Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Posebna izdaja iz arhivov naših zdravnikov - julij, avgust



TEMA MESECA

Počitnice

- Težave z ušesi po poletnih vodnih radostih
- Zakaj Doktor svetuje počitnice
- Vročina obremeni srce in žile

POGOVOR

Doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije

- »Če se nečesa bojim, se ne umikam, ampak grem v napad«

NEDELJSKI

Doktor 24



Naročite se na spletno revijo Doktor 24

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

Naročam revijo

KAZALO

UVODNIK

Spodbujajmo dojenje 3

POGOVOR

Doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije

»Če se nečesa bojim, se ne umikam, ampak grem v napad« 4

TEMA MESECA:

Težave z ušesi po poletnih vodnih radostih 7

Zakaj Doktor svetuje počitnice 9

Vročina obremeni srce in žile 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Insekti, pajki, meduze 13

Potovalna lekarna - Imamo vse? 18

Poškodbe poleti 19

Vaginalna vnetja 21

Uporaba magnetne resonance glave pri glavobolih 23

Poletje in naše oči 25

Kožne spremembe na dojkah 28

Kaj je zdrava prehrana? 29

Športna aktivnost poleti 31

Doktor 24

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Istock photo, www.studiocapsula.com, Wikipedia,
osebni arhivi avtorjev zdravnikov

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Spodbujajmo dojenje

Prvi teden v mesecu avgustu obeležujemo Svetovni teden dojenja, ki je del aktivnosti Svetovne zveze za podporo dojenju WABA, s katerim želijo usmeriti pozornost družbe k osveščanju o pomenu dojenja. Letošnje leto Svetovnega tedna dojenja je usmerjeno v krepitev zmogljivosti ključnih akterjev, ki morajo zaščititi, spodbujati in podpirati dojenje na različnih ravneh družbe in predstavljajo toplo verigo podpore dojenju. Ciljne skupine, vključno z vladami, zdravstvenimi sistemi, skupnostmi, delovnimi organizacijami bodo obveščene, izobražene in opolnomočene, da bodo na svojih nivojih okrepile svojo vlogo pri zagotavljanju in ohranjanju dojenja v prijaznem okolju za družine po celem svetu po pandemiji. Dojenje je ključnega pomena za strategijo trajnostnega razvoja po pandemiji, saj izboljšuje prehranske navade, zagotavlja prehransko varnost in zmanjšuje neenakost med različnimi deli sveta.

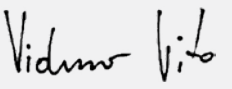
Ponavljamo intervju meseca v katerem je sodeloval doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije, vodja službe za nevrorehabilitacijo s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana. V pogovoru je obširno razlagal o Parkinsonovi bolezni, ene najpogostejših kroničnih nevrodegenerativnih bolezni. Za zelo poučen in zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere.

Tema meseca je v celoti posvečena pogostejšim zdravstvenim težavam, ki se nemalokrat pripetijo ravno v času brezskrbnih počitnic. Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine opisuje vzroke in načine za odpravo pogostih težav z ušesi, ki so povezane s poletnimi vodnimi radostmi. Julija Kržišnik, dr. med., specialistka psihiatrije pravi, da beseda dopust izhaja iz izraza dopustiti v pomenu dovoliti ter pomeni dovoljeno in dopustno odsotnost z dela. Pa nam je ta odsotnost, namenjena počitku in okrevanju od napornega dela, res dovoljena? In kaj je tisto znotraj in zunaj nas samih, ki nam jo preprečuje in prepoveduje? Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine v prispevku razlaga, da prihajajo obdobja vročinskih valov in soparnega vremena. Spopadanje z visokimi temperaturami je naporno že za zdrave posameznike, medtem ko je za bolnike s srčno-žilnimi težavami lahko celo usodno. Zakaj?

Za zelo zanimive in poučne prispevke se zdravnicam v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne in plemenite zdravniške kariere. Hvala, ker s svojim poslanstvom pomagate ljudem.

Drage bralke in bralci, upam, da boste poletno spletno izdajo revije Doktor 24 prebirali z veseljem, v svojem prostem času, v senci, na plaži ali v hribih, tam, kjer se boste popolnoma sprostili in si oddahnili od vsakdanjega dela in skrbi. Želim vam prijeten poletni oddih, poln zdravja in radosti, v družbi najbližjih, predvsem pa brez poškodb in drugih tegob, ki jih lahko prinese tudi čudovit poletni čas. Na tem mestu bi vas ponovno opomnil, da bodite zelo previdni in pozorni, opozarjajte svoje otroke na nevarnosti pri skakanju v vodo, ki so lahko tudi usodne.

Tudi v tiskani obliki ponovno izidemo v mesecu septembru, do takrat pa srečno.



Zoran Triglav



POGOVOR

Doc. dr. Dejan Georgijev, dr. med., specialist nevrologije

»Če se nečesa bojim, se ne umikam, ampak grem v napad«

V ponedeljek, 11. aprila, smo zaznamovali svetovni dan parkinsonove bolezni, ene najpogostejših kroničnih nevrodegenerativnih bolezni. O bolezni, načinih zdravljenja in še marsičem smo se pogovarjali z doc. dr. Dejanom Georgijevom, enim najuglednejših slovenskih in svetovnih nevrologov, vodjem Službe za nevrorehabilitacijo s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike ljubljanskega UKC.

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

MAGNETNA RESONANCA
10 % nižja cena
za magnetno resonanco

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kaj vas je napeljalo, da ste se odločili za študij medicine?

Ko sem hodil v gimnazijo, sem občudoval fiziko, matematiko in biologijo. Ko sem se odločal za študij, je bilo na mizi več izbir – fizika, elektrotehnika ali računalništvo, biologija kot taka niti ne toliko, bolj me je zanimala uporabna biologija oziroma biologija človeškega telesa. Tako sem se odločil za medicino. Sem pa staršem dejal, da bom po koncu študija medicine morda študiral še fiziko, če si premislim. Ampak danes mi ni žal, da sem vendar nadaljeval z medicino, ki je krasna, zelo široka stroka, v kateri si lahko pridobiš veliko znanja.

In specializacija iz nevrologije se vam je ponudila po naključju?

Do konca študija nisem bil odločen, vedel sem le, da nočem biti kirurg. Ampak po končanem študiju sem začel sodelovati v skupini, ki se je ukvarjala z nevroznanostjo, natančneje z elektroencefalografijo (EEG), in me je to potegnilo. Nevrologija me je sicer vedno zanimala, sem se je pa malo bal, ker je izredno kompleksna, kar sem spoznal, ko sem študiral za izpit. Ampak moj princip je bil vedno, da če se nečesa bojim, se temu ne umikam, ampak grem raje v napad. Najbrž sem se za nevrologijo odločil ravno zaradi tega strahospoštovanja. Medicina je namreč povsod po svetu zasnovana tako, da študenta zelo dobro izuri v interni medicini, za splošnega zdravnika, za kirurga, malo manj pa za predmete, kot so nevrologija, oftalmologija, otorinolaringologija ... In sem imel občutek, da bi mi bilo denimo na interni medicini malo dolgčas. Za ožje področje parkinsonove bolezni pa je bilo odločilno, da sem po študiju kot mladi raziskovalec delal v skupini pri prof. Pirtošku, ki se ukvarja s parkinsonovo boleznijo in

motnjami gibanja, ki je s stališča raziskovalca krasno področje.

Med nevrološkimi boleznimi sta najbolj izpostavljeni parkinsonova in alzheimerjeva ...

Ker sta to najpogostejši kronični nevrodegenerativni bolezni; na prvem mestu alzheimerjeva, nato parkinsonova, pojavnost obeh se v zadnjem času povečuje. Seveda pa zdravimo še vse druge.

Katera od obeh omenjenih bolezni je hujša?

To je zelo dobro vprašanje, ampak je nanj težko odgovoriti, saj gre za popolnoma različni bolezni. Ko postavimo bolniku diagnozo parkinsonove bolezni, najpogosteje sledi vprašanje, ali bo postal dementen. Ampak ni tako. Res je pojavnost demence pri parkinsonovi bolezni večja, vendar demenca ni njen sinonim. Po svoje ni niti sinonim za alzheimerjevo bolezen, čeprav je alzheimerjeva demenca najpogostejša oblika demence. Potek je kroničen in progresiven pri obeh, ampak pri parkinsonovi bolezni je prizadeta predvsem motorika, pri alzheimerjevi bolezni pa so prizadete le kognitivne sposobnosti, motorične pa šele sekundarno.

Ali obstajajo bolniki z obema boleznima hkrati?

Obstajajo. Poznamo tudi parkinsonovo bolezen z demenco, ki pa je patološko povsem drugačna od alzheimerjeve bolezni. Se zgodi, da se pri bolniku pojavita alzheimerjeva in parkinsonova bolezen v kombinaciji. Ampak poudarjam, ena stvar sta pozabljivost in demenca kot sindrom, povzročitelji pa so lahko različni; lahko je alzheimerjeva demenca, lahko je parkinsonova bolezen z demenco, lahko je demenca frontotemporalnega tipa, vaskularna demenca, tumor, vnetje možganov ...

Kateri so prvi znaki, ki kažejo, da bi lahko šlo za parkinsonovo bolezen?

Čisto prvi zaznavni znaki so nemotoričnega značaja in na njihovi podlagi ne moremo postaviti diagnoze. Pogosteje pridejo pacienti z izraženimi motoričnimi znaki, kot so tresenje, rigidnost, *bradihipokinezija* (upočasnjeno izvajanje gibov). Kar se tiče nemotoričnih znakov, pacienti potožijo tudi, da so že vrsto let zaprti, ne vohajo, so depresivni, anksiozni, postajajo bolj počasni ... Značilne so tudi motnje spanja s kričanjem v snu.

Ampak za diagnozo parkinsonove bolezni morata biti prisotna dva od štirih simptomov: bradihipokinezija in tremor (tresavica), bradihipokinezija in rigidnost, bradihipokinezija



in moteni posturalni refleksi (hoja in ravnotežje). Poglavitna je torej bradihipokinezija – upočasnjenost, ki je glavni simptom parkinsonove bolezni.

Je zgodnje odkrivanje ključno za dober uspeh zdravljenja?

Zgodnje odkrivanje je pomembno, vendar v tem trenutku še nimamo nevroprotektivnega zdravila. Izdelani so sicer raziskovalni kriteriji za diagnosticiranje parkinsonove bolezni v premotorični fazi, ki pa jih v klinični praksi ne uporabljamo, ker to preprosto ni smiselno. Da bi nekomu dejali, da bo denimo čez pet let zbolel za parkinsonovo boleznijo ... Ne bi bilo dobro, da pet let živi v pričakovanju parkinsonove bolezni, saj mu v tem času ne moremo pomagati. Če bi obstajalo zdravilo, s katerim bi lahko ustavili napredovanje bolezni ali celo obrnili patološke procese v možganih, pa bi bila to druga stvar. Tako je za zdaj poudarek na izboljšanju diagnostike parkinsonove bolezni, hkrati pa na razvoju nevroprotektivnih zdravil. In tako bo verjetno še kar nekaj časa.

Eden najbolj značilnih znakov parkinsonove bolezni je tresavica oziroma tremor. Ali vsaka tresavica nakazuje na parkinsonovo bolezen?

Ne, nikakor. In se tresavica tudi ne izrazi pri vseh bolnikih s parkinsonovo boleznijo – poznamo obliko s tremorjem in brez njega. Ob tresavici je bolnika smiselno napotiti k nevrologu, mi pa ugotovimo, za katero obliko tresavice gre.

V katerem starostnem obdobju se bolezen najpogosteje pojavi?

Po vseh študijah je povprečna starost od 58 do 62 let, tudi v našem centru. Obstajajo oblike parkinsonove bolezni, ki se pojavijo prej, so pa tudi nekatere širše oblike parkinsonizma kot sindroma, ki se lahko pojavijo že v otroštvu.

Ima spol pri tem kakšno vlogo?

Zelo dobro vprašanje. Tudi pri nas smo naredili nekaj študij na to temo in ugotovili, da je bolezen pogostejša pri moških, in to za količnik 1,4. Ampak tudi sicer je trend, da so nevrodegenerativne bolezni nekoliko pogostejše pri moških. Razlike med spoloma se sicer kažejo tudi v prezentaciji bolezni.

Kaj pa dednost?

Vpliv dednega materiala in vpliv okolja je pomemben pri vseh boleznih. Obstajajo monogenske oblike parkinsonove bolezni, ampak so zelo redke. So tudi genski dejavniki, ki močno povečajo verjetnost za razvoj parkinsonove bolezni, pa niso neposredno povezani s procesom nastanka bolezni. Ampak pri pacientih s parkinsonovo boleznijo je večja verjetnost, da imajo pozitivno družinsko anamnezo; torej če sta zbolela dedek in oče, je večja verjetnost, da bodo zboleli tudi potomci.

Koliko bolnikov je pri nas s to boleznijo?

Natančne številke ne poznamo, ker je to težko ugotoviti, ampak številka se giblje med 9000 in 10.000. To lahko ocenimo med drugim po številu predpisanih receptov za zdravila. To je razmeroma veliko. Obstajajo pa tudi pacienti z neprepoznano parkinsonovo boleznijo, celo v pozni fazi, kar se danes ne bi več smelo dogajati, pa vendar se.

