Doktor

Družinski vodnik zdravja

98 23

Julij - Avgust



OSREDNJA TEMA

Potovanja

– česa ne smemo pozabiti

KLEPET

Jana Martinuč, dr. med., specialistka družinske medicine

“Povsod je lepo, doma je najlepše.”

Doktor 24

Naročite se na spletno revijo

Ob vsakem izidu boste na svoj e-poštni naslov prejeli brezplačno digitalno verzijo revije.

Naročam revijo

UVODNIK

Nikogar ne pustite ob strani 3

KLEPET

Jana Martinuč, dr. med., specialistka družinske medicine
»Povsod je lepo, doma je najlepše« 4

OSREDNJA TEMA

Potovanja - česa ne smemo pozabiti 6

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Poletne nadloge in nadlegovalci 12
Morje, bazeni, jezera... in težave zaradi kopanja 14
Vroče poletje 16

Doktor

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240

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

Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za DOktor
blanka.mavric@doktor24.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.

Kontakt za trženje:
info@doktor24.si

Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon

Fotografija: Istock photo, Wikipedia, osebni arhivi

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Nikogar ne pustite ob strani

Svetovna zveza za nevrologijo in Svetovna zveza za nevrorehabilitacijo s ponosom naznanjata, da bo Zdravje možganov in invalidnost tema svetovnega dneva možganov leta 2023. Letošnja tema bo spodbudila globalno pobudo za zapolnitev vrzeli v izobraževanju in ozaveščanju o invalidnosti ter za odpravo ovir za zdravstveno varstvo, ki obstajajo za invalide. Ko gre za zdravje možganov, nikogar ne smemo zanemariti. Kampanja, ki bo potekala 22. julija 2023, bo namenjena pomembnim informacijam v zvezi z globalnim vplivom na zdravje in invalidnost možganov, ozaveščenosti v prizadevanju za izboljšanje dostopa in zmanjšanju vrzeli v pravičnosti.

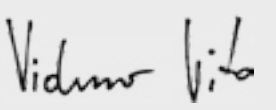
Možganske motnje vplivajo na vsako starostno skupino, etnično pripadnost, spol in socialno-ekonomski status. Mogoče jih je preprečiti, zdraviti in rehabilitirati. Univerzalni dostop do strokovne oskrbe, zdravljenja, rehabilitacije in podporne tehnologije, je bistvenega pomena – in začne se z izobraževanjem. Zdravje možganov je človekova pravica, ki velja za vse in povsod. Pridružite se nam na svetovnem dnevu možganov. Poskrbimo, da nihče ne bo zapostavljen.

V pogovoru meseca je sodelovala specialistka družinske medicine Jana Martinuč, dr. med., specialistka družinske medicine, ki je od končanega študija dalje zaposlena v Službi nujne medicinske pomoči (SNMP) ZD Ljubljana, zadnja leta pa je polovično zaposlena tudi na Doktor 24, v službi Prve zdravstvene asistence. Specialistka pravi, da je delo na urgenci zelo specifično. Doživiš stvari, ki si jih ne bi nikoli predstavljal, situacije, ki se ti zdijo nemogoče in v takih pogojih se moraš zelo hitro odločiti kako boš reagiral. Naučeni algoritmi, znanje in izkušnje ti pomagajo, da za pacienta kar se da optimalno izpelješ intervencijo. Na urgenci vidiš rezultate svojega zdravljenja zelo hitro, ali se stanje bolnika/poškodovanca popravlja ali ne. Omenja tudi, da so ji zdravniški obiski na domu, ki jih opravlja v okviru Doktor 24 Asistence, pri srcu predvsem zato, ker vstopiš v bolnikov dom in takrat dobiš čisto drugačen vpogled. Vidiš v kakšnem stanju je doma, ali ima pomoč svojcev, ali bodo lahko sami vodili bolezen doma, kakšne drugačne pomoči je bolnik morda še potreben. Poleg tega pa imaš malo več časa za pogovor z bolnikom, kot v ambulanti. Za zelo zanimiv in poučen klepet se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Temo meseca so tri specialistke družinske medicine namenile obvarovanju zdravja v poletnih mesecih, da ostanejo brezskrbni. Maja Miklič, dr. med. specialistka. družinske medicine se je posvetila vročim poletnim dnem, ko končno odvržemo obleke ter večino prostega časa preživimo zunaj. Za večino je to čas, ko se ustvarijo nepozabni počitniški spomini in ponovno napolnijo baterije za celo leto. Ob lepem sončnem vremenu sta vročina in vlaga edini nadlogi, ki ju večina izmed nas slabše prenaša. Zakaj je temu tako? Katarina Plausteiner Đorđevič, dr. med., specialistka družinske medicine se je posvetila nekaterim poletnim nadlogam in nadlegovalcem. Omenja, da poletje prinaša poleg prijetnih doživetij in uživanja na plažah tudi kakšno malo bolj zoprno »dogodivščino«. V okolju nismo sami, lahko se srečamo s katerim od drugih bitij, ki nam v osnovi nočejo nič hudega, so pa posledice srečanj lahko nadležne. Poleg omenjenih bližnjih srečanj (ali pa celo zaradi njih) lahko pride tudi do kakšne poškodbe, padca, drugih ran. Dobro je vedeti, s čim imamo opravka in kaj narediti. Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine pravi, da se v času dopustov mnogi odpravimo tudi v bolj ali manj oddaljene kraje. Dobro je pravočasno razmisliti, kaj moramo vzeti s seboj, eden ključnih delov prtljage je vsekakor osebna potovalna lekarna. Za zelo zanimive in koristne nasvete se vsem v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in jim želim lepe dopustniške dni. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, z julijem 2023 smo zaradi seštevka različnih razlogov tiskano obliko revije Doktor 24 nadomestili z digitalno. Revija bo redno izhajala na naših spletnih straneh www.doktor 24.si v podobnem obsegu in podobno vsebinsko zasnovo kot do sedaj. Svoj izvod lahko ob potrditvi prejemate tudi v vaš elektronski nabiralnik. Digitalna revija bo zato bolj strokovna, a še naprej pisana na poljuden način, za vas. Usmerjena bo predvsem v zdravstveno tematiko, brez oglasnih in drugih manj pomembnih obvestil, značilnih za zadnje številke tiskane oblike.

Drage bralke, bralci! Hvala, ker berete našo revijo še naprej. Vsem skupaj želim prijetno in zdravo poletno obdobje, ki ga preživite čim bolj polno v družbi vaše družine in prijateljev. Srečno.



Jana Martinuč,
dr. med.,
specialistka
družinske
medicine



Povsod je lepo, doma je najlepše

Kje točno in kaj delate?

Od končanega študija dalje sem zaposlena v Službi nujne medicinske pomoči ZD Ljubljana, zadnja leta pa sem polovično zaposlena na DR24 v službi Prve zdravstvene asistence. Službi se mi nekako dopolnjujeta saj mi prva daje adrenalin in hitrost, druga pa stik z ljudmi, da se jim lahko v miru posvetim.

Kdaj ste se odločili za študij medicine, ste to vedeli že kot deklica?

