intervju:

Jože Vidmar, dr. med. spec. splošne medicine

tema meseca:

Gripa in prehlad

kolumna:

Teta Gripa in stric Prehlad
ali kako si Bernarda Žarn lajša težave



1A
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

01
brezplačnik december 08

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

Kazalo



4 *intervju*

Jože Vidmar,
dr. med. spec. splošne medicine



8 *tema meseca*

Gripa

9 *kolumna*

Teta Gripa in stric Prehlad ali kako si Bernarda Žarn lajša težave



10 *tema meseca*

Prehlad

Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d. o. o., Savska 3, 1000 Ljubljana.
Naklada: 20.000 izvodov
Uredniški odbor: Jernej Kraševec, Vito Vidmar, Petra Mišič
Oblikovna zasnova in postavljanje revije: NUIT, d. o. o.
Tisk: Tiskarna Delo
Oglasno trženje: dr-revija@pza.si

Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem PZA.
Tekstov in fotografij ne vračamo.
Besedila, ki jih naročijo oglaševalci, so posebej označena.

Na revijo **dr.** se lahko brezplačno naročite na elektronskem naslovu dr-revija@pza.si



Vito Vidmar, dr. med. specialist interne medicine



Drage bralke in dragi bralci!

Z veseljem vam sporočamo, da smo za vas pripravili novo brezplačno revijo Dr., ki bo prihodnje leto hkrati tudi del Delove priloge Polet. Tematika naše revije je zdravje iz različnih perspektiv. Že samo ime razkriva, da bodo pri ustvarjanju revije v največji meri sodelovali splošni zdravniki, specialisti različnih medicinskih strok in drugo zdravstveno osebje. Vsi imajo namreč vizijo, kako prispevati k izboljšanju kakovosti našega življenja, nam lajšati tegobe vsakdanjika in odgovarjati na vprašanja bralcev. V naši reviji bomo pisali o aktualnih zdravstvenih temah, ki bodo vsakdanjemu bralcu blizu in razumljive.

Skupaj s strokovnjaki vam želimo ponuditi oziroma odstreti tisto, česar do sedaj niste vedeli, seveda s strokovnega vidika.

Želimo si, da bo naša revija aktualna in zanimiva in jo boste zaradi pomembnih in dobrih informacij hranili dalj časa.

Želimo si, da bo naš bralec človek, ki skrbi za svoje zdravje, ga varuje in ne prepušča naključju, je osveščen, ga zanimajo novosti na področju zdravstvenih storitev, prehranskih dopolnil, kakovostno in aktivno življenje. Zaveda se, kako pomembno je hitro priti do zdravnika, ceni kakovostne zdravstvene storitve in nima časa za dolge čakalne vrste pri zdravnikih. Dobro se zaveda pomena preventivnih ukrepov in načinov za ohranitev in krepitev svojega zdravja.

Ustvarjalci si želimo izboljšati kakovost življenja in povečati ozaveščenost. S pomembnimi najnovejšimi informacijami na področju ohranjanja in krepitve kakovosti zdravja želimo pritegniti tudi tiste posameznike, ki jih do sedaj te tematike niso zanimale. Sproti vas bomo obveščali o različnih preventivnih akcijah za preprečevanje kroničnih in degeneratvnih bolezni. Pri takšnih akcijah bomo tudi sami sodelovali.

Glede na poznojesenski in zimski čas, v katerem zaradi vremenskih in drugih dejavnikov naraste število virusnih in drugih obolenj in je obisk bolnikov pri splošnem zdravniku največji, smo v prvi številki posebej izpostavili prav njegovo delo, saj je to večkrat prezrto, čeprav je kakovostna zdravstvena obravnava pacientov osnova za visoko raven zdravja ljudi.

Seznanjamo vas tudi s pogostimi sicer na videz »običajnimi boleznimi« hladnejših letnih časov, kot so razna virusna obolenja, gripe ipd., ki se lahko pojavijo v zelo velikih razsežnostih.

V reviji namenjamo kar nekaj pomembnega prostora vam, našim bralcem, kjer lahko zastavite vprašanja našim zdravnikom, opišete vaše izkušnje, razmišljanja in izrazite mnenje. S tem boste lahko tudi sami aktivno sooblikovali vsebino revije in skupaj z nami prispevali k boljšemu zdravju in kakovostnejšemu življenju vseh prebivalcev Republike Slovenije.

Petra Mišič, foto: Borut Krajnc

Jože Vidmar,
dr. med. spec. splošne medicine

Splošnega zdravnika poznamo kot zdravnika, s katerim pridemo najprej v stik, če smo bolni, in kot nekoga, ki mora imeti veliko znanja, da lahko postavi ustrezno diagnozo oziroma pacienta napoti na ustrezno zdravljenje. Splošni zdravniki so tudi t. i. družinski zdravniki, ki lahko zdravijo vse družinske člane, saj zaradi poznavanja zgodovine in razmer v družini lažje prepoznajo bolezni in se hitreje odzovejo. Pogovarjali smo se z Jožetom Vidmarjem, splošnim zdravnikom, ki zadnjih petnajst let opravlja prakso v zasebni ambulanti, kot zdravnik splošne medicine pa dela že skoraj 50 let. Ravno te dni odhaja v pokoj.

S svojim poklicem sem zelo zadovoljen

Nam lahko na kratko poveste, kaj je glavna naloga splošnega zdravnika? Kako poteka vaše delo? Kako se seznanjate z novostmi?

V urejenih zdravstvenih sistemih je splošna ambulanta mesto, kjer se bolnik prvič sreča z zdravnikom. Od bolnikovih težav je odvisno, ali bo bolnik dobil vso ustrezno zdravniško pomoč v splošni ambulanti ali pa ga bo zdravnik napotil k ustreznemu specialistu oziroma v bolnišnico. Seveda je obseg dela zdravnika splošne medicine lahko zelo različen, odvisen zlasti od njegovega znanja in dosegljivosti laboratorijskih in drugih preiskav ter od možnosti konzultacije z ustreznimi specialisti.

Prav v načinu dela in znanju vidim veliko možnosti za racionalizacijo dela v zdravstvu, pa tudi prihranke.

Zdravnik splošne medicine naj bi sam rešil bolezenske težave pri kar 90 odstotkih vseh bolnikov, ki se obračajo nanj, na naslednji nivo, t. j. k specialistom, pa bi z ustrezno diagnozo poslal le preostalih 10 odstotkov – predvsem težjih bolnikov. Seveda napotitev k specialistom ni povsem preprosta, saj se vsaj v mestih srečujemo z veliko ponudbo specialističnih pregledov in zaradi bližine bolnišnic tudi z večjo željo po hospitalizacijah, po mojem mnenju pa je tudi zahtevnost bolnikov po specialistični obravnavi večja od strokovno utemeljenih potreb.

Svoje delo opravljate že skoraj 50 let. Kakšna je bila vloga splošnega zdravnika, ko ste začeli kariero, in kako se je ta vloga spreminjala skozi čas? Kakšen je ta poklic danes in, morda, kako vidite vlogo splošnega zdravnika v prihodnjih letih?

Delo v moji splošni ambulanti verjetno poteka podobno kakor v drugih ambulantah. Moram povedati, da sem s svojim poklicem zelo zadovoljen. Večino bolnikov zelo dobro poznam in mi zaupajo. Zaradi boljšega dela sem uvedel nekaj preprostejših laboratorijskih preiskav, ekg in spirometrijo, kar mi omogoča boljšo in hitrejšo postavitev pravilne diagnoze. Pogosto se imam možnost posvetovati s specialisti, ki delajo v podjetjih za zdravstvene storitve, kot je na primer Pacient. Vse to mi omogoča lažjo in hitrejšo pot do prave diagnoze in do ustreznejšega zdravljenja na ambulantni način. Tak način dela pomeni za moje bolnike tudi velik prihranek časa. Odkar delam kot zasebni zdravnik, se strokovno izobražujem predvsem s prebiranjem strokovne literature, malo tudi prek spleta, manj pa se udeležujem strokovnih srečanj – predvsem zaradi pomanjkanja časa. Celo ko sem še delal v zdravstvenem domu in sem se udeležil skoraj vsakega srečanja, sem si dobljene članke in zapiske pregledoval doma. Veliko mi pomenijo tudi odgovori specialistov, h katerim pošiljam svoje bolnike.