Kakšne so metode zdravljenja; je bolezen mogoče zazdraviti?

Pozdraviti ali zazdraviti je še ni mogoče – dobro bi bilo imeti kakovostno nevroprotektivno zdravilo, ki ga še vedno čakamo.

Ampak obstoječa zdravila za simptomatsko zdravljenje so zelo učinkovita, zlasti v pravih kombinacijah. Temeljijo predvsem na dodajanju dopamina, torej tistega bistvenega nevrotransmiterja, ki ga bolnikom s parkinsonovo boleznijo primanjkuje, ali na delovanju neposredno na dopaminske receptorje. Uporabljamo pa še druga zdravila, ki ne delujejo neposredno na dopaminergični sistem, a bolnikom pomagajo. Največkrat so to različni antidepresivi, uspavala ...

So pri nas na voljo vsa najnovejša zdravila in tehnike zdravljenja?

Imamo vse, kar je na voljo v razvitem svetu. Denimo od leta 2014 zelo uspešno izvajamo globoko možgansko stimulacijo, opravili smo okoli 150 takšnih operacij, približno 90 pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo, poleg tega so na voljo črpalke, ki zdravila kontinuirano vnašajo v bolnikova prebavila ali podkožje ... Ob tem poznamo še nekaj novosti pri zdravljenju, tudi eksperimentalnih.

Ali je s parkinsonovo boleznijo ob ustreznem zdravljenju mogoče živeti razmeroma normalno?

Je. Končni cilj zdravljenja je izboljšati kakovost življenja. In pri zdravljenju z vsemi omenjenimi metodami se kakovost življenja pri vseh bolnikih precej izboljša. Še posebej na začetku ob ustreznem zdravljenju laik niti ne opazi, da ima nekdo parkinsonovo bolezen.

Zelo pomembno pa je, kako pacienti dojemajo to bolezen. Odvisno je od tega, kako kdo reagira na slabe novice. Nihče noče slišati, da je bolan, ampak nekateri uberejo pozitiven pristop in se aktivno borijo, drugi pa bolezen sprejmejo zelo slabo. Študije so pokazale, da pri slednjih ni slabša samo kakovost življenja, ampak je slabši tudi izid bolezni, torej motorično stanje. To je zgodba o optimistih in pesimistih.

Govori se, da postanejo po odmerkih dopamina nekateri bolniki zelo ustvarjalni.

Ja, dopaminergični sistem je pač povezan s sistemom nagrajevanja in kazni in je vpleten v več zank: motorično, kognitivno, emocionalno ... Nekateri, ki imajo že sicer potencial, res postanejo še bolj ustvarjalni in lahko delajo čudovite stvari. Izjemni so pri finih delih ... Ampak zna biti to včasih tudi moteče; pri bolnikih z visokimi odmerki zdravila opažamo, da preveč časa porabijo za aktivnosti, ki jih opravljajo z zadovoljstvom. Če denimo radi slikajo, včasih na ta račun začnejo zanemarjati druge stvari.

Bolniki s parkinsonovo boleznijo se že 32 let povezujejo v društvu Trepetlika. Kaj to pomeni zanje?

Tudi sam že 15 let aktivno sodelujem v društvu, zelo smo hvaležni in veseli, da ga imamo, saj z njim na neki način kompenziramo stvari, ki jih ne moremo narediti znotraj bolnišnice. Tam poteka veliko različnih aktivnosti, veliko projektov, ravno pred kratkim se je končal projekt, s katerim smo ozaveščali bolnike in njihove svojce ter jim razložili, kaj je parkinsonova bolezen z demenco ... Veliko je aktivnosti, v katere se lahko pacienti vključijo, veliko izvedo, zanje je to pomembno tudi v socialnem smislu; pogovarjajo se, delijo izkušnje z različnimi načini zdravljenja, na ta način tudi izbirajo, kateri način zdravljenja jim najbolj ustreza ... Ravno ta ponedeljek, 11. aprila, je potekal tabor pacientov s parkinsonovo boleznijo.

Ali je parkinsonovo bolezen mogoče preprečiti oziroma zmanjšati tveganje? Kakšna so priporočila?

Študija iz Grčije, objavljena pred nekaj leti, obravnava razlike med sredozemskim in celinskim delom pokrajine, kjer uživajo sredozemski oziroma celinski tip hrane. Pokazalo se je, da je pojavnost parkinsonove bolezni manjša pri ljudeh, ki uživajo pretežno sredozemsko prehrano, in večja pri onih s celinsko prehrano, ki vključuje več mesa. Tudi napredovanje bolezni je počasnejše pri ljudeh s sredozemskim tipom prehrane. Torej ta verjetno vpliva, ampak to še ne pomeni, da si kdaj ne smemo privoščiti denimo dunajskega zrezka in krompirja ... Kot pri vseh boleznih torej velja tudi pri preventivi za parkinsonovo bolezen priporočilo za čim bolj zdrav življenjski slog. Toliko fizične aktivnosti, kot nam ustreza, ne pa preveč. Torej uravnotežen življenjski slog. To seveda ni garancija, da ne bomo zboleli, ampak verjetno bomo dalj časa ostali zdravi.

Naj dodam še eno zanimivost: pred leti je študija pokazala, da tisti, ki pogosto pijejo kavo, redkeje zbolijo za parkinsonovo boleznijo, podobno velja celo za tiste, ki kadijo. Kar seveda še zdaleč ne pomeni, da bi se splačalo začeti kaditi. Tako pri kavi kot pri tobaku gre pač za odvisnost, ki je povezana z dopaminergičnim sistemom. Kljub temu pa raziskujejo tarčne učinkovine v kavi in cigaretnem dimu, ki bi lahko delovale nevroprotektivno.

Pa vam ob naporni službi uspe živeti zdravo, se držite lastnih priporočil?

Poskušam. Recimo ne pretiravam pri prehrani; rad imam sadje in zelenjavo, doma jemo ribe ... Ampak zmanjka mi časa za fizične aktivnosti in šport. Ko pridem domov zelo utrujen, je ponavadi čas za družinske obveznosti in kmalu je konec dneva.

Kaj pa najraje počnete v prostem času, kolikor vam ga ostane? Imate kakšen konjiček?

Veliko časa mi po službi vzamejo raziskovanje, ukvarjanje z diplomskimi in doktorskimi nalogami, različnimi članki, analiza podatkov ... To so stvari, ki mi ostanejo za doma in ki jih opravljam, ko gre moj sin spat. Včasih tudi ob koncu tedna – na neki način je to tudi moj hobi. Te stvari, ki so nujne, da sledimo trendom, bi sicer morali početi v službi, ampak zanje enostavno zmanjka časa.

Morda radi kuhate?

Kuham rad, najraje musako – z melancani in tudi s krompirjem, včasih skombiniram oboje. Dobro mi uspejo tudi rižote, testenine, mesne kroglice ...

Kaj pa potovanja? Kam se najraje odpravite?

Letos gremo na dopust v Grčijo, sicer pa rad potujem po Evropi. Rad grem tudi v Makedonijo, po rodu sem namreč od tam, kar pojasni mojo ljubezen do musake. Všeč mi je Beograd, sicer pa rad obiskujem prijatelje, denimo na Švedskem ali v Londonu, kjer sem se izobraževal po doktoratu, na Nizozemskem. Seveda so mi všeč še drugi deli sveta, a zanje si je treba vzeti več časa, ki pa mi ga rado primanjkuje.

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



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

TEMA MESECA

Nevarnosti kopanja

Težave z ušesi po poletnih vodnih radostih

Poletje je čas za različne vodne aktivnosti, s katerimi se ohladimo in si popestrimo počitnice. Pri tem pa so na udaru tudi naša ušesa in prav poleti so težave, povezane z zunanjim ušesom, pogostejše.

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

OTORINOLARINGOLOG
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kako je uho zgrajeno

Naše uho je razdeljeno na zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje uho predstavljata uhelj in sluhovod, bobnič pa leži na meji med zunanjim in srednjim ušesom. Srednje uho predstavljajo bobnična votlina in tri koščice (kladivce, nakovalce, stremence) in je prek evstahijeve cevi oziroma ušesne troblje povezano z žrelom. Notranje uho pa je sestavljeno iz polža in koščenih lokov. Iz polža vodi prek slušnega živca v možgane več kot 30.000 živčnih vlaken, ki možganom prenašajo informacije.

Med plavanjem, kopanjem, potapljanjem voda vdre v uho, po aktivnosti pa se ponavadi hitro posuši in ne povzroča neprijetnosti. Če pa vode iz sluhovodov ne uspete odstraniti, tvegate vnetje zunanjega ušesa, saj so lahko v vodi na bazenih pa tudi v morju prisotne različne bakterije in glivice. Po kopanju pa lahko težave povzročajo tudi čepi ušesnega masla.

Vnetje sluhovoda

Ob stiku z vodo postane koža sluhovoda vlažna in zmehčana ter zato bolj dovzetna za razne okužbe. Vnetje sluhovoda ali otitis externa (nekateri ga imenujejo tudi plavalčevo uho) se kaže s srbenjem, močno bolečino, prisoten je lahko izcedek iz ušesa. Sluhovod je močno pordel, lahko oteče, se zoži, pritisk na predel ob vhodu v sluhovod je zelo boleč. Pride lahko do poslabšanja sluha.

V primeru blagega vnetja, če uho le malo srbi in izcedek ni prisoten, si lahko pomagamo tako, da uho grejemo s toplimi (ne vročimi!) obkladki. Dokler vnetje ne izzveni, se je treba vodi izogibati. Ušesa ne čistimo, med kopanjem uporabimo ušesne čepke.

Če je uho zelo boleče, oteklo, če so prisotni gnojni izcedek, vročina, pordela koža za ušesom, je treba čim prej obiskati zdravnika, ki



Kako je uho zgrajeno

Naše uho je razdeljeno na zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje uho predstavljata uhelj in sluhovod, bobnič pa leži na meji med zunanjim in srednjim ušesom. Srednje uho predstavljajo bobnična votlina in tri koščice (kladivce, nakovalce, stremence) in je prek evstahijeve cevi oziroma ušesne troblje povezano z žrelom. Notranje uho pa je sestavljeno iz polža in koščenih lokov. Iz polža vodi prek slušnega živca v možgane več kot 30.000 živčnih vlaken, ki možganom prenašajo informacije.

Med plavanjem, kopanjem, potapljanjem voda vdre v uho, po aktivnosti pa se ponavadi hitro posuši in ne povzroča neprijetnosti. Če pa vode iz sluhovodov ne uspete odstraniti, tvegate vnetje zunanjega ušesa, saj so lahko v vodi na bazenih pa tudi v morju prisotne različne bakterije in glivice. Po kopanju pa lahko težave povzročajo tudi čepi ušesnega masla.

Vnetje sluhovoda

Ob stiku z vodo postane koža sluhovoda vlažna in zmehčana ter zato bolj dovzetna za razne okužbe. Vnetje sluhovoda ali otitis externa (nekateri ga imenujejo tudi plavalčevo uho) se kaže s srbenjem, močno bolečino, prisoten je lahko izcedek iz ušesa. Sluhovod je močno pordel, lahko oteče, se zoži, pritisk na predel ob vhodu v sluhovod je zelo boleč. Pride lahko do poslabšanja sluha.

V primeru blagega vnetja, če uho le malo srbi in izcedek ni prisoten, si lahko pomagamo tako, da uho grejemo s toplimi (ne vročimi!) obkladki. Dokler vnetje ne izzveni, se je treba vodi izogibati. Ušesa ne čistimo, med kopanjem uporabimo ušesne čepke.

Če je uho zelo boleče, oteklo, če so prisotni gnojni izcedek, vročina, pordela koža za ušesom, je treba čim prej obiskati zdravnika, ki s pomočjo otoskopa pregleda prizadeto uho in vnetje ustrezno zdravi. Med zdravljenjem se je treba stiku z vodo in plavanju izogibati.

Ušesno maslo

Ušesno maslo ali cerumen ni umazanija, temveč zaščiti kože sluhovodov namenjen naravni izloček ceruminalnih žlez. Bistveno pri preprečevanju težav z ušesi je pravilno čiščenje sluhovodov, ki jih lahko čistimo le, do koder dosežemo s kazalcem. Vatiranih palčk za čiščenje ne smemo uporabljati, saj z njimi maslo potisnemo le še globlje v sluhovod, če pa jih že uporabimo, smemo z njimi očistiti le zunanji del sluhovoda.

K nastanku čepov ušesnega masla (ceruminalni čepi) so nagnjeni ljudje s prekomernim izločanjem ušesnega masla, ki imajo ozke sluhovode, nosijo slušne aparate, uporabljajo ušesne čepke.

Poleti med plavanjem, potapljanjem, kopanjem voda zaide v ušesa, zaradi česar lahko nakopičeno ušesno maslo nabrekne in zamaši sluhovod. Ob prisotnosti prahu ali peska so težave lahko izrazitejše.

Čep ušesnega masla

Nastanek čepa ušesnega masla prepoznamo po občutku zamašenosti ušesa, neprijetnem odmevanju lastnega glasu, postopni ali nenadni delni izgubi sluha, lahko se pojavijo šumenje in bolečine v ušesih, tudi vrtoglavica. Čep se odstrani s spiranjem sluhovoda pri zdravniku.

Ljudje, ki imajo težave s prekomernim iz-



TEMA MESECA

Končno dopust!