V bistvu ja, od vedno sem človek, ki rad pomaga. Res se mi zdi, da je medicina poslanstvo, ki ti da neko notranjo nujo, da si na svetu, da skrbiš za sočloveka. Nikoli mi ni bilo hudo tudi v prostem času priskočiti na pomoč. Že kot majhna sem bila vedno polegob manjših poškodbah in povijala rane, kar je zraslo v željo po študiju medicine.

Kaj vas je pritegnilo k izbiri specializacije družinske medicine?

Po končanem študiju smo morali vsi »odkrožiti« tudi urgenco. Ker sem se tam dobro počutila, sem tam ostala še na sekundariju in še naprej. Za delo na urgenci pa si v tistih časih potreboval specializacijo iz družinske medicine. Tako sem pristala pri tej specialnosti in mi ni bilo nikoli žal.

Kot specialistka družinske medicine ste se odločili za delo na SNMP. Zakaj ta specialnost in kako se vaše delo na SNMP razlikuje od klasičnega dela v ambulanti?

Delo na urgenci je zelo specifično. Doživiš stvari, ki si jih ne bi nikoli predstavljal, situacije, ki se ti zdijo nemogoče in v takih pogojih se moraš zelo hitro odločiti kako boš reagiral. Naučeni algoritmi, znanje in izkušnje ti pomagajo, da kar se da optimalno za pacienta izpelješ intervencijo. Na urgenci vidiš rezultate tvojega zdravljenja zelo hitro, ali se stanje bolnika/poškodovanca popravlja ali ne. V stiku z bolnikom si zelo malo časa in vodiš samo nujne postopke, da izboljšuješ stanje pacienta. Nato pacienta predaš naprej drugim specialistom in večinoma ne veš, kaj se z njim zgodi. V ambulanti je drugače. Običajno niso potrebne hitre odločitve, tudi rezultati zdravljenja se kažejo počasneje, bolnika spremljaš dolgo časa in vidiš kako se zdravljenje odvija. S pacientom vzpostaviš bližnji, pristnejši odnos, ki odkrije tudi druge težave, ki so ob površnih stikih skrite.

Delo na SNMP pogosto vključuje reševanje nujnih primerov in soočanje s situacijami, kot so nesreče ali oživljanje pacientov. Kako se spopadate s stresom in psihološkimi obremenitvami, povezanimi s takšnim delom?

Na urgenci vlada neko posebno vzdušje, že od vedno so odnosi med zaposlenimi večinoma zelo lepi, si zaupamo, smo kot ena družina. Skupaj preživljamo dolge delavnike, noči, vikende, praznike, kar nas zbliža. Ravno ta pozitivna energija je močen dejavnik, da vztrajamo v taki, zelo naporni službi. Težkih situacij je zelo veliko. Ko si v njej, se zanašaš, kot sem že povedala, na znanje in izkušnje in se trudiš po najboljših močeh. Po sami intervenciji, še posebej zahtevni pa si naredimo »briefing« – pogovor s sodelavci, ki smo sodelovali pri intervenciji. Povemo si, kaj nas je skrbelo, kaj bi bilo bolje, kaj smo pogrešali, vsak pove svoje skrbi/strahove. Če si še vedno v stiski, se o tem pogovoriš še z ostalimi sodelavci na urgenci in običajno to zadošča. Imamo možnost psihične podpore, vendar se le to premalokrat uporablja. Po tolikih letih dela na urgenci sem že kar utrjena in večinoma nimam težav. So pa situacije, kot so poškodovani/bolni otroci, na smrt bolne mame z dojenčkom v naročju, hude življenjske stiske, ki ti pridejo pod kožo in se jih spominjaš celo življenje.

Poleg omenjenih nujnih situacij, kateri so najpogostejši zdravstveni problemi s katerimi se srečujete pri pacientih in kako jih obravnavate?

Od vedno so prihajali na urgenco bolniki, ki na urgenco ne sodijo, bodisi da niso kritič-

SMEH JE POL ZDRAVJA

SREDI NOČI ZAZVONI ZDRAVNIKOV TELEFON

“Nujen primer, gospod doktor, hitro pridite ... moj sin ima vnetje slepiča!”

“Ne lomite ga, Škrjanc, vašemu sinu sem že lani izrezal slepič. Še nikdar pa nisem slišal, da bi kdo imel dva ... “

“A tudi tega še niste slišali, da bi kdo imel dva sinova?”

ni do svojega stanja, bodisi iščejo hitrejšo pot do obravnave. V zadnjem času, pa se je zaradi stanja v osnovnem zdravstvu število takih bolnikov močno povečalo. Prihajajo zaradi bolezni, ki bi jih moral obravnavati osebni zdravnik. Velikokrat je to na škodo bolnika, saj je najbolje, če je voden s strani enega zdravnika, ki ima nadzor nad boleznimi. Zaradi tega so čakalne dobe na urgenci lahko zelo dolge, kar povzroča nezadovoljstvo. Pomembno pa je vedeti, da imamo na urgenci triažni sistem, ki skrbi, da so resno bolni/ogroženi bolniki obravnavani prednostno. Zato je skrb, da boste predolgo čakali in se zaradi tega odpoveste obisku urgence, če ste resnično bolni, odveč. Poleg splošnih zdravstvenih težav pa prihaja na urgenco tudi veliko bolnikov s psihičnimi težavami, bodisi psihozami ali pa nevroze, psihosomatske motnje (ko je bolečina posledica psihičnega stanja) do paničnih napadov. Velikokrat pomaga samo lepa beseda.

Koliko časa se še vidite pri tako zahtevnem delu?

Sedaj, ko kombiniram delo na urgenci z delom na PZA, se mi je življenje močno umirilo in trenutno ne vidim nobene želje po spremembi, nikoli se pa ne ve, kaj bo prinesla prihodnost.

Glede na vaše izkušnje in specialnost, kako bi opisali pomen in vlogo SNMP-jev v zdravstvenem sistemu?

Mislim, da je SNMP nepogrešljiv v trenutnem zdravstvenem sistemu. Dobro pa bi bilo, da bi zopet okrepili osnovni zdravstveni sistem, da bi se bolniki lahko vrnili k osebnim zdravnikom, tako bi urgenca delovala za tiste bolnike, za katere je namenjena, urgentne. Bolnike bi se morali nekako poučiti, kdaj sodijo na urgenco in Google nikakor ni pravi naslov za to. Nekje sem slišala lepo primerjavo, kako otroke že od vrtca naprej učijo o ločevanju odpadkov. Podobno bi jih lahko izobraževali tudi o skrbi za lastno zdravje, kaj je normalno stanje, kdaj si lahko pomagajo sami, kdaj poiščejo pomoč osebnega zdravnika, kdaj pa je stanje nujno in morajo na urgenco. Tako se mogoče ne bi več zgodilo, da bi prišel nekdo na urgenco ob 3.00 ponoči z mozoljem na zadnjici.

Zdi se, da vam je blizu naporno, razburljivo delo, saj ste se odločili tudi za sodelovanje z Doktor 24 Asistenco, zdravniške obiske na domu. Verjetno je to delo manj razburljivo, a še vedno posebno. Zakaj ga imate raje – vsaj zdi se tako – kot bolj statično ambulantno delo?

