sta v pomoč analiza urina in določitev serumskega kreatinina. Te preiskave so smiselne pri vseh odraslih bolnikih:

- s sladkorno boleznijo,
- z zvišanim krvnim tlakom,
- z znanimi srčno-žilnimi boleznimi,
- ki so debeli,
- ki imajo bližje sorodnike z ledvično boleznijo.

Zdravljenje bolečine v ledvicah je odvisna od tega, katero stanje jo povzroča. Da bi ugotovili vzrok, so na voljo številna orodja, ki zdravniku pomagajo pri postavitvi diagnoze.

Analiza urina

Urin oddamo tako, da se doma umijemo in očistimo spolovilo. V laboratorij pridemo s polnim sečnim mehurjem. Oddati je treba srednji curek, kar pomeni: med odtokom urina vmes podložimo lonček za oddajo urina. Curka pri tem ne ustavljamo in zadržujemo. Ob pravilnem odvzemu seča ne pride do kontaminacije z bakterijami, ki normalno poseljujejo predel spolovil. Seč zberemo v sterilen lonček ali epruveto. Transport vzorca seča, ki ga zberemo doma, mora potekati v čim krajšem času (največ 2 uri), izjemoma ga lahko shranimo v hladilniku do največ 24 ur. Sledi laboratorijsko preverjanje prisotnosti krvi, presežka belih krvnih celic (kar bi lahko namigovalo na okužbo), beljakovin in nekaterih kemikalij, ki so povezane z različnimi boleznimi ledvic.

Analiza krvi

Preiskava krvi, s katero ocenimo, kako dobro se kri filtrira ali očisti v ledvicah, je koncentracija kreatinina. **To** je snov, ki stalno nastaja pri presnovi mišic in jo je v krvi zelo enostavno določiti. Iz kreatinina se izračuna oziroma oceni hitrost čiščenja krvi v ledvicah. Strokovni izraz za to je »ocena glomerulne filtracije«, v izvidih je označena kot »oGF«. Čim nižja je ocenjena glomerulna filtracija ali čim višja je koncentracija kreatinina v krvi, tem slabše je ledvično delovanje. Če vsaj dvakrat v treh mesecih ugotovijo, da je ocena glomerulne filtracije zmanjšana pod 60 mililitrov v minuti, je prisotna ledvična okvara.

Sečnina je glavni metabolični produkt dušikovih snovi v človeškem organizmu. Nastaja v jetrih kot produkt presnove aminokislin. V manjših količinah nastaja tudi drugje v telesu. Ker sečnina z lahkoto prehaja skozi vse celične membrane, jo najdemo v vseh telesnih tekočinah v praktično enakih koncentracijah. Izjema je le urin, saj je je tam znatno več. Povišano koncentracijo sečnine v serumu ali plazmi imenujemo hiperuremija ali uremija. Do nje pride najpogosteje zaradi okvare ledvic, zato je merjenje serumske koncentracije sečnine najbolj razširjen test za ugotavljanje ledvičnih bolezni.

Slikovni testi

Uporabljamo tudi slikovne metode. Opravimo ultrazvočno (UZ) preiskavo ledvic, kjer si prikažemo tkivo ledvic. Sočasno lahko pogledamo prekrvljenost ledvic (doppler). Druge oblike diagnostike so v domeni specialista nefrologa in urologa.

Priporoča se, da se enkrat na leto opravi preiskave za zgodnje odkrivanje kronične ledvične bolezni:

- **Meritve krvnega tlaka:** krvni tlak nad 140/90 mmHg je previsok in je že lahko znamenje ali posledica kronične ledvične bolezni.
- **Preiskava urina:** išče se beljakovine v urinu (strokovni izraz je »proteinurija« ali »albuminurija«). Pregleda se srednji curek drugega jutranjega seča. Izločanje beljakovin se lahko prehodno poveča tudi po večjem telesnem naporu ali vročini.
- Določitev koncentracije kreatinina v krvi.

