Doktor

Družinski vodnik zdravja

99 | 23

Oktober - November



OSREDNJA TEMA

Putika

– še vedno le bolezen bogatih?

KLEPET

prof. dr. Tadeja Pintar, dr. med., specialistka splošne in abdominalne kirurgije

“Ne hujšamo, ampak smo na poti do bolj zdravega življenja.”

Doktor 24
OPTIKA

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

optika@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

29€

49€

69€

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

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!

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!

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 €

*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

Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov

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.

UVODNIK

Najboljši prijateljici potipaj po zdravju 3

KLEPET

prof. dr. Tadeja Pintar, dr. med., specialistka splošne in abdominalne kirurgije
“Ne hujšamo, ampak smo na poti do bolj zdravega življenja.” 4

OSREDNJA TEMA

Putika - še vedno le bolezen bogatih? 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Akutne okužbe dihal se pojavljajo preko celega leta 10
Boleči in otekli sklepi 16
Maraton prihaja, bolečine v kolenih pa že tukaj 18

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

Najboljši prijateljici potipaj po zdravju

Z mesecem oktobrom se je pričel »rožnati oktober«, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk. Primerljivo z večino razvitih držav je tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah. Rak dojk ni izključno bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zboli več kot 1.500 žensk in do 15 moških. Slogan letošnjega rožnatega oktobra se glasi »Najboljši prijateljici potipaj po zdravju«. Le ta nagovarja ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk in jih hkrati poziva, da samopregledovanje in udeležbo na presejalnih programih priporočijo tudi svojim prijateljicam. Strokovnjaki menijo, da bi morala vsaka ženska že od mladosti pričeti s samopregledovanjem in na tak način spoznavati svoje dojke. Redno samopregledovanje do menopavze je priporočljivo deseti dan po začetku menstruacije, po tem obdobju pa na določen dan v mesecu. Pri pregledu je potrebno vestno pretipati obe dojki, biti pozoren na morebitne spremembe kot so zatrdline, spremembe v obliki, velikosti, uvlečenosti bradavice, pojav izcedka iz bradavice, sprememba v barvi kože. V primeru ugotovljene spremembe je potreben takojšnji posvet z zdravnikom.

V pogovoru meseca je sodelovala specialistka prof. dr. Tadeja Pintar, dr. med., specialistka splošne in abdominalne kirurgije, ki se že vrsto let poglobljeno ukvarja z zdravljenjem debelosti. Prof. Pintarjeva meni, da je debelost kronična bolezen, ki telo postopno izčrpava in pomembno zmanjša kvaliteto življenje v vseh življenjskih starostnih obdobjih. Zdravljenje debelosti je kompleksno, timsko in zahteva podrobno poznavanje več področij. Za učinkovito zdravljenje je prepletanje kirurgije, internističnih pristopov, poznavanja uvedbe sprememb življenjskega sloga, nujno potrebno. To je zahteven izziv, ki ponuja veliko možnost za strokovno rast. V prispevku omenja nove napredne tehnike, ki zahtevajo poglobljena znanja in določene spretnosti tudi v nekirurških pristopih, kjer je v ospredju skrb za minimalno invazivne, varne in učinkovite pristope, kot je na primer namestitev balona v želodec. Gre za samorazgradljivo obliko balona, ki ga bolniku namestimo na zelo enostaven in varen način. Pristop je dober in primeren za bolnike, ki sodijo v različne strokovno opredeljene razrede debelosti. Tudi ta oblika zdravljenja zahteva korenito spremembo življenjskega sloga.

Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Za temo meseca je specialistka družinske medicine Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., spec. druž. med., izbrala putiko, ki je pogosta presnovna bolezen. Nastane zaradi nalaganja kristalov sečne kisline v sklepe in druga tkiva, kjer povzročijo vnetje. Povišan nivo sečne kisline v krvi nastane zaradi povečanega nastanka in/ali zaradi zmanjšanega izločanja le te preko ledvic. Nezdravljena lahko putika vodi do deformacij sklepov in invalidnosti. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, ponovno vas prosim, da ob prejemu vabila na preventivne preglede, kot so DORA, ZORA, SVIT ter druge, razmislite in se odzovite, kajti le na tak način boste lahko uspešno pripomogli k morebitnemu zgodnjemu odkritju predrakavih in rakavih sprememb in s tem posledično k ohranjanju dobre psihofizične kondicije. Hvala in srečno.



prof. dr.
Tadeja Pintar,
dr. med.,
specialistka
splošne in
abdominalne
kirurgije



“Ne hujšamo, ampak smo na poti do bolj zdravega življenja.”

Ste specialistka splošne in abdominalne kirurgije. Kako da ste se odločili za ta poklic? Je bila abdominalna kirurgija prva želja? Kirurginj še vedno ni prav veliko.

Za poklic kirurginje sem se odločila v zadnjih letih študija na Medicinski fakulteti. Kot študentka sem imela veliko priložnosti, da se seznanim s poklicem. Prve kirurške izkušnje sem pridobila v mali operacijski dvorani, nato pa v okviru študentske izmenjave. Kirurgija je poklic, kjer zdravnik izrabi določene spretnosti, se priuči novih, da je pri svojem delu lahko hitro učinkovit. Področje se je v letih, ko sem v kirurgiji aktivna, zelo spremenilo, napredovalo. Veliko je novosti. Dober kirurg mora zelo dobro slediti novostim na področjih, s katerimi se poglobljeno ukvarja in poskrbeti za temeljna znanja. Delo kirurga je fizično zelo zahtevno in verjetno ni potrebno poudariti, da zahteva določene osebnostne lastnosti, predvsem pa skrb za bolnika in potrebno zrelost ter empatijo.

Prekomerna teža je problem sodobne družbe. Zakaj ste se odločili posvetiti zdravljenju debelosti?

Debelost je kronična bolezen, ki telo postopno izčrpava in pomembno zmanjša kvaliteto življenja debelih oseb v vseh starostnih obdobjih. Zdravljenje debelosti je kompleksno, timsko in zahteva podrobno poznavanje več področij. Za učinkovito zdravljenje je prepletanje kirurgije, internističnih pristopov, poznavanja uvedbe sprememb življenjskega sloga nujno. To je zahteven izziv, ki ponuja veliko možnost za strokovno rast. Res je tudi, da so rezultati zdravljenja tisti, ki so verjetno gonilo razvoja in tudi osebnega zadovoljstva, ki ga delita bolnik in zdravnik.

Pravijo, da so debeli ljudje veseli ljudje, po drugi strani pa debelost verjetno slabo vpliva na človekovo psiho?

Osebnostne lastnosti debelih in morbidno debelih oseb so del vplivov iz okolja, drugih osebnih izkušenj in tudi lastne samopodobe. Seveda ne smemo pozabiti nekaterih genetskih vplivov na vedenjske vzorce debelih oseb. Skušamo se profesionalno približati in prepoznati njihovo stisko, ki je eden od dejavnikov predstavnosti debelih oseb. Debelost je kronična bolezen, v katero spada več vedenjskih motenj, ki jih je za uspešno zdravljenje potrebno prepoznati in jih ustrezno zdraviti.

Seveda ne gre le za posledice prenajedanja. Kako presodite ali gre za bolezen in ali je obravnava pacienta z bolezensko oz. ne-bolezensko debelostjo različna?

Debelost je bolezen. Tega se moramo kot družba in stroka resno zavedati in debelost destigmatizirati. Četudi pri bolniku z debelostjo z običajnimi preiskavami ne odkrijemo pomembnih debelosti pridruženih bolezni, se pri obravnavi soočamo z dejavniki kot so gibalna okrnjenost, duševne stiske, socialna izolacija in nekatere druge, ki pomembno poslabšajo kva-

liteto življenja. Tudi medsebojni partnerski odnosi so lahko slabi, načrtovanje družine je lahko oteženo.

Kako naj družba in posameznik rešujejo to težavo?

Družba in strokovna javnost bi morali poskrbeti, da bolnik dobi ustrezno, osebnostno naravnano oskrbo. Pri oskrbi debelih oseb je potrebno izkoristiti vse možnosti obravnave ter ukrepe med seboj kombinirati. Obravnava mora biti timska. Potrebnih znanj za ustrezno in učinkovito obravnavo je zelo veliko. Družba, vključno z načrtovanjem zdravstvene politike, bi se morala zavedati velikega zdravstvenega problema, ki stroko in družbo zaradi naraščajočih trendov debelosti čaka v bližnji prihodnosti. Družba sama, vključno z načrtovanjem infrastrukture, ki mora biti prilagojena debelim osebam, ima potemtakem še večji problem, ki ga bo potrebno rešiti. Veliko dela je potrebnega na področju osveščanja in učinkovitih preventivnih dejavnostih.