Izgleda, da imam bolj dinamično naravo, rada sem v gibanju, dogajanju. Obiski na domu pa so mi pri srce, ker takrat vstopiš v bolnikov dom in takrat dobiš čisto drugačen vpogled. Vidiš v kakšnem stanju je dom ali ima pomoč svojcev ali bodo lahko sami doma vodili bolezen, kakšne drugačne pomoči je še potreben bolnik. Poleg tega imaš malo več časa kot v ambulanti za pogovor z bolnikom.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Radi potujete, imate kakšno posebno izkušnjo ali prigodo s svojih potovanj, ki bi jo deli?

Prepotovala sem že kar veliko sveta in vedno znova me vleče na nova potovanja, nekaj časa sem tudi živela in delala v Franciji, ampak pregovor: »Povsod je lepo, doma je najlepše.« zame zagotovo velja.

V Parizu sem delala na urgenci, kjer so prav tako bolniki dolgo čakali na pregled, bilo je veliko bolnikov, tudi takih, ki niso sodili na urgenco, nivo oskrbe je bil primerljiv z našim, vsi (razen posameznikov z odločbami) pa so morali plačati za pregled ter so šele naknadno dobili povrnjeno od zavarovalnice.

Zanimivo je bilo na Baliju, ko si je sin poškodoval koleno in je potreboval dva šiva, zaradi tega so ga hoteli hospitalizirati preko noči, čemur se je močno uprl. Našli smo privatnega zdravnika, ki mu je zašil rano na zelo ne sterilen način, z zelo veliko joda.

Kako poskrbite za svoje zdravje? Ob vsej napetosti – če se sploh ne dotikamo obremenjenosti urgence v času covida, kako se sprostite? Šport, glasba, domače živali, otroci, knjige …

Imam tri otroke, psa, mačko in kačo (to ima sicer sin), tako da poleg službe zame res ni bilo veliko časa. Vendar otroci odraščajo, me ne potrebujejo več toliko kot včasih, tako da si počasi lahko vzamem tudi čas zase. Pričela sem zopet plesati, uživam v odbojki, sprehodih s psom, brez knjig si pa življenja ne predstavljam.

V zadnjih letih je postalo moderno kuhanje – radi kuhate? Ste pozorni na zdravo prehranjevanje?

Ne morem se pohvaliti, da doma sledimo zadnjim smernicam zdrave prehrane. Zelenjava pri nas doma ne žanje ovacij, če pripravim obrok brez mesa, me moja najstniška fanta vprašata, kdaj bomo pa jedli. Se pa trudim, da imamo enkrat tedensko morsko hrano. V dobi, ko se prodajajo stanovanja brez kuhinj, cvetijo Wolti in Bolti, mislim, da naredim veliko že s tem, da že celo življenje doma kuhamo obroke.

Kratko sporočilo našim bralcem, ki so vztrajali do konca najinega pogovora?

Mogoče se kdaj zdi, bodisi ker so nam mediji tako predstavili, da je naše zdravstvo slabo, da so zdravniki brezbrižneži, ki jim gre samo za denar.

Mislim, da je naše zdravstvo še vedno zelo dobro, nivo zdravljenja je zelo visok, zaenkrat imamo na voljo vrhunska zdravljenja, ki so zelo draga, pa jih vendarle dobijo vsi ki jih potrebujejo, res je, da so čakalne dobe dolge, vendar hudo bolni večinoma dobijo oskrbo pravočasno.

Zdravniki pa smo si kot vsi ljudje različni, lahko pa povem za moj krog sodelavcev in večino kolegov, da imajo resnično željo pomagati ljudem in da tega ne počnejo samo zaradi denarja.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

MAGNETNA RESONANCA

10% nižja cena za magnetno resonanco

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca avgusta 2023



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

OSREDNJA TEMA

Potovanja
– česa ne smemo pozabiti

Prihaja čas dopustov in počitnic, ko se mnogi odpravimo v bolj ali manj oddaljene kraje. Dobro je pravočasno razmisliti, kaj moramo vzeti s seboj oziroma še bolj pomembno – česa ne smemo pozabiti.

Te priprave so lahko zelo stresne, zato je priporočljivo, da se nanje pripravimo prej, v miru, kar nam olajša marsikatero morebitno zagato. Nikakor ne želimo doma pozabiti najljubše otrokove igračke, dokumentov, zdravil, fotoaparata, dobre knjige ali najudobnejših čevljev.



Kaj vzeti s seboj na počitnice?

Ne glede na trajanje in destinacijo se je potrebno na vsako potovanje dobro pripraviti. To še posebej velja v primerih, ko potujemo s celo družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali pa če nas pestijo kakšne zdravstvene težave. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za prtljago. Nikar ne pozabimo na dokumente in denar, zdravstveno zavarovanje za tujino, pripomočke za osebno higieno, oblačila, primerno obutev, družabne igre in dobre knjige, opremo za na plažo oziroma športne dejavnosti, ki jih nameravamo izvajati.

Eden ključnih delov prtljage je osebna potovalna lekarna

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. Vsebina naj bo prilagojena trajanju in destinaciji potovanja, kljub vsemu pa naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari. Še posebej veliko pozornost treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo. Potovalno lekarno si pripravimo v eni torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila jemljite s seboj v njihovi izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Poskrbite, da bodo imela zdravila ustrezen rok uporabe. Posebno pozornost posvetite zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je potrebno na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodi še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino in potrdila o cepljenjih. Poleg osnovnega nabora izdelkov je, glede na destinacijo in letni čas potovana, zelo priporočljivo potovalno lekarno razširiti.

Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornost posvetiti zaščiti pred soncem

Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej zanje namenjene izdelke z zelo visoko zaščito, prav tako je visoka zaščita priporočljiva na krajih, ki so bolj izpostavljeni UV žarkom. Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je potrebno zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost. Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno, pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno. Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije je potrebno jemati antimalarike. Poleg jemanja le teh je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov.