So se bolezni, zaradi katerih pacienti prihajajo k vam, skozi vaše obdobje dela spremenile? Zanima nas namreč, zaradi česa so ljudje obolevali pred leti in zaradi česa danes? Kako se je spremenila diagnostika?

Mislim, da je bila vloga splošnega zdravnika, ko sem začel delati v splošni ambulanti, podobna današnji, le razmere in pogoji dela so bili drugačni. Takrat je bilo manj splošnih zdravnikov, obremenitve so bile mnogo večje, mnogo težje je bilo dobiti laboratorijske in druge preiskave. Tudi zahtevnost bolnikov je bila manjša. V današnjem času se je podaljšala življenjska doba, pojavilo se je nekaj novih bolezni, kot je na primer aids, in mnogo več je kroničnih degenerativnih bolezni.

Ko sem v začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja začel opravljati svoj poklic, sem gotovo delal kot pravi družinski zdravnik, saj sem imel v ambulanti dojenčke, predšolske in šolske otroke, aktivno populacijo, ženske in starejše ljudi.

Za vse naštete sem opravljal tudi vsa cepljenja. Nismo imeli dovolj zdravil, različnih antibiotikov, angine smo zdravili le z injekcijami penicilina. Antibiotikov za jemanje per os pa skoraj ni bilo. Še največ se je takrat, predvsem za pljučnice, uporabljal chloramphenicol. Že nekaj časa se je sicer vedelo, da ima to zdravilo lahko usodne posledice, pa jih v svoji praksi k sreči nisem doživel.



Zdravnik splošne medicine je bil pri bolnikih vedno zelo cenjen in spoštovan, vsaj tako sem čutil in doživljal svoj poklic.

Manj spoštovanja in priznanja pa je bil deležen s strani zdravnikov specialistov nekaterih področij medicine. V nekem obdobju je bil sprejet celo predpis, da mora biti vsak zdravnik pred odobritvijo katerekoli specializacije vsaj dve leti zaposlen v splošni medicini. Ta ukrep ni dosegel namena. Verjetno je bil celo škodljiv, saj je postala splošna medicina tudi zaradi tega »revnejša« in le mesto, s katerega je vsak, ki je imel možnost, odšel na specializacijo. V drugi polovici šestdesetih let pa so se že pojavili nekateri napredni zdravniki, ki so zahtevali uvedbo specializacije iz splošne medicine. Menda so prvi zdravniki opravili specialistične izpite iz splošne medicine okoli leta 1970. Med njimi sem bil tudi sam. Zaradi širokega znanja, ki ga imajo zdravniki, ter vedno večjega števila specialistov splošne oziroma družinske medicine se to področje uvršča med najbolj pomembne člene zdravstvenega sistema. Splošna medicina dobiva vse večji pomen na področju kurative, preventive in gotovo na področju odkrivanja in obravnave kroničnih degenerativnih bolezni.

Spominjam se, da mi je v svoji praksi povzročalo skoraj največ težav odkrivanje in zdravljenje bolezni prebavil, razjed na želodcu in dvanajsterniku, zdravljenje kroničnih pljučnih bolnikov in astme, bolezni prostate pri moških, rak. Razlogi za to so bile slabe diagnostične možnosti in pomanjkanje zdravil.

Tudi samomori so bili zelo pogosti. Vedno sem se spraševal, in to počnem še danes, ali sem za te ljudi naredil dovolj ali pa bi se morda dalo z boljšo obravnavo bolnika narediti kaj več in preprečiti samomor.

Pri zdravljenju je individualna obravnava, pogovor s pacientom, ključna za ustrezno zdravljenje. Splošni zdravnik mora predvsem dobro poznati posameznika, zgodovino njegove bolezni, družinsko anamnezo, okolje, iz katerega prihaja ipd., da ga lahko ustrezno zdravi. Kako dobro poznate svoje paciente in koliko so omenjeni dejavniki resnično pomembni za ustrezno prepoznavanje bolezni in zdravljenje?

Danes so v zdravstvu gotovo največji problem kronične degenerativne bolezni, ki so v porastu, verjetno tudi zaradi staranja prebivalstva. Znanje o teh boleznih se sicer povečuje, vendar so skoraj vse za sedaj še neozdravljive in zahtevajo zdravljenje do konca življenja.

Zahtevajo tudi veliko časa, timsko obravnavo in veliko zdravil. Pojavljajo se tudi nove bolezni, kot je na primer aids, grozijo epidemije ptičje gripe, spolno prenosljive bolezni in še bi lahko našteval.

Vprašali ste me, kako dobro poznam svoje bolnike. Izjemno dobro. Poznam tudi večino njihovih družinskih članov, vem, katere bolezni so v določenih družinah pogostejše, kakšni so odnosi med družinskimi člani, seznanjen pa sem tudi z njihovim socialnim stanjem. Povem vam lahko, da se po mojem mnenju odnosi med družinskimi člani slabšajo, da je mnogo ljudi, zlasti starejših, v hudih stiskah, ko morajo razmišljati, ali bodo morda potrebovali pomoč. Seveda naletim tudi na vzorne družinske odnose.

Koliko so pri ugotavljanju bolezni pomembni »hitri izvidi«, ki jih dobite iz laboratorija, na primer izvidi urina in krvi? Je pomembno, da imajo splošni zdravniki laboratorije "pri roki"?

Vprašanje o hitrih in preprostih laboratorijskih preiskavah v ambulanti splošnega zdravnika je zelo umestno. Menim namreč, da pri svojem delu potrebujemo vsaj nekaj izvidov, ki jih moramo dobiti takoj, po možnosti še takrat, ko je bolnik v ordinaciji. V moji praksi se je to izkazalo kot zelo dobro in učinkovito. Industrija nudi vrsto aparatur, s katerimi je delo preprosto in hitro, rezultati preiskav pa so dovolj zanesljivi in pripomorejo k hitrejši in pravilnejši diagnozi bolezni. Prisotna so prizadevanja, da tudi takih preiskav ne bi bilo dovoljeno opravljati v splošni ambulanti, kar je po moji oceni in po dosedanjih izkušnjah zgrešeno. Gre za preproste preiskave, ki mi občutno olajšajo postavitev diagnoze bolezni.

Spominjam se svojih začetkov, ko sem bil v kraju sam, brez možnosti konzultacij, brez podpore laboratorijskih izvidov. Morda se danes sliši neobičajno, vendar sem takrat medicinsko sestro naučil nastaviti sedimentacijo eritrocitov, da je približno določila vrednost hemoglobina v krvi (op. po metodi sahli), določila beljakovine in sladkor v urinu. Belih krvničk pa v ambulanti nismo mogli prešteti, ker ni bilo na voljo mikroskopa.

Opravljate zasebno dejavnost, sklenjeno imate tudi koncesijo. Ali delate razlike med pacienti? Kaj se zgodi, ko presežete kvoto, ki jo imate na voljo pri koncesijski dejavnosti?

Res je, da imam koncesijo za dejavnost splošne medicine. Mislim, da ne jaz ne moji bolniki ne čutijo razlike med obravnavo pri meni ali v zdravstvenih domovih, število dovoljenih opredeljenih bolnikov pa ves čas svojega dela precej presegam. Danes je večina bolnikov že opredeljenih in ni več velikega povpraševanja. Vse opredeljene bolnike seveda obravnavam z enako odgovornostjo. V zadnjih 15-ih letih je moj delavnik trajal pogosto tudi prek 10 ur na dan.

Kako pomembno je za vaše delo sodelovanje s specialisti in z drugimi strokovnjaki na področju zdravstva? Kje in kako sodelujete?