Kaj pa v Sloveniji? Kako pristopimo k zdravljenju debelosti?

Povsem različno, verjetno premalo sistematično. Kljub nekaterim dobrim preventivnim programom delež debelosti narašča, še posebej v nekaterih starostnih skupinah. Prepogosto bolnik ni seznanjen z ustreznimi možnostmi obravnave, ni napoten na ustrezno obravnavo, ne more pridobiti ustreznih informacij ali pa je povsem napačno informiran. To vse so izjave bolnikov, ki smo jih imeli v obravnavi v kirurški ambulanti. Zdravljenje debelosti se izvaja v različnih ambulantah ter v dveh kirurških centrih v Sloveniji. Predvsem je pomanjkljiva standardizacija pristopov, kot je znana v tujini. Slednja je tako strokovno kot tudi stroškovno najbolj učinkovita.

Kakšni načini odpravljanja debelosti so najučinkovitejši? Katerih se v ambulanti poslužujete najpogosteje?

Dokazano so trenutno kirurški posegi najbolj učinkoviti za zdravljenje debelosti pri določenih skupinah bolnikov. Za obravnavo je nujno potrebno upoštevati strokovna priporočila. Poznamo kombinacijo kirurških tehnik z zdravljenjem z zdravili, katera imajo omejene učinke. Govorimo o debelosti, ki je kronična bolezen in bi potemtakem bolniki morali zdravilo prejemati dolgoročno. Vprašanje, na katerega stroka trenutno še nima odgovora je, pri katerih bolnikih lahko dosežemo dobre učinke dodatnega zdravljenja z zdravili? Ob tem pa se moramo zavedati temelja, brez katerega ni rezultata zdravljenja, to je korenita sprememba življenjskega sloga. Pomembno je, da bolniku prilagodimo kirurško tehniko glede na cilje zdravljenja. Kirurški posegi so resekcije, obvodne operacije in kombinacije le-teh. Med manj invazivnimi so endoskopske tehnike, ka-



terih je več. To so baloni, endoskopsko zmanjšanje želodca in pomožne tehnike ob nekaterih zapletih.

Kaj mislite o novih tehnologijah, kirurških tehnikah in inovativnih pristopih, ki so v zadnjih letih morda prispevali k uspešnosti zdravljenja?

To so zelo napredne tehnike, ki zahtevajo poglobljena znanja in določene spretnosti. Ker je na tem področju v tehničnih izzivih še veliko možnosti, prav tako tudi v nekirurških pristopih, in ker se področje hitro razvija, je vse navedeno še dodatno gonilo za strokovni razvoj, predvsem pa ustrezno strokovno obravnavo sicer zahtevnih bolnikov. Veliko je novosti na področju nekirurškega zdravljena. Ravno tako je tukaj v ospredju skrb za minimalno invazivne, varne in učinkovite pristope, kot je na primer namestitev balona v želodec. Gre za samorazgradljivo obliko balona, ki ga bolniku namestimo na zelo enostaven in varen način. Pristop je dober in primeren za bolnike, ki spadajo v različne strokovno opredeljene razrede debelosti. Tudi ta oblika zdravljenja zahteva korenito spremembo življenjskega sloga.



- **Rada pečem kruh, potico, sladice**
- **Rada imam morje, plavam, smučam**
- **Rada imam vrtnice**
- **Rada delam v naravi**
- **Rada se vozim s kabrioletom**
- **Rada imam psa**



Ker govorimo o debelosti kot problemu širše družbe, nas zanima tudi, kako vaša ambulanta – oziroma slišali smo za nov program Allurion – pomaga pri reševanju te težave?

Predvsem bolniku ponudi minimalno invazivno možnost izgube prekomerne telesne. Zavedamo se kliničnih značilnosti debelosti, to je t.i. jo-jo učinka, shujšam 10 in se zredim 15 kilogramov in to velikokrat, kar je za telo hudo breme. Bolniku omogočimo redno spremljanje v ambulanti, ga spodbujamo, imamo možnost spremljanja preko spletne aplikacije, kjer mu v vsakem trenutku lahko ustrezno svetujemo. Takšen pristop je pomemben, ker je potrebno poznati nekatere osebnostne lastnosti bolnikov, ki so najpogosteje vzrok za neuspeh. Bolnik poleg tega lahko izbere obseg spremljanja in obravnave. Bolnika izobražujemo in spodbujamo, da prevzema aktivno vlogo pri obravnavi, kar je za dolgoročni cilj zelo pomembno.

Nam lahko o tem poveste kaj več? Predvsem, v čem se bistveno razlikuje od drugih?

Učinkovita, minimalno invazivna tehnika, ki bolniku omogoča uresničitev kratkotrajnih in dolgotrajnih ciljev, kar pomeni izgubo prekomerne teže in izboljšanje kvalitete življenja. Velik del obravnave je sestavljen iz pomoči pri umeščanju zdravega življenjskega sloga, tako telesne vadbe kot tudi bolniku prilagojene prehrane.

Kaj pacienti lahko pričakujejo od novega načina zdravljenja?

V prvi vrsti izboljšanje splošnega počutja, normalizacijo nekaterih z debelostjo povezanih stanj ali bolezni, kot je na primer sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija in tudi bolečine v gibalih, boljše socialne odnose, partnerske odnose in večjo osebno učinkovitost. Na koncu tudi osebno rast in samopodobo. Z drugimi besedami, bolnikom s tem načinom obravnave ponudimo možnost, da se lahko poistovetijo z zahtevnimi družbenimi normami, kot so estetski videz, prehranske navade in družbena vključenost, ki lahko predstavljajo hudo osebnostno breme.

Po zaključku programa je verjetno veliko odvisno tudi od samodiscipline pri vzdrževanju teže in spremembah načina življenja.

Seveda. Pričakujemo, da v tem obdobju bolnik osvoji ustrezne ukrepe, ki mu omogočajo vzdrževanje telesne teže in ustrezen odnos do

spremenjenega življenjskega sloga. To je temelj za dolgoročni uspeh zdravljenja.

Na kaj ste pozorni ob prvem srečanju z novim pacientom?

Ob prvem srečanju se moramo bolniku posvetiti in ga obravnavati celostno. To pomeni, da s strokovnim pristopom izluščimo vzroke za stanje bolnika, stanje bolezni in prepoznati potrebne okoliščine, na katere se moramo ustrezno odzvati za uspešno obravnavo in zdravljenje. Doseči moramo zaupanje bolnika, za kar pa sta temelja strokovnost in ustrezna empatija. Bolnik mora biti osrednja točka obravnave, ki mora biti celostna in osebnostna.

Kaj pa so vas v letih delovanja morda naučili pacienti oz. izkušnje?

Zares veliko zgodb, različna socialna okolja, stiske, podobne zgodbe. 1000 kilogramov sem že shujšal je zadnja zgodba izpred nekaj dni. Pomembno je, da bolnika nikoli ne obsojamo in da upoštevamo vsa do sedaj znana dejstva, kar pomeni, da z enakimi ukrepi pri različnih bolnikih lahko pričakujemo različne rezultate. In s slednjimi se moramo zelo poglobljeno ukvarjati. Bolnika moramo spoštovati in ga vključiti v obravnavo aktivno s prevzemanjem odgovornosti za obravnavo.

Vam je katero doživetje s pacientom še posebej ostalo v spominu? Zakaj?

Ja, veliko je lepih zgodb. Za nogometni tim otrok pri ženskah, ki so šele po operaciji lahko zanosile, novi partnerji, pretečeni maratoni, nove hiše in veliko zadovoljstva. Lepo je slišati:« Veste nisem verjel, ampak doktorica, nobenih zdravil ne potrebujem več. Moral bi priti 10 let prej«. Pa še bi se našlo o novih avtomobilih, vnukih, veliko lepih zgodb. Najdejo se tudi drugačne, manj prijetne predvsem, kadar ni pomoči bližnjega okolja in razumevanja partnerjev.