Preprečevanje kronične ledvične bolezni

Z zdravim načinom življenja je mogoče preprečiti nastanek kronične ledvične bolezni in zaplete na srcu in ožilju. Pri tem so uspešni isti ukrepi zdravega življenjskega sloga kot pri preprečevanju nastanka bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka in debelosti:

- jejmo čim manj slano hrano in čim manj živalskih maščob,
- jejmo veliko sadja in zelenjave ter malo mesa,
- vzdržujmo normalno telesno težo,
- vsak dan bodimo vsaj 30 minut telesno dejavni (intenzivna hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in podobno),
- ne kadimo.

Če se kljub temu razvije kronična ledvična bolezen, jo je s preventivnimi pregledi mogoče zelo zgodaj odkriti in ustrezno zdraviti, s tem pa ohraniti tudi zdravo srce in ožilje.

Zdravljenje

Zelo pomembna ukrepa sta ureditev krvnega tlaka in zmanjšanje izločanja beljakovin z urinom. Na ta način lahko ustavimo napredovanje ledvične bolezni ter preprečimo zaplete na srcu in ožilju. Priporočene vrednosti krvnega tlaka so pod 140/90 mmHg. Predpisuje se zdravila, ki sočasno zmanjšujejo tudi izločanje beljakovin. Ta zdravila so iz skupin zaviralcev ACE in/ali inhibitorjev receptorjev za angiotenzin II (sartani). Če eno zdravilo ni dovolj, je treba uvesti še drugo ali celo tretje zdravilo za znižanje krvnega tlaka. Krvni tlak je mogoče dobro urediti, saj je na voljo veliko zdravil. Za znižanje krvnega tlaka je treba hkrati zmanjšati vnos soli s hrano.

Zelo pomembna je tudi normalna koncentracija krvnih maščob. Svetuje se zdrava in uravnoteženo prehrano brez živalskih maščob. Če s prehrano ne dosežemo zastavljenih ciljnih vrednosti maščob v krvi, se doda zdravila.

Osebam s sladkorno boleznijo upočasnijo nastanek ledvične bolezni vsi našteti ukrepi (uravnani krvni tlak in maščobe v krvi) ter dobro uravnavanje vrednosti glukoze v krvi.

Kajenje pospeši nastanek ledvične odpovedi ter okvarja srce in ožilje, zato se ga absolutno odsvetuje.

Dializa

Danes obstajajo tri osnovne metode nadomestnega zdravljenja končne ledvične

odpovedi: hemodializa, peritonealna dializa in presaditev ledvice. Vsaka od naštetih metod ima prednosti in pomanjkljivosti, ki jih je treba upoštevati pri posameznem bolniku. Izbira posamezne metode je odvisna od tega, ali je ledvična odpoved akutna ali kronična. V primeru akutne ledvične odpovedi terapija vključuje hemodializo, peritonealno dializo ali kontinuirane metode. V primeru kronične ledvične odpovedi pa izbiramo med hemodializo, peritonealno dializo ali presaditvijo ledvice. V kronični program nadomestnega zdravljenja so v Sloveniji sprejeti vsi bolniki, ki se sami s tem strinjajo in za takšno zdravljenje nimajo absolutnih zadržkov.

Hemodializa

Hemodializa je osnovna metoda nadomestnega zdravljenja, ki nadomesti izločevalno nalogo ledvic, vzdržuje ravnovesje vode, elektrolitov in uravnava kislinsko bazno ravnovesje. Je najbolj razširjena metoda nadomestnega zdravljenja pri akutni in kronični ledvični odpovedi.

Hemodializa je postopek prečiščevanja krvi z zunajtelesnim krvnim obtokom. Bolnik je na zunajtelesni obtok oziroma dializni aparat priključen z odvodno in dovodno cevjo, po katerih teče kri do aparata in nazaj v telo. Sestavni del dializnega aparata je krvna črpalka, s pomočjo katere se med hemodializo kri črpa iz bolnikovega telesa in poganja skozi dializator. Dializator ali umetna ledvica je polprepustna membrana (celulozna ali sintetična), ki je običajno narejena v obliki kapilar. Skozi notranjost umetnih kapilar teče kri, kapilare pa obliva dializna raztopina, ki je po sestavi podobna plazemski tekočini (plazma je sestavni del krvi). Toksini iz krvi nato pronicajo iz kapilar v dializno tekočino. Dializna raztopina se pripravi s pomočjo dializnega monitorja iz koncentrirane soli in prečiščene vode.