Sodelovanje s specialisti posameznih strok poteka v konkretnih primerih ob napotitvah bolnikov na preglede, manj pogosto z osebnimi stiki in seveda po telefonu. V zadnjih letih so stiki s sodelavci podjetja za zdravstvene storitve Pacient bolj intenzivni. Pobuda ministrstva za zdravje, da bi bolnike naročali na specialistične preglede splošni zdravniki, je pri sedanji organizaciji dela na specialističnem nivoju možna le teoretično. Pri tako visoki frekvenci obiskov stiki s specialisti po telefonu zaradi pomanjkanja časa skoraj niso mogoči. Ob ustreznejši organizaciji dela, zlasti na nivoju specialistične dejavnosti, pa to idejo pozdravljam.

Kaj si želite sporočiti našim bralcem?

Sedaj je čas, da se cepite proti gripi, kar lahko opravite pri izbranem zdravniku, izmerite si krvni tlak, pozanimajte se glede vrednosti maščob in sladkorja v vaši krvi. Ženske naj redno obiskujejo ginekologa in vsaj na dve leti opravijo pregled dojk, moški po 40. letu starosti pa naj se pozanimajo, kako je z njihovo prostato.

specialistična ambulanta
01/280 30 52

reševalni prevozi
01/280 30 70



Specialistične ambulante

- Ultrazvok
- Kardiologija
- Nevrologija
- Ortopedija
- Psihiatrija
- Bolezni dojk
- Gastroskopija
- Koloskopija
- Rektoskopija
- Onkologija
- Ginekologija
- Urologija
- ORL
- Endokrinologija
- Dermatologija
- Merjenje kostne gostote
- Abdominalna kirurgija
- Medicina dela prometa in športa

Splošna ambulanta

Reševalni prevozi

PACIENT

Pacient d.o.o., Ljubljana
Savska cesta 3, Ljubljana
info@pacient.si
www.pacient.si



KLINIČNO PREIZKUŠENO

2 LETI GARANCIJE

IZJEMNO UGODNA CENA merilnika krvnega tlaka in ušesnega termometra

prodaja in servis medicinske opreme

APOLLONIA d.o.o., Zaloška 155, Ljubljana
Tel.: 01/548 35 10, www.apollonia.si

Asist. Rok Lokar, dr.med., foto: Corbis

Gripa

Infekcijsko bolezen ptic in sesalcev, ki jo poznamo pod skupnim imenom gripa, povzroča red RNA virusov (virusi influence) iz družine Orthomyxoviridae.
Virusi te družine zelo hitro mutirajo, zato se vsako leto ponavljajo novi sevi. Gre za kapljično infekcijo, prenosljivo z aerosoli in dotikom z okuženimi predmeti. Različni sevi virusov so med seboj različno virulentni, kar pomeni, da ni pri vseh enake možnosti okužbe, če pride človek z njimi v stik.
Nekateri sevi praviloma niso preprosto prenosljivi med posameznimi vrstami, zato je na primer prenos različnih oblik ptičje gripe na ljudi redkost. Res pa je, da se večina sevov, ki povzročajo ljudem preglavice, najprej razvije kot okužba živali, nato pa se v zelo slabih higienskih razmerah prenese na ljudi in se nato razširi. Domnevamo, da so največji naravni rezervoar virusov influence živina in ptiči na Kitajskem.



Najpogostejši bolezenski znaki gripe so: mrzlica, vročina, boleče grlo, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, kašelj, oslabelost in splošno slabo počutje.

Prvi je simptome gripe zanesljivo opisal že Hipokrat pred približno 2400 leti. Glavni znak, ki loči gripo od drugih prehladnih bolezni, je mrzlica, saj je ta v pravi obliki pri prehladnih boleznih redka. Lažjih oblik gripe ni mogoče zanesljivo ločiti od prehlada. Tako imenovana »trebušna gripa« pa nima nobene povezave z virusi influence.

Epidemije in pandemije

Občasen pojav gripe znotraj posameznih področij lahko doseže takšne razsežnosti, da posamezne države razglasijo epidemijo. Kadar se ta razširi po vsem svetu, govorimo o pandemiji. V prejšnjem stoletju so svet pretresle tri pandemije, od katerih je nedvomno najbolj znana tako imenovana »španska gripa«, ki je v letih 1918–1920 terjala od 40 do 100 milijonov žrtev po vsem svetu. Azijska (1957–1958) in hongkonška gripa (1968–1969) sta vsaka posebej zakrivili okrog milijon smrtnih žrtev. Epidemije gripe po svetu vsako leto še vedno zahtevajo okrog pol milijona smrtnih žrtev, zato razmislek o preprečevanju in cepljenju nikakor ni odveč.

Cepljenje in zdravljenje

Najučinkovitejša zaščita pred gripo je cepljenje. Najbolj razširjeno je trivalentno cepivo, ki je na voljo tudi pri nas in ščiti pred tremi najpogostejšimi sevi gripe, ki je razsajala v minuli sezoni.

Ker je možno, da epidemijo v novi sezoni povzroči sev, ki v prejšnjem letu ni delal težav, je seveda mogoče, da cepivo ni učinkovito. A na srečo je pri virusih influence prisotno dovolj navzkrižne podobnosti, da cepivo pogosto vsaj deloma zaščiti tudi proti novemu sevu gripe. V praksi to pomeni, da bo posameznik sicer morda vseeno zbolel, a bo bolezen potekala v lažji obliki, krajši čas in z manj zapleti.

Cepljenje je preprosto, varno in učinkovito, saj v povprečju zagotavlja več kot 75-odstotno zaščito. Alergije na cepivo so izjemno redke, so pa nekoliko pogostejše lokalne reakcije, kot so rdečina, oteklina in nekaj dni trajajoče bolečine na mestu cepljenja. Gre za prehodno, nenevarno nevšečnost.

Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej pa za starejše in ljudi s kroničnimi boleznimi, ki so zaradi tega bolj podvrženi okužbam in zapletom.
Če je človek že okužen, so zdravila precej manj učinkovita. Glavna ovira je v tem, da moramo zdravilo začeti jemati v 24 urah po pojavu prvih znakov, ki pa so pri gripi povsem enaki tistim pri običajnem prehladu. Od zdravil za zdravljenje že prisotne gripe je pri nas na voljo oseltamivir fosfat (Tamiflu®).

Možni zapleti

Gripa je silno neprijetna okužba – glavobol in bolečine v mišicah so lahko malodane neznosni – a sama po sebi večinoma ni nevarna. Virus sicer lahko povzroča krvavitve in pljučni edem, vendar na srečo redko. Pogostejši in zelo nevaren zaplet je sekundarna bakterijska okužba, ki se največkrat pokaže kot pljučnica in je najpogostejši vzrok umrljivosti zaradi gripe. Zapleti zahtevajo dodatno ukrepanje in zdravniško oskrbo.

Preprečevanje

Pomembni so ukrepi za zmanjševanje prenosa virusov. Med epidemijo gripe se je potrebno izogibati javnim prostorom, kjer se zadržuje večja množica ljudi (na primer trgovski centri). Pomembno je razkuževanje rok, že oboleli posamezniki pa najbolj pomagajo s tem, da si med kašljem vestno pokrivajo usta. Koristno je prezračevanje prostorov.

Kako ukrepati in kdaj do zdravnika?

Glede na to, da ne poznamo posebno učinkovitih zdravil za zdravljenje gripe, omenjena bolezen pravzaprav ni vzrok za obisk zdravnika. Potreben je počitek, uživanje primernih količin tekočine (za sicer zdrave tri in več litrov dnevno, tisti z boleznimi srca ali ledvic pa se morajo ravnati po že prej prejetih navodilih zdravnika) ter analgetikov.
Med slednjimi sta najbolj primerna paracetamol (lekadol®) in acetilsalicilna kislina (aspirin®). Različne oblike gripe trajajo v povprečju od 5 do 7 dni, nato se zdravstveno stanje izboljša. Utrujenost po preboleli gripi se lahko vleče tudi mesec dni. Zelen ali rjavkast izpljunek ob kašlju, vztrajno slabšanje simptomov ter težave z odvajanjem vode so za gripo neobičajni in so vsekakor dober razlog, da obiščemo zdravnika v ambulanti (ne na urgenci). Nenadno hitro poslabšanje bolezenskega stanja in zmedenost ter zapleti pa so razlog za takojšen obisk pri zdravniku, medtem ko le visoka vročina brez drugih simptomov ni.