Zakaj Doktor svetuje počitnice

ter kdaj dopust res zmanjša stres in kdaj ne

Beseda dopust izhaja iz izraza dopustiti v pomenu dovoliti ter pomeni dovoljeno in dopustno odsotnost z dela. Pa nam je ta odsotnost, namenjena počitku in okrevanju od napornega dela, res dovoljena? In kaj je tisto znotraj in zunaj nas samih, ki nam jo preprečuje in prepoveduje?



Julija Kržišnik,
dr. med.,
specialistka psihiatrije

V Sloveniji imamo podobno kot v drugih evropskih državah uzakonjenega vsaj 20 dni plačanega dopusta – za razliko od Združenih držav Amerike, kjer je število dni plačanega dopusta odvisno zgolj od dobre volje delodajalcev in se giblje okrog zgolj devetih dni na leto. Ali Slovenci ta privilegij res lahko uživamo?

Regulativni ukrepi v gospodarstvu in ostalih sektorjih so usmerjeni v stalno varčevanje na račun delovne sile, kar prinaša vedno več dela prek delovnega časa, zaposlovanja za določen čas in porast števila samozaposlenih. Posledično večji pritiski delovnih organizacij na zaposlene so povezani s povečanim obsegom odsotnosti od dela zaradi bolezni oziroma z absentizmom na eni strani in s prisotnostjo v službi kljub bolezni ali poškodbi oziroma prezentizmom na drugi. Porast navedenih pojavov v družbi poleg porasta psihičnih motenj in samomorilnosti, povezanih s sindromom izgorelosti, ter povečanja kolateralnih stroškov povečuje tudi smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni in poškodb pri tistih, ki še imajo delo. Je pa s porastom zastopanosti psihičnih motenj obojestransko povezan porast deloholizma, ki je definiran s preveliko zaskrbljenostjo in pretirano motiviranostjo za delo s posledično škodo na drugih pomembnih življenjskih področjih. Pri posameznikih, ki izpolnjujejo diagnostične kriterije za psihične motnje, kot so depresija, anksioznost, obsesivno-kompulzivna motnja in hiperkinetična motnja, je bila ugotovljena višja stopnja deloholizma, ki naj bi bil v razvitih zahodnih družbah, kjer trdo delo velja za eno najplemenitejših vrednot, po nekaterih ocenah prisoten že pri 25 odstotkih delovne populacije. Z delom povezane notranje prisile in popolna preokupacija z delom so tako v funkciji regulacije čustvenih stisk, ki nastajajo tudi zaradi občutkov lastne manjvrednosti in strahu pred neuspehom ob povečanih delovnih obremenitvah.

Preveč dela torej povzroča porast psihičnih motenj, psihične motnje pa nam med drugim preprečujejo, da bi delali manj. Začaran krog je tako sklenjen.

Bistvo okrevanja od naporov dela je proces psihofiziološke sprostitve po delu, ki nasprotuje aktivaciji simpatično-adrenalno-medularnega sistema v telesu in hipotalamo-hipofizno-adrenane osi, do katere normalno pride v telesu med premagovanjem naporov pri delu. Tako ostajajo telesni mehanizmi, ki skrbijo za optimalno učinkovitost organizma in nam omogočajo reševanje napornih delovnih nalog, stalno v teku in brez vmesne sprostitve. Dolgotrajno delo prek delovnega časa terja poleg socialnega tudi pomemben



fiziološki dolg. Ugotovljeni so bili presežki v koncentracijah stresnih in drugih hormonov med delovnim časom, težave pri umirjanju po službi, posledične dolgotrajne hormonske motnje, povišan tlak in slabša kakovost spanja, ki jim sledi padec imunskega sistema in večja obolevnost zaradi okužb. Zaključimo lahko, da če dolgotrajnim delovnim naporom ne sledi dovolj dolgo obdobje počitka, namenjenega okrevanju, neizbežno sledi popoln kolaps organizma.

Ali počitnice zmanjšujejo stres in blagodejno vplivajo na zdravje?

Zadnje študije kažejo, da je okrevanje predvsem nefizičnih delavcev od posledic dela ob večerih in koncih tedna za zdravje v povprečju nezadostno. Ugotovljeno je bilo, da je zato prav dovolj pogost dopust najbolj ključen za preprečevanje s slabim zdravjem povezane nesposobnosti za delo. Dovolj pogoste počitnice namreč dokazano zmanjšujejo depresivnost, ki je znan dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, obrnjeno pa izpuščanje letnega dopusta povečuje umrljivost predvsem zaradi srčno-žilnih bolezni v naslednjih devetih letih. Večji ko je delovni napor pred počitnicami, večje okrevanje in blagodejni učinek za zdravje prinašajo počitnice. Za osebe, ki jim lahko pripišemo določene značilnosti deloholizma, je značilno, da se zaradi stalnega premlevanja o delu med delovnim tednom in ob koncu tedna sploh ne zmorejo odpočiti, zato je zanje še toliko bolj pomembno, da si redno vzamejo večdnevni dopust.

Kakšne so torej za zdravje najbolj koristne počitnice?

Dolžina počitnic ni povezana s stopnjo okrevanja. Med dopustom se izboljšuje spanje, najboljše pa je razpoloženje sedmi dan dopusta. Iz navedenega sledi, da je za ohranjanje zdravja in dobrega počutja najbolj smiselno vnaprej načrtovati več krajših počitnic. Idealno bi bilo, če bi si privoščili 8–10 dela prostih dni 2–4 krat na leto.

Na izboljšanje počutja na počitnicah poleg samega odmika od dela vplivajo še prijetno tople temperature, sončna svetloba, zmerna telesna aktivnost, dober spanec in sklepanje novih poznanstev.

Večja časovno-krajevna razlika med domačim okoljem in počitniškim krajem je povezana z večjo izčrpanostjo, pri čemer je bolj kot trajanje potovanja pomembna njegova (ne)udobnost. Bolj kot fizična oddaljenost od dela je za pozitivne učinke počitnic na stres pomembna psihična oddaljenost. Naravne meje med delom in sprostitvijo pa nam tudi na dopustu prevečkrat brišeta sodobna telekomunikacijska tehnologija in posledični imperativ stalne dosegljivosti.

Ugotovljeno je bilo, da imamo ljudje specifične potrebe, kar se tiče izbire počitniške aktivnosti z najbolj blagodejnim učinkom na zdravje. Bolj kot sam tip počitniške dejavnosti (pasivni/aktivni/socialni) sta pomembna osebna preferenca za aktivnost in ob tem občuteno zadovoljstvo. Pri posameznikih, ki niso navajali lastnega občutka, da so bile počitnice krepčilne, ni prišlo do izboljšanja počutja in zdravja. Neizpolnjena pričakovanja in slaba volja na počitnicah pa so zdravje še poslabšali. Prosta organizacija potovalnega načrta, ki vključuje dovolj časa zase in za lastne potrebe, je najmočnejši napovednik za osvežujoč učinek počitnic. Počitnikarji naj bi na skupnem dopustu z bližnjimi več in bolje komunicirali, posledično naj bi bilo dolgoročno manj stresa zaradi medosebnih konfliktov. Dopust naj bi zaradi več interakcij krepil povezanost v odnosih. Kakovosten dialog med partnerjema pa dokazano pomaga pri vzpostavljanju distance do službe, pri sproščanju in pri zadovoljstvu ob počitniških aktivnostih.

Tudi znanost torej potrjuje, da nam, dokler ne zmoremo ugasniti službenega telefona, se pogovoriti s svojimi bližnjimi in se resnično psihično odklopiti od dela, tudi počitniški luksuz in eksotika onkraj oceanov za povrnitev zdravja ne pomagata veliko.

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

Psihiatrična ambulanta
10 % nižja cena
za pregled, psihoterapijo ...

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

TEMA MESECA

Vročina obremeni srce in žile

Prihajajo obdobja vročinskih valov in soparnega vremena. Spopadanje z visokimi temperaturami je naporno že za zdrave posameznike, medtem ko je za bolnike s srčno-žilnimi težavami lahko celo usodno. Zakaj?

Sposobnost oddajanja toplote je odvisna od razlike v temperaturi okolice in telesa ter od vlažnosti zraka. Dokler je zrak okoli nas hladnejši, lahko oddajajmo toploto s pomočjo sevanja oziroma radiacije. Za oddajanje toplote v okolico mora telo preusmeriti kri na površino, torej v kožo, in pospešiti pretok. Srce ob vročih dneh bije tudi do štirikrat hitreje kot običajno. Zaradi razširjenih žil na površini smo bolj rdeči v obraz in toplejši na dotik. Z znojenjem se uspešno hladimo. Pri tem ne izgubljamo samo toplote, temveč tudi elektrolite, kot sta kalij in natrij. Elektroliti so potrebni za kontrakcijo mišic, normalen prenos živčnih impulzov in vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Da bi telo preprečilo nevarno dehidracijo, aktivira hormone, s katerimi zmanjša izgubo vode in elektrolitov (znoj se zgosti, potenje zmanjša, urin se skoncentrira). Oddajanje toplote se tako upočasni. Ko zunanja temperatura preseže telesno temperaturo ali kadar je vlažnost zraka več kot 75-odstotna, se znojenje preneha. Grozi nam vročinska kap.

Kaj lahko zmanjša našo toleranco za višje zunanje temperature?

sem sodijo poškodbe srca denimo zaradi srčnega infarkta ali srčnega popuščanja, saj oslabljena srčna mišica onemogoči zadostno hitrost črpanja krvi, da bi se ustrezno ohlajali. Aterosklerotično spremenjene žile poslabšajo pretok krvi skozi vitalne organe in na površini. Prav tako lahko nekatera zdravila motijo regulacijo temperature telesa. Beta blokatorji, ki jih pogosto predpišemo bolnikom s srčnimi težavami z namenom, da upočasnijo frekvenco srca in podaljšajo preživetje, nam po drugi strani motijo uspešno termoregulacijo. Zdravila za izločanje vode (diuretiki) pospešijo izgubo vode z uriniranjem, zato je manj ostane za znojenje in ohlajanje telesa brez nevarnosti dehidracije. Nekateri antihistaminiki in antidepresivi lahko zavirajo potenje. Tudi bolniki po možganski kapi, s parkinsonovo ali alzheimerjevo boleznijo slabše prenašajo toplotne obremenitve. Podobno velja za sladkorne bolnike, starostnike in nekatera druga zdravstvena stanja, pri katerih je upočasnjen odgovor na dehidracijo. Taki pacienti pogosto ne začutijo žeje pravočasno ali pa zaradi omejitve vnosa tekočin in povečane izgube tvegajo zaplete dehidracije prej kot ostali.

Težave v vročih dneh:

Padci krvnega tlaka

Kombinacija povečanega pretoka krvi na periferiji in dehidracije je lahko razlog za nagle padce krvnega tlaka ob spremembah položaja. Zlasti je to pogosto pri starejših. Hitro dvigovanje iz ležečega v pokončni položaj pogosto vodi v vrtoglavice, padce in zlome.

Utrujenost

Vzdrževanje stalne telesne temperature je napor za naše telo. Z večjim delom srčne mišice se pospeši metabolizem, kar povzroči večjo oziroma hitrejšo utrujenost in zaspanost. Veliko posameznikov funkcionira na stopnji

Doktor svetuje

Priporočila za sproščujoč in zdrav dopust

- *Na vsaj enotedenski dopust pojdite na vsakih 3–6 mesecev. Ob zaposlovanju se, preden začnete pogajanja o višini plače, pozanimajte o možnostih izkoriščanja dopusta. Tega načrtujte vnaprej, svoje izkušnje z dopusta pa delite z bližnjimi, ko se vrnete. Že razmišljanje o dopustu namreč možganom pomaga okrevati od dela.*
- *Ohranite delo na varni distanci. Če se na dopustu že ne morete popolnoma odklopiti od dela, omejite čas, ko boste dosegljivi za delovne obveznosti.*
- *Na dopustu počnite kaj novega. Možgani hitreje okrevajo od delovnih skrbi, če jih zaposlimo s prijetnimi prostočasnimi aktivnostmi in se učimo novih veščin. Pomembno je, da vključite telesno aktivnost in da pri tem ne pretiravate, saj to prinaša dodaten stres.*
- *Zagotovite si dober spanec. Urejen ritem spanja in budnosti je najpomembnejši pri uravnavanju stresnih hormonov. Zmanjšajte vnos kofeina in drugih poživil ter ne ponočujte.*
- *Ob že prisotnih znakih izgorelosti in pomanjkanju časa raje ostanite doma. Naporna potovanja in prenatrpani počitniški programi s preveč novostmi, ki bi jih radi stlačili v prekratek čas, prinašajo dodaten stres. Če že opažate znake izgorelosti, je zato bolje, da ostanete v varnem zavetju svojega doma, se povežete z bližnjimi in predvsem počivate.*

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



blage dehidracije. Starejšim z leti občutek za žejo pogosto tako oslabi, da ob pojavu dehidracije ne čutijo žeje, temveč se takoj pojavijo omotica, utrujenost in glavobol. Če izgubljene tekočine ne nadomestimo pravočasno, se pojavijo hitro bitje srca, šibek pulz, pospešeno dihanje, krči, bruhanje, motnje zavesti in celo smrt.