Pred odhodom se je dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja

In o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov). Na potovanje nikoli ne jemljite rabljenih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji ali znanci ali ste jih celo kupili preko interneta. Za njihovo primerno shranjevanje, kakovost, varnost in učinkovitost vam nihče ne jamči. Kadar se odločite za nakup zdravil v tujini, jih kupite pri farmacevtu, ki vam bo ustrezno svetoval glede uporabe zdravila. Prepričajte se, da imajo zdravila originalna navodila in opozorila o uporabi. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (bel) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

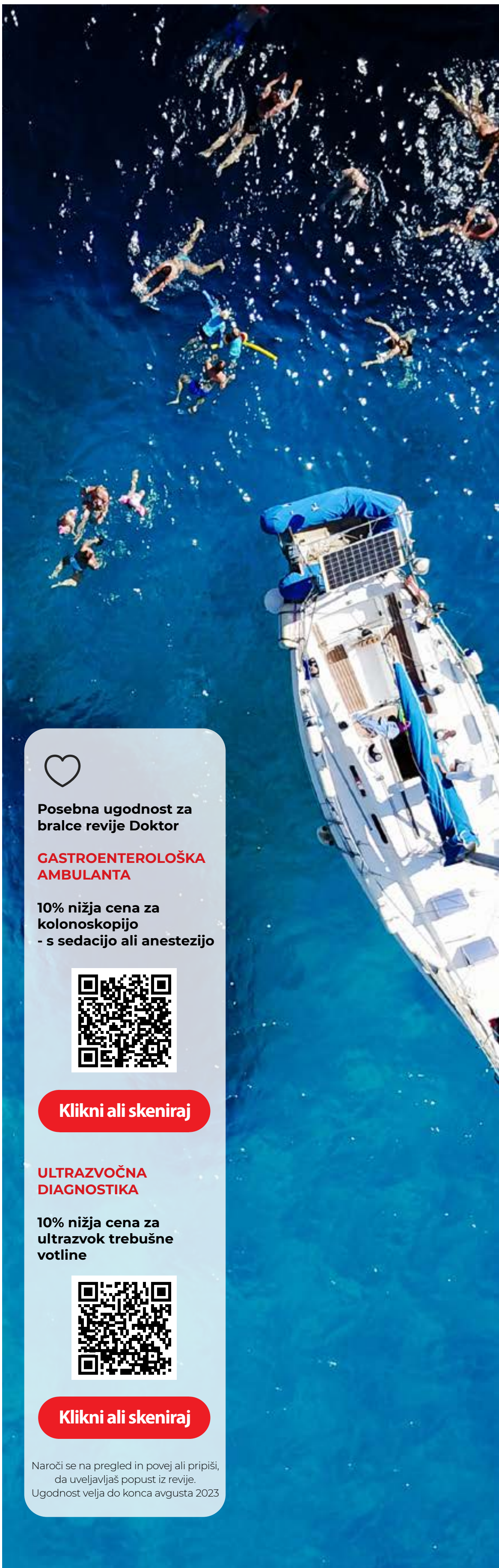
Kronični bolnik na poti

Kronični bolniki morajo biti pri urejanju potovalne lekarne pozorni na zalogo zdravil, na počitnicah v tujini je dobro imeti s seboj tudi potrdilo o kroničnih boleznih v angleškem jeziku. Potovalna lekarna mora seveda vsebovati zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, Parkinsonove bolezni, ...) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik, …). Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potova-

nje in še za 2 tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Popotnik s kronično boleznijo naj ima pri sebi zdravniško potrdilo v angleščini s kratkim opisom bolezni (diagnoza naj bo v latinščini) in seznamom zdravil, ki jih redno jemlje (navedeno naj bo tovarniško in generično ime zdravila in odmerki). Če med potovanjem pride do zapletov osnovne bolezni, bodo te informacije neprecenljive. V izogib težavam na meji potrebujete zdravniško potrdilo v primeru prenašanja uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina, seta za samopomoč ob alergični reakciji ali piku žuželke. Srčni bolniki naj s seboj vzamejo tudi kopijo zadnjega elektrokardiograma (EKG), ki bo v primeru nujnega stanja v veliko pomoč pri zdravstveni obravnavi na tujem.

Pri otrocih je nujna ustrezna hidracija in zaščita pred soncem

Še posebej natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti. Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termo posodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je za otroke potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave. Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte tudi sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z < 30 % DEET. Kemoprofilaksi z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil. Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebej pozorni.





Otroke je potrebno ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem.

Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV oblačila in zaščitna pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Ne pozabite, da mora otrok popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma sedeti v otroškem sedežu.

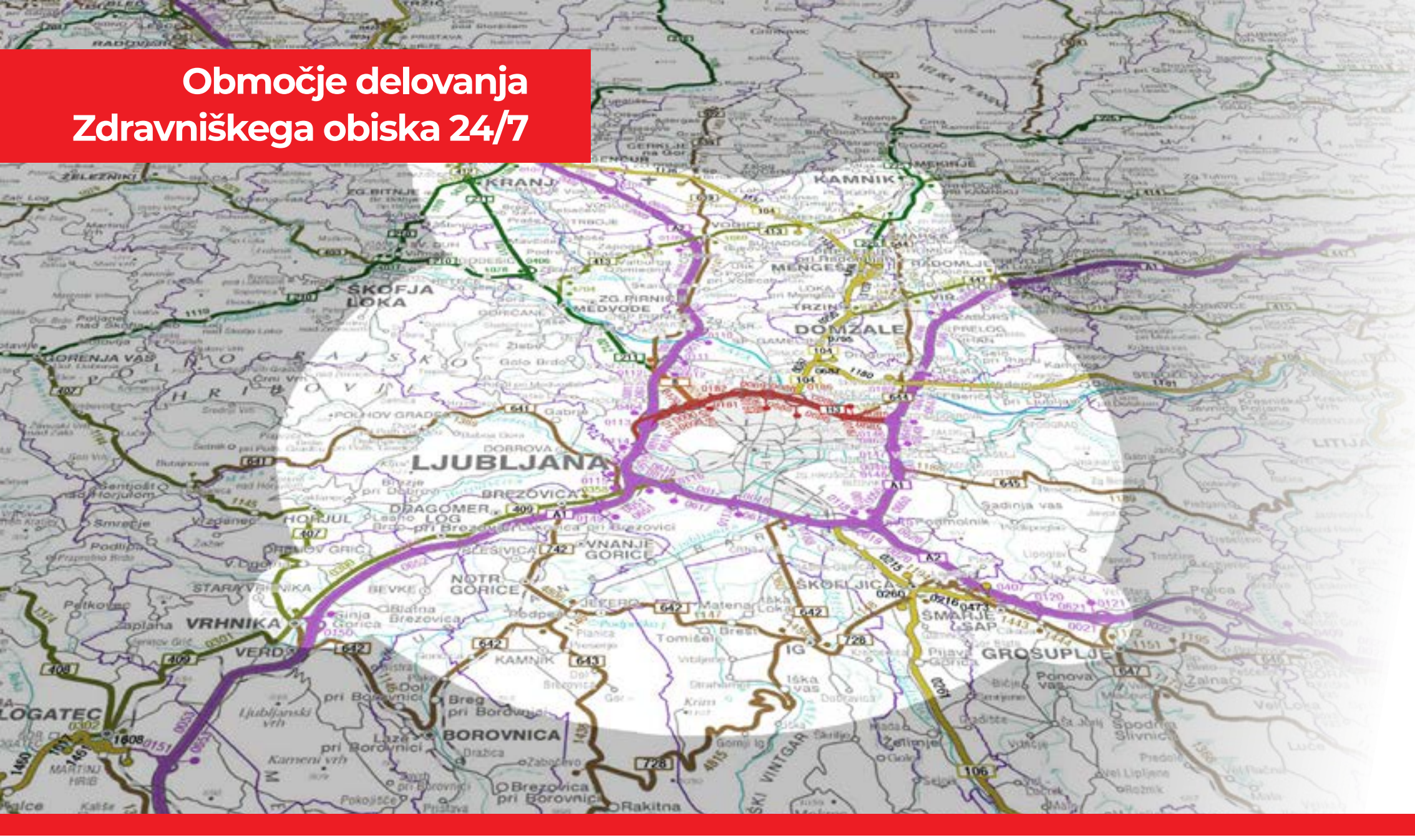
Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike. Dobro pripravljene nas bodo morebitne zdravstvene nevšečnosti veliko težje prikrajšale za užitke, ki jih potovanje prinaša. Nepozabno poletje želim!