Nasvet:
V času, ko se pojavi gripa, se izogibajte večjim javnim prostorom, uživajte veliko svežega sadja in zelenjave in se vsaj pol ure na dan gibajte na svežem zraku. V kolikor zbolite, počivajte, uživajte primerne količine tekočine in analgetke (lekadol ali aspirin).

Za cepljenje se lahko naročite po telefonu 01 280 30 70, v Centru za diagnostiko in zdravljenje, Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana.



Bernarda Žarn, foto: Stane Sršen, RTV Slovenija

Teta Gripa in stric Prehlad ali kako si Bernarda Žarn lajša težave

Vem, obstajajo znanstvene teorije o tem, kako in zakaj se prenašajo virusi, ki se v človeškem telesu razvijejo v gripo ali prehlad - te teorije poznam in jim verjamem. A se v mojo glavo ob misli na omenjeni bolezni vselej pritihotapi tudi starodavna modrost: telo se mora včasih ustaviti, da ga lahko dohiti duša.

In čisto zares me teta Gripa in stric Prehlad, ki v nepovabljene goste vselej pripeljeta še gospoda Glavobol in Polnnos ter sitnobo Bolijovsekostiinmišice, po navadi ujameta v napornih in stresnih življenjskih obdobjih. Včasih se mi zazdi, kot bi se mi telo na tak način želelo upreti in reči: »Veš kaj, Bernarda, zdaj te imam pa res dovolj!« Tudi moj dragi zdravnik dr. Stane Sunčič se ob mojem žalostno-gripoznem pogledu po navadi le prizanesljivo zasmeji in reče: »Odležati bo treba.« In ko vse molekule mojega telesa preplavijo substance prvega lekadola, si optimistično začnem domišljati, da bom nadoknadila vse zamujeno. Nakupim revije, ob posteljo si naložim kup knjig in DVD-jev, ki pa največkrat ostanejo nedotaknjeni, saj spimspimspimspim, kot bi me nekdo začaral. Spanec in počitek res dasta moči in s telesom, ki me je malo prej še najbolj spominjalo na prekuhano hrenovko sredi parne lokomotive, spet postajava zaveznika in prijatelja.

Toliko sem vraževerna, da ob zapisu tega stavka trkam po ploskvi lesene mize. Prehlad in gripa me ne napadeta prav pogosto. Domišljam si, da tudi zato, ker se redno rekreiram - tečem, hodim v hribe in kolesarim ter skušam jesti vsaj približno zdravo hrano. Babica in mami sta mi vcepili vero v zdravilna zelišča in moje sodelavke pravijo, da spijem nenormalne količine čajev. Kot dragoceno in ljubo darilo večkrat vzamem v roke knjigo dr. Franja Smerduja Zdravje iz rastlin - kratek pregled o delovanju in uporabi zdravilnih zelišč. Vsi poznamo blagodejni učinek kamilice, ki bojda »pospešuje izločanje potu, ublaži bolečine in zamori bolezenske klice ter deluje protivnetno«. Z mamo vsako leto junija nabereva lipove cvetove, ki med drugim »pomagajo pri vročinskih in prehladnih boleznih, nahodu, kašlju, vnetju grla in sapnic«. Tudi čaj iz bezgovih cvetov deluje blagodejno, Žarnice pa verjamemo tudi v moč marjetic, arnike, brina, jegliča, čemaža, rmana in še bi lahko naštevala.

Bolezen, v kakršni koli obliki se že pojavi, je zame vedno tudi čas za razmislek, ko se vrneš »k sebi nazaj«, kot je v Hvalnici življenja poetično zapisal meni tako ljub Tone Pavček. In naj vas na koncu svojih razmišljanj pobožam z njegovimi besedami: »Življenje, visoko, veliko, večno, kličem ti dober dan in ti ponujam roko za skupno, večno vandranje v kdo ve kam. Skozi solzenja, zorenja, cvetenja, na severni in na južni tečaj, v dolino solz in na goro vstajenja in vedno znova k sebi nazaj.« Veliko moči, zdravja in dobre volje vam želim med vašimi »vandranji«.

Asist. Rok Lokar, dr.med., foto: Corbis

Prehlad

Nikar ne podcenjujte prehlada ali gripe, saj se iz tega lahko razvijejo resna obolenja, na primer bronhitis ali celo pljučnica.

Prehlad ali vnetje zgornjih dihal povzroča več kot 200 vrst različnih virusov, proti katerim nikoli ne postanemo odporni. Spada med najpogostejše virusne okužbe zgornjih dihal. Otroci prebolijo v povprečju od 6 do 8 prehladov, odrasli pa 2 do 4 prehlade na leto. S starostjo se število obolevanj zmanjšuje.
Prehlad se običajno začne z bolečinami v žrelu, ki jim sledijo izcedek iz nosu, kihanje, hripavost in suh kašelj. Konča se po tednu dni, pri blagih okužbah po dveh do treh dneh, lahko pa traja tudi do dva tedna. Pri nekaterih bolnikih se razvijejo okužbe obnosnih votlin ali srednjega ušesa. Slednje so zelo pogoste pri otrocih. V kolikor prehlad traja dalj časa, je potrebno poiskati zdravniško pomoč.

Gripa ali influenca je akutna okužba dihalnih poti in je nalezljiva. Povzročajo jo virusi gripe tipa A, B ali C, ki spreminjajo svoje lastnosti. Prizadenejo nos, žrelo in pljuča. Bolezen spremljajo povišana telesna temperatura, mrazenje, suh kašelj, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter utrujenost. Bruhanje in driska se pri odraslih pojavita le redko. Posebej je treba omeniti, da tako imenovana trebušna gripa nima nič skupnega z običajno gripo, saj jo povzroča drug virus.

Kakšna je razlika med gripo in prehladom?
Prehladna obolenja se pojavljajo vse leto, tudi poleti, najpogostejša so jeseni in pozimi.
Gripa pa je sezonska bolezen, ki se pojavlja od konca oktobra do sredine aprila in je veliko resnejše obolenje kot prehlad. V povprečju imamo desetkrat več možnosti, da zbolimo za prehladom kot za gripo.

Simptomi, ki spremljajo prehlad in gripo, nastanejo kot odgovor telesa na okužbo z virusi:
PREHLAD: le redko imamo povišano telesno temperaturo in le redko glavobol. Za prehlad je značilen izcedek iz nosu, zamašen nos, kihanje, boleče žrelo, manj značilen je kašelj, predvsem suh; opazimo tudi povečano solzenje. Prehlad traja približno teden dni. Priporočljiv je počitek.
MOŽNI ZAPLETI: vnetje sinusov ali ušes (srednjega ušesa – predvsem pri otrocih).

GRIPA: povišana telesna temperatura, ki lahko traja tri do štiri dni, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, največkrat smo utrujeni (utrujenost lahko traja tudi tri tedne). Pri gripi ni izrazitega izcedka iz nosu, pojavlja pa se trdovraten in suh kašelj, tudi oči so bolj občutljive. Bolezen lahko traja tudi 10 dni. Priporočljivo je počivanje.
MOŽNI ZAPLETI: bronhitis ali celo pljučnica.

Pri gripi in prehladu moramo **čimveč počivati, piti veliko tople tekočine** in za krepitev obrambne sposobnosti organizma zaužiti **dovolj vitamina C**.

Seveda pa se lahko gripi in prehladu izognemo ali jih omilimo.

Najpomembnejše je, da celo leto, ne le pozimi, krepimo obrambne sposobnosti svojega telesa oziroma svoj imunski sistem.