Med hemodializo je potrebna antikoagulantna terapija, ki preprečuje strjevanje krvi po umetnih ceveh. Pri večini hemodializnih bolnikov koagulacijo krvi med hemodializo preprečujejo z dodajanjem heparina v kri. Kadar obstaja visoko tveganje za krvavitev, se je treba uporabi heparina izogniti. Pri teh bolnikih se izvaja brezheparinsko ali citratno hemodializo.

Pri večini bolnikov se hemodializo izvaja trikrat na teden po 4–5 ur. Pogostost in trajanje hemodialize sta odvisna od telesne mase, preostalega delovanja ledvic, vnosa vode, soli, beljakovin in pojava dodatnih med dvema dializama ter stopnje presnove v organizmu.

Peritonealna dializa

Kronična peritonealna dializa je oblika nadomestnega zdravljenja kronične ledvične odpovedi. V peritonealno (trebušno) votlino natočimo svežo dializno raztopino in jo po nekaj urah iztočimo skupaj z odpadnimi snovmi. Očiščevanje strupenih snovi poteka po enakem fizikalnem principu kot pri hemodializi. V svetu se s to metodo zdravi okoli 15 odstotkov vseh dializnih bolnikov. Funkcijo dializnega aparata opravlja naravna polprepustna membrana – potrebušnica (peritonej). Ta obdaja trebušno votlino od znotraj, ima gost preplet tankega žilja in v principu z žiljem, selektivno prepustnostjo in dodano dializno tekočino opravlja funkcijo dializatorja (umetne ledvice).

Za dostop do peritonealne votline uporabljamo peritonealni dializni kateter. Najpogosteje ga vstavimo operativno v sprednjo trebušno steno ob popku s konico katetra v mali medenici. Začasni kateter uporabljamo največ 72 ur zaradi povečanega tveganja okužbe. Trajni katetri so za razliko od akutnih bolj fleksibilni in prilagojeni zaraščanju na okolno tkivo. Poznamo tudi več vrst dializnih vrečk, v katerih se nahaja dializna raztopina, in več vrst dializnih raztopin. Kateter, vrečko in raztopino prilagodimo potrebam bolnika.

Peritonealno dializo razdelimo na ambulantno peritonealno dializo (opravlja jo vsak bolnik na svojem domu), avtomatizirano peritonealno dializo in njune različne kombinacije. Pri ambulantni dializi dializno raztopino natočimo v peritonealno votlino čez dan in jo dnevno zamenjamo ročno od tri- do štirikrat. Ponoči je ne menjujemo. Avtomatizirano dializo se izvaja občasno s pomočjo aparata (ciklerja). Najpogosteje se jo izvaja ponoči, lahko pa tudi čez dan. Med od osem- do deseturno priključitvijo na aparat se ponoči zamenja od tri- do desetkrat od 8 do 22 litrov peritonealne raztopine.

Presaditev ledvic

Na splošno velja, da uspešna presaditev ledvice omogoča bolniku boljšo kakovost življenja kot dializa. Tehnika operacije presaditve je danes tako dovršena, da sama presaditev ledvice ni glavni problem presaditve. Glavni problem sta majhnost Slovenije, majhno število doniranih ledvic, ki niso vedno tkivno skladne s prejemniki, in zavrnitvena reakcija organa po presaditvi. Slovenija je sicer vključena v transplantacijsko organizacijo Eurotransplant, kjer se ledvice izmenjuje, ta pa vseeno vedno ne more zadostiti potrebam po želenem številu ledvic.

Po presaditvi bolniki prejemajo imunosupresivno zdravljenje (zaviranje imunskega sistema organizma za preprečevanje zavrnitve presadka, saj je ledvica tujek v telesu). Za presaditev ledvic so primerni bolniki s končno ledvično odpovedjo brez spremljajočih bolezni, ki bi lahko poslabšale zdravstveno stanje bolnika zaradi operacije ali zaradi imunosupresivnega zdravljenja. Doslej je bila zgornja starostna meja praviloma 60 let, ki se bo zviševala zaradi ustreznejše imunosupresije. Drugi pogoj za povečanje števila presaditev je, da je število darovalcev enako želenemu številu presaditev.