Osnovni nabor potovalne lekarne

Ne glede na destinacijo je priporočljivo v potovalno lekarno uvrstiti:

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke;
- zdravila proti prebavnim težavam, kot so zaprtje ali driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo;
- rehidracijski praški, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na bolj telesno aktivnih potovanjih;
- tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih;
- zdravilo proti potovalni slabosti;
- zdravila proti alergijam v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila;
- prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči;
- termometer;
- razkužilo za roke.

Območje delovanja Zdravniškega obiska 24/7



24/7

080 8112

- Zdravniška ekipa na vašem naslovu 24/7.
- Hitro reševanje zdravstvenih težav.
- Na voljo tudi kot enkratna – samoplačniška storitev.
- In zavarovancem tujih zavarovalnic – bogate izkušnje s turisti.
- Celostna obravnava akutne situacije.

- Če potrebujete zdravniški pregled na domu ali zdravniški nasvet po telefonu, pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 8112** (iz tujine **+ 386 1 280 30 92**).
- Vaš klic bo sprejel dežurni zdravnik Doktor 24 Asistence in se z vami dogovoril za obisk na domu ali vam svetoval po telefonu.
- Na hišni obisk bo prišel zdravnik v spremstvu zdravstvenega tehnika s sodobno opremljenim reševalnim vozilom. Zdravniška ekipa je opremljena z 12-kanalnim EKG in napravami za nujne laboratorijske analize krvi in urina, ima pa tudi vso opremo za vzdrževanje življenjskih funkcij. Po potrebi bo ekipa poskrbela za prevoz v ustrezno zdravstveno ustanovo s svojim ali dodatnim reševalnim vozilom.
- V primeru, da med klicem oziroma v času do prihoda zdravniške ekipe pride do poslabšanja zdravstvenega stanja, morate to takoj sporočiti dežurnemu zdravniku na telefon 080 8112 oziroma poklicati 112.
- **Pomembno!** Če gre za življenjsko ogroženost, takoj kličite Nujno medicinsko pomoč na telefon 112.
- Zdravniški obisk na domu lahko koristijo tudi tisti, ki niso pogodbeni uporabniki storitev Doktor 24 Asistence.
- Za obisk zdravnika se lahko odloči vsak (tujci, turisti, otroci …), ki se nahaja v opisanem območju delovanja zdravniškega obiska in kadarkoli, 24 ur vsak dan. Tudi ponoči, med prazniki, vikendi …



BREZ SKRBI

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?

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.

Postanite naš uporabnik.

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.

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 DR24-98

Pristopam

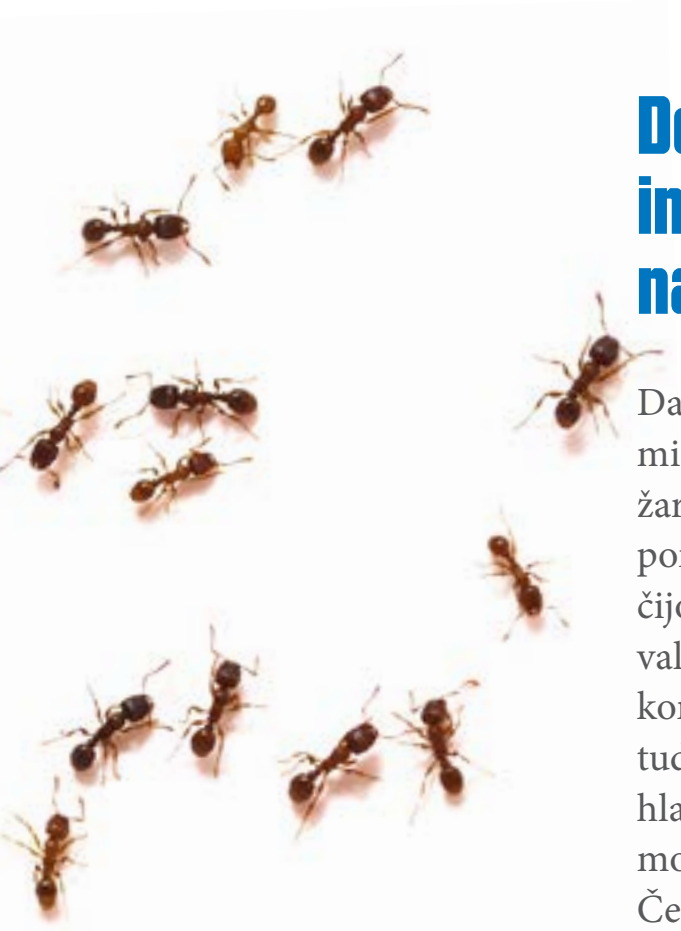


Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., specialistka družinske medicine



Poletne nadloge in nadlegovalci

Poletje prinaša poleg prijetnih doživetij in uživanja na plažah tudi kakšno malo bolj zoprno »dogodivščino«. V okolju nismo sami, lahko se srečamo s katerim od drugih bitij, ki nam v osnovi nočejo nič hudega, so pa posledice srečanj lahko nadležne. Razen bližnjih srečanj (ali pa zaradi njih) lahko pride tudi do kakšne poškodbe, padca, rane…



Dobro je vedeti, s čim imamo opravka in kaj narediti

Da bi vam poletni dopust ostal v lepem spominu, je poleg ogibanju močnim sončnim žarkom in uporabi sončnih krem potrebno pomisliti tudi na živali, ki nam lahko povzročijo nevšečnosti ali celo resne bolezni. V potovalni lekarni je pametno imeti repelente proti komarjem in/ali klopom, za potovanje v trope tudi mrežo proti komarjem, gel blazinice za hlajenje po piku, vbodu ali ugrizu živali in kremo z antihistaminikom ali kortikosteroidom. Če vemo, da smo alergični, je potrebno s seboj vzeti tudi ustrezna zdravila. Vedno se moramo pozanimati, katere nevarne živali prežijo na nas na območju, kamor se odpravljamo, in obiskati potovalno ambulanto, kjer lahko dobimo vse informacije o potrebnih cepljenjih in zdravilih, ki jih na poti še potrebujemo. Dobro je tudi vedeti, v katerem kraju se nahaja najbližja ambulanta, kamor se lahko zatečemo po pomoč.

Eno nadležnejših bitij, s katerimi se srečujemo poleti, je komar

V našem okolju komarji ne prenašajo bolezni, v tropih pa se ob piku lahko okužimo z malarijo, rumeno mrzlico ali vročico denga. Na teh območjih je treba uporabljati repeletne z DEET in jemati antimalarike oziroma se cepiti proti rumeni mrzlici. Po piku na razdraženo srbečo kožo lahko nanesemo gel aloe vere ali mazila, ki vsebujejo sredstva proti srbenju.