- Poskrbite za uravnoteženo in polnovredno prehrano, bogato z vitamini in minerali, ter jo razporedite na pet obrokov (ne pozabite na sveže sadje in zelenjavo).
- Skrbite za redno telesno vadbo in gibanje na svežem zraku. Če se ne morete drugače rekreirati, pa vsaj hodite.
- Izogibajte se prekomernemu uživanju alkohola, kave, črnih čajev in kajenju.
- Izogibajte se javnih, zaprtih prostorov, kjer je hkrati veliko ljudi (trgovski centri, prireditve itd.).
- Dihajte skozi nos, ki je odličen filter za viruse, poleg tega pomaga ogreti zrak.
- Spite vsaj 7 do 8 ur na noč.
- Izogibajte se stresnim situacijam, ki slabijo vaš imunski sistem.

Nikakor ne pozabimo še na klasične preventivne ukrepe:

- roke si pogosto umivajte z milom in s toplo vodo,
- z rokami se ne dotikajte nosu in oči,
- uporabljajte papirnate robčke in jih takoj po uporabi zavrzite,
- od človeka, ki kašlja ali kiha, se oddaljite vsaj za en meter,
- oblecite topla oblačila,
- če lahko, večkrat obiščite savno (pomaga tudi izmenično prhanje s hladno in toplo vodo).

Pred gripo se lahko v nasprotju s prehladom precej zanesljivo zavarujete. Vsako leto se lahko cepite s cepivi, ki so prilagojena tisti vrsti virusa, ki se bo v sezoni gripe najverjetneje širil.

STE VEDELI:

Kako se prehlad prenaša?
Običajno ga prinesejo v družino otroci. Člani družine zbolevajo v časovnih presledkih od dva do pet dni. Viruse, ki povzročajo prehlad, najpogosteje prenesemo z rokami na nosno sluznico ali na očesno veznico.
Na predmetih, kot so npr. svinčniki, knjige, skodelice oziroma kozarci, preživijo virusi celo nekaj ur.
Osebe, ki so prebolele prehlad, izločajo viruse različno dolgo – od štiri dni do tri tedne. Otroci jih izločajo dlje kot odrasli.

Kako pride do okužbe?
Nos prefiltrira približno šest litrov zraka na minuto. Očiščevalni mehanizmi v nosu so zelo učinkoviti pri odstranjevanju različnih tujkov, ki jih vdihnemo z zrakom, žal pa niso učinkoviti pri odstranjevanju virusov. Že en sam virus lahko povzroči okužbo. Simptomi, ki spremljajo prehlad, se pojavijo po 10 do 12 urah. Najmočneje so izraženi po 36 do 72 urah.

Prehlad zahteva večjo odsotnost z dela in od pouka kot vse preostale bolezni skupaj.

Vir: http://sl.wikipedia.org/

Kašelj, naš najpogostejši zimski spremljevalec

Kašelj je zapleten obrambni refleks telesa, ki očisti naše dihalne poti. Nastane zaradi draženja sluznice dihal. Dražljaj se po posebnih živčnih poteh prenaša do središča za kašelj v možganih. Iz možganov pride ukaz za močno in nehoteno skrčenje mišičja, ki sproži izdih. Kašelj tako omogoči hitro odstranitev tujkov, sluzi in gnoja iz dihalnih poti. Spremlja številne bolezni, od bronhitisa, pljučnice, pljučnih edemov do tuberkuloze.

Poznamo dve obliki kašlja.
Kašelj je refleksen sunkovit izdih zraka, lahko pa je izzvan tudi povsem hoteno. Njegova fiziološka vloga je čiščenje dihalnih poti. Kašelj je simptom, ne pa bolezen. Če se z zrakom izkašljuje tudi izmeček, govorimo o produktivnem kašlju. Če izmečka ni, gre za suh oziroma neproduktiven kašelj.

Pri **produktivnem kašlju** nastaja v dihalnih poteh preveč bronhialne sluzi, ki jo poleg vode (od 95 do 98 %) sestavljajo predvsem glikoproteini in mukoproteini. Zaradi motenega ravnotežja med proizvodnjo, prenašanjem in izkašljevanjem sluzi se nakopičijo debele plasti sluzi, ki ovirajo zračenje pljuč. Produktivni kašelj se pojavi v obliki napada po globokem vdihu, ki potisne sluz navzgor. Cilj zdravljenja produktivnega kašlja je utekočinjenje goste sluzi, ki postane manj lepljiva in jo je lažje izkašljati. Zdravila, ki pomagajo utekočiniti in zmehčati sluz in tako olajšajo izkašljevanje, se imenujejo ekspektoransi.

Neproduktivnega ali suhega kašlja ne spremlja nastajanje sluzi. Pojavi se v več zaporednih kratkih sunkih brez izkašljane sluzi. Pogost kašelj brez sluzi bolnika izčrpava in moti njegov počitek, zlasti ponoči je zelo dražeč. Spodbujanje izkašljevanja ne koristi, zato uporabljamo zdravila za pomirjanje in odpravljanje kašlja, ki delujejo na središče za kašelj v podaljšani hrbtenjači. Imenujemo jih antitusiki. Ti so lahko opiatni ali sintetični, oboji učinkovito odpravljajo suh, neproduktiven kašelj. Žal pa imajo opiatni antitusiki veliko stranskih učinkov. Lahko povzročajo odvisnost, zaspanost, dihalne motnje (plitvo dihanje), zaprtost in suhe sluznice.

Kdaj je potreben posvet z zdravnikom?
- Kadar traja kašelj več kot teden dni.
- Kadar je kašelj hud in ga spremljajo bolečine v prsih.
- Kadar je izmeček (sputum) zelenkast.
- Kadar je v izmečku kri ali imamo težave z dihanjem.



Asist. Robert Hajdinjak, dr.med., foto: Corbis

Telesna aktivnost in kronične bolezni

Ugodni učinki redne telesne aktivnosti na preprečevanje in lajšanje kroničnih bolezni so bili dokazani že neštetokrat. Fizična aktivnost je za telo pomembna, ker ohranja in povečuje funkcijske sposobnosti organov, ohranja njihovo dobro prekrvljenost in s tem oskrbo s kisikom ter hranili, kar omogoča obnavljanje celic in tkiv.

Povečana funkcijska sposobnost organov nam koristi predvsem ob kroničnih boleznih, ki pri aktivnih ljudeh potekajo dosti manj agresivno in dostikrat počasneje. Vadba je bistvenega pomena tudi za preprečevanje in lajšanje mnogih mišično-kostnih bolečin, ki nastanejo zaradi nepravilnega biomehanskega obremenjevanja telesa. Zaradi dela v pisarnah ali prisilnih položajih je statično obremenjevanje mišic in skeleta žal vse preveč prisotno, kar je eden glavnih vzrokov za degenerativne procese mišično-skeletnega sistema. Pravilna vadba z dinamičnimi obremenitvami te procese učinkovito zmanjšuje. Vendar se v zadnjem času ukvarjamo z vprašanjem, koliko in kakšna vrsta telesne aktivnosti je še koristna. Lahko se namreč zgodi, da s pretirano in nepravilno vadbo telo dodatno utrujamo in si delamo še večjo škodo. Zato je prav, da se v primeru kroničnih bolezni pred vadbo vedno najprej posvetujemo z ustrezno informiranim zdravnikom (ki je navadno tudi naš osebni zdravnik) ter poiščemo nasvete pri trenerjih ali pa celo vadimo v ustrezno nadzorovani skupini. Vsekakor moramo pri kroničnih boleznih še naprej jemati vsa predpisana zdravila.

Srčno-žilne bolezni in visok krvni tlak

Vzdržljivostna vadba je edina učinkovita oblika vadbe. Sem prištevamo kolesarjenje, hojo, ples, plavanje, lahkoten tek, veslanje in podobno. Če ne gre drugače, lahko mnoge vadbe opravite na napravah doma ali v telovadnici. Velja le redna aktivnost, vsaj 30 minut dnevno 5 dni na teden. Intenzivnost ne sme biti prevelika, vendar morate biti pri vadbi vseeno vsaj malo zadihani (z drugimi besedami - vadba mora dosegati vsaj 50 % največjega srčnega utripa). Vadba z utežmi ni priporočljiva, ker navadno bolezen še poslabša (predvsem pri težavah s povišanim krvnim tlakom). Z vadbo takoj prenehajte, če začutite bolečine v prsnem košu ali vratu, če vam postane slabo ali se vam začne vrteti in če začutite nepravilno utripanje srca.