Kdaj k zdravniku

Obiščite svojega zdravnika, če imate vztrajno bolečino v predelu ledvic in če imate bolečine v hrbtu sočasno s katerim od naslednjih simptomov:

- vročino,
- razbarvanim urinom,
- bolečim uriniranjem,
- krvjo v urinu,
- ponavljajočo se nujno potrebo po uriniranju,
- pojavom trdne snovi (ledvičnih kamnov) v urinu,
- splošnim občutkom bolezni ali letargije, ki ne izgine.



Za boljše psihološko delovanje

LACTOSE FREE · GLUTEN FREE · SUGAR FREE · VEGAN

MADE IN FINLAND

VITA B12 1 mg

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

- za spomin
- proti utrujenosti
- pri slabokrvnosti

Pastile z okusom mete

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

Vitabalans

www.vitab12.fi/sl



mag. Manfred Mervic,
dr. med., specialist internist,
specialist gastroenterolog

Rak želodca

Pogost vzrok je okužba z nevarno bakterijo

Rak želodca je po pogostnosti med vsemi raki v Sloveniji na desetem mestu. V Sloveniji vsako leto za to boleznijo zboli 430 ljudi, kar nas uvršča med države s srednjo do visoko stopnjo obolelosti. Ker bolezen pogosto odkrijemo v napredovali obliki, je umrljivost še vedno visoka.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo
- s sedacijo ali anestezijo

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

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

Dejavniki tveganja za pojav raka na želodcu

Nevarnostni dejavniki za pojav raka želodca so: starost, spol, okužba z bakterijo Helicobacter pylori, kajenje, nezdrava prehrana, prekomerna telesna teža ter družinska obremenjenost. Bolezenski znaki raka na želodcu so neznačilni ali pa se pojavijo razmeroma pozno, ko je bolezen že razširjena. Pojavi se lahko nelagodje ali tiščanje v predelu žličke, občutek zgodnje sitosti, odpor do mesa, motnje požiranja, slabost in bruhanje, bruhanje krvi in odvajanje črnega blata.

Zaradi slabokrvnosti lahko nastopita utrujenost in vrtoglavica. Bolnike z rakom želodca zdravimo z operacijo, s kemoterapijo in z obsevanjem. Starejši ljudje pogosteje zbolijo za želodčnim rakom. Operacija na želodcu v preteklosti in dolgotrajno vnetje želodčne sluznice prav tako povečujeta možnost nastanka raka.

Bakterija Helicobacter pylori in rak želodca

Okužba z bakterijo Helicobacter pylori je med glavnimi dejavniki tveganja za nastanek razjed želodca in dvanajstnika. Do pet odstotkov bolnikov s trajno okužbo je ogroženih, da bodo sčasoma zboleli za želodčnim rakom. Večinoma se z bakterijo okužijo otroci do desetega leta.

Okužba se lahko kaže z bolečinami v žlički, pogosto pa poteka zelo neznačilno, brez prepoznavnih znakov. Nezdravljena preide v kronično okužbo in vodi v nastanek različnih tipov okvar želodčne sluznice. Najprej se pojavi kronično vnetje, ki je lahko le v delu želodca, lahko pa je prizadene sluznico celotnega organa. Pozneje kronično vnetje privede do stanjšanja sluznice in drugih sprememb, ki po dolgih letih lahko vodijo v nastanek raka. Ali se bo rak razvil ali ne, pa je na začetku nemogoče napovedati.

Znaki in simptomi bolezni

Začetni simptomi raka na želodcu so večinoma blagi in pogosto spominjajo na druga želodčna obolenja, kot so želodčna razjeda, vnetje ali odziv na določeno hrano. Zato veliko bolnikov nanje ni pozornih in pomoč velikokrat poiščejo prepozno. Lahko pa bolezen sprva poteka povsem brez simptomov. Rak lahko zajame že pol želodca, pa bolnik še vedno ne ve, da ga ima. Zunanji znak je, da bolnik hujša in da nima več take telesne moči, kot jo je imel.

Diagnostične preiskave

Osnovna diagnostična preiskava je gastroskopija (endoskopski pregled zgornjih prebavnih poti), s katero pregledamo sluznico požiralnika, želodca ter dvanajstnika.