Kako poteka vaš povprečen delovni dan? Vam je kateri del delovnika bolj pri srcu in zakaj?

Jutra imam najraje. Služba, bolniki, izobraževanje in pedagoško delo. In srčna skrb za domače, ki mi veliko pomagajo. Da me razumejo, da mi delo pomeni veliko, je ogromno olajšanje. Dežurstva in strokovno usposabljanje so všteti. Pomagajo in sodelujejo tudi pri tem.

Seveda bi vam radi zastavili tudi bolj osebno vprašanje, npr. ali se tudi zasebno držite smernic zdravega življenja, ki jih svetujete svojim pacientom? :)

Seveda, sledim priporočilom za zdrav življenjski slog. Skušam se čim več gibati, skoraj nikoli ne uporabljam dvigala in imam predvsem rada gibanje na prostem. K temu prištevam tako vadbo kot tudi nekatera fizična dela, ki jih z veseljem opravljam. Pri izbiri hrane me zanima predvsem kvaliteta in kratka prehrambna veriga. Imamo res velike možnosti, glede na majhnost države. Podobno svetujem pacientom. Naj skrbijo za gibanje in zdrav jedilnik in naj si obroke pripravljajo predvsem sami.

Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, šport, glasba …? Imate kakšen hobi?

Vsakega po malo. Izzivi v kuhinji, rada kuham za prijatelje, pečem kruh in še nekaj stvari bi se našlo. Rada delam v naravi. Zanimajo me odnosi na splošno, družbena gibanja in tudi povsem običajne teme, kot so življenjski slog in moda. In seveda trendi, ki jih imajo mlajše generacije. Imam tudi psa, ki me zelo sprosti. Zanimajo me slovenski pisci in ustvarjalci. Plavam, smučam, sobni pilates, tudi tekla sem precej.

In še najbolj pogosto in dolgočasno vprašanje: vaše sporočilo našim bralcem, mogoče pacientom, komu drugemu?

Mogoče bolj nasvet. Bolnik naj pride po pomoč, ker jo potrebuje. Bolnika je potrebno obravnavati celostno in ga spoštovati. Zdravnik in bolnik morata razviti aktivni odnos medsebojnega zaupanja in spoštovanja, da skupaj dosežeta cilj. Življenje je potrebno spoštovati iz vseh pogledov. Ravno prav je potrebno biti zahteven do sebe in drugih, bodimo odprti in se trudimo biti pozitivno naravnani do sebe in bližnjih. Veliko spoštovanja in osebne rasti je potrebno.

☺

DOKTOR SE ŠALI

Doktorju Novaku se je zamašil odtok umivalnika, pa kar ob treh zjutraj pokliče vodovodarja.
„A ste znoreli? A veste, koliko je ura?“

„Vem. Pa saj tudi vi mene velikokrat pokličete ob taki uri, če vas kaj boli. Nujno je!“

„Če je pa tako,“ odvrne vodovodar, *„potem vzemite dva aspirina in ju vrzite v odtok. Če zjutraj ne bo boljše, potem me pokličite v pisarno.“*





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

OSREDNJA TEMA

Putika

– še vedno le bolezen bogatih?

Putika je pogosta presnovna bolezen, ki nastane zaradi nalaganja kristalov sečne kisline v sklepe in druga tkiva, kjer povzročijo vnetje. Povišan nivo sečne kisline v krvi nastane zaradi povečanega nastanka in/ali zaradi zmanjšanega izločanja le te preko ledvic. Nezdravljena, lahko putika vodi do deformacij sklepov in invalidnosti.

Sečna kislina nastaja v telesu kot končni produkt razgradnje purinov v jetrih. Iz telesa se izloči večinoma preko ledvic. Purini se nahajajo v celicah našega telesa in so vključeni v sintezo beljakovin in celično presnovo, dobimo jih tudi iz prehrane. Ni pa nujno, da vsi, ki imajo zvišano raven sečne kisline v krvi, tudi zbolijo, saj je zvišana raven sečne kisline v krvi bistveno pogostejša od pojavnosti same putike.

Kako putiko prepoznamo

Za putiko lahko zboli vsak, pogosteje pa se pojavlja pri moških, starejših od 40 let, pri ljudeh s prekomerno telesno maso ter pridruženimi obolenji, delno je genetsko pogojena. Tveganje zanjo poveča tudi jemanje določenih zdravil (diuretiki, acetilsalicilna kislina, …). Če se putika pojavi pri mlajših od 40 let, je to znak za alarm. Večje tveganje zanjo imajo tisti mladi, ki uživajo hrano, bogato z živalskimi beljakovinami (rdeče meso), uživajo večje količine alkohola, niso telesno aktivni, imajo družinsko obremenjenost s sladkorno boleznijo, prekomerno telesno težo in ledvičnimi boleznimi. Putika nikakor ne prizadene le sklepov, gre za vnetno bolezen, ki lahko povzroča številne zdravstvene težave, vključno s srčno-žilnimi boleznimi. Raziskave so pokazale, da imajo bolniki, ki za putiko zbolijo pred 40. letom, večje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni in ponavljajočih se napadov putike v primerjavi s tistimi, ki zbolijo kasneje. Putika naj bi tudi povečala tveganje za nastanek globoke venske tromboze in nastanek krvnih strdkov.

Bolezen se razvija postopoma, nivo sečne kisline v krvi je lahko povišan več let brez kakršnihkoli težav. Prvemu napadu sklepnega vnetja pri večini bolnikov sledi ponovni napad že v prvem letu. Kasnejši napadi prizadenejo več sklepov naenkrat, potekajo huje in so dolgotrajnejši. Sčasoma se razvije kronična oblika s pojavom tofov (večji skupki kristalov sečne kisline v koži uhlja, nad sklepi prstov, v sklepnih ovojnicah, …).

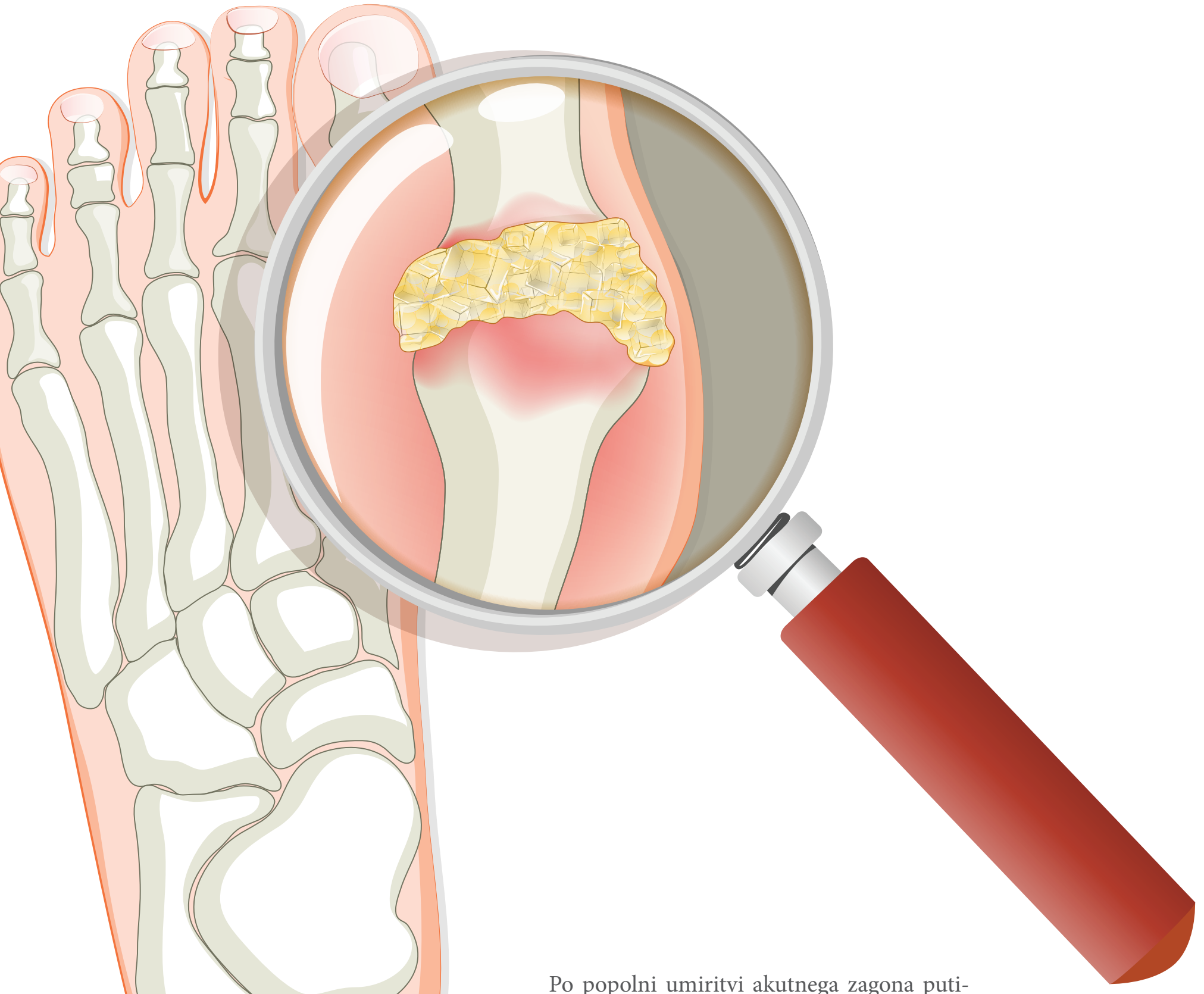
Pri napadu putike se bolečina v prizadetem sklepu pojavi nenadoma, pogosto ponoči in postane v nekaj urah zelo huda. Sklep je otečen, pordel, toplejši in občutljiv na dotik. Lahko se pojavi tudi mrzlica s povišano telesno temperaturo. Največkrat je prizadet palec na nogi, lahko pa so prizadeti tudi nart, gleženj, peta, koleno, zapestje, mali sklepi prstov rok ali komolec. Napad lahko sproži večja količina popitega alkohola, hitro hujšanje, poškodbe sklepov, operativni poseg, okužba, stres, prevelika količina hrane, ki vsebuje veliko purinov.