Sladkorna bolezen

Redna telesna aktivnost pomaga uravnavati nivo sladkorja v krvi in s tem upočasni nastajanje zapletov sladkorne bolezni, ki negativno vpliva na praktično vse telesne organe. Tudi tu je priporočljiva vzdržljivostna vadba; vadba z utežmi se odsvetuje, predvsem osebam, ki imajo okvaro očesne mrežnice (retinopatija) zaradi hitrih sprememb krvnega tlaka. Določene aktivnosti se odsvetujejo (npr. potapljanje in zahtevno planinarjenje) zaradi nevarnosti prenizkega krvnega sladkorja (hipoglikemije), ki lahko povzroči zmedenost in s tem povečano tveganje za poškodbe. Vedno imejte s sabo sladkorni gel za primer nenadnega padca krvnega sladkorja, ki ga prepoznate po zmedenosti, hladnem potenju, drgetanju in padcu koncentracije. Za diabetike je primeren čas za telesno aktivnost predvsem zjutraj (izogibajte se vadbi pred spanjem). Nikoli ne vadite na prazen želodec in se med naporom izogibajte alkoholu. Pametno je, da ste aktivni v družbi prijateljev, ki vedo, da ste diabetik in vam v primeru težav znajo pomagati.

Astma

Pogostost in jakost astmatičnih napadov je pri telesno aktivnih ljudeh nižja. Vzdržljivostna vadba mora potekati vsaj 5-krat tedensko po 45 minut in mora biti dovolj naporna, da se zadihate (tudi do 80 % največjega srčnega utripa). Zaradi vlažnega zraka je posebej primerno plavanje. Vadbo začnite z vsaj 10-minutnim ogrevanjem, da se dihala prilagodijo na napor. Izogibajte se vadbi v mrzlem in suhem ter onesnaženem mestnem zraku (pozimi je bolj priporočljiva vadba v zaprtem prostoru). Če so napadi pogosti, lahko pred vadbo vpihnete sprej z olajševalcem, ki vam ga predpiše zdravnik. Če se napad pojavi med naporom, ostanite mirni, prenehajte z vadbo in uporabite sprej z beta agonistom.

Osteoporoza

Vadba je eden najpomembnejših načinov preprečevanja in upočasnjevanja osteoporoze. Z jačanjem mišic se ustrezno jačajo tudi kosti, kar precej zmanjša nevarnost za nastanek zlomov in sesedanja kosti, ki so najnevarnejši zaplet osteoporoze. Najprimernejša in vsem dostopna oblika vadbe je hitra hoja, ki ne zahteva dodatne opreme. Primerna je tudi vadba na sobnem kolesu. Vadba mora biti redna - 20 minut dnevno vsaj štirikrat tedensko. Tudi vadba z utežmi je primerna, vendar uteži ne smejo biti pretežke, med vadbami pa naredimo vsaj 2 dni premora, da se mišice povsem obnovijo.

Pri telesno neaktivnih osebah bo že kratkotrajna vadba pokazala pozitivne učinke. Pomembno je, da najdete obliko, ki vam najbolj ustreza in v njej uživate, da začnete zmerno (primerno svoji trenutni telesni pripravljenosti) in ne vržete puške v koruzo, potem ko mine začetniško navdušenje. Šteje tudi, če namesto dvigala uporabite stopnice, se peljete v mesto po opravkih s kolesom in nedeljske obiske nakupovalnih središč zamenjate z izletom v hribe s prijatelji.



PRVA SLOVENSKA ŠPORTNA TELEVIZIJA

šport tv



NAJBOLJŠI NOGOMET
Angleška Premier League
Španska Primera Division
Italijanska Serie A
PrvaLiga Telekom Slovenije
Južnoameriška Copa Libartadores

NAJBOLJŠE OSTALE VSEBINE
Hokejska liga EBEL
Ameriški nogomet NFL
Golf European Tour
Tenis ATP in WTA turnirji

NAJBOLJŠA KOŠARKA
Liga NBA
Liga NLB

www.sport-tv.si

ASPN d.o.o., Vojkova 49, Ljubljana

PRVA SLOVENSKA SPLETNA ŠPORTNA SKUPNOST
- BLOGI KOMENTATORJEV ŠPORT TV
- BLOGI PRIJAVLJENIH UPORABNIKOV
- OBJAVLJANJE LASTNIH NOVIC PO POSAMEZNIH ŠPORTIH
- KOMENTIRANJE VSEH OBJAV
- PERSONALIZIRANA VSTOPNA STRAN

zdravniki svetujejo

Simon Hawlina, dr. med., foto: I stock

Kamni v sečilih

Splošno o kamnih v sečilih

Kamni v sečilih ali strokovno urolitijaza je bolezen, ki po arheoloških dokazih spremlja človeka že tisočletja. Pogostejša je pri Evropejcih in Azijcih, redkejša pri črncih, Židih in Indijancih. Najpogosteje se kamni pojavljajo med 18. in 45. letom starosti, lahko pa jih imajo tudi otroci in ljudje v pozni starosti. Pogostost nastanka urolitijaze je pri moških 2- do 4-krat večja. Pri 6 odstotkih obolelih je kamne že imel tudi nekdo v družini. Najdemo jih lahko kjerkoli v sečnem traktu od ledvic do sečnice.

Vzroki

Kamni lahko nastanejo zaradi **notranjih** (telesnih) ali **zunanjih** (vpliv okolja) vzrokov. Med notranje štejemo podedovane bolezni in motnje v presnovi ali pa anatomske spremembe v sečilih. Najpogostejša podedovana bolezen je **ledvična tubularna acidoza**, ki povzroči nastanek številnih kamnov v obeh ledvicah. Druga takšna bolezen je **cistinurija**. **Glavni zunanji vzroki pa so prehranjevalne navade ter podnebje (temperatura in vlaga)**. Oboje je odvisno od zemljepisnega področja. Visoke temperature z obilnim znojenjem in premajhnim uživanjem tekočine vodijo do nastanka koncentriranega seča, kar lahko povzroči nastanek kamnov.

Vrste kamnov

V sečilih lahko nastanejo kamni različne kemične sestave. Najpogostejši so **kalcijevi kamni**, ki so v 65 do 70 odstotkih v obliki kalcijevega oksalata ali v 9 do 10 odstotkih v obliki kalcijevega fosfata. Manj pogosti so kamni iz **sečne kisline** (urat), **cistinski kamni** (cistin), **infektni** (struvit – magnezijev amonijev sulfat) in **ksantinski**. Medtem ko kalcijeve kamne dobro vidimo na rentgenski sliki, cistinske in uratne rentgen slabo pokaže in jih lahko ugotovimo le s posebnim slikanjem ledvic s kontrastnim sredstvom ali pa z ultrazvočno preiskavo. Kamni so lahko zelo majhni in jih opisujemo kot pesek, včasih pa so tako veliki, da zapolnijo celotni zbiralni sistem ledvice. Običajno gre za posamezne kamne, lahko pa se nahajajo v gručah v eni ali obeh ledvicah. Pri bolnikih, ki imajo motnje v odtoku seča iz mehurja (povečana prostata), se lahko kamni tvorijo v mehurju in povzročajo stalno tiščanje na vodo ter pogosta vnetja. Če dolgo časa dražijo sluznico mehurja, lahko povzročijo nastanek raka.