Če zdravnik ob gastroskopiji ugotovi nepravilnosti na sluznici, vidi razjedo ali tumor, odvzame delček tkiva za preiskavo (biopsijo). Odvzeto tkivo zdravniki patologi pregledajo pod mikroskopom in ugotovijo, ali je sprememba rakava. Gastroskopija velja za najbolj zanesljivo diagnostično preiskavo pri zgodnjem odkrivanju želodčnega raka.

Ostale preiskave za določitev stadija bolezni so endoskopski UZ in CT trebuha za ugotovitev lokalne razširitve bolezni ter RTG prsnih organov, CT prsnega koša, UZ ali CT trebuha, ginekološki pregled pri ženskah ter v določenih primerih scintigrafija skeleta.

Zdravljenje raka želodca

Bolnike z rakom želodca zdravimo z operacijo, s kemoterapijo in z obsevanjem. Rak želodca je ob postavitvi diagnoze v več kot dveh tretjinah primerov lokalno napredoval ali že metastatski, zato skoraj polovica bolnikov ni primernih za operacijo. Če bolnika lahko zdravimo kirurško, opravimo odstranitev dela ali celega želodca. Ob tem odstranimo pripadajoče področne bezgavke. Če rak želodca zajema sosednje organe, odstranimo tudi del tega organa ali organ v celoti. Bolnike dodatno zdravimo z dopolnilno radio- in kemoterapijo, v določenih primerih s predoperativno sistemsko kemoterapijo. Če rak želodca ni primeren za kirurško zdravljenje, zdravimo s predoperativnim obsevanjem in kemoterapijo, nato pa, če je mogoče, kirurško. Metastatsko bolezen zdravimo s sistemsko kemoterapijo in tarčnimi zdravili, v nekaterih primerih z obsevanjem ali operativnim posegom, z namenom lajšanja težav, ki nastanejo zaradi zasevkov.



Zdravljenje okužbe z bakterijo Helicobacter pylori

Akutna okužba z bakterijo Helicobacter pylori se vedno spremeni v kronični gastritis. Bakterije spontano ni mogoče odpraviti – treba jo je odkriti in jo odstraniti z antibiotiki. Prisotnost bakterije Helicobacter pylori je mogoče ugotoviti na različne načine.

Pri gastroskopiji odvzamemo vzorčke sluznice želodca. Vstavimo jih v reagent in po 24 urah odčitamo rezultat. Preiskava se imenuje

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Vaša PRVA izbira!

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.

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.



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

Doktor svetuje



Zaradi neznačilnih bolezenskih znakov in simptomov raka želodca ljudje pogosto nanje niso pozorni in zdravniško pomoč velikokrat poiščejo prepozno. Pozorni moramo biti na tako imenovane alarmantne simptome in znake, kot so vztrajno bruhanje, hujšanje, odvajanje črnega blata ali bruhanje krvi. V tem primeru moramo čim prej obiskati zdravnika, ki se bo po pregledu odločil o nadaljnjih preiskavah, v prvi vrsti za endoskopski pregled zgornjih prebavil.

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

hitri ureazni test. Bakterijo lahko iz vzorčkov sluznice odkrije tudi patolog s histološkim pregledom. Zelo preprost je urea-dihalni test, pri katerem bolnik zaužije reagent s sečnino. Bakterija Helicobacter pylori ima namreč encim ureazo, ki sečnino cepi na amonijak in ogljikov dioksid – ta je označen z radioizotopom, ki ga je čez poldrugo uro mogoče zaznati v izdihanem zraku. Zdravljenje okužbe traja 14 dni z antibiotiki in zdravili, ki zavirajo izločanje kisline. Če zdravljenje v prvem poskusu zaradi rezistence bakterije ni bilo uspešno, je potrebno ponovno zdravljenje z drugimi antibiotiki.

MIX SPAR MESO & ZELENJAVA

JEJTE RAZNOLIKO Z IZDELKI SPAR MIX MESO & ZELENJAVA

V **novih izdelkih SPAR Mix meso & zelenjava** boste našli ekološko vzrejeno govedino slovenskega porekla, dopolnjeno z aromatično zelenjavo. Vaš obrok bo tako poleg odličnega okusa tudi bolj prijazen do planeta.



Za več informacij poskenirajte QR kodo.

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

ODLIČNO ZA VAS & DOBRO ZA OKOLJE!