Čebele, ose, sršeni

Druga leteča majhna bitja, ki nam lahko zagrenijo poletni dan so čebele, ose in sršeni. Ob piku spustijo strup. Njihov pik je navadno le boleč, pri nekaterih ljudeh pa se razvije huda alergijska reakcija ali celo anafilaktični šok. Po piku je treba takoj previdno izvleči želo in mesto hladiti z ledom ali mrzlo vodo. Če

se pojavijo znaki sistemske bolezni (koprivnica po vsej koži, srbež, otekanje okoli oči, velik strah, težko dihanje …), je potreben takojšen obisk zdravnika, saj gre lahko za stanje, ki ogroža življenje.

Klop ni le pod klopjo

Gre za drobnega krvosesnega zajedavca, ki se zadržuje v visoki travi z grmovjem, na robovih jas in v gozdni podrasti. Klopi prenašajo dve bolezni, ki imata lahko hude posledice; lymsko boreliozo in klopni meningoencefalitis. Proti slednji se lahko cepimo, kar priporočamo vsem, ki se veliko zadržujejo v naravi. Vbod klopa preprečimo, tako da se pred odhodom v gozd primerno obujemo in oblečemo (dolge hlače in nogavice, gladki materiali in svetla oblačila, da klopa hitreje opazimo), da na nepokrito kožo nanesemo repelente in se po vrnitvi domov natančno pregledamo (kožni pregibi, za uhlji, lasišče, dimlje, pazduhe), se stuširamo in si umijemo glavo. Če klopa opazimo, ga moramo čim hitreje odstraniti. Če dobimo kolobarjast izpuščaj, je treba obiskati zdravnika.

Pajki pogosto vzbujajo grozo,

vendar so redki nevarni. Najpogosteje se zadržujejo v kamnitih ograjah, zemeljskih razpokah in na straniščih. V našem okolju najbolje poznamo črno vdovo, katere ugriz čutimo kot ostro bolečino, ki se razširi na okončine in trup, sledijo znojenje, slinjenje, slabost in bruhanje, lahko zvišanje krvnega pritiska. Težave se velikokrat umirijo v nekaj urah do nekaj dneh. Bolj so ogroženi otroci in starejši. Po ugrizu pajka si pomagamo z analgetikom za lajšanje bolečin, prizadeti ud potopimo v vročo kopel, kar pomaga razgraditi strup, in poiščemo zdravniško pomoč.

… pa tudi škorpijoni

Priporočljivo je vedno preveriti čevlje, preden si jih obujemo (zlasti, če šotorimo), saj se tako izognemo ugrizu pajka ali piku škorpijona. Tudi škorpijonov pik je močno boleč, nastane lokalna oteklina, sicer pa v našem okolju niso nevarni. Nevarnejše vrste najdemo v tropih, kjer je pik smrten v enem do štirih odstotkih. Po piku je priporočljivo mirovanje, hladni obkladki in po potrebi krema z antihistaminikom ali kortikosteroidom. Če je žrtev otrok ali starejša oseba, je potrebno hitro poiskati pomoč, sicer pa spremljati splošno stanje in obiskati zdravnika samo, če pride do zapletov.

Kaj pa kače?

Kača ugrizne v samoobrambi, resnost zastrupitve je odvisna od moči in odmerka strupa, velikosti kače, starosti in imunosti žrtve, mesta ugriza. Pri nas sta strupena navadni gad in modras. Navadni gad ima na glavi temno liso v obliki črke X ali V, na telesu pa cikcakasto progo, modrasa pa prepoznamo po značilnem rožičku na nosu in rdeči barvi na spodnji strani repa. Ugriz boli, lokalno nastane modrica, zelo redko nastopi smrt. Pametno si je zapomniti, kakšna kača nas je ugriznila, po piku se svetuje mirovanje in čimprejšnji obisk pri zdravniku.

Na morju nam lahko pokvarijo užitek tudi meduze



Velikokrat nas pri plavanju presenetijo, saj so prozorne in jih ne opazimo. Ožig povzroči blago kožno reakcijo (lahko tudi mehurje) in bolečine, ki minejo v nekaj urah, srbenje pa v nekaj dneh. Preostale dele meduze moramo sprati z morsko vodo in jih odstraniti s pinceto, pomaga tudi namakanje v raztopini kisa. Če je ožig zelo hud, lahko nanesemo kremo s kombinacijo analgetika, antihistaminika in kortikosteroida.

Pri hoji po morskem dnu moramo biti pozorni tudi na morske ježke

Ti nam s svojimi bodicami lahko povzročijo hude preglavice, sicer pa so nenevarne živali. Bodice so zelo ostre in drobljive, tako da pogosto ostanejo v koži, potem ko se zbodemo. Iglice je potrebno previdno odstraniti, nekatere preostale iglice se bodo izločile same, zelo redko je potreben operativni poseg, ko preostale iglice, ki se niso izločile, povzročajo bolečine.

Na nič hudega sluteče kopalce in ribiče v našem morju prežijo tudi nekatere strupene ribe

Pri nas je to npr. morski zmaj, ki ima strupene trne na repu. Vbod povzroči hude bolečine, globoke rane in lahko tudi bruhanje. Nevarna je tudi škarpena, ki ima trne na hrbtni plavuti in na škržnih poklopcih, in rdeči škarpoč (murena), ki lahko ugrizne in povzroči grde bakterijske okužbe rane.

Dobro je vedeti, kaj nas lahko čaka in koga lahko srečamo. Še boljše je biti pripravljen in kjer in kadar se da, delovati preventivno. Najboljše pa je, da se z vsemi prežečimi nevarnostmi ne ukvarjamo pretirano in uživamo na zasluženem dopustu.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena za pregled znamenj pri dermatologu

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca avgusta 2023



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

Morje, bazeni, jezera...

in težave zaradi kopanja



Dočakali smo toplo poletje in s tem tudi kopanje v morju, bazenih, jezerih… Žal pa lahko uživanje v vodi s seboj prinese tudi kakšno zdravstveno težavo. Dobro je vedeti, delovati preventivno in biti pripravljen.

SMEH JE POL ZDRAVJA

REDKE BOLEZNI

"Slabo vam kaže," pravi zdravnik pacientu. "
Pri vas smo odkrili znake bolezni, za katero smo mislili, da že vsaj stoletje ne obstaja več!"

"Nič čudnega," komentira pacient, "ko ste me pa toliko časa pustili čakati!"

Začnimo kar pri ušesih,

kamor voda vedno zaide med kopanjem, posebej če se potapljamo, pa tudi ob drugih aktivnostih v vodi, kjer pride voda v stik s sluhovodi. Žal je boleče vnetje zunanjega ušesa ali sluhovoda v poletnem času dokaj pogost pojav. Do njega najpogosteje pride zaradi vode, ki po plavanju ali drugih aktivnostih v vodi zastane v sluhovodu, kar v kombinaciji s prisotnimi bakterijami privede do okužbe. Zakaj in kako pa voda povzroči vnetje ušesa?