Sončne opekline

Opekline dodatno poslabšajo težave z dehidracijo. Telo se pregreje, izhlapevanje vode na prizadeti površini je še večje. Iz poškodovanih celic na koži se sproščajo vnetni mediatorji (citokini), ki sprožijo proces celjenja in popravljanja škode, vendar to dodatno obremeni in utrudi naše telo.

Poslabšanje srčnega popuščanja

Hitrejše bitje srca ob pospešenem pretoku na površini telesa in padcu krvnega tlaka lahko pomeni slabšo prekrvitev srčne mišice. Vse skupaj je lahko prevelik napor za oslabljeno srce. Po drugi strani lahko neupoštevanje omejitve vnosa tekočin in soli pri bolnikih s srčnim popuščanjem prav tako vodi v nenadno poslabšanje zdravstvenega stanja. Pojavijo se znaki eno- ali obojestranskega srčnega popuščanja. Levostransko srčno popuščanje se kaže z nabiranjem vode v pljučih in posledično oteženim dihanjem, medtem ko desnostransko srčno popuščanje bolniki najhitreje opazijo kot otekanje nog, ki se lahko razširi na celo telo. Bolniki opazijo nenadno povečanje telesne teže zaradi zadrževanja vode. Ob blagih težavah je treba pod nadzorom izbranega zdravnika povečati odmerek diuretika, ob hujših pa je nujna obravnava v bolnišnici.

Krčne žile

Tudi žile v nogah trpijo na vročini in v stoječem položaju. Zaradi povečanega tlaka v venah pride do nepravilnega delovanja venskih zaklopk, katerih naloga je, da pomagajo vračati kri nazaj proti srcu. Zaradi povečanega pritiska na žilno steno se pojavi vnetje. Celice v steni žil odmirajo zaradi pomanjkanja kisika in hrane. Posledično se žila razširi. Pojavijo se bolečine, otekanje nog, občutek težkih nog, krči in nemirne noge. Če se napredovanja ne ustavi pravočasno oziroma se opusti zdravljenje, to s časom vodi v nastanek golenje razjede, ponavljajočih se vnetij površinskih žil (tromboflebitisov) in lahko tudi do globoke venske tromboze.

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

Kardiološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled ali UZ srca pri kardiologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Poletne nadloge

Insekti, pajki, meduze …

» Poletje je spet tu. To je letni čas, ki se ga večina veseli zaradi počitnic na morju ali kje drugje, kjer človek lahko malo pozabi na vsakdanje obveznosti in se spočije. Da ne bi bilo vse tako popolno, obstajajo manjša in večja bitja, ki z nami sobivajo in nam poleti lahko povzročajo nevšečnosti.



Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.

V ZRAKU
Komar

Eno nadležnejših bitij, s katerimi se srečujemo poleti, je komar. Komarji so aktivni od mraka do zore, zato se v tem času zavarujmo z repelenti, ki jih odganjajo. V zadnjih letih se pri nas srečujemo tudi s tigrastimi komarji, ki pikajo ves dan. 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 oz. se cepiti proti rumeni mrzlici. Na splošno je priporočeno nošenje lahkih svetlih oblačil z dolgimi rokavi in hlačami. Po piku na razdraženo srbečo kožo lahko nanesemo gel aloe vere ali mazila, ki vsebujejo sredstva proti srbenju.

Čebele, ose in sršeni

Čebele, ose in sršeni so kožekrilci, ki ob piku spustijo strup. Njihov pik je navadno le boleč, pri nekaterih ljudeh pa se razvije huda alergijska reakcija ali celo anafilaktični šok. Piku se izognemo tako, da ne hodimo bosi po travi, da imamo čez dan okna ali naoknice zaprte, da pazimo ob uživanju hrane, ki jih privablja (sadje, sladki napitki, sladoled), in da ostanemo mirni, če se žuželka usede na nas. 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.

NA KOPNEM
Klop

Med oddihom v naravi nas ogrožajo klopi. Gre za drobnega krvosesnega zajedavca, ki se zadržuje v visoki travi z grmovjem, na robovih jas in v gozdni podrasti. Pri nas so aktivni od pomladi do pozne jeseni. 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. Klopa nežno odstranimo s pinceto in preverimo, ali smo ga odstranili v celoti. Če dobimo kolobarjast izpuščaj, je treba obiskati zdravnika.

Pajek

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. Črno vdovo prepoznamo po značilnem videzu – rdeče pike na telesu. Največkrat se skriva v razpoki skale, na začetku neurejene mreže, ki jo spleta približno 5 centimetrov nad tlemi. Po ugrizu pajka si pomagamo z analgetikom za lajšanje bolečin, prizadeti ud potopimo v vročo kopel, kar pomaga razgraditi strup, in poiščemo zdravniško pomoč.

Škorpijon

Priporočljivo je vedno preveriti čevlje, preden si jih obujemo (zlasti če šotorimo), saj se tako izognemo ugrizu pajka ali piku škorpijona. Tudi njihov 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. Škorpijoni se navadno ogibajo svetlobi, podnevi se skrivajo na hladnejših mestih – pod kamni, med deskami ali strešniki, v zidnih vdolbinah, ponoči pa lazijo naokrog in iščejo hrano. Škorpijon piči samo v samoobrambi. 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.

Kača

Turisti smo redko žrtve ugriza kač. Kača ugrizne v samoobrambi, če jo presenetimo ali stisnemo v kot, od koder nima možnosti pobega. Pogosto se grejejo na skalah, na soncu. 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 porog, 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.

V VODI
Meduza

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.

Morski ježki

Pri hoji po morskem dnu moramo biti pozorni tudi na morske ježke, ki nam s svojimi bodicami lahko povzročijo hude preglavice, sicer pa so nenevarne živali. Ježki lahko počivajo na skalah in med skalnimi razpokami v vodi ali so zaviti v mulj na peščenem morskem dnu. 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.

Strupene ribe

Na nič hudega sluteče kopalce in ribiče v našem morju prežijo tudi nekatere strupene ribe. Pri nas so to morski zmaj, ki ima strupene trne na repu in največkrat prizadene nevešče ribiče, potem ko poskušajo ribe odstraniti iz mreže ali jih sneti s trnka ali harpune. 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.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Doktor svetuje

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.

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

Doktor 24 ASISTENCA

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

optika@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije



Optika Doktor 24 v novi preobleki 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 79 €*

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 99 €

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 rezervirate termin pri našem optometristu – pokličite na številko **0820 08240** in se dogovorite za datum pregleda.

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

Preventivni pregled pri oftalmologu

Vsake toliko časa le obiščete oftalmologa, ki bo preverjal morebitne nepravilnosti, ki bi lahko pomenile začetek kakšnega obolenja.

Tak pregled še posebej priporočamo bolnikom s sladkorno boleznijo ali povišanim krvnim tlakom, ker lahko te bolezni negativno vplivajo na oči. Zgodnje, pravočasno in kvalitetno diagnosticiranje so nujni za pravilno in ustrezno ukrepanje in zdravljenje očesnih bolezni.

V naši ambulanti pa opravljamo tudi preglede za potrebe medicine dela oziroma preglede za šoferje.

Splošni oftalmološki pregled zajema natančen pregled oči, očesnega ozadja, preverjanje vidne ostrine in merjenje očesnega pritiska.

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.

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

Brez skrbi.

24/7 Zdravniški nasvet Obisk na domu

- za otroke, starejše in družine



- Vam je buška, driska pri otroku ali pa povišana telesna temperatura že kdaj porušila plane?
- Vas je zaskrbelo?
- So vam kdaj starši potarnali o bolečinah ali slabem počutju ali pa vas le vprašali, kaj storiti?

Obrnite se na Doktor 24 Asistenco in naši zdravniki vam bodo priskočili na pomoč! Ponoči, podnevi, doma in v tujini. **Za otroke, starejše in družine** – Brez skrbi!

Vsi začetni paketi vključujejo 24/7 svetovanje zdravnika, paketi Specialist, Plus in Premium pa omogočajo hiter dostop do **specialističnih pregledov** in **diagnostičnih postopkov**.

Poleg zdravniškega svetovanja po telefonu, vam ob izbiri dodatnega paketa in če se nahajate v območju delovanja obiska, zagotavljamo tudi 24/7 obisk zdravnika na vašem domu (ko niste življenjsko ogroženi).

Pokličite nas na brezplačno telefonsko številko 080 8112 in odzvali se bomo v najkrajšem možnem času oziroma po dogovoru. Pri vas se bosta s sodobno opremljenim reševalnim vozilom oglasila zdravnik in zdravstveni tehnik, ki bosta s seboj imela vso ustrezno opremo, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina. Tako vam bo lahko zdravnik ob indikaciji tudi že izročil ustrezna zdravila.

S pravočasno zdravniško oskrbo lahko preprečite poslabšanje stanja in se izognete nepotrebnim obiskom ambulante.

Ob vključitvi staršev oziroma dveh polnoletnih oseb v paket Plus ali Premium in dodanem paketu **Zdravniški obisk 24/7**, so **otroci do 15. leta starosti upravičeni do brezplačnega obiska zdravnika na domu**.

Začetni paketi

Zdravniški nasvet 24/7	Specialist	Specialist PLUS	Specialist PREMIUM
6 € /mesec	14 € /mesec	32 € /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 in defibrilator** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**

Dodatni paketi

MR/CT	Zobje	Fizioterapija	Zdravniški obisk 24/7	Reši življenje
6 € /mesec	6 € /mesec	6 € /mesec	4 € /mesec	39 € /mesec
1x letno MR ali CT diagnostika	20 % nižja cena. 1x letno pregled, 1 ortopan, lokalni posnetki	1x letno srednja obravnava (6x45 min)	Možnost obiska zdravnika na domu	Defibrilator, izobraževanje in nasvet

Do zdravnika

- Takoj in brez čakalne dobe.
- Brez napotnice – po vaši izbiri.
- Brez doplačil.
- Brez omejitev – ne glede na zdravstveno stanje ali starost.
- Po celi Sloveniji in pri vas doma

Po navadi na svoje zdravje pomislimo šele, ko začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo kratkih vrst in pregledov pri uveljavljenih specialistih, visoko raven strokovnih, prijaznih zdravstvenih storitev, včasih pa tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu ali pa vsaj enostavnosti hitrega nasveta zdravnika po telefonu.

Vse to in še več pa je natanko to, kar vam ponujamo!



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

Želim ponudbo

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

Pristopam

PRISTOPNA IZJAVA

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

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

Izbiram paket:
(označite želeno)

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

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

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

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

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

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

V _____ , dne _____

Nosilec pogodbe _____

(lastnoročni podpis)

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

Doktor 24 ASISTENCA

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo.



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

Potovalna lekarna

Imamo vse?

» Končno je tu čas za počitnice! Pripraviti je treba še kovčke in hura! Odrinemo! Preden pa se prepustimo sproščenemu uživanju na morju ali kje drugje, preverimo, ali imamo s seboj vse potrebno, vse dokumente, ali smo opremljeni z vsemi informacijami (čeprav so te dandanes dosegljive razmeroma enostavno, če le imamo signal omrežja) … Seveda ne pozabimo na zdravje!

Torej: kopalke – kljukica, japonke – kljukica, kreditna kartica – kljukica. Lekarna? Kljukica?

Osnovni nabor potovalne lekarne

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 izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo.

Ne glede na kraj potovanja je priporočljivo v potovalno lekarno uvrstiti:

- Vsa zdravila, ki jih jemljete redno. Če ste kronični bolnik, je priporočljivo, da imate s seboj seznam zdravil, če bi morali iskati zdravniško pomoč ob poslabšanju stanja.
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebno primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopimo 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. Priporočljivo je s seboj vzeti tudi odvajalo.
- Rehidracijske praške, 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 telesno bolj aktivnih potovanjih.
- Tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na tveganih območjih. Za dojenčke, za hranjene z mlečno formulo, je treba uporabljati brezhibno čisto pitno vodo.
- Zdravilo proti potovalni slabosti.
- Zdravila proti alergijam v obliki tablet, za otroke sirupov. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.
- Prvo pomoč za manjše poškodbe, 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.
- Če potujete z otroki, dodajte še fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos, za res majhne pa še mazilo za nego kože na ritki ter mazilo ob vnetju kože na ritki.

Seveda v prtljagi ne smejo manjkati kreme z ustreznim zaščitnim faktorjem, pokrivala za glavo, morda celo oblačila z UV-zaščito za otroke. 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 še izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebno na bolj izpostavljenih območjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko več pozornosti.

Zdravstveno zavarovanje v tujini

Želim vam, da na počitnicah potovalne lekarne sploh ne boste potrebovali. Kljub temu pa vam istočasno toplo svetujem, da ne pozabite na zdravstveno zavarovanje, bodisi da pridobite evropsko zdravstveno kartico za področja, kjer velja, oziroma da sklenete turistično zdravstveno zavarovanje pri katerem od ponudnikov. Pozanimajte se, kaj točno je krito in do kakšnih zneskov ter kakšen je postopek, da pridete do zdravniške oskrbe. Ker – saj veste: preventiva je boljša kot kurativa.

Lepe počitnice in srečno pot!



Poškodbe poleti

» Sezona sonca, visokih temperatur in dopustov nam ponavadi omogoča nekaj več časa za druženje, zabavo in rekreacijo.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Številni se bodo odpravili na morje, povlekli na plan zaprašena kolesa in motorje, se lotili planinarjenja ali pa bodo skušali s preživljanjem časa na igriščih nadomestiti pomanjkanje telesne aktivnosti skozi leto. Ravno ta pretirana zagretost lahko vodi v poškodbe in nevšečnosti, ki se občasno končajo z obiskom urgence.