Za diagnozo putike je potreben pregled, odvzem krvi in urina za laboratorijske preiskave, odvzem sklepne tekočine (punkcija sklepa). Diagnozo bolezni potrdimo s polarizacijskim mikroskopom, če v sklepni tekočini najdemo igličaste dvolomne kristale.

Zdravljenje

Ob akutnem napadu je potrebno mirovanje, počitek z dvignjenim prizadetim sklepom. Napad se običajno umiri sam od sebe v treh do desetih dneh. S pravočasnim ukrepanjem lahko ublažimo simptome in skrajšamo trajanje zagona bolezni.

Od zdravil ob ustrezni zaščiti sluznice prebavil uporabljamo nesteroidne antirevmatike, ki delujejo protibolečinsko in ublažijo vnetje,



a nikoli acetilsalicilne kisline, saj le-ta lahko podaljša čas napada sklepnega vnetja. Pri bolnikih z zadržki za zdravljenje z nesteroidnimi antirevmatiki (ledvični bolniki, srčno-žilna obolenja, antikuagulantno zdravljenje) napad putike zdravimo z glukokortikoidi ali kolhicinom. Kolhicin lahko predpišemo starejšim bolnikom z akutnim napadom protina namesto nesteroidnih antirevmatikov, ki imajo več neželenih učinkov. V majhnem odmerku se lahko kolhicin dolgotrajno uporablja tudi za preprečevanje ponovnih napadov protina. Povzroča lahko drisko, občasno tudi krče v trebuhu in bruhanje, a te težave minejo, ko bolnik preneha jemati zdravilo. Predpiše ga lahko tudi izbrani zdravnik na predlog revmatologa. Glukokortikoidi so učinkovita protivnetna zdravila, vendar se pri protinu uporabljajo le izjemoma. V poštev pridejo pri osebah, ki so prizadete zaradi akutnega vnetja več sklepov, ob tem imajo tudi visoke vnetne kazalce in ne morejo prejemati nesteroidnih antirevmatikov ali kolhicina. Ker jih dajemo le kratek čas (nekaj dni), je njihova uporaba varna. Kljub temu je pri zdravljenju z glukokortikoidi potrebna previdnost, zato je smiselno, da jih predpisuje le revmatolog. Pri vnetju le enega sklepa je možno tudi vbrizganje glukokortikoida v sklep sam.

Po popolni umiritvi akutnega zagona putike uvedemo alupurinol, ki znižuje raven sečne kisline v krvi, lahko tudi zmanjša večje oziroma odpravi majhne tofe in je edino zdravilo, ki dolgoročno ugodno vpliva na razvoj bolezni. Potrebno je redno jemanje. Odmerka alopurinola nikoli ne spreminjamo med akutnim napadom bolezni, ker bo drugače artritis potekal težje. Pogostost napadov protina zmanjšuje tudi izogibanje odvajalom za vodo, vzdrževanje ustrezne telesne teže in popolna opustitev uživanja alkoholnih pijač. V primeru zvišanega krvnega tlaka, holesterola in sladkorno bolezen je seveda potrebno sočasno zdraviti tudi ta stanja.

Kaj lahko jemo?

Na prvem mestu pri zdravljenju putike je primerna uravnotežena prehrana. Večina ljudi natančno ve, kje in kdaj so se pregrešili, da se je putika pojavila. Dieta zmanjša možnost pojava zagonov bolezni, pomembno je izogibanje hrani z veliko purini. Med prepovedana živila sodijo divjačina, gos, drobovina, mesne omake in juhe, sardele, školjke, prava kava, kvas, alkohol, možgani, jetra. Strogo omejeni naj bodo meso, mesni izdelki, školjke in mehkužci, beluši, špinača, grah, cvetača, ohrovt, gobe, fižol, breskve, grozdje, marelice in rabarbara. Dovoljeni pa so mleko in mlečni izdelki, jajca, vsa zelenjava in sadje razen zgoraj naštetega, marmelada, testenine, riž, krompir, koruza, vsa žita razen kosmičev. Pomembna je zadostna hidracija (voda, mineralna voda, nesladkani čaji). Odsvetovano je pitje alkoholnih pijač, zlasti piva.

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 novembra 2023



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

Akutne okužbe dihal se pojavljajo preko celega leta



V toplejših mesecih je število obolelih majhno, saj so dejavniki, kot je temperatura zraka, manj primerni za širjenje povzročiteljev okužb dihal. V jesenskih mesecih prične število akutnih okužb dihal pričakovano naraščati in običajno doseže vrh v januarju ali februarju.