Vlažno in toplo okolje ušes je idealno za razmnoževanje mikroorganizmov, ki so že prisotni na koži in v sluhovodu. Poleg tega so lahko v vodi prisotni mikrobi, ki se ob primernih pogojih (vlaga, toplota) v ušesu namnožijo in povzročijo draženje ali vnetje ušesnega kanala. Bazenska voda kljub kloru in kontrolam prav tako lahko povzroča vnetja, saj ni sterilna… ne želim strašiti, a nekje sem slišala, da je bazenska voda kot veliko stranišče. Morda pretirano, a vsekakor je potrebna previdnost.

Vnetje zunanjega ušesa prepoznate po bolečem in razdraženem sluhovodu in včasih tudi uhlju. Pojavi se lahko tudi izcedek ter včasih celo slabši sluh. Ob pojavu težav je najbolj smiselno obiskati zdravnika, saj je ključno, da se začne vnetje čimprej ustrezno zdraviti (antibiotične kapljice), saj lahko v nasprotnem primeru pride do razširjenja vnetja na srednje uho. Takrat je potrebno zdravljenje z antibiotikom v obliki tablet in dodatnimi zdravili, vsekakor pa lahko pride tudi do zapletov, ki terjajo bolnišnično zdravljenje.

Kaj lahko naredite, da ne pride do vnetja ušes?

Po plavanju in drugih aktivnostih v vodi posušite ušesa. Nagnite glavo na stran in povlecite uhelj, da voda izteče iz sluhovoda. Če



občutite, da je voda še vedno v ušesu, si lahko pomagate tudi tako, da z dlanjo prekrijete uhelj in ustvarite rahel vakuum – kot bi odmaševali zamašen odtok.

Za čiščenje ušes in odstranjevanje vode ne uporabljajte vatiranih paličic. Z njimi lahko poškodujete občutljivo kožo sluhovoda in s tem povečate možnosti za okužbo in vnetje. Tudi sicer bi se morali izogibati vatiranim paličicam, saj z njimi ušesno maslo, odmrlo kožo in druge ostanke porinete le še globlje v ušesni kanal. Ne tako redko pa se zgodi tudi, da si ljudje z uporabo paličic poškodujejo bobnič.

Preprečujte vdor vode v uho - lahko uporabljate zamaške za ušesa ali plavalno kapo oziroma plavalni trak. To velja še posebno za tiste, ki veste, da ste bolj občutljivi.

Kaj pa, ko peče in skeli? Pa ne uho, ampak mehur.

Prav poleti je vnetje mehurja pogosto. Del razloga je lahko mrzla voda, v katero se podajmo – in nam seveda še kako prija, na drugi strani pijemo manj tekočine, kot bi glede na potrebe pri visokih temperaturah morali, nenazadnje pa je ena večjih napak, da uriniramo v vodo. Sečnica se namreč po uriniranju v vodi ne zapre popolnoma in vrata sečil za sprehod bakterij do mehurja in naprej so na stežaj odprta.

In ko pride do vnetja, so težave neprijetne. Boli, skeli, peče, večkrat moramo na vodo, odvajamo malo, lahko samo po kapljicah. V hujših primerih, če se vnetje razširi višje proti ledvicam pa lahko pride do poslabšanja splošnega zdravstvenega stanja, z visoko vročino, slabostjo, bruhanjem. Tako je potrebno ob pojavu prvih težav obiskati zdravnika, ki bo po pregledu (laboratorij niti ni nujen pri jasni klinični sliki) predpisal antibiotik. Seveda je potrebno piti dovolj tekočine, da se bakterije splakujejo in da voda ne zastaja.

Mnogi simptome zelo dobro poznajo in imajo s seboj na počitnicah (ali drugje) antibiotik, ki ga vzamejo ob pojavu težav. To je vsekakor smiselno, saj preprečimo zaplete.

Torej – če povzamemo in poenostavimo – vodo stran od ušes in čim več v telo. Čiste, seveda.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

OTORINOLARINGOLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena za pregled pri otorinolaringologu

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca avgusta 2023



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske
medicine

Vroče poletje

Dočakali smo tiste dni, ko končno odvržemo obleke, ter večino prostega časa preživimo zunaj. Za večino je to čas, ko se ustvarijo nepozabni počitniški spomini in ponovno napolnijo baterije za celo leto. Ob lepem sončnem vremenu sta vročina in vlaga edini nadlogi, ki ju večina izmed nas slabše prenaša. Zakaj je temu tako?



SMEH JE POL ZDRAVJA

ALKOHOL

“Ne morem in ne morem ugotoviti vzroka vaše bolezni,” reče zdravnik pacientu.
“Odkrito rečeno sem mnenja, da je to zaradi alkoholizma.”

“Ni problema,” odgovori pacient. “Bom pa prišel nazaj, ko boste trezni.”

Sposobnost oddajanja toplote je namreč odvisna od razlike med temperaturo okolice in telesa, ter od vlažnosti zraka. Telo se lahko uspešno hladi z znojenjem, samo dokler zunanja temperatura ne preseže telesne oz. dokler ni vlažnost zraka previsoka (okoli 75%). Kasneje se potenje ustavi. Oddajanje toplote se posledično močno upočasni in telo se prične pregrevati.

Padci krvnega tlaka, omotica in vročinska kap

Telo se v vročini skuša ohladiti tako, da preusmeri več krvi na površino telesa oz. v kožo. V obraz postanemo bolj rdeči, koža pa je na dotik potna in toplejša. Zaradi razširjenih žil na površini mora srce pospešiti pretok krvi. Bije lahko tudi do 4x hitreje kot običajno. Skupaj s pospešenim znojenjem in dehidracijo, ob naglih spremembah položaja (npr. dvigovanje iz ležečega ali sedečega položaja) vodi do hitrega padca krvnega tlaka. Pojavi se kratkotrajna vrtoglavica in omotica, ki zlasti pri starostnikih vodi do padcev in zlomov kosti. Ker tudi občutek za žejo z leti slabi, starejše pogosteje presenetijo drugi znaki dehidracije kot so utrujenost, zaspanost in glavobol. Če pravočasno ne pričnemo z nadomeščanjem tekočin, elektrolitov in ohlajanjem, se ob pregrevanju pojavijo znaki vročinske kapi (pospešen srčni utrip, šibek pulz, hitrejše dihanje, krči, bruhanje, motnje zavesti) in celo smrt.

Poslabšanje srčnega popuščanja

Hitrejše bitje srca ter padec krvnega tlaka lahko povzroči slabšo prekrvavitev srčne mišice. To pomeni dodaten napor za že oslabljeno srce. Po drugi strani srčni bolniki poleti pogosto prekršijo omejitev vnosa tekočin in soli (na 1,5 litra). Oboje lahko vodi v poslabšanje srčnega popuščanja. Levostransko srčno po-

puščanje se kaže z nabiranjem vode v pljučih in posledično oteženim dihanjem.