Našteli bomo nekaj najpogostejših vzrokov za obisk zdravnika v poletnih mesecih in podali nasvete, kako se temu izogniti.

Poškodbe na igriščih:

Poleti bodo zasedena vsa teniška, nogometna in košarkarska igrišča. Nategi in zvini tetiv ter mišic bodo pogostejši pri tistih, ki sicer niso navajeni takih obremenitev.

Tipično so to moški srednjih let, ki se brez ogrevanja pri igri pridružijo najstnikom. V ambulanti oziroma na urgenci se oglasijo, ker so ob doskoku začutili nenaden pok in bolečino za petnico, zaradi katere zdaj ne morejo več hoditi. Ponavadi se izkaže, da je prišlo do poškodbe ahilove tetive. Prav tako jim ob naglem zaviranju ali nerodnem preskakovanju nasprotnikovih nog hitro spodnese stopalo, zato so zvini in poškodbe kolenskih vezi ali meniskusov neizbežne.

Če želite tovrstne poškodbe preprečiti, vedno predhodno ogrejte mišice. Bodite redno telesno aktivni in okrepite stegenske mišice (počepi, izpadni koraki). Po treningu ne pozabite na raztezanje. Če ste zamudili čas za

priprave, se zavedajte svojih omejitev in prilagodite aktivnost svojim sposobnostim.

Tenisači in golfisti bodo zaradi ponavljajočih se gibov verjetneje utrpeli vnetje vezi na komolcu (epikondilitis). Značilne so oteklina, bolečina in rdečina na notranji (golf) ali zunanji strani komolca (tenis). Potrebni bodo počitek, hlajenje in jemanje nesteroidnega zdravila. V nekaterih primerih je bolečina tako huda in dolgotrajna, da je potrebna tudi lokalna protivnetna injekcija.

Vnetje se najpogosteje pojavi ob pretirani obremenitvi. Dodatna razloga, ki pripomoreta k nastanku težav, sta še nepravilna tehnika in neprimerna oprema. Če ste rekreativni igralec tenisa, izberite lopar, ki je primeren za vas in ne za profesionalca. Ta bo ublažil udarce in ob slabši tehniki dovolil več manevrskega prostora brez večjih posledic.

V prometu:

Padci z motorji, kolesi, rolkami, skiroji in rolerji se lahko hitro končajo tudi z resnejšo poškodbo glave oziroma hrbtenice. Zaščitna oprema, obleka in čelada vam lahko rešijo življenje. V prometu računajte predvsem nase. Prednost vam ob naletu težjega vozila ne bo v veliko pomoč.

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

Ortopedska ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri ortopedu

Magnetna resonanca in splošni rentgen
10 % nižja cena
za MR in RTG

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Skoki:

Skoki v vodo in na trampolinu se žal prevečkrat končajo z obiskom urgence. Skakalcem svetujemo, naj vedno preverijo globino vode in vrsto dna. Ne skačite na glavo, če niste vešči. Trampolina naj ne uporabljajo težje osebe, kot je predpisana nosilnost. Naenkrat naj ga uporablja le en posameznik in skakanje naj vedno nadzoruje odrasla oseba. Pri otrocih pogosto vidimo poškodbe zapestij, gležnjev in celo vratne hrbtenice. Trampolin se ponekod uporablja za treninge mišične moči in vzdržljivosti, vendar se vaje izvaja pod vodstvom usposobljenega trenerja. Zadnje študije se pokazale, da redno oziroma dolgotrajno poskakovanje na trampolinu lahko povzroči oslabelost in poškodbe mišic medeničnega dna, kar vodi v urinsko inkontinenco. Razlika med preskakovanjem kolebnice in uporabo trampolina je, da vas doskok na trdo podlago prisili, da stisnete zadnjico in trebuh, saj je sicer preveč neprijetno. Pri trampolinu morate to delati zavestno, sicer si delate več škode kot koristi.

V primeru suma na poškodbo glave ali hrbtenice takoj pokličite nujno medicinsko pomoč! Poškodovanca ne premikajte, če ni nujno potrebno (nevarnost naleta, ogenj, oživljanje …). Ustavite vidne krvavitve in previdno imobilizirajte poškodovane ude (vedno z varovanjem hrbtenice). Ob premikanju morajo sodelovati najmanj štiri osebe. Ne pozabite, da je v prometu in športu alkohol vaš največji sovražnik.

Praske in vreznine:

Sperite rano z vodo in milom, ustavite krvavitev s pritiskom na rano prek gaze. Večjih zagozdenih predmetov ne odstranjujte sami. Če ne gre le za prasko, obiščite zdravnika. Preverite svoj status cepljenosti proti tetanusu.

Prva pomoč pri zvinih, nategih in zlomih:

HLADITE (Večkrat na dan, približno vsako uro po deset minut oziroma do zmanjšanja bolečine.) Če uporabljate led oziroma gelnate blazinice, jih polagajte na kožo vedno prek blaga.

IMOBILIZIRAJTE (Poškodovano okončino povijte tako, da se sklep nad in pod mestom poškodbe ne premika.)

POČIVAJTE (Dokler čutite bolečino.)

ELEVACIJA (Dvig okončine nad raven srca.)

Na mestu bolečine lahko uporabite lokalni analgetik (gel, kremo, obliž) ali zaužijete paracetamol oziroma nesteroidni antirevmatik – po posvetu z izbranim zdravnikom. Če bolečina vztraja ali okončine ne morete uporabljati, takoj poiščite zdravniško pomoč.



Intimna nega

Vaginalna vnetja

Na nožnični sluznici vsake ženske so določene kulture glivic in bakterij (to imenujemo mikroflora nožnice), ki jo ščitijo pred vdorom patogenih organizmov in tako predstavljajo prvo obrambno linijo pred pojavom različnih bolezni. Do vnetij spolovil ponavadi pride, ko je ta normalna mikroflora v nožnici spremenjena. Takrat se lahko določene kulture na njej prekomerno razrastejo ali pa jo lahko poselijo neobičajni (patogeni) mikroorganizmi. Tako v prvem kot v drugem primeru je najpogostejši rezultat vnetje.



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

Raziskave kažejo, da je vsaj 75 odstotkov žensk vsaj enkrat v življenju doživelo vnetje spolovil. O čem pravzaprav govorimo?

Glivično vnetje (kandidiaza) je najpogostejša oblika vnetja, ki se pojavi v nožnici oziroma na zunanjem spolovilu. Zanj je značilno, da vnetje spremlja močna srbečica, rdečica in bel kosmičast izcedek iz nožnice, ki nima vonja. Povzročitelj tovrstnega vnetja je glivica; ponavadi gre za Candido albicans, ki je v nožnici sicer normalno prisotna, njena prekomerna razrast pa povzroča težave.

Prekomerno umivanje intimnih predelov telesa, zlasti z močnimi, odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni negi sluznice spolovil, pač pa negi kože telesa, lahko povzroči vaginalno vnetje.

Bakterijsko vnetje (bakterijska vaginoza) je prav tako pogosta oblika vaginalnega vnetja, ki ga v nasprotju z glivičnim spremlja belo rumen do zelenkast izcedek iz nožnice, ki ima neprijeten vonj, ponavadi ga primerjajo z vonjem po ribah. Bakterijsko vnetje ponavadi spremljajo še bolečine v spodnjem delu trebuha, nemalokrat pa tudi težave z vnetjem ostalih organov v mali medenici, zlasti sečil – tovrstna okužba se namreč zlahka prenese tudi na bližnja področja. Vzrok za vnetje s temi simptomi je pogosto razrast sicer normalno prisotne bakterije Escherichie coli ali pa kolonizacija nožnične sluznice z mikroorganizmi, kot sta Giardia lamblia ali Trichomonas vaginalis.

Zakaj pride do vaginalnega vnetja?

Ko govorimo o vzrokih pojava bakterijskega ali glivičnega vaginalnega vnetja, se težko omejimo, dejavniki so namreč zelo raznovrstni:

- hormonska nihanja v telesu – nosečnost, uporaba kontracepcijskih tabletk, menstrualni cikel;
- neuravnotežena prehrana – ker slabi imunski sistem in s tem poveča tvega-

nje za pojav vaginalnega vnetja;

- uporaba nekaterih zdravil – zlasti antibiotikov, ki poleg ciljnih patogenih bakterij neselektivno pomorijo tudi »dobre«, zaščitne bakterije na vaginalni sluznici;
- stres – ženske, ki se večkrat znajdejo v stresnih okoliščinah, pogosteje zbolevajo za vaginalnimi vnetji in seveda tudi za drugimi boleznimi, saj je njihov imunski sistem oslabljen;
- nepravilna izbira spodnjega perila (in tudi vrhnjih oblačil, ki onemogočajo dihanje kože intimnih predelov) – zaželeno je, da je spodnje perilo iz naravnih materialov (bombaž …), saj razni sintetični materiali onemogočajo dihanje kože, s tem zadržujejo vlago in tako omogočajo idealno okolje za razrast škodljivih glivic in bakterij. Koža na intimnih predelih mora biti vedno suha, zato se tudi dolgotrajno nošenje mokrih kopalk odsvetuje;
- prekomerno umivanje intimnih predelov – zlasti z močnimi, odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni negi sluznice spolovil, pač pa negi kože telesa.

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

Ginekološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri ginekologu

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Ali prekomerno umivanje škodi?

Seveda! Vedeti moramo, da je vaginalna sluznica še posebno občutljivo območje telesa, ki zahteva posebno nego. PH znotraj nožnice je namreč kisel (vzrok za to so bakterije laktobacili, ki jo normalno poseljujejo in nenehno tvorijo mlečno kislino, zaradi česar je pH v tem predelu nižji kot na koži). Običajen pH kože je 5,5, medtem ko je vrednost pH na zdravi nožnični sluznici med 3,8 in 4,5.

Zato tudi ni pričakovati, da bo izdelek za nego kože primeren tudi za nego intimnih predelov. Vaginalna vnetja se ponavadi zdravi tako, da se najprej odpravi njihov vzrok (jemlje se antimikotik v primeru glivičnega vnetja in antibiotik v primeru bakterijskega vnetja), nato pa je treba znotraj nožnice vzpostaviti njen normalen pH, ki omogoči ponoven razrast prej okrnjene vaginalne mikroflore. To se ponavadi doseže z vstavljanjem vaginalet, globul, krem, pen ali gelov v nožnico. Zdravljenje ponavadi zahteva kar nekaj časa (vsaj sedem dni), da se mikroflora v nožnici ponovno vzpostavi in se doseže njeno optimalno delovanje – in s tem njena zaščitna funkcija.

Za nego zunanjih spolovil ob spremljajočem vaginalnem vnetju in njegovi terapiji lahko kisel pH, ki se ga trudimo zagotavljati znotraj nožnice, povzroča preglavice in intenzivnost zunanjih simptomov vnetja le še poveča. Zato obstajajo tudi sredstva, namenjena negi zunanjega spolovila, ki razdraženo kožo pomirijo, zmanjšajo neprijeten pekoč ali srbeč občutek v zelo kratkem času in tako bistveno pripomorejo k zdravljenju vaginalnega vnetja.

Da bi torej preprečili morebitne z vnetjem povezane težave, ki prizadenejo zunanje spolovilo (srbeča, rdeča, na dotik in toploto občutljiva koža), med terapijo uporabljamo izdelke za zunanjo intimno nego z višjim pH (okrog 8,5). Intimna mila, ki imajo kisel pH, pa uporabljamo neodvisno od pojava vaginalnega vnetja, torej vsakodnevno, sicer tudi kot zaščito pri pogostem pojavu tovrstnih vnetij.

Nekatere od teh izdelkov lahko napiše zdravnik na recept, nekateri pa so dostopni brez recepta in se lahko o njih posvetujete s farmacevtom v lekarni.

Če se vnetje ponavlja, obiščimo ginekologa

Glede na pogostost in razširjenost težav z vaginalnimi vnetji je porast izdelkov za intimno nego na našem tržišču nenehen. Na nas samih pa je, da znamo simptome težave tudi prepoznati in glede njih ustrezno ukrepati. Večinoma se lahko pozdravimo z izdelki za samozdravljenje, ko pa to ni mogoče ali gre za njihov pogost pojav, pa je smiselno obiskati zdravnika ali ginekologa.



Izr. prof. dr. Marjan Zaletel,
dr. med,
spec. nevrolog, svetnik

Glavobol

Uporaba magnetne resonance glave pri glavobolih

Glavobolne motnje so prisotne povsod v svetu in so med najbolj pogostimi, obremenjujočimi in s pomembnimi stroški povezanimi boleznimi. Žal jim kljub temu namenjamo premalo pozornosti, saj so še vedno poddiagnosticirane in slabo zdravljene.

Glavobol je pogost simptom, ki lahko človeka onesposobi, a je redko smrtno nevaren. Glavoboli so lahko primarni, kot so migrene, glavoboli v rojih in tenzijski glavobol, ali sekundarni simptom motenj, kot so sistemske ali znotrajlobanjske infekcije, znotrajlobanjski tumor, poškodbe glave, otrdel vrat, močno povišan tlak, možganska hipoksija, dehidracija, vnetje obnosnih votlin in številne bolezni oči, nosu, grla, zob, ušes in vratnih vretenc. Včasih vzroka ni možno odkriti. Glavobol je lahko posledica draženja, vlečenja in pritiskanja na za bolečino občutljivo strukturo v glavi. To so vsa tkiva, ki pokrivajo glavo, 5., 9. in 10. možganski živec, zgornji živci vratu, veliki znotrajlobanjski venski sinusi, velike arterije na bazi možganov, velike arterije v čvrsti možganski ovojnici ter možganska ovojnica na bazi lobanje.