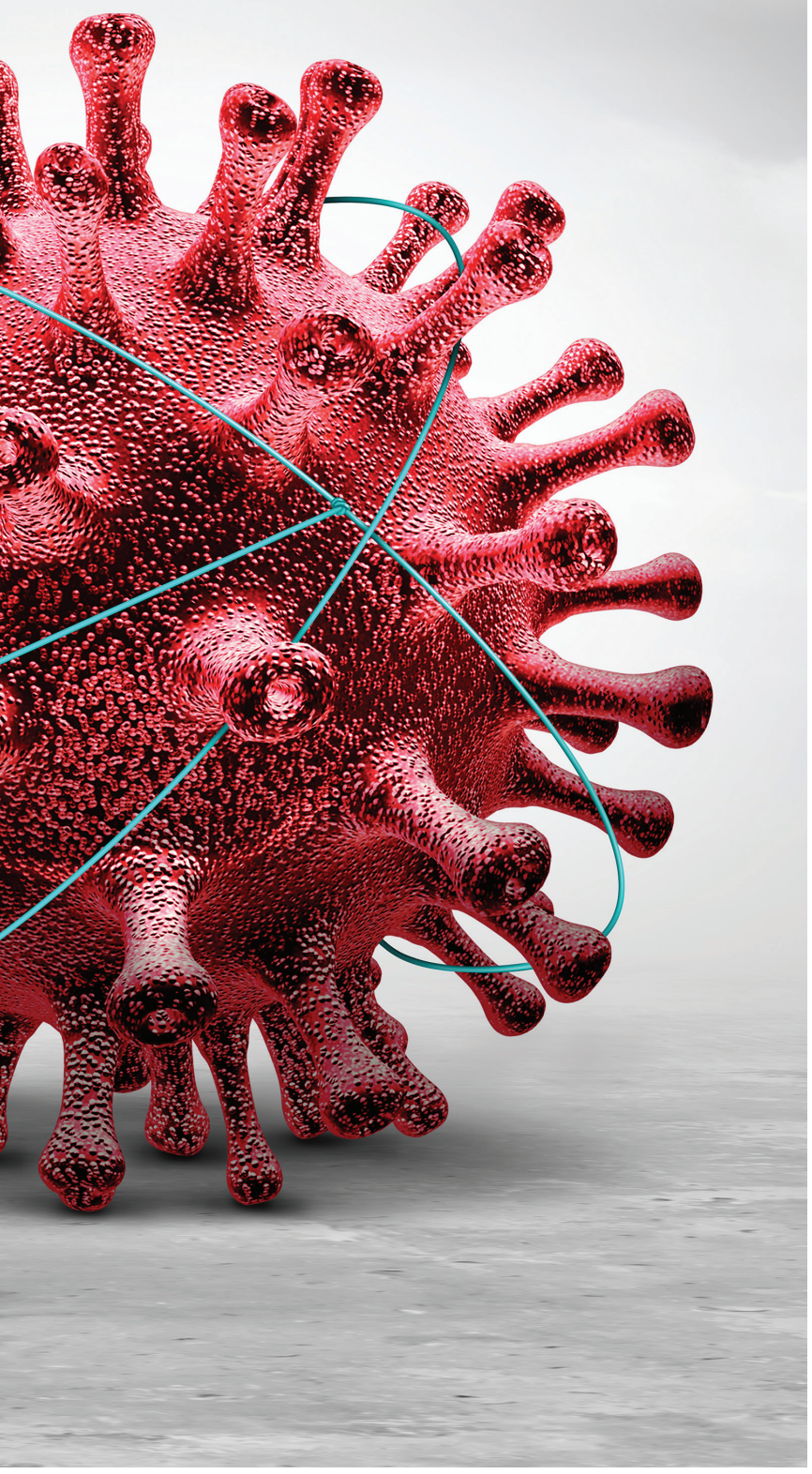
Vzrokov je več: mikrobi imajo večje možnosti preživetja v okolju, pa tudi možnost prenosa se poveča, saj se predšolski in šolski otroci ponovno intenzivno družijo, več se gibamo in družimo v zaprtih prostorih in manj se gibamo na svežem zraku. Največji porast števila akutnih okužb dihal je zaznati s pojavom in kroženjem virusov influence – povzročiteljev gripe.

Večino akutnih okužb dihal povzročajo virusi, precej redkeje bakterije. Pod besedo viroza pravzaprav združujemo okužbe, ki jih povzročajo različni virusi ter povzročajo težave v dihalih in prebavnem traktu, predvsem v črevesju. Med najpogostejše „zimske“ viruse uvrščamo adenoviruse, respiratorni sincicijski virus ter virus gripe, koronavirus, črevesje pa prizadenejo predvsem rotavirusi in kalicivirusi.

Razlika med virusom gripe ter koronavirusom in ostalimi akutnimi virusnimi obolenji dihal je načeloma zelo majhna. Simptomi so običajno zelo podobni, so pa pogosto pri virusu gripe in koronavirusu močneje izraženi. Pri večini virusov gre tako za povišano telesno temperaturo, glavobol in bolečine v mišicah in kosteh, suh kašelj ter draženje v grlu in žrelu, izčrpanost in mrazenje. Pri virusih, ki prizadenejo črevesje, se pojavljajo slabost, bruhanje in driska.

Trajanje virusnih okužb je večinoma nekaj dni. Oboleli največkrat ne potrebujejo nasveta zdravnika, saj so okužbe samoomejujoče t.j. v nekaj dneh ali tednu dni izzvenijo same po sebi. Le manjši del obolelih poišče zdravniško pomoč.

Pojav in razširjenost akutnih okužb dihal tedensko pozorno spremljajo na inštitutu NIJZ, da zaznajo razširjenost, obseg in vrsto virusov, ki se pojavljajo med prebivalstvom.



Pediatri opozarjajo, da se je začela sezona okužb z respiratornim sincicijskim virusom. Po njihovih navedbah vsako leto zboli veliko otrok, mnogi, zlasti dojenčki in malčki, potrebujejo zdravljenje v bolnišnici in včasih zaradi življenje ogrožajočega poteka bolezni celo intenzivno zdravljenje z respiratorjem.

Virusi se širijo s kašljanjem, kihanjem in neposrednim stikom z bolnikom oziroma okuženimi predmeti, zato lahko z ustreznimi ukrepi močno zmanjšamo možnost, da bi se okužili in zboleli. Med ukrepe sodijo: pogosto umivanje rok in čiščenje z virusi onesnažene površine, kot so: kljuke in druge površine. Prehlajene osebe naj ne hodijo na obiske, še posebej ne k otrokom do 2 meseca starosti ali starejšim osebam (babicam, dedkom). Če ima družina dojenčka, naj starši vzamejo starejšega sorojenca iz vrtca v domače varstvo. Priporočljivo je, da se čim več gibamo na svežem zraku. Prav tako je priporočeno cepljenje proti gripi in koronavirusu.

Podrobneje si bomo pogledali 2 najbolj odmevna virusa: koronavirus in gripo.

Koronavirus

V treh letih se je pred našimi očmi odvila evolucijska zgodba udomačitve novega virusa, ena od tisočih, ki jih je naša vrsta že preživela. Za nas, ki smo samo kratkotrajni utrinki v evoluciji življenja, je bila ta zgodba seveda povsem unikatna in nepričakovana.

A po treh letih evolucija morebitnega petega človeškega prehladnega koronavirusa še ni končana. Zaenkrat kaže, da je Sars-Cov-2 s svojimi tisočerimi različicami in podrazličicami po treh letih nekako našel formulo za evolucijski uspeh – da postane stalni podnajemnik človeških teles.

Od januarja 2023 je v populaciji v večini prisotna različica omikron, ki se deli na številne podrazličice. Med njimi sta tudi BA.2.86 in EG.5.1, ki je znana kot eris. Ta je razširjena po vsem svetu in je v večini držav odgovorna za povečanje primerov okužb v zadnjem obdobju, saj je zelo nalezljiva in se hitro širi. V zadnjih dveh mesecih se je njen delež povečal za kar 4-krat (na 60 odstotkov primerov), večinoma je bila zaznana v Aziji in Severni Ameriki in sedaj tudi pri nas. Koronavirus, predvsem različica omikron, ni sezonski virus, ampak se uspešno širi tudi pri višjih temperaturah, seveda pa se njihovo kroženje ob mrazu še bolj intenzivira. Virus se uspešno izogne imunskemu odzivu in se hitro širi v populaciji. Število primerov okužbe z erisom narašča v vseh državah, vendar je že tako prilagojen, da ne povzroča vidnega porasta hospitalizacij in smrti. Izkušnje držav na južni polobli kažejo predvsem na zelo pestro sezono respiratornih okužb, v prihodnjih mesecih lahko tudi pri nas pričakujemo sočasne ali zaporedne okužbe z različnimi respiratornimi virusi.

Večina zdravih ljudi eris klinično preboleva kot koronavirusni prehlad z vročino, kašljem, utrujenostjo, izcedkom iz nosu, glavobolom in bolečinami v mišicah. Pri imunsko manj zmožnih ljudeh eris še vedno prodre v pljuča, živčevje in kri. Posledično lahko nastane težja akutna bolezen (COVID-19) in dolgi COVID (zlasti ob vdoru virusa v centralno živčevje in v vagusni živec). Zato bo zaščita imunsko manj zmožnih ljudi pred izjemno nalezljivim erisom poseben problem, seveda bo na voljo cepivo, a imunsko oslabljeni se nanj slabše odzivajo.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

PULMOLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena za pregled pri pulmologu

Klikni ali skeniraj

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



DOKTOR SE ŠALI

Janez, ki je tehtal 130 kg, je prosil doktorja za nasvet, kako naj shujša. Doktor mu je rekel: *"Jutri zjutraj bodite ob osmi uri zjutraj doma, oblečeni v športna oblačila."*

Naslednje jutro je na Janezova vrata potrkala mlada lepotica v trenirki in rekla Janezu: *"Če me ujameš bom tvoja!"*

Lepotica je pričela teči, Janez pa za njo. To je trajalo šest mesecev in Janez je shujšal za 50 kg in je bil tako nekega jutra prepričan, da bo prav tega dne ujel lepotico. Ob osmi uri je na njegova vrata potrkala sto kilogramska debeluška in rekla: *"Doktor mi je rekel, da boš moj, če te ujamem!*

Še vedno veljajo ista priporočila: okuženi in bolni s covidom-19 naj ostanejo doma, izogibajo naj se stikom z ogroženimi skupinami, maske so v hladnejšem delu leta priporočljive v zdravstvenih ustanovah tako za bolnike, ki pridejo na pregled, kot za zaposlene tudi zaradi preprečevanja prenosa drugih obolenj, zlasti gripe.