JA, ITAK

SPAR

Rem Globočnik

Živeti zdravo



Melatonin

Spanca pa od nikoder ...

Spanec oziroma počitek je ključen del našega življenja, saj je naše telo kot mehanizem, ki potrebuje malo postanka za obnovo moči, da lahko nadaljuje delo. Zato je nespečnost verjetno ena bolj zoprnih nadlog, ki doleti tudi zdravega človeka. Saj veste, v postelji smo pravočasno, zunaj ni nobenega hrupa, vse je mirno, spanec pa kar noče na oči.

Pogledovanje na uro v spalnici ne pripomore prav dosti, saj je ura, ko bo treba vstati, vse bliže in vse bolj jasno je, da bo jutrišnji – oziroma današnji – dan minil v znamenju neprespanosti in razdražljivosti. Kar nas požene v nov val stresa in krog je sklenjen: ne spimo in ker se zaradi tega sekiramo, je spanec še težje doseči.

Številne raziskave so potrdile, da je stres eden močnejših dejavnikov, ki nam ponoči ne pusti spati, ampak nas sili v premetavanje in obračanje po postelji. Pomembno je vedeti, da čisto vsake motnje spanja ne bomo odpravili s preštevanjem ovčk. To velja predvsem za primere, ko gre za duševna obolenja ali telesno slabo počutje (bolečine, krče, srbenje, težave s srcem ali dihanjem). Te primere mora obravnavati zdravnik, drugače ne bo šlo. Kadar gre za začasne duševne in telesne obremenitve, na primer težave ali večje bremenitve v službi, težave v družinskem življenju ali kaj podobno prehodnega, lažje ukrepamo sami. Večino teh tegob lahko obvladamo že z nekakšno spalno higieno, v katero spadajo čim boljše spalne razmere (udobna postelja, zračenje, zavarovanost pred svetlobo in hrupom) in opustitev težko prebavljivih jedi ter kofeinskih pijač zvečer. Telesna dejavnost (šport, sprehodi), opuščanje daljšega (p)opoldanskega spanja in sprostitvene vaje (joga) pred spanjem ugodno vplivajo na zdrav spanec.

Pomembno je vedeti tudi, da o nespečnosti govorimo, ko se ta tegoba ponavlja v daljšem časovnem obdobju. Če sem in tja ponoči spimo pretrgano ali kakšno uro prebedimo, ne moremo govoriti o nespečnosti. To se dogaja vsem in je v veliki meri odvisno od našega početja prejšnjega dne: če smo ga preležali, bo večer bolj mučen, če smo bili aktivni in smo bili zvečer utrujeni, je verjetnost, da se bomo premetavali po postelji, manjša.

Pri kakovosti in trdnosti spanja ima pomembno vlogo hormon melatonin, ki »skrbi« za cikel spanja in budnosti na način, da povzroča zaspanost in zniža telesno temperaturo. Njegovo tvorjenje svetloba zavira, tema pa spodbuja, zato je ta hormon znan tudi kot »hormon noči«. Izločanje in koncentracija v krvi sta največji sredi noči, v drugi polovici noči pa začne postopoma upadati, s čimer se proti jutru trdnost spanca zmanjšuje.

Med naravnimi načini, kako na veke privabiti sen, je tudi uživanje pripravkov, ki vsebujejo baldrijan oziroma njegove izvlečke. Baldrijan ima med rastlinami s pomirjevalnim učinkom najbolj raziskano in dokazano učinkovitost. Pomaga pri sproščanju živčne napetosti in lajšanju tesnobe ter ima pozitivne učinke pri nemiru, stresu in blagih motnjah spanja. Uporabljamo lahko korenino, kapljice nas prijetno pomirijo zvečer pred spanjem, čez dan pa nas ščitijo pred stresom, nervozo in razdraženostjo.





Farmacevt svetuje

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

Pozdravljeni!

Moj mož zadnje čase slabše vidi, prav tako toži, da ima zamegljen vid pri branju. Njegov oče je imel težave z očmi, predvsem z rumeno pego. Zanima me, kako lahko prepoznamo, da gre za isto bolezen, in kaj lahko storimo, da mu pomagamo.

Vnaprej hvala!