Ledvična kolika

Bolečina, ki jo povzroči kamen, ko se pomika iz ledvice po sečevodu v mehur, je ena najhujših v telesu. Napadi trajajo toliko časa, dokler kamen ne zdrsne v mehur. Takrat tudi bolečina izzveni. Poleg hudih bolečin bolnika sili na bruhanje, trese ga mrzlica, pogosto mora na vodo, v kateri se lahko pojavi kri. Ob takih napadih je potrebno bolnika običajno sprejeti v bolnišnico. Hud napad bolečin doživi od dva do tri odstotke prebivalcev, pri 30 odstotkih bolnikov pa se ponovi še enkrat v življenju. Napade povzročijo manjši kamni – do premera 8 mm. Večji običajno ne morejo v sečevod in zato bolnik občuti v ledvenem predelu le tope bolečine, po navadi pri gibanju. Veliko kamnov se odkrije slučajno ob ultrazvočni preiskavi trebuha, saj ne povzročajo nobenih težav. Če pa se zagozdijo v sečevodu, so nevarni, ker preprečujejo normalen odtok seča iz ledvice, kar lahko privede do

Novičke

AKTIVNO IN KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE

Kako upočasniti proces staranja

Verjetno ste že večkrat prebrali, da pravilna prehrana, gibanje in zmanjšanje stresa upočasnjujejo proces staranja. V zadnjem času se pojavljajo številni dokazi, da so omenjene trditve resnične. Ustrezna prehrana, šport in čim manj stresa vplivajo na podaljševanje življenja celic, kar posledično vpliva na daljše življenje. Če svoji prehrani namesto čokolade dodate jabolko ali drugo sveže sadje, če se vsaj pol ure na dan gibljete in poskušate zmanjšati stres, se v telesu poveča raven encima, ki nadzoruje staranje celic. Strokovnjaki pripročajo, da se ljudje o svoji prehrani, aktivnostih in tehnikah za zmanjševanje stresa pogovorijo s svojimi zdravniki.

Raziskava, v kateri so tri mesece sodelovali moški, ki so jim določili zdravo dieto (z manj maščobe, sladkorja, z več sadja in zelenjave, s polnovredno hrano, z morskimi ribami in vitamini), jih poučili o tehnikah zmanjševanja stresa, pravilnega dihanja ter jih naučili lažje aerobne aktivnosti, je pokazala, da se je v krvi kar za 29 odstotkov povečala vsebnost encima, ki nadzira staranje celic. Hkrati se je znižal slabi holesterol.

Izidi raziskave se nanašajo samo na moške, vendar jih lahko posplošimo na celotno populacijo.



začasne ali končne odpovedi njenega delovanja in hudega vnetja, zato je potrebno takojšnje zdravniško posredovanje.

Zdravljenje

Večina manjših kamnov (80 odstotkov) se izloči spontano po naravni poti. Kamni do velikosti 4 mm se sami izločijo v 70 odstotkih, večji od 6 mm v manj kot 15 odstotkih, nad 8 mm pa zelo redko.
Najpogostejše zdravljenje je drobljenje z zunanje strani telesa z aparatom, ki skozi kožo pošilja udarne valove na kamen in ga tako zdrobi. Majhne drobce potem bolnik izloči po naravni poti. To je neinvazivna metoda, ki jo v tujini izvedejo ambulantno, pri nas pa je potreben sprejem v bolnišnico. Nekatere kamne je potrebno odstraniti operativno. Operiramo tudi bolnike, pri katerih je vzrok za nastanek kamnov anatomska nepravilnost sečil. Uratne kamne lahko topimo. Bolnik več mesecev jemlje zdravila, s katerimi spremenimo pH seča. Pri bolnikih s kamni, ki so posledica metaboličnih motenj, je potrebno ugotoviti vzrok s posebnimi preiskavami, ki jih največkrat opravijo ambulantno, včasih pa je potreben sprejem v bolnišnico. Take bolnike poleg urologa obravnava tudi endokrinolog ali nefrolog.

Preventiva

Nastanek kamnov najbolje preprečujemo z zadostnim vnosom tekočine (od 2 do 3 litre dnevno). To je posebno pomembno v poletnih mesecih, ko je zaradi visokih temperatur izguba tekočine velika in pri tem nastaja močno koncentriran seč. Za bolnike, pri katerih so vzrok za nastanek kamnov motnje v presnovi, je na prvem mestu dieta z omejenimi količinami živalskih beljakovin, purinov, oksalatov in hrane, bogate s kalcijem. Dokazano je, da ima na presnovne nepravilnosti v seču ugoden vpliv naravna mineralna voda, obogatena s citrati. Bolniki, pri katerih je bil odkrit in zdravljen kamen v sečilih, morajo vsaj enkrat letno na ultrazvočno preiskavo sečil. Verjetnost, da se bo kamen pri njih ponovno pojavil, z leti narašča. Pri 40 odstotkih bolnikov se to zgodi v 2 do 3 letih, pri 75 odstotkih po 7 do 10 in pri 100 odstotkih po 15 do 20 letih.



Nasvet:
Pijte veliko vode, prehranjujte se zdravo in uravnoteženo ter redno hodite na preglede, predvsem enkrat letno na ultrazvočno preiskavo sečil.

Za preventivni pregled kjerkoli po Sloveniji nas lahko pokličete na telefonsko številko 01 280 30 90, PZA.

OTROCI IN DRUŽINA

Cepljenje proti gripi – tudi za nosečnice

V času nosečnosti prejmejo ženske številne nasvete, kakšna naj bo njihova prehrana, kako naj zmanjšajo stres, jemljejo vitamine, se redno gibljejo, da se bodo bolje počutile in imele zdrave dojenčke. V zadnjem času priporočajo nosečnicam tudi cepljenje proti gripi. V Združenih državah Amerike prejme cepivo proti tej bolezni trenutno le 12 odstotkov bodočih mamic. Cepivo naj bi preprečevalo okužbo tako matere kot nerojenega otroka. Več o tem na www.healthnews.com

Dojenje vsaj do otrokovega drugega leta starosti

Ali ste vedeli, da svetovna zdravstvena organizacija priporoča dojenje vsaj do otrokovega drugega leta starosti? Dojenje otroka ne le tolaži in uspava, temveč tudi preprečuje določene bolezni in zvišuje otrokovo inteligenco. V Sloveniji matere najpogosteje dojijo eno leto, ker je to povezano z dolžino porodniškega dopusta in odhodom matere v službo. Vsekakor pa naj dojenje ne postane ovira, temveč naj bo za otroka in mater sproščujoč obred.





Ljudje, ki prehitevajo sekunde

Ko omenjamo bolezni, poškodbe in trenutke, v katerih naše življenje visi na nitki, najprej pomislimo na zdravnike, a vse prevečkrat pozabimo, da življenja pred njimi pogosto rešujejo drugi. Koliko je vredno naše življenje, zagotovo najbolje vedo zaposleni na reševalnih postajah, tudi reševalci zasebne zdravstvene ustanove Pacient iz Ljubljane. Ta se ob primarni reševalni dejavnosti posveča še specialistični in splošni ambulantni dejavnosti.

Poti, ki rešujejo življenja

Reševalci v centru zdravstvenih storitev Pacient, d.o.o., vedo, da so njihova potovanja sicer kratka, a usodno pomembna etapa na poti zdravja in življenja. Še tako majhna oddaljenost bi bila lahko brez njihove hitre odzivnosti, strokovne podkovanosti, požrtvovalnosti in učinkovitosti za ponesrečenca ali bolnika – usodna. Pacientovi reševalci, vseh je nekaj več kot 100, so izurjeni tudi za najbolj zahtevne akcije, od vsakodnevnih reševalnih prevozov, oskrbe na mestu nezgode ali akutnega obolenja, do nujnih medicinskih prevozov z oskrbo v izrednih razmerah, kjer šteje vsaka sekunda in je prva napačna poteza lahko usodna.

Reševalni prevozi, ki jih opravljajo z najsodobnejše opremljenimi vozili (njihov vozni park šteje več kot 50 reševalnih vozil), imajo različne stopnje zahtevnosti, najpogostejši pa so ob primarnih in sanitetnih prevozih, t. i. sekundarni prevozi bolnikov od ene do druge zdravstvene ustanove, od bolnikovega doma do zdravstvene ustanove in nazaj, prevozi v tujino in na širšem območju Ljubljane vse pogostejši prevozi bolnikov s končno ledvično odpovedjo v dializne centre ali po končanem dializnem postopku nazaj domov. Kot posebnost velja omeniti, da je Pacientova reševalna služba že vrsto let eden od pomembnih članov v verigi organizacije Slovenia Transplant pri izvedbi transportov zdravniških ekip in človeških organov. Družba Pacient s svojo reševalno ekipo nudi tudi zdravstveno oskrbo na javnih prireditvah.