Cepljenje je dokazano najučinkovitejši ukrep za preprečevanje gripe in je eden najvarnejših medicinskih posegov, zato je pomembno, da se cepi čim večje število ljudi.

Cepljenje je še posebej priporočljivo za skupine prebivalstva, ki so izpostavljene večjemu tveganju za težji potek bolezni in nastanek zapletov zaradi gripe. V te skupine spadajo starejši od 65 let, kronični bolniki, osebe z izrazito povečano telesno težo (ITM ≥ 40) in nosečnice.

Priporočila za cepljenje proti COVID-19 za sezono 2023/24 je s cepivom Comirnaty Omicron XBB.1.5 za:

- oskrbovance DSO/SVZ;
- posebej ranljive kronične bolnike;
- osebe, stare 65 let ali več.
- Cepijo se lahko tudi ostali, ki želijo.

Gripa

Letošnjo jesen respiratorne virusne okužbe krožijo bistveno prej kot običajno, v nekaterih delih Evrope pa se že pojavlja gripa.

Gripa je zelo nalezljiva bolezen in predstavlja grožnjo za javno zdravje, saj se virus z lahkoto širi med prebivalci. Za preprečevanje širjenja je priporočljivo upoštevati tri enostavna pravila:

- če zbolimo in bi lahko imeli gripo, ostanemo doma,
- temeljito in pogosto si umivamo roke in pri kihanju/kašljanju si usta pokrijemo s papirnatim robčkom za enkratno uporabo ali kihamo/kašljamo v rokav,
- najučinkovitejša zaščita pred gripo pa je vsakoletno cepljenje, ki ščiti tako pred boleznijo kot tudi pred morebitnimi zapleti, ki gripo spremljajo. Zato je cepljenje priporočljivo za vse, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo, čeprav je lahko pri nekaterih skupinah (starejši, kronični bolniki, imunsko oslabljeni…) uspešnost cepljenja nižja.

Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje do 39°C z znaki obolenja dihal ter bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupinah prebivalstva lahko bolezen poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti (kot so: virusne in bakterijske pljučnice) in tudi z višjo smrtnostjo. Pri omenjenih skupinah cepljenje zmanjšuje tveganje za hospitalizacije in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Bolnikom svetujemo počitek in pitje tekočine, po potrebi naj vzamejo analgetik. Potrebno je odležati, da se bolezen ne zakomplicira in da ne okužimo še drugih. Glavobol in povišano telesno temperaturo zdravimo s protibolečinskimi ter antipiretičnimi zdravili. Pri težavah v grlu si pomagamo s pitjem mlačnega

timijanovega čaja, z antiseptiki (tudi protivnetnimi učinkovinami) v obliki pastil, pršil in podobnih izdelkov, katerim so lahko za lajšanje bolečin dodani tudi lokalni anestetiki.

V kolikor je naš kašelj suh, torej z njim ne izločamo sluzi in s tem ne čistimo dihalnih poti, ga je smiselno zavirati s pripravki za pomirjanje in odpravljanje kašlja (antitusiki). Pomaga tudi, da damo na prsa topel šal ali prijetno topel termofor. Pri produktivnem kašlju, torej pri kašlju, kjer telo izloča gosto sluz, ki se je v preveliki meri nakopičila v dihalnih poteh, pa je smiselno uporabiti pripravke, ki sluz zmehčajo ter tako omogočijo lažje izkašljevanje (ekspektoransi). Pri črevesnih okužbah je bistvenega pomena predvsem zadostno nadomeščanje izgubljene tekočine. Pomaga čaj posušenih borovnic in primerna dieta (riž kuhan na vodi, banana, prepečenec, slane palčke, čežana, prežganka…).

Čeprav cepljenje proti gripi priporočamo vsem prebivalcem, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo, je cepljenje še posebej priporočljivo za skupine z večjim tveganjem za težek potek bolezni. Cepljenje proti gripi še posebej priporočamo:

- starejšim od 65 let,
- kroničnim bolnikom in njihovim družinskim članom,
- osebam, ki imajo izrazito povečano telesno težo (ITM ≥40; otrokom z ITM ≥ 95. percentilo glede na starost in spol),
- majhnim otrokom (od 6 do 23 mesecev starosti) in njihovim družinskim članom,
- nosečnicam in njihovim družinskim članom,
- zdravstvenim delavcem in sodelavcem ter zaposlenim v domovih starejših občanov, ki so pri svojem delu izpostavljeni nevarnosti okužbe ali pa lahko pri svojem delu okužbo prenesejo na druge osebe,
- drugim delavcem v nujnih službah, ki so pomembni za delovanje različnih dejavnosti.

Tudi letos je cepljenje proti gripi brezplačno za vse z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem. Pri starejših osebah in kroničnih bolnikih je hkrati s cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Namen tega cepljenja je zaščititi starejše osebe in bolnike s kroničnimi obolenji in stanji, pri katerih obstaja večje tveganje za invazivni potek pnevmokokne okužbe (sepsa, meningitis, pljučnica).

Virusi gripe se pogosto in hitro spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo, ki je vsako leto pripravljeno tako, da ščiti proti virusom, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni. Zato se je treba cepiti vsako leto z enim odmerkom cepiva, za otroke mlajše od devet let, ki se prvič cepijo proti gripi, pa sta potrebna dva odmerka. Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenizka.

Kako se pripraviti na viroze?

Vsekakor se ni moč popolnoma izogniti okužbi z virusi, lahko pa svoj organizem dodatno okrepimo in tako zmanjšamo tveganje zanjo.

Prva obrambna linija pred virozami je vsekakor močan imunski sistem, ki ga lahko krepimo skozi celo leto - z uravnoteženo in zdravo prehrano, ki vsebuje veliko vitaminov in mineralov ter ne vsebuje alkohola, poživil ali tobaka. V kolikor zdravo prehrano pospremimo še z redno telesno aktivnostjo, bo naš imunski sistem še močnejši.

V času, ko je izpostavljenost okužbam z virusi večja ter v primeru, da naša prehrana ne vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, za krepitev imunskega sistema telesu dodajamo tudi vitamine in minerale v obliki prehranskih dopolnil. Tako lahko dosežemo priporočeni dnevni vnos posameznih mikrohranil tudi pri povečanih potrebah po njih.

Na splošno se držimo smernic, ki preprečujejo prenašanje okužbe - torej skrbimo za higieno rok, izogibajmo se neprezračenim in obljudenim javnim prostorom ter zaščitimo usta, ko kihamo in kašljamo.

Kdaj morate k zdravniku?

- kadar je vročina zelo visoka,
- kadar jo spremljajo resni dodatni simptomi: hud glavobol, trd tilnik, huda zaspanost, zmedenost, dušenje, otekel, vroč in hudo boleč sklep, hude bolečine v žrelu, iztekanje gnoja iz sluhovoda, bruhanje, bolečine v predelu ledvic, pekoče ali boleče uriniranje itn.,
- če traja več kot tri dni,
- če gre za kroničnega bolnika,
- če se pojavi po kemoterapiji, operaciji ali porodu.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena za kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo

Klikni ali skeniraj

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10% nižja cena za ultrazvok trebušne votline

Klikni ali skeniraj

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

Brez skrbi.



Storitve po vaši želji

- Brez napotnice.
- Brez čakanja.
- Brez zdravstvenih ali starostnih omejitev.
- Brez doplačil.
- Več kot 130 zdravstvenih ustanov.
- Več kot 700 zdravnikov.
- Po celi Sloveniji in pri vas doma
- 24/7 dosegljivost zdravnika.



Celodnevna dosegljivost zdravnika

- **24/7 vsak dan, ves dan,**
- za svetovanje po telefonu,
- za obisk na domu (ob izbiri dodatnega paketa).