Pri primarnih glavobolih ne ugotovimo vzroka, po mnenju strokovnjakov za glavobol pa gre za stanje, ki je posledica dednih dejavnikov in vplivov okolja. Temu pojavu oziroma stanju pravimo fenotip. Pri sekundarnih glavobolih obstaja možganska okvara ali stanje, ki ga ugotovimo z nevrološkim pregledom in dodatnimi kliničnimi preiskavami. Diagnosticirana nevrološka stanja lahko zdravimo. Nevrološka okvara ali stanje lahko sproži tudi migreno, ki predstavlja fenotip kot posledico genotipa posameznika in delovanja bolezenskih in drugih dejavnikov okolja. Migrena je vzrok znatne obolevnosti med prebivalstvom in povzroča visoke družbene in osebne stroške v zvezi z odsotnostjo od dela in zmanjšano delovno storilnostjo. Izdatki v povezavi z migreno so povezani tudi z zdravljenjem glavobola. Uporaba magnetne resonance (MR) glave v diagnostičnem postopku za primarne glavobole in tudi za migreno med strokovnjaki za bolečino še vedno povzroča problem, ker lahko resna možganska okvara povzroči klinično sliko migrene ali druge vrste glavobola. Poleg tega še vedno ni povsem objektiv-

ne metode za ugotavljanje migrene. Na voljo so klinični kriteriji Mednarodnega združenja za glavobol (IHS). Njihova uporaba pa je povezana z izkušenostjo zdravnika, ki se ukvarja z glavoboli.

Diagnozo primarnih glavobolov postavimo z uporabo natančne anamneze, nevrološkega in usmerjenega kliničnega pregleda brez dodatnih preiskav. Pri nekaterih pa moramo kljub podobnim kliničnim značilnostim izvesti dodane preiskave. Nevrolog se odloča od primera do primera. Za izključitev sekundarnih glavobolov imamo na voljo diagnostične metode, tudi MR glave. Sicer je glavobol med najpogostejšimi nevrološkimi simptomi in pogosta pritožba v nevrološki urgentni službi, kjer ti bolniki iščejo pomoč.

Študije so pokazale, da je na leto med vsemi bolniki, ki obiščejo urgentno službo, od 0,5 do 4,5 odstotka takšnih, ki kot glavno težavo navajajo glavobol. Obstajajo dokazi, da bo pri večini teh bolnikov diagnosticiran kot benigni primarni glavobol, medtem ko bo pri manjšem, vendar pomembnem deležu, to je približno do 19 odstotkov bolnikov, diagnosticiran kot sekundarni glavobol. Slednji vključuje tudi življenje ogrožajoča stanja, kot so subarahnoidna krvavitev, infekcije centralnega živčnega sistema in možganske tumorje.

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

Nevrološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

Magnetna resonanca
10 % nižja cena
za MR glave

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Zelo sumljiv znak za sekundarni glavobol je nenaden začetek glavobola, in sicer v nekaj minutah, še posebno pri bolnikih, ki prej niso trpeli zaradi kroničnih glavobolov. Pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo vročinska stanja ali se pojavijo pri imunsko oslabljenih bolnikih in pri bolnikih z že znanim karcinomom. Pozorni moramo biti pri starejših bolnikih z glavobolom. Še posebno pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo dodatni nevrološki izpadi, kot je ohromelost okončin ali izpad vidnega polja. Kronični glavoboli ponavadi spadajo med primarne glavobole in ne zahtevajo urgentne nevrološke obravnave.

Vzrok večine glavobolov je zunajlobanjski. Možganska kap, bolezenske spremembe žil in venske tromboze so redko vzrok glavobola. Glavobol se lahko pojavi zaradi številnih naštetih vzrokov, med katere je treba prišteti tudi stres in čustveno preobremenjenost. Diagnoza in zdravljenje glavobolov sta odvisna od več dejavnikov. Če denimo nenadno nastopi močan glavobol, ki je razširjen po celotni lobanji in ga spremljajo vročina, preobčutljivost na svetlobo in otrdel vrat, je treba nemudoma obiskati zdravnika, saj je velika verjetnost, da gre za meningitis. Resne opozorilne znake za sekundarni glavobol predstavljajo sistemski znaki, bolezen ali stanje, na primer hujšanje, povišana telesna temperatura, že znani tumor, nosečnost, HIV, nevrološki simptomi ali znaki, kot so zmedenost, žariščni nevrološki znaki, otrplost vratu, epileptični napadi, začetek glavobola po 40. letu starosti ter nenadni glavobol, druge pridružene značilnosti, kot so poškodba glave, uporaba prepovedanih substanc, glavobol, ki prebudi iz spanja, ki ga poslabša valsalvov manever ali ga sprožijo kašelj, napor ali spolna aktivnost, anamneza o predhodnem glavobolu, ki napreduje ali pa se spremenijo pogostnost ponavljanja, jakost in klinične značilnosti.

Večina bolnikov, ki imajo le glavobol, še posebno kronični glavobol, ne potrebuje slikanja z MR glave. V nekaterih primerih je potrebna MR glave za izključitev sekundarnega vzroka za glavobol. Slikovno diagnostiko je treba izpeljati pri bolnikih z žariščnimi nevrološkimi znaki, z začetkom glavobola ob naporu, kašlju ali spolni aktivnosti, ob ugotovitvi šuma nad orbito, z značilno spremembo vzorca, pogostnosti in jakosti glavobola, z napredujočim slabšanjem glavobola kljub ustreznemu zdravljenju. MR glave je občutljivejša metoda v primerjavi s CT-preiskavo za detekcijo edema, žilnih lezij in druge znotrajmožganske patologije, zlasti v zadnji kotanji. Vendar je dostopnost CT-preiskave večja in zato tudi pogosteje uporabljena. V primeru suma na žilni vzrok glavobola je treba uporabiti angiografsko metodo, kot je MR-angiografija.

Podkomite standardov kakovosti Ameriške akademije za nevrologijo je podal priporočila za neakutne glavobole. Nekateri simptomi so znatno povečali verjetnost najdbe pomembne nepravilnosti na nevroloških slikovnih preiskavah bolnikov z neakutnim glavobolom, denimo hitro naraščajoča pogostost glavobolov, v anamnezi podana izguba koordinacije in lokalizirani nevrološki simptomi, subjektivni občutek otrplosti ali ščemenja in zgodovina zbujanja iz spanja zaradi glavobola ter glavobolih v rafalih. Odsotnost teh simptomov ni pomembno zmanjšala verjetnost najdbe pomembne anomalije z nevrološkimi slikovnimi preiskavami. Treba je razmisliti o uporabi nevroloških slikovnih preiskav pri bolnikih, kjer so bile z nevrološkim pregledom najdene nenormalnosti. Poleg tega je treba pretehtati glede uporabe nevroloških slikovnih preiskav pri bolnikih z atipičnimi lastnostmi glavobolov, ki ne zadostujejo striktnim kriterijem migrene ali drugih primarnih glavobolov in ki imajo nekatere dodatne dejavnike tveganja, kot je imunska pomanjkljivost.



Poletje in naše oči

Virusna in alergijska vnetja oči so v poletnih mesecih pogostejša. Prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom lahko povzroči poškodbe zunanjih očesnih delov, nevarno je predvsem UV-sevanje. Kako lahko obvarujemo svoje oči?



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

Vnetja oči

Vnetja prizadenejo različne dele očesa in so lahko zelo nalezljiva. Povzročajo jih virusi, bakterije ali glivice. Do vnetij ne prihaja le ob neposrednem prenosu okužbe z veke, temveč lahko nastanejo tudi kot posledica poškodbe, splošne imunske oslabelosti ter po posegih na očeh.

Konjunktivitis je najpogostejše vnetje oči, ki prizadene očesno veznico. Običajno gre za nenevarno okužbo, ki pa je precej neprijetna. Značilno je rdeče oko z vodnim, pozneje pa lahko tudi gnojnim izcedkom. Povzročajo ga virusi ali bakterije, lahko pa je tudi posledica alergij in suhega očesa.

Virusni konjunktivitis se običajno pojavi v okviru prehladnega virusnega obolenja ter zahteva le lajšanje težav in ustrezno higieno. Oko spiramo s fiziološko raztopino, uporabljamo umetne solze ter hladne obkladke. Manj priporočljivo je spiranje očesa s kamilicami, saj izsušujejo oči, drobci kamilic, ki ostanejo v čaju, pa oko še bolj dražijo. Pazimo na čistočo rok, uporabljamo papirnate robčke za enkratno uporabo, izogibamo se mencanju in prijemanju oči, brisač in krp ne delimo z drugimi.

Pri bakterijskem konjunktivitisu je potrebno zdravljenje z antibiotičnimi kapljicami ali mazilom.

Za alergijski konjunktivitis so značilne pordele, srbeče oči, veznica je otekla, otečejo lahko tudi veke. Pojavlja se pri alergikih, pomembno je ugotoviti vzrok alergije in se potem alergenom izogibati. Zdravimo ga s protialergijskimi zdravili v obliki kapljic oziroma tablet.

Vpliv sončnih žarkov

Tako kot kožo je treba poleti pred škodljivimi UV (ultravijoličnimi) žarki in sevanjem zaščititi tudi oči. UV-žarki, ki dosežejo oko, se zberejo na njegovi površini, roženici. Nekateri prehajajo skozi zenico vse do očesne leče,

manjši del pa jih prodre v globlje dele očesa vse do mrežnice. Škodljivi učinki UV-sevanja na očesne strukture se s časom seštevajo.

Kratkotrajna izpostavljenost UV-žarkom povzroča opeklino na očesni roženici, ki je podobna sončni opeklini kože, lahko pride tudi do opekline nežne kože vek in okolice očesa. Dolgotrajna izpostavljenost vročemu poletnemu soncu je še bolj nevarna, saj lahko privede do nastanka sive mrene, poškodbe očesne mrežnice, povzroči lahko kožnega raka na vekah.

Svoje oči na prostem najbolje zaščitimo tako, da nosimo zaščitna sončna očala, ki morajo absorbirati 100 odstotkov UVA- in UVB-žarkov ter večino modre svetlobe. Priporočljiva je izbira velikih okvirjev s stranskimi ščitniki, saj zaščitijo tudi kožo okoli oči in preprečijo vdor svetlobe s strani. Če so sončna očala majhna in ne preprečijo vsem sončnim žarkom dostopa do očesne zenice, je priporočljiva uporaba pokrival (klobuk s širokimi krajci, kapa s ščitom). Ta preprečijo vdor svetlobe od zgoraj in zmanjšajo izpostavljenost oči sončnim žarkom tudi do 50 odstotkov. Modro svetlobo najbolj absorbirajo bronasta, bakrena in rjavo rdeča stekla, stopnja UV-zaščite pa ni odvisna od barve ali zatemnjenosti stekel.



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

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2022 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kožo okoli oči je seveda treba zaščititi s kremo z visokim zaščitnim faktorjem, ki pa je ne smemo zanesti v oko, med 10. in 16. uro se ne izpostavljajmo soncu.

Skoraj 80 odstotkov vsega UV-sevanja prejmemo do 18. leta starosti, zato je za otroke treba poskrbeti na enak način.

Vpliv klimatskih naprav

Pretirana izpostavljenost klimatskim napravam poleti povzroča pekoč občutek v očeh, rdečico očesne veznice in občutek tujka v očeh.

Te naprave namreč močno izsušujejo zunanje dele očesa (veznico, roženico) in slabo vplivajo na naš solzni film, ki roženico ščiti pred okužbo. Oči se lahko čezmerno solzijo, vid je lahko zamegljen, otežena je lahko uporaba kontaktnih leč.

Kopanje v bazenih in morju

Zelo priporočljiva je uporaba plavalnih očal, tako pri plavanju v morju kot v bazenih. Morska sol lahko namreč draži oči, morje je lahko onesnaženo. Pri kopanju v klorirani bazenski vodi, kjer se klor uporablja za dezinfekcijo vode, prav tako lahko pride do draženja oči. Klor namreč reagira z dušikom in umazanijo v bazenih (urin, znoj, delci kože, bakterije), pri čemer nastane njegov nevarnejši produkt. Močnejši ko je vonj po kloru, škodljivejša je voda. Pred vstopom in po prihodu iz bazena se je zato treba tudi temeljito oprhati, prav tako po kopanju v morju.



Zakaj Zdravniški obisk 24/7

080 8112 - Pokličite dežurnega zdravnika

- Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav
- Izkušena ekipa zdravnikov na vašem naslovu
- 24 – urna dosegljivost
- Sodobno opremljeno reševalno vozilo (zdravila takoj, pregled krvi in urina, 12-kanalni EKG ...)
- Za nenujna stanja

Preveri za enkratno storitev

Preveri

Pristopi za brezplačno storitev

Pristopi

Kje je zdravnik, ko ga rabiš?

Še nikoli bližje in lažje dosegljiv kot pri Doktor 24 Asistenci. 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.