Zahtevnost prevoza narekuje ustrezno usposobljeno ekipo, ki je pri manj zahtevnih prevozih sestavljena iz voznika - reševalca in spremljevalca - zdravstvenega tehnika, pri zahtevnejših pa je obvezna prisotnost ustrezno usposobljenega zdravnika.

Bogate izkušnje na področju reševanja in zaupanje tako strokovne kot laične javnosti so vodstvo Pacienta vzpodbudile, da je povečalo obseg delovanja in storitev tudi onkraj meja Slovenije; od leta 1993 njegova podružnica deluje tudi v Zagrebu. V Pacijentu, d.o.o., Zagreb je zaposlenih 25 ljudi, ki upravljajo z voznim parkom dvanajstih najsodobnejših vozil za reševanje ponesrečencev in prevoz bolnikov.

Diagnostika, ki varuje zdravje

V centru zdravstvenih storitev Pacient, ustanovljen je bil leta 1992 kot zasebna reševalna služba, so pred desetimi leti ustanovili tudi Center za diagnostiko in zdravljenje (specialistična in splošna ambulantna dejavnost), ki je z najsodobnejšo opremo v pomoč zdravnikom in bolnikom pri najhitrejšem določanju pravilne diagnoze. Izkušnje priznanih in vrhunsko usposobljenih zdravnikov bolnikom ne omogočajo le ugotavljanja izvora zdravstvenih težav in njihovega zdravljenja, temveč tudi kakovosten, korekten in human odnos zdravnikov do bolnikov in njihovih najbližjih.

V diagnostičnem centru bolniki lahko obiščejo več kot 20 specialističnih ambulant (med njimi tudi ambulanto za medicino dela, prometa in športa), pogodba, ki jo je center podpisal z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije, pa bolnikom omogoča obisk

KUPON

Merjenje kostne gostote s 25 % popustom

v Centru za diagnostiko in zdravljenje, Pacient.
Z izvidom specialista endokrinologa do konca januarja 2009.
Pacient, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana,
Tel.: (0)1 280 30 70, info@pacient.si, www.pacient.si

PACIENT

zdravnika in opravljanje preiskav tudi na napotnico.
V centru opravljajo tudi preventivne zdravstvene preglede, ki zajemajo v celoto povezane posamezne diagnostične preglede, in so namenjeni vsem, ki so zaradi zahtevnega in odgovornega dela nenehno izpostavljeni psihofizičnim obremenitvam in stresu. V sklopu preventivnih pregledov center ponuja še osnovni preventivni pregled in razširjeni preventivni pregled »manager«, ki pomagata odkriti morebitne težave, še preden so razvite do tiste meje, ki bi jo tudi sami opazili. To pa je v mnogih primerih lahko prepozno.

Pacient, ambulantna dejavnost in diagnostika:
audiometrija (ADG), bolezni dojk, dermatologija, elektrokardiografija (EKG), endokrinološka ambulanta, gastroenterologija, gastroskopija, ginekologija, kardiologija, koloskopija, ortopedija, medicina dela, prometa in športa, nevrologija, obremenitveno testiranje (cikloergometrija), otorinolaringologija, psihiatrija, rektoskopija, spirometrija (meritev pljučne funkcije), ultrazvočna diagnostika, urologija.

Družba Pacient v številkah
24 ur, 365 dni v letu * več kot 80 zaposlenih in več kot 30 zunanjih sodelavcev * 50 reševalnih in transportnih vozil * 45.000 reševalnih prevozov in več kot 2,5 milijona kilometrov v minulem letu * več kot 7.000 obravnavanih pacientov letno v Centru za diagnostiko in zdravljenje * več kot 500 medicinskih varovanj letno na javnih prireditvah * 01 / 280 30 70 je telefonska številka Pacienta.

Ali veste da ...
segajo začetki reševalne dejavnosti v Sloveniji v leto 1870, ko so v Ljubljani ustanovili ekipo Ljubljanske prostovoljne požarne obrambe, ki je bila predhodnica poznejše Reševalne postaje. Ta je v sklopu društva ustanovljena leta 1903; njen »vozni park« so sestavljali vozovi s konjsko vprego, prvo pomoč pa nudili pri nezgodah na cestah, tovarnah in veselicah, pri zastrupitvah, porodih, nenadnih obolenjih, ki ogrožajo človekovo življenje, pri prevozih v bolnišnice za duševno bolne in transportu bolnikov v hiralnico in nazaj domov.
Čeprav je bila po I. svetovni vojni druga reševalna služba ustanovljena tudi na Jesenicah (prvi dokumentirani dokaz o delovanju medicinske sestre na področju reševanja je iz leta 1932), je reševalna dejavnost doživela največji razmah v letih po II. svetovni vojni, ko je bila ustanovljena večina slovenskih reševalnih postaj in služb. Šele leta 1990 lahko govorimo o začetkih razvoja sodobne reševalne službe; k temu so pripomogla sodobno opremljena reševalna vozila in višja raven usposobljenosti zaposlenih v reševalni dejavnosti, predvsem pa ustanovitev strokovne sekcije zdravstvenih tehnikov in medicinskih sester – reševalcev v okviru Zveze društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije.



kolumna

Asist. MOJCA MIHOLIČ, dr. med., specialistka družinske medicine

Zdravnik in popotnik

Vsako jutro znova se na poti s ciljem služba spominjam svojih srečnih dni na potovanjih. Hrepenenje je še posebno izrazito ob zgodnjih sončnih vzhodih, ko na nebu žari jutranja zarja in me v mislih vrača daleč, daleč ... V nekih trenutkih ujetosti v gneči na slovenskih cestah, prežetih z nestrpnostjo in rivalstvom, začutim, da bi bila raje drugje: tam, kjer sem nekoč pred mnogimi leti s »svežo diplomo« zdravnice v žepu začela svojo prvo službo. V Afriki, v Tanzaniji.
Jutranji sprehod do ambulante je bil poln vonjav evkaliptov in prašna cesta brez prometa je vodila naravnost do večno odprtih vrat ambulante, kjer so mirno čakali bolniki. V glavnem z malarijo, s hudimi črevesnimi okužbami, ginekološkimi težavami in s podhranjenimi otroki. Tudi kak Masaj s kožno obliko vraničnega prisada (antraksa) in porodnice z mrtvorojenimi otroki niso bili redkost. Da, to je bilo pravo, resnično ogledalo celotnega, revnega in bolnega sveta podsaharske Afrike!
Z veliko domišljije in znanjem pantomime sem se kljub jezikovnim oviram učila »čutiti« bistveno bolnikovo težavo in obenem vadila moč sočutja, človečnosti in dotika. Nasmeh, pa ne kisel z napol zaprtimi ustnicami, pač pa bel, širok in iskreno glasen, se mi je zarezal globoko v podzavest. Večkrat sem se spraševala o globini njihovih čustev, saj smo si bili vendar tako različni, pri smehu pa tako zelo podobni. In to je to! Takrat sem si obljubila, da bom poskušala njihovo prijaznost in vedrino, ki ju nosijo v sebi ne glede na težo problemov, s katerimi se soočajo, in strahot vsakdana, ki ga tamkajšnje življenje prinaša, prenesti tudi v svoje življenje, razmišljanje, orientacijo in v svoje delo.
Dnevi, preživeti v Tanzaniji, so bili poleg dela in spoznavanja drugačnosti ozaljšani še z izleti in ogledi številnih naravnih lepot, s hojo na Kilimandžaro (z obvezno višinsko boleznijo), vožnjo po safariju in kraterju Ngorongoro, s kopalnimi užitki na Zanzibarju ter s številnimi srečevanji z domačini na porokah, plesnih večerih reggae in pri vsakodnevnih opravilih.
Ob vrnitvi v