Desnostransko srčno popuščanje se navadno najprej pokaže kot otekanje nog, ki se lahko razširi na celo telo. Bolniki beležijo nenadno povečanje telesne teže zaradi zadrževanja vode. Ob blagih težavah je potrebno povečati dozo diuretika pod nadzorom izbranega zdravnika, v hujših primerih je potrebna obravnava v bolnici. Prav tako obremenjujoči za srce in ožilje so skoki v mrzlo vodo. Da bi se izognili težavam se vedno ohlajate postopno (od stopal navzgor).

Krčne žile

Poleti vene v nogah trpijo na vročini in v stoječem položaju še bolj kot običajno. Zaradi nabiranja krvi v nižjih delih telesa, se poveča pritisk na stene žil, zaradi česar pride do nepravilnega delovanja venskih zaklopk. Pojavijo se bolečine, otekanje nog, občutek teže v nogah, krči, nemirne noge ali celo vnetje žil. S preprostimi preventivnim ukrepi lahko preprečite nastanek težav. Svetujemo, da se izogibate vročini in toplim bazenom. Noge raje večkrat stuširajte s hladno vodo ali si privoščite sprehod v plitkem morju oziroma reki. Zvečer noge namažite s hladilnim gelom in jih med počitkom čim večkrat dvignite višje od nivoja srca. Nošenje kompresijskih nogavic ali elastičnih povojev nudi žili dodatno, nujno potrebno oporo. V lekarni vam lahko svetujejo pripravke, ki vsebujejo venoaktivne snovi (flavonoide). Te učinkovito zmanjšajo simptome kroničnega venskega popuščanja ter hkrati zavirajo vnetje žil in upočasnijo napredovanje bolezni.

DOKTOR SVETUJE

Ob visokih zunanjih temperaturah se umaknite v senco ali klimatiziran prostor. Med 10:00 in 16:00 uro se izogibajte večjim naporom in si raje privoščite počitek. Umaknite se v nižje predele hiše oz. bivalnega prostora, saj bo tam zrak hladnejši. V kolikor nimate te opcije, se odločite za ventilatorje. Kroženje zraka bo pripomoglo k hitrejšemu odvajanju toplote. Noge lahko namočite v posodo s hladno vodo ali si položite mokre brisače na glavo in ramena. Nadomeščajte tekočine, vendar ne posegajte po alkoholnih pijačah in kavi, saj delujejo diuretično in le poslabšajo dehidracijo. V primeru izdatnega potenja je potrebno poleg vode nadomestiti tudi elektrolite. Izbirajte izotonične napitke in si privoščite več svežega sadja, zelenjave ter kakšen slan prigrizek. Kronični bolniki naj se, glede omejitve vnosa tekočin in soli, posvetujejo z izbranim zdravnikom.

Kdo slabše prenaša vročino?

Vsekakor med bolj ogrožene bolnike sodijo tisti z oslabelo srčno funkcijo in aterosklerotično spremenjenimi žilami, saj je njihova sposobnost prilagajanja zmanjšana. Razlog za slabše prenašanje vročine je lahko tudi jemanje nekaterih zdravil kot so npr. zdravila za srce (beta blokatorji), za odvajanje vode (diuretiki), ter nekateri antihistaminiki in antidepresivi, ki zavirajo potenje. Poleg majhnih otrok, starostnikov in tistih s prekomerno telesno težo, tudi bolniki po možganski kapi, s Parkinsonovo ali Alzheimerjevo boleznijo, z multiplo sklerozo ali težavami s prekomerno aktivno ščitnico slabše prenašajo toplotne obremenitve.

Ne pozabimo na kožo

Zagorela polt že dolgo ni več znak zdravja in lepote, saj vemo, da porjavelost kože nastane kot posledica obrambe pred škodljivimi UV žarki. Posledice sončnih žarkov na koži so trajne in se kopičijo. Škoda povzročena v otroštvu in mladosti, je najpomembnejši faktor pri razvoju kožnega raka.

UV-B žarki, ki so sicer odgovorni za zagorelost in večinoma prispevajo k nastanku sončnih opeklin, so najmočnejši sredi dneva. Medtem ko UV-A žarki, ki povzročajo alergijske reakcije na soncu in prezgodnje staranje kože, sevajo preko celega dneva s približno stalno jakostjo. Slednji dobro prodirajo skozi oblake, steklo in segajo celo globoko v vodo. Oboji (UV-A in UV-B žarki) so odgovorni za nastanek kožnega raka. Najboljši način zaščite pred njimi je umik v senco oz. pokrivanje z oblačili. Nosite lahka svetla bombažna oblačila in za dodatno zaščito uporabite kreme za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem (ZF). Tistim, ki jih sonce le redko opeče in hitro porjavijo zadostuje ZF od 15 do 30, medtem ko svetlopoltim oziroma tistim, ki počasi porjavijo svetujemo uporabo krem z močnejšo zaščito (oznako 50 ali 50+).

Koža vam bo hvaležna tudi za podporo od znotraj. Sredozemska dieta vsebuje vse kar potrebujete. Izbirajte zelenjavo in sadje v rumeni, oranžni in rdeči barvi, saj vsebujejo karotenoide, za podporo pri porjavitvi. Živila v zeleni barvi (npr. kumare, špinača, zelena) bodo poskrbela za rehidracijo in antioksidantno delovanje. Ribe (npr. tuna, losos, sardele) in oreščki na vašem krožniku pa bodo dodali nujno potrebne omega 3 maščobne kisline, ki delujejo protivnetno, ter preprečujejo nastanek aken in gub. Z upoštevanjem vseh zgoraj naštetih nasvetov se boste izognili zapletom in se s počitnic vrnili kot prerojeni.

Posebna ugodnost za bralce revije DOktor

KARDIOLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena za pregled pri kardiologu

10% nižja cena za ultrazvok srca

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.

Ugodnost velja do konca avgusta 2023

Doktor 24 OPTIKA

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

optika@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije



OUTLET cene*
SONČNA OČALA in KOREKCIJSKI OKVIRJI

Optika Doktor 24 tudi na Instagramu

Za vse, ki nam sledite, bomo redno objavljali sporočila o ponudbi, ugodnostih, nasvete, pripravljamo pa tudi super nagradne igre.

#doktor24optika

SONČNA OČALA + DIOPTRIJA? JA, in to že za 81 €*

Stekla z dioptrijo v rjavi, sivi ali sivo-zeleni barvi, lahko pa dodate še notranji protiodsevni premaz**.

*velja za skupino okvirjev outlet ponudbe
**sončna očala z dioptrijo in premazom so 101 €

Spreglejte! – A ne naše ponudbe.

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

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

Nov dopust, nova sončna očala!

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

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

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

Ste opazili, da potrebujete »daljše roke«?

Potem je čas, da pišete na optika@doktor24.si in rezervirate termin pri našem optometristu.

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

*Ugodnosti za imetnike kartic



20 % nižje cene za sončna in korekcijska očala za imetnike kartice **Doktor 24 Asistence**



15 % nižje cene za sončna in korekcijska očala za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana



Različne akcije in popusti se med sabo ne seštevajo.
*Cene veljajo do odprodaje zalog.

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