Tilka, Trzin

Rumena pega ali makula je 5 milimetrov veliko območje v mrežnici očesa in predstavlja mesto najostrejšega vida. Sestavlja jo na milijone drobnih živcev, lutein in zeaksantin dajeta rumeni pegi značilno rumeno barvo. Starostna degeneracija rumene pege je bolezen, ki povzroča poslabšanje vida z njegovo občasno izgubo. Največkrat je prizadet centralni vid, zato so stvari v središču vidnega polja zamegljene, na perifernem delu pa jasne.

Starost je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek bolezni, saj se degenerativni procesi v rumeni pegi začnejo po 50. letu. Približno 30 odstotkov starejših od 75 let ima neko obliko te bolezni. Pomembni dejavniki tveganja so tudi dedna obremenjenost, povišan holesterol v krvi in visok krvni tlak. Ljudje s prekomerno telesno težo in kadilci imajo večje tveganje za nastanek bolezni.

Najpogostejši znaki in simptomi bolezni so zamegljen ali nejasen vid, težave s prepoznavanjem znanih obrazov, ravne črte se zdijo vijugaste, v središču vidnega polja so pogosto prisotna temna ali prazna območja. Lahko se pojavi tudi izguba centralnega vida, ki je nujen za vožnjo, branje in prepoznavanje obrazov. Kopičenje izločkov na očesni mrežnici, ki so vidni med okulističnim pregledom, je eden prvih znakov bolezni. Bolezen na začetku pogosto prizadene le eno oko, zato je pacient ne opazi, saj je drugo oko še dobro delujoče. Samokontrolo lahko izvajate s pomočjo amslerjeve mreže; gre za sliko mreže s črno piko na sredini. Bolnik mora z enim očesom izmenično gledati v črno piko in če opazi spremembo na mreži, če se mreža na primer ukrivi, je to lahko znak, da je bolezen napredovala.

Poznamo dve obliki bolezni, suho in vlažno starostno degeneracijo rumene pege. Suha oblika bolezni je pogostejša, saj predstavlja od 85 do 90 odstotkov vseh primerov. Zanjo je značilna postopna in počasna izguba vida. Vlažna oblika je manj pogosta; izguba vida pri tej obliki napreduje hitro, značilen je hujši potek bolezni, ki lahko povzroči celo slepoto. Če opazite izgubo vida ali druge navedene simptome, se čim prej posvetujte s svojim zdravnikom.

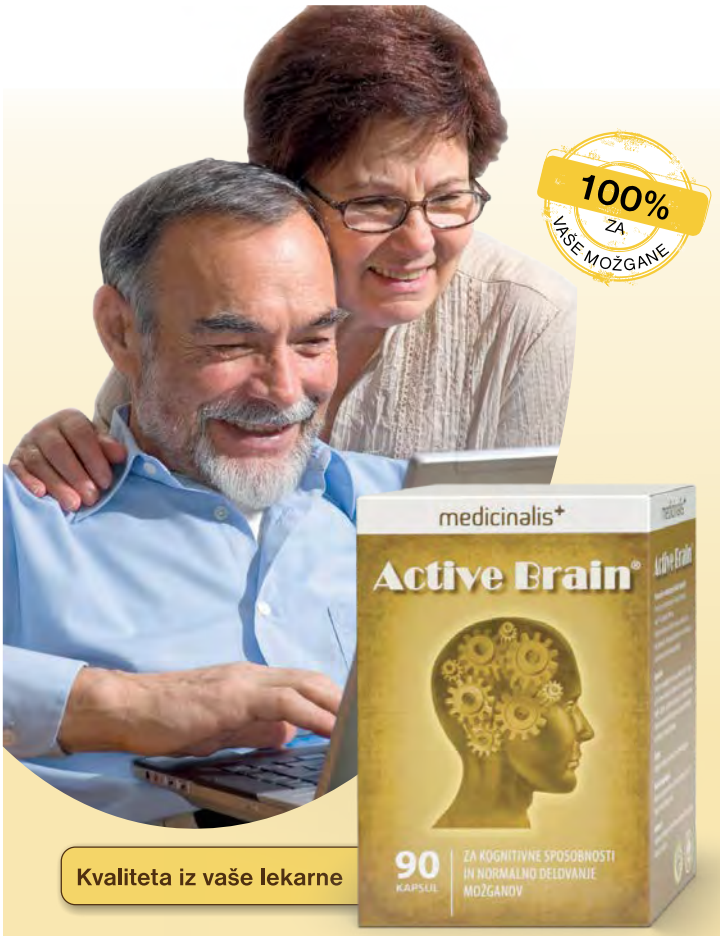
Študija ARDEs je pokazala, da kombinacija določenih vitaminov in mineralov upočasni poslabšanje vida zaradi starostne degeneracije rumene pege. Uporaba te kombinacije je edini način zdravljenja suhe oblike bolezni. Gre za prehranska dopolnila, ki vsebujejo lutein in zeaksantin z dodatkom maščobnih kislin omega 3, vitaminov C in E, bakra ter cinka. Pred uporabo se posvetujte z magistrom farmacije v lekarni, ki bo pregledal vašo terapijo z zdravili, vam svetoval o najprimernejšem izdelku ter njegovi pravilni uporabi, da bo sočasna uporaba izdelka z vašimi zdravili varna in učinkovita. Tveganje za bolezen zmanjšata tudi opustitev kajenja in znižanje telesne teže ter ureditev vrednosti krvnega tlaka in holesterola, zato sta priporočeni redna telesna dejavnost in zdrava prehrana.