Učinkovito reševanje zdravstvenih težav

- Nasvet ali obisk takoj.
- Pregled pri specialisti v 10 delovnih dneh



Ugodnosti

- Družinski popusti.
- Brezplačno za otroke do 15. leta.
- Možnost brezplačnega taksi prevoza na pregled.
- Ostali taksi prevozi po ugodnejši ceni.
- Nižje cene za druge preglede.

Sestavite paket povsem po svojih željah



Osnovni paketi

Zdravniški nasvet 24/7	SPECIALIST	SPECIALIST Plus	SPECIALIST Premium	SPECIALIST Premium AED
7€ /mesec	17€ /mesec	37€ /mesec	57€ /mesec	80€ /mesec
Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan. Neomejeno število nasvetov	24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice Svetovanje zdravnika neomejeno **3 storitve na leto**	Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi (brez AED)** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist Premium, **vsi dodatni paketi in defibrilator** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**



Kako in kdaj lahko začnem?



Pošljete izpolnjeno pristopno izjavo



Prejmete kartico s svojimi podatki



Pokličete.

- 0820 08240
- sporočite svoje želje.



Opravite brezplačen pregled.

- Za vas so pregledi brezplačni.
- Ne potrebujete napotnice.
- To pomeni, da se lahko naročite tudi preventivno na pregled.



Postanite zadovoljni uporabnik Doktor 24 Asistence tudi vi!

- Povejte prijateljem o svoji izkušnji z Doktor 24 Asistenco.
- Spremljajte ugodnost "Bon za prijatelja".
- Zagotovite si brezplačno Doktor 24 Asistenco!

Dodatni paketi

Zdravniški obisk 24/7	MR / CT preiskava	ZOBJE	FIZIOTERAPIJA	REŠI ŽIVLJENJE (defibrilator + nasvet)
7€ /mesec	7€ /mesec	7€ /mesec	7€ /mesec	39€ /mesec

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



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

Boleči in otekli sklepi



Bolečine in otekline sklepov lahko v življenju vsaj enkrat doletijo prav vsakogar. Bolečina v sklepu je vedno simptom neke bolezni ali poškodbe, niso pa vedno nevarne ali stalne in običajno se relativno hitro umirijo. Bolijo lahko različne strukture sklepa – pokostnica, sklepna ovojnica, vezi ali mišice – vse pa doživljamo kot bolečino.

Bolečine v sklepih se lahko pojavljajo že pri otrocih. Glede na starost se incidenca vzrokov zanje razlikuje. Otroci imajo lahko že ob rojstvu prirojene težave s sklepi, na primer izpah kolka. Pozneje so najpogostejše težave zaradi preobremenitve sklepov ob hitri rasti, na primer v kolenih po skokih in teku, in prehodna vnetja sklepne ovojnice, na primer v kolku, zaradi neprimernega imunskega odziva telesa, na primer po prebolelih virozah. Tovrstne težave učinkovito blažimo s počitkom in paracetamolom, tako da v nekaj dneh spontano izzvenijo.

Osteoartroza

Bolečine v sklepih so s starostjo vse pogostejše. Pri odraslih in predvsem starejših osebah je najpogostejši razlog bolečin v sklepu primarna ali sekundarna osteoartroza. Gre za obrabo sklepnega hrustanca in posledične degenerativne spremembe sklepa. Čeprav se spremembe začno že v zgodnji mladosti, se izrazijo šele v starosti. Vzroka primarne osteoartroze ne poznamo, sekundarna pa je posledica različnih bolezni in poškodb. Sekundarna se lahko pojavi prej, posebno pri posameznikih, ki so že v mladosti utrpeli poškodbe ali zboleli.

Rentgenske znake osteoartroze ima po 65. letu že približno 40 odstotkov ljudi, po 75. letu skoraj vsi. Največje težave so na sklepih, ki nosijo največ teže. To so kolena, kolki, vrat in križ ali na sklepih, ki jih ponavljajoči se gibi preveč obrabijo, na primer v prstih rok. Hrustanec zaradi procesa staranja izgublja prožnost in slabi. Dodatni dejavniki, na primer preobremenitev pa ta proces le še pospešijo. Zaradi razgradnje hrustanca nastajajo poškodbe spodaj ležeče kosti, tvorijo se kostni izrastki, kostne ciste, vname se lahko tudi sklepna ovojnica. Sklep zato postane boleč, otrdel in manj gibljiv .

Kako si pomagati?

Bolečine se poslabšajo ob večjih obremenitvah, medtem ko jih razbremenitev, počitek in jemanje protivnetnih in protibolečinskih zdravil omilijo. Hlajenje prizadetega sklepa, fizioterapija – magnetoterapija, TENS, ultrazvok in podobno ter kinezioterapija, to je krepitev mišic, večinoma zadoščajo. Še posebno to drži za bolečine v križu in kolenu. Močna stegenska mišica kolenski sklep stabilizira in ga razbremeni.

Vaje za preprečevanje bolečin v križu uspešno okrepijo mišice steznika, to je trebušne stene, in preskrbijo medvretenčni ploščici z zadostno količino hrane in kisika. Pomembna je tudi dobra hidracija, nekateri fiziatri svetujejo počasno pitje rehidracijskih raztopin preko celega dneva. Med zdravili svetujemo paracetamol za blage, nesteroidne antirevmatike (NSAR) za srednje in opiatne analgetike za hude bolečine. Možno je tudi vbrizgavanje protivnetnih zdravil ali hialuronske kisline v sklep. Nekateri pripravki, kot so glukozamin sulfat ali hondroitin sulfat, imajo nasprotujoče si dokaze o učinkovitosti, ker so varni, pa jih za samozdravljenje ne odsvetujemo.

V kasnejših fazah bolezni, ko je zaradi deformacij gibljivost močno omejena in bolečina stalna, se odločamo za operativne posege, na primer menjavo ali zakostenitev sklepa. Redkejši in resnejši razlogi bolečine v kolku pri otrocih in odraslih, kot so odmrtje ali zdrs glavice stegnenice, tumorji, revmatološka obolenja, težave s ščitnico, endokrinološke, infekcijske, nevrološke in metabolne bolezni, zahtevajo obsežno diagnostiko, specifično zdravljenje in velikokrat operativni poseg.

Revmatska obolenja

Revmatske bolezni so imunske bolezni, ki telo prizadenejo sistemsko, v celoti. To pomeni, da težave niso omejene samo na sklepe, temveč se bolezenski znaki pojavljajo tudi na drugih organih po telesu. Poznamo jih več sto vrst, večina pa jih je kroničnih in trajajo do konca življenja. Potek je različen pri vsakem posamezniku in vsaki bolezni, tako da je težko na splošno govoriti o posledicah. Poleg že omenjenih zdravil za lajšanje bolečin tu pogosto uporabljamo imunomodulirajoča in biološka zdravila, ki hitro izboljšajo simptome in upočasnijo napredovanje bolezni. Bolniki z revmatskimi boleznimi so vodeni pri specialistih revmatologih.

Revmatoidni artritis

To je kronična sistemska avtoimunska bolezen, ki prizadene predvsem sklepe. Nezdravljena povzroča nepopravljive posledice in invalidnost. Razširjena je po vsem svetu in vseh rasah, pojavlja pa se pri enem odstotku prebivalstva, najpogosteje pri ženskah med tridesetim in petdesetim letom. Značilna zanjo je simetrična prizadetost sklepov zapestij in stopal. Na rokah, v nasprotju z osteoartrozo, vidimo prizadetost proksimalnih sklepov prstov, to je ob dlani. Bolečina je stalna in traja več mesecev. Pacienti tožijo zaradi jutranje okorelosti, ki traja več kot eno uro, s spremljajočo utrujenostjo, znojenjem, hujšanjem in slabokrvnostjo.

Dednost

Delež dednosti pri revmatoloških obolenjih težko ocenimo. Za nekatere bolezni obstaja genetska predispozicija, kaj je sprožilni dejavnik, ki povzroči, da se bolezen izrazi, pa še danes ne vemo zanesljivo. Sumijo zunanje dejavnike, kot so sevanje, virusi in bakterije, stres. To velja predvsem za revmatoidni artritis, ankilozirajoči spondilitis in sistemski lupus eritomatosus. Vpliv dednosti pri osteoartrozi tudi ni znan. Vemo, da so nekatere značilne trde zadebelitve na končnih sklepih prstov rok pri ženskah dedujejo avtosomno dominantno. Tudi ta bolezen je kronična, a večinoma počasi napreduje. Drugače kot revmatoidni artritis, s katerim se najpogosteje zamenjuje, pa ne povzroča nepokretnosti in invalidnosti.