Ekipa zdravnikov Doktor 24 Asistence je pripravljena!

Pregovorna »moč noči« se še posebej grenko občuti, ko zbolimo. Ponoči je stiska večja, skrb močnejša, dosegljivost zdravniške pomoči pa manjša.
Seveda nam ravno tako lahko zdravstvene težave povzročajo skrbi in nelagodje tudi podnevi, med prazniki, vikendi …, do zdravnika pa težko pridemo ali pa se nam zdi čakanje na termin predolgo.

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.

Brez skrbi 24 ur, vsak dan – tudi med prazniki, vikendi!

Že en klic je dovolj*

Turisti, starejši in mlajši, poslovni partnerji, študenti, nosečnice, invalidi, športniki – kdorkoli, ne glede na okoliščine, naročite Zdravniški obisk 24/7 in rešite težave takoj. Ko nastopijo zdravstvene težave, je pomembno le, da se obrnete na nas in nam daste priložnost, da poskrbimo za vas in vam pomagamo povrniti zdravje.

*ob prepoznavi življenjsko ogrožajočih stanj vas preusmerimo na službo nujne medicinske pomoči.

Klic je dovolj, za ostalo poskrbimo mi! - 080 8112

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Kožne spremembe na dojkah

Kožne spremembe na dojkah se pojavljajo kot posamične spremembe ali v sklopu različnih obolenj. Ženske so največkrat tiste, ki pri preventivnem pregledovanju dojk velikokrat opazijo na novo nastali »madež« na koži, »bulico« ali luščečo se spremembo, zaradi katere opravijo pregled pri svojem zdravniku ter po njegovi presoji pri dermatologu. Ta s pomočjo dermatoskopa oceni, ali gre za benigno, torej nenevarno spremembo, ali že za maligno, ki jo je treba izrezati ali kako drugače zdraviti.

Pri ambulantnem delu se srečujemo s pacienti, ki jih na pregled nemalokrat pripelje le srbež na določenem predelu kože dojk oziroma znaki vnetja: rdečina, luščenje, mehurčki oziroma voščene strukture, materina znamenja, uleknjena žarišča …

Različne spremembe torej nemalokrat predstavljajo veliko zaskrbljenost, bolečino, pekočino, srbež in akutne znake vnetja. Pri vseh naštetih je pomemben natančen pregled kože celotnega telesa, nohtov, lasišča in sluznic za natančno opredelitev diagnoze.

Bakterije, virusi, paraziti, glive

Kožne spremembe na dojkah so posledica različnih bolezni in razvojnih nepravilnosti. Izpostavljamo nekaj tistih, s katerimi se ambulantno srečujemo vsakodnevno in pacientom predstavljajo veliko zaskrbljenost.

Okužbe kože, ki jih povzročajo različne bakterije, virusi, glive ali paraziti, se kažejo na koži na različne načine, se pogosto prepletajo in s tem otežujejo klinično diagnozo. Razširjene so tako med mlajšo kot med starejšo populacijo.

Zelo pogost pojav rdečine z nakazanim luščenjem pod dojkama oziroma intertriginozno kandidozo najpogosteje povzroča glivična okužba s kvasovkami, ki je pogosta predvsem pri starejših, lahko ji je pridružena tudi bakterijska okužba. Toplo in vlažno okolje v kožnih gubah je zelo ugodno za razrast glivic.

Takšen predel kože v prvi vrsti potrebuje ustrezno nego in primerno lokalno terapijo. Pri dolgotrajnem poteku in ob neuspešni lokalni terapiji moramo pomisliti na posebno obliko luskavice (intertriginozno luskavico).

Dermatitisi

Srbeča žarišča v predelu dojk se ponavadi pojavljajo v sklopu atopije, predvsem atopijskega dermatitisa, kjer moramo prav tako natančno pregledati še preostale dele telesa ali celo v sklopu kontaktnega alergijskega dermatitisa oziroma kontaktnega iritativnega dermatitisa. Pojavita se lahko po nanosu doma pripravljenih pripravkov za nego kože z izvlečki eteričnih olj, kot so šentjanževo, arnikovo, oziroma ognjičevo mazilo.

Pri srbežu v predelu dojk ne smemo pozabiti na okužbo s Sarcoptes scabiei, imenovano garje, ki se med drugim lahko pojavlja tudi v predelu prsnih bradavic kot drobne razpraskanine, ki so lahko izražene zelo diskretno. V prvih dneh dojenja se lahko pojavi tako imenovani detritivni dermatitis bradavic.

Nenadne spremembe

Akutni pojav posameznega rdečega in luščečega žarišča največkrat opažamo v sklopu tako imenovane pityriasis rosea, luskavice ali glivične okužbe kože. Pri rosei, kjer so vzroki nastanka nepoznani in je pogosto izražena pri mladih ljudeh, ima pacient po koži trupa (lahko tudi okončin) številna okrogla ali ovalna rdečkasta ali rožnata žarišča s pridruženim luščenjem. Velikokrat se prvo žarišče pojavi prav v predelu dojk, sledi pa mu pojav številnih manjših žarišč drugod po telesu. Pri luskavici prsna bradavica praviloma ni prizadeta, lahko pa se luščeča žarišča pojavijo kjer koli drugje v predelu dojk.

Kožni tumorji

Poseben poudarek zaslužijo kožni tumorji. Med benignimi (nenevarnimi) so daleč najpogostejše seboroične keratoze pri obeh spolih. Pri ženskah se pogosto pojavljajo v predelu dojk in pod njimi, vseh barvnih odtenkov in velikosti, in velikokrat zbujajo sum kožnega raka. V tej skupini velja omeniti še senilne hemangiome, žilne tvorbe, ki imajo videz majhnih živo rdečih bunčic in so lahko zelo številni. Med malignimi (nevarnimi) tumorji je najpogostejši bazalnocelični karcinom s svojimi različnimi oblikami. Posebno pozornost si zasluži melanom, maligni tumor, ki vznikne iz pigmentnih celic melanocitov, najpogosteje nastane na novo, nemalokrat tudi iz prej obstoječega materinega znamenja. Pri kožnih tumorjih je zato nepogrešljiv pregled s pomočjo dermatoskopa.

Klinične slike se nemalokrat med seboj prepletajo, zato sta natančen pogovor in pregled kože celotnega telesa, lasišča, nohtov in sluznic bistvenega pomena pri postavitvi delovne diagnoze in izbiri primernega načina zdravljenja.



Prehrana

Kaj je zdrava prehrana?

Tema, o kateri se vsako leto napiše nešteto knjig, ki na podlagi novih spoznanj spremenijo ali vsaj zatresejo naše prej znane resnice. To je hkrati najtežje vprašanje za vse, ki si želijo spremeniti svoje življenje na bolje. Zakaj? Ker pogovor o hrani hitro postane osebna bitka. Kolikor je ljudi na svetu, toliko je prepričanj o tem, kaj in kako bi morali jesti, da bomo zdravo in dolgo živeli.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Naj na hitro izpostavim samo nekaj dejstev, zakaj ni mogoče priporočiti le določenega hranila:

BELJAKOVINE: Visokobeljakovinske diete pospešujejo rast rakavih celic. Po drugi strani so beljakovine nujno potrebne za rast in obnovo mišic. Mišice so namreč tiste, ki imajo največjo porabo kalorij in s tem preprečujejo nastanek debelosti ter z njo povezanih kroničnih bolezni. Esencialne aminokisline so nujne za naše preživetje in jih moramo vnašati s hrano.

MAŠČOBE: Dajejo največji občutek sitosti, so sestavni del vseh celičnih membran in živčnih vlaken ter nastopajo kot prekurzorji vitamina D in so gradniki hormonov. Omogočajo absorpcijo, vezavo in skladiščenje lipidotopnih vitaminov (D,E,K,A). Ob prenizkem deležu maščob žensko telo izgubi menstruacijo. Po drugi strani vsebujejo največ kalorij, zato hitro presežete dnevne potrebe. Ob zaužitju obroka, bogatega z maščobami ali enostavnimi sladkorji, se poveča količina vnetja v telesu. To pomeni, da se je tvorilo več prostih radikalov, ki lahko poškodujejo celice.

OGLJIKOVI HIDRATI: So osnova naše prehranske piramide. Glukoza je osnovno gorivo vseh celic. Hkrati ravno sladkor v naši prehrani povzroča odvisnost, ki nas žene k slabim načinom prehranjevanja. Stalno povišane ravni krvnega sladkorja vodijo v debelost, periferno neodzivnost tkiv na inzulin in zato v sladkorno bolezen. Vse skupaj poveča tveganje za srčno-žilne zaplete.

SREDOZEMSKA DIETA

Zanimivo je dejstvo, da se je pri vseh dietah z omejitvijo kalorij izboljšal krvni tlak, znižala se je raven krvnih maščob in izboljšala se je sladkorna bolezen, saj so udeleženci izgubili kar nekaj odvečnih kilogramov. Študije so pokazale, da v povprečju živijo dalj tisti posamezniki, ki so nekoliko manj prehranjeni in bolj telesno aktivni. Če sklepamo po prebivalcih otoka Okinava, ki dosežejo starost 100 in več let, je zelo zaželeno tudi redno uživanje rib in morskih sadežev. V našem okolju bi bila najbližje temu sredozemska dieta, ki predstavlja tudi najenostavnejši in najmanj omejujoč način prehranjevanja. Dieta je varna, lahko izvedljiva in zelo učinkovita. Temelji pretežno na uživanju sadja in zelenjave skupaj z morsko hrano, ki je bogata z omega 3 maščobnimi kislinami (omega 3 m. k.). Omejen je vnos rdečega mesa, enostavnega sladkorja in nasičenih maščob. Priporočimo jo lahko zaradi številnih študij, ki so pokazale pozitivne učinke omega 3 m. k. na naše telo in zdravje. Te imajo močan protivnetni učinek, zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko celo izboljšajo potek nekaterih avtoimunskih bolezni. Zaradi učinka redčenja krvi in zniževanja celokupnega holesterola v krvi nas ščitijo

pred možgansko kapjo in srčnim infarktom (še zlasti po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice). Dodaten vnos omega 3 m. k. lahko izboljša kognitivne sposobnosti, zmanjša težave z učenjem (motnje pozornosti in ADHD) in upočasni pešanje spomina oziroma kognitivni upad pri alzheimerjevi demenci. Omega 3 m. k. zmanjšujejo vnetje v steni prebavil in pozitivno vplivajo na sestavo naših črevesnih bakterij. Takšna prehrana zmanjšuje utrujenost, omili znake depresije in simptome predmenstrualnega sindroma. V času nosečnosti in dojenja zagotovijo primeren motorični razvoj ploda. Bogat izvor omega 3 m. k. je hrana živalskega izvora, kot so plave ribe (sardela, tun, losos), ribje olje in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandlji, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, semena oljne kadulje, lanено, konopljeno in gorčično seme, morske alge. Današnja prehrana je bogata pretežno z omega 6 m. k. (ocvrta in pražena hrana, pripravljena s sončničnim oljem), ki so za nas škodljive. Prekomeren vnos drugih maščob namreč dodatno zmanjša absorpcijo omega 3 m. k. in zavira pretvorbo ALA v EPA in DHA maščobni kislini, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos dodatnih maščob in razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh).

Doktor svetuje



Najverjetneje se pravi način prehranjevanja skriva nekje v zlati sredini. Jasno pa je, da za dolgo življenje potrebujemo malo kalorične hrane, veliko vlaknin in več gibanja. Uživajte ekološko pridelano in čim manj predelano hrano.

- *Jejte vsega po malem,*
- *nehajte jesti, ko ste 80-odstotno siti,*
- *večino vašega obroka naj sestavljajo rastline in plodovi v barvah mavrice,*
- *pest jagodičevja in oreščkov na dan bo pokrila vse potrebe po antioksidantih,*
- *vzemite si čas za skodelico pravega čaja ali kave.*

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

Še en razlog za sredozemsko dieto je vitamin D. Strokovnjaki so našli povezavo med debelostjo in nizko ravnjo tega vitamina. Videti je, da je nizka raven tega vitamina povezana z inzulinsko rezistenco, prenajedanjem in kopičenjem telesne teže. Poleg zaviranja osteoporoze je zanimivo dejstvo, da dovolj visoka raven vitamina D deluje protivnetno (znižuje vnetne proteine v telesu – CRP), krepi imunski sistem, zmanjša stres, deluje antikancerogeno (protirakavo) in antidepresivno.

ZDRAV KROŽNIK

Vsaj polovico krožnika pri vsakem obroku naj napolnita sadje in zelenjava. Ne uživajte stisnjenih sokov in večjih količin sladkega sadja, saj tako vnašate manj vitaminov in vlaknin ter več kalorij. Če bo vaša hrana manj predelana, bo vsebovala več kompleksnih ogljikovih hidratov, kar bo zagotovilo daljši občutek sitosti.

Zavedati se je treba dejstva, da če uživate predelano hrano, polno maščob, in pojeste ribo dvakrat na teden, kljub temu ne bo zaželenega učinka z nobeno dieto. Še pomembnejše je spoznanje, da nobena od diet ne vodi v zdravje brez spremembe količine telesne aktivnosti. Gibanje je ključ do zdravja! Zelo verjetno je namreč, da je večina uspehov pri prehranskih študijah pravzaprav le posledica omejitve kalorij ter povečane količine telesne aktivnosti in ne toliko izbire hranil.