Za zdravljenje vlažne oblike bolezni lahko zdravnik, glede na napredovanje bolezni in stanje pacienta, predpiše tudi druge oblike zdravljenja, na primer zdravila, ki zavrejo nenormalno rast žilja v očesu in s tem prehajanje tekočine iz žilja v rumeno pego. Zdravljenje je učinkovito, če se začne dovolj zgodaj in dokler še ni prišlo do nepovratne okvare vida.

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.**



Rešite se pozabljivosti!



Kvaliteta iz vaše lekarne

Za boljšo koncetracijo in kognitivne sposobnosti:

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

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

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

Active Brain®

Odlične izkušnje slovenskih uporabnikov. Zares pomaga!

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

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

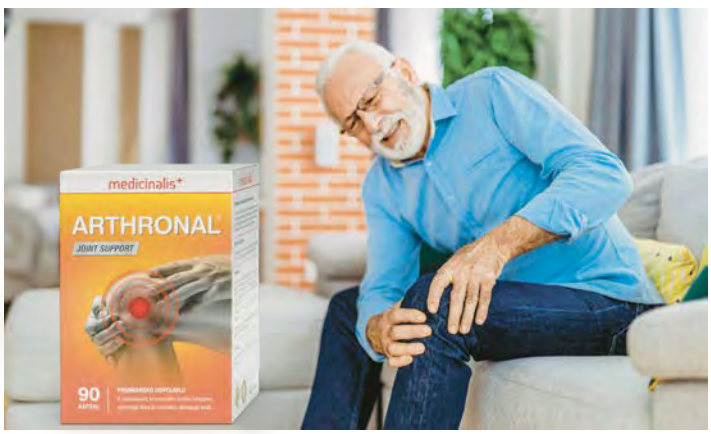
medicinalis+

ARTHRONAL®

ZA POMOČ PRI BOLJŠI MOBILNOSTI

Ne dovolite, da vam težave s sklepi preprečujejo aktivno in zdravo življenje!

- FARMACEVTSKO OPTIMIZIRANA SESTAVA
- PRISPEVA K OHRANJANJU NORMALNEGA VEZIVNEGA TKIVA IN ZDRAVIH KOSTI
- PRISPEVA K TVORBI KOLAGENA



PRIDRUŽITE SE MNOGIM ZADOVOLJNIM UPORABNIKOM IN IZBOLJŠAJTE SVOJO MOBILNOST!

Arthronal® je izdelan in testiran v Evropski uniji pod strogim farmacevtskim nadzorom glede čistosti in sestave, kar zagotavlja najvišjo raven kakovosti in učinkovitosti.

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

www.panakea.net

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

080 50 02

LIFECLASS
HOTELS & SPA
PORTOROŽ • SLOVENIJA

Terme s pogledom na morje



Brezskrben oddih pomeni dolge sprehode, kopanje v bazenih, wellness razvajanje in mediteransko kulinariko.

INFO & REZERVACIJE

T. +386 (0) 5 692 9001 • E. booking@lifeclass.net

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