Preventiva

Seveda, predvsem kadar govorimo o osteoartrozi. Neustrezna drža, pretirana in nepravilna telesna dejavnost in prevelika telesna teža so pri osteoartrozi razlogi za hitrejše napredovanje bolezni. Zmanjšanje telesne teže in redna telesna aktivnost razbremenita sklepe in ohranjata dobro funkcijo. Pri revmatoloških obolenjih preventivno žal ne moremo ukrepati, veljajo pa enaka pravila za ohranjanje gibljivosti in zmanjšanje bolečin.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ORTOPEDSKA AMBULANTA

10% nižja cena za pregled pri ortopedu

Klikni ali skeniraj

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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

SLOVENIJA TEČE

Maraton prihaja, bolečine v kolenih pa že tukaj

Topli jesenski dnevi so tokrat razveselili zlasti tekače, ki jih je v Sloveniji že kar blizu 200000. Skupna strast, ki povezuje vse udeležence tega športa, je ljubezen do gibanja in stika z naravo. Vsak izmed njih si želi daljše in kvalitetnejše življenje, zato so že sami poskrbeli za dobro fizično pripravljenost.

Nekateri se bodo za zaključek sezone udeležili maratona, medtem ko bodo drugi skušali izpolniti svoje lastne načrte oz. doseči osebne rekorde. Ne glede na to kakšni so vaši cilji, bi vam pri zadnjih pripravah želeli podati še nekaj nasvetov, ki lahko dodatno izboljšajo vaše rezultate ali vas celo obvarujejo pred morebitnim poškodbami oz. zdravstvenimi težavami.

Motivacija

Vse se začne in konča v glavi. Ne glede na vreme, počutje in zmogljivost zadostuje že to, da se teka lotite. Če vam telo to dovoli, naj vas nič ne ustavi. Ne pozabite zakaj ste začeli teči. Za zabavo, druženje, proti stresu, za bolj zdrav način življenja ali mogoče za vzor otrokom? Ta misel naj vas spravi v pogon tudi v najslabšem vremenu in verjemite, da se bo obrestovalo.

Preverite svojo držo in način teka

Verjeli ali ne, tudi teka se moramo naučiti. Naravni način gibanja bi najlažje utrdili tako, da bi tekli bosi. Zato, če je le mogoče, to vključite v svoj trening. Zadostuje že 1 – 2 x na teden po 10 minut. Dandanes nas namreč večina, zara-

di izredno udobne obutve, teče nepravilno, trše in pristaja na petah. Kadar je napačni tehniki pridružena še prekomerna telesna teža, se seveda močno poveča možnost mišičnih poškodb, vnetja tetiv in obrabe sklepov. V naših krajih so vremenske razmere nepredvidljive in tek zunaj navadno pomeni tek po ne ravno idealni podlagi. V zameno so izdelali ultralahko tekaško obutev, ki je najboljši približek bosonogemu teku. Ta lahko izboljša vašo tehniko teka, zato je vredno vsaj poskusiti.

Pravilna drža pri teku je zravnana ter v rahlem naklonu naprej. Zaradi nagnjenega težišča vas bo sila teže vlekla naprej. Roke in ramena so sproščena in v višini pasu. Ne poskakujte preveč in pravilno odmerite korake. Če mislite, da vas bodo dolgi koraki nesli dlje in hitreje, se motite. Pri takem načinu sežete z nogo predaleč od težišča in udarjate s peto ob tla. S tem le povečate obremenitev sklepov. Kratki in hitrejši koraki so učinkovitejši. Enako pomemben pri teku je pristanek. Pristati bi morali na sprednji polovici stopala, še idealneje, na prstih. Na ta način bo elastičnost Ahilove tetive in stopalnega loka preusmerila silo teže v gibanje naprej in izkoristek energije bo boljši.

Ogrevanje, raztezanje in treningi

Vedno dobro ogrejte mišice. Začnete lahko z 10 minutami hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja. Začetniki sprva kombinirajte hojo in tek. Izmenjujte ju vsako minuto, ter nato postopno podaljšujte čas teka. Za še boljše rezultate lahko izvajajte intervalne treninge. Kar pomeni, da izmenjujete intenzivnejše kratke intervale teka (šprint) s krajšim in počasnejšim tekom. Tako bo napredek še hitrejši. Po končanem teku, ne zanemarite raztezanja mišic. Najbolj dejavne mišice med tekom so tiste, ki so navadno tudi najbolj zakrčene od sedenja in zaradi slabe telesne drže. To so zadnje in sprednje stegenske mišice, premikalke kolka, iliotibialna mišica in meča. Učinkovite vaje za dinamično raztezanje lahko poiščite na spletnih straneh. Zelo koristne so tudi vaje z elastičnim trakom, kjer s stopalom vpetim v elastični trak nogo dvigujete naprej, nazaj in vstran. Z raztezanjem dovolite mišicam, da se postopno ohladijo, vrnejo na prvotno dolžino in odstranijo višek mlečne kisline, ki se je nabrala med vadbo.

Pravilna hrana in hidracija

S konstantnimi manjšimi energetskimi vnosi ogljikovih hidratov med treningom, lahko preprečite pomanjkanje glukoze, ki je najpomembnejši vir energije za mišice. Dobro se obnesejo energetske tablice in geli, saj so lahko prebavljivi. Telo pripravite na optimalno ohlajanje z dobro hidracijo. Pijte pred, med in po teku. Najbolje, kar v planiranih časovnih intervalih. Pri pripravah na daljše tekaške proge (npr. maraton), poleg vode vključite izotonične napitke, saj boste tako nadomestili tudi izgubljene elektrolite.

Okrevanje po treningu

Po zaključenem treningu, si vzemite čas za hidracijo, ohlajevanje in regeneracijo. S hojo omogočite mišicam, da se počasi ohladijo in srčni utrip postopno upade. S tem zmanjšate nevarnost nastanka aritmij. Porabljeno energijo nadomestite tako, da zaužijete ogljikove hidrate. Naporne priprave pomenijo izredno velik stres za telo. V fazi izčrpavanja in po dolgotrajnem naporu, tekače preplavi stresni hormon (kortizol). Poveča se izločanje citokinov in beljakovin akutnega vnetja. Vse skupaj vodi v zmanjšano obrambo imunskega sistema. Tako ni čudno, da vsak četrti udeleženec maratona po koncu tekme, zboli s prehladom. Da se obvarujete, vam svetujem, da v času končnih priprav (zadnji teden do dva) uživate večje količine vitamina C in si vzamete čas za počitek. Zagotovite si kvaliteten in dovolj dolg spanec. Med spanjem se izloča rastni hormon, ki regenerira mišice in popravi mišične mikro poškodbe.

Po intenzivnih pripravah ali tekmah je priporočljiv t.i. »aktivni počitek«. Mišice vam bodo hvaležne, če jim boste privoščili sprehod, masažo ali prijetno razgibavanje v bazenu. Bolečine v mišicah si lahko ublažite z uporabo masažnih valjčkov in terapijo z izmenjujočo hladno in toplo vodo (savna). Pospešili boste prekrvavitev in hitreje odstranili nabrano mlečno kislino iz razbolelih mišic. Uporabite lokalna mazila s hladilnim učinkom in protivnetnim delovanjem. Kratkotrajna terapija s paracetamolom je prav tako primerna izbira, medtem ko se v primeru daljših ali hujših bolečin obvezno posvetujte z izbranim zdravnikom.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

FIZIOTERAPIJA

10% nižja cena za pregled in terapije

Klikni ali skeniraj

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





Že diši po praznikih

Nekdo komaj čaka, drugemu je prehitro, zares pa je ravno pravi čas za razmislek, koga bomo obdarovali, kaj bomo izbrali, kje naročili, kako presenečenje pripraviti ...

Soustvarjajmo praznične zgodbe.
Prispevajte svoje predloge in delite z nami prijetne izkušnje.
Predvsem pa nas spremljajte, saj bomo pristavili svoj koš ugodnosti, pa tudi dobrih idej.

Morda boste ujeli popust po svoji meri ali pa prejeli prikupno darilo?

Naročam revijo