LJUBEZEN DO TELESA GRE SKOZI ŽELODEC

V našem črevesju poteka več kot polovica vsega imunskega odgovora. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora ključ do dobrega zdravja. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, lažje prebavljiva ter bogatejša z omega 3 maščobnimi kislinami in različnimi vrstami bakterij (probiotiki).

Uživanje jogurta, kefirja, jabolčnega kisa in vložene zelenjave ustvari prisotnost zdravih kislin in primeren pH za razrast probiotikov. Sprememba prehrane vpliva na sestavo črevesne flore. Ljudje, ki uživajo mastno in sladko hrano, imajo v črevesju prevladujoče druge bakterije kot tisti, ki uživajo več presne hrane. Če sta vitkost in zdravje posledica pravilne kolonizacije črevesja, lahko z uživanjem hrane naselite »boljše podnajemnike«. Znano je tudi, da se vsa zaščitna vloga hranil najbolje ohrani v taki obliki, kot obstaja v naravi.

ANTIOKSIDANTI

To so snovi, ki zmanjšajo škodo na celicah, ki nastane zaradi oksidativnega stresa in prostih radikalov. V našem telesu ves čas potekajo oksidacijske reakcije, s katerimi dobimo potrebne hranilne snovi in energijo. Ob tem kot stranski produkti nastajajo prosti radikali, ki lahko poškodujejo encime, beljakovinske molekule ali celice in povzročijo njihovo smrt. Nastanek prostih radikalov se poveča denimo ob obremenitvi, stresu, sevanju ali po zaužitju obroka z veliko maščobami. Iz okolja vstopajo v naše telo tudi z onesnaženo vodo in zrakom.

Z dietetičnega vidika najpomembnejši antioksidati so polifenoli, vitamini (C, A, E …) in karotenoidi (beta karoten). Z zaviranjem oksidacije in nevtraliziranjem prostih radikalov antioksidanti preprečujejo kronične bolezni, zavirajo aterogenezo, staranje, nastanek kroničnih bolezni in raka. Najdete jih v sadju in zelenjavi.

EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA

Ekološko pridelane rastline so vzgojene na zemlji, na kateri se vsaj tri leta ni uporabljalo prepovedanih snovi. Za obdelovanje zemlje se uporablja sistem kolobarjenja. Pri obvladovanju plevela in škodljivcev se uporablja le naravne snovi, brez obsevanj, blata iz čistilnih naprav ali uporabe surovega gnoja. Kadar je to mogoče, se uporabi ekološka semena. Živina, vzgojena po ekološkem načrtu, se lahko prosto pase. Prepovedana je uporaba antibiotikov, rastnih hormonov, klavskih stranskih produktov in gensko spremenjenih organizmov (GSO). Delež beljakovin v ekološko pridelani hrani naj bi bil sicer manjši, vendar so te po sestavi kakovostnejše (več esencialnih aminokislin). Organsko pridelana rastlinska hrana vsebuje kar okoli 25 odstotkoc več hranil, je bogatejša z vitaminom C in fitokemikalijami. Fitokemikalije so snovi, ki imajo antioksidativno oziroma protivnetno delovanje.

Na ta način koristijo pri zaviranju razvoja kroničnih bolezni in raka. Ekološka hrana vsebuje manj nitratov in pesticidov. Nitrati se v telesu pretvarjajo v nitrozamine, ki pospešujejo nastanek raka. Organofosfati so najpogosteje uporabljena vrsta pesticidov, ki jih zaužijemo s hrano. Kopičijo se v našem telesu in povzročajo nevrološke težave (vrtoglavice, glavoboli), slabosti, težave s hormonskim sistemom in raka (limfom, levkemija, rak na možganih). Čeprav se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko z uživanjem ekološke hrane že v 14 dneh pomembno znižamo raven organofosfatov v telesu.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

GIBANJE JE POL ZDRAVJA

Športna aktivnost poleti

Tudi največji športniki in ljubitelji poletja težko ohranijo motivacijo v vročih in soparnih dneh. Naj vadimo? Vsekakor! Vendar previdno. Verjetno ste že sami opazili, da je trening takrat bolj naporen. Ponavadi smo v vročini počasnejši in se utrudimo hitreje. Zakaj je temu tako?

Ko dnevne temperature enkrat presežejo 20 stopinj Celzija, vsaka dodatna stopinja pomeni večji napor za telo. Na fiziološki ravni to lahko razložimo s pojavom dehidracije. V vročini se razširijo žile na periferiji (koži), kar olajša znojenje in s tem ohlajanje. Ob izgubi vode (znoja) se zmanjša volumen krvi in pride do porasta srčne frekvence. Zmanjšan pretok krvi skozi mišice pomeni njihovo slabšo oskrbo s kisikom. Preusmeritev pretoka krvi na periferijo ima za posledico slabši pretok krvi skozi ostale pomembne organe, kot so srce in mišice. Aerobni prag se prestavi na nižjo točko, kar posledično pomeni, da bo utrujenost nastopila hitreje.

Naše telo najbolje deluje v zelo ozkem temperaturnem razponu (okoli 37 stopinj Celzija). Že manjše odstopanje v temperaturi jedra telesa (za stopinjo gor ali dol) pomeni napor in upad zmogljivosti. Sprememba temperature jedra telesa za več kot 3¬–4 stopinje od idealne že ogroža življenje. Tako pri 35 stopinjah Celzija govorimo o podhlajenosti, medtem ko nas pri 40 stopinjah Celzija ogroža vročinska kap (toplotni udar).

Termoregulacija je mehanizem, s katerim telo vzdržuje stalno telesno temperaturo. Da bi kritične točke dosegli čim kasneje, se naše telo hladi s pomočjo znojenja in ogreva z drgetanjem mišic ter tako ohranja telesno temperaturo konstantno. V vročini je stopnja potenja in s tem uspešnost ohlajevanja telesa odvisna od stopnje vlažnosti zraka. Ob nizki vlažnosti zraka je znojenje uspešnejše, ob visoki vlažnosti pa skoraj nemogoče.

PRAVOČASNO PREPOZNAJTE ZNAKE DEHIDRACIJE IN VROČINSKE KAPI

Znojenje brez nadomeščanja tekočin vodi v dehidracijo. Že majhna izguba vode (okoli tri odstotke) pomeni približno desetodstotno manjšo zmogljivost. To še dodatno poslabšata višja temperatura telesa in vlažnost zraka.

Prvi znak dehidracije je žeja. Če tekočine ne nadomestite, se pojavijo utrujenost, glavobol in temnejši urin. Znojenje se upočasni. Koža postane rdeča in suha. Ti simptomi so podobni tudi pri vročinski kapi. V takem primeru takoj prenehajte telesno aktivnost in se umaknite v klimatiziran prostor ali vsaj v senco. Pijte ohlajeno pijačo. Dnevno bi morali vnesti približno dva litra tekočine, ob športni aktivnosti in izdatnem znojenju še nekoliko več. Če ob znakih dehidracije ne ukrepate in se še naprej zadržujete na vročini, se lahko pregrejte. Telesna temperatura lahko poraste tudi prek 40 stopinj. Kot prvo pomoč položite hladne in mokre brisače na predele z velikimi žilami (vrat, komolci, dimlje) in nadomestite tekočino. Če se pojavijo hitro bitje srca, pospešeno dihanje, zmedenost, krči, bruhanje



ali motnje zavesti, takoj poiščite zdravniško pomoč.

KAKO ZUNANJE OKOLIŠČINE OBRNETE SEBI V PRID?

Trening pri višjih zunanjih temperaturah zaradi zmanjšanega pretoka kisika v mišicah aktivira kompenzacijske mehanizme. Kri je sestavljena iz krvnih celic in plazme. Ob izdatnem znojenju se zmanjšuje volumen plazme. Z rednimi treningi se količina plazme v telesu dejansko poveča, s čimer se izboljša naša kardiovaskularna zmogljivost oziroma rezerva. Za adaptacijo na vročino telo potrebuje približno 10–14 dni. Poleg povečanja volumna plazme se spusti prag začetka potenja. Povedano enostavneje, potimo se lahko več in hitreje, s čimer je ohlajevanje telesa uspešnejše. Znoj postane manj koncentriran. Ker telo tako s potenjem izgublja manj soli (elektrolitov), je manj krčev v mišicah in se ob naporu manj izčrpamo. Za hitrejšo prilagoditev na poletno vročino lahko pomladi trenirate topleje oblečeni. Ob tem ne pozabite na redno uživanje vode ali izotoničnih napitkov pred in med samim naporom. Bodite tudi pozorni na znake pregrevanja ali dehidracije.

PRILAGODITE SVOJA PRIČAKOVANJA

Zaradi neugodnih pogojev boste težje aktivirali samega sebe in izredno težko dosegali rezultate, ki ste jih sicer vajeni. Ne osredotočajte se toliko na čas, raje skušajte izvesti trening do konca in glede intenzitete poslušajte svoje telo. Za napornejše ali daljše treninge poleti si raje poiščite klimatiziran prostor, kjer lahko vadite varno. Poiščite vodo! Telesna aktivnost v bazenu, jezeru ali morju vas bo varovala pred pregrevanjem. Skupinski športi, kot so odbojka v vodi, plavanje ali potapljanje, lahko učinkovito nadomestijo tek ali kolesarjenje v vročih dneh.

Če se vseeno odločite za šport na prostem, naj bodo športna oblačila svetlih barv in naj omogočajo izhlapevanje znoja. Treninge prestavite na jutranji ali večerni čas. Izogibajte se vadbi med 10. in 16. uro. Kronični bolniki naj se tovrstnim naporom raje izognejo. Glede nadomeščanja tekočin in športne aktivnosti se posvetujte z izbranim zdravnikom.

HLADITE SE!

Uživajte sezonsko, lahko, ohlajeno hrano in pijačo. Sadje in zelenjava vam zagotovita dodatni vnos tekočin. Smutiji, sokovi ali sladoledne lučke so prava izbira za malico. Za odlično kosilo si pripravite mrzle solate z dodatkom tunine ali lososa. Najboljše pijača je voda! Za tiste, ki si želite več okusa brez dodatnih kalorij, lahko v kozarec vržete še listič mete, melise ali košček limone. Saj poznate pregovor: »Ko vam življenje ponudi limone, si pripravite limonado.«

Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si



080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Doktor 24 svetuje vsak dan

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

Enostavno in vedno dostopna zdravstvena storitev, namenjena vsem v stiski

Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?

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

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

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

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

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

Kako poteka reševanje zdravstvenih težav?

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

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?

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

Pomembna je varnost uporabnika.

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

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in trajanje pogovora ni omejeno.

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

Pa res lahko po telefonu pomagamo?

Lahko. Tako smo pomagali tudi starejšemu gospodu, ki je poklical zaradi slabega počutja. Med pogovorom z zdravnikom si je po njegovem navodilu izmeril krvni tlak, ki je bil povišan in je bil najverjetnejši vzrok težavam. Po nasvetu zdravnika je vzel zdravila, ki jih je imel doma. Čez nekaj časa je poklical ponovno in povedal, da se je stanje bistveno izboljšalo, krvni tlak je padel in dobil je navodila za nadaljevanje zdravljenja in potrebne kontrole.

Kaj pa otroci?

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

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

Kaj pa, če nasvet ni dovolj?

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

Poleg 24 – urnega svetovanja zdravnika po telefonu, se lahko na področju Ljubljane z okolico odločite za hišni obisk zdravnika Doktor 24 Asistence.

(če gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112)

… takoj, ko potrebujete!

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

In zato smo tukaj mi.

Lahko se povsem zanesete na to, da vam bo ob težavah nekdo karseda hitro priskočil na pomoč. In ravno ta občutek, ko veš, da nisi prepuščen samemu sebi, da je nekje nekdo, ki ti bo ob težavah pomagal, je neprecenljiv.
Storitev, ki jo lahko koristite takoj, do 31.12.2020 BREZPLAČNO

*Paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur, SPECIALIST ali SPECIALIST z OBISKOM, Osnovni ali Plus+ – ne glede na izbiro, boste storitve iz samostojnega paketa, ki jih lahko koristite takoj, do konca leta 2020 imeli brezplačno.

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite pristopnico na strani 20 in jo pošljete na naš naslov. Če boste to storili takoj, boste ujeli tudi brezplačno obdobje.

www.doktor24.si

narocanje@doktor24.si

0820 08240

Naročanje in informacije

Doktor 24 KLINIKA

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



Managerski pregledi

Na Kliniki Doktor 24 opravljamo specialistične preventivne zdravstvene preglede, ki v celoto zajemajo posamezne diagnostične preglede.

Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, da je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje.

Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav.

Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

Izbirajte med različnimi paketi preventivnih pregledov

Preventivni pregledi za managerje

Manager Osnovni – oseben pristop in možnost dodatnih preiskav

Manager Osnovni + Magnetna resonanca glave + izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Manager Obsežni – odkrivanje dejavnikov tveganja in opredelitev začetnih sprememb, ki še ne povzročajo težav i n niso klinično izražene

Manager – Obsežni + Magnetna resonanca glave + izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Preventivni pregledi, usmerjeni na posamezno področje:

Preventivni pregled glave z magnetno resonanco
Preventivni pregled kožnih znamenj
Preventivni kardiološki pregled
Preventivni gastroenterološki pregled
Preventivni pregled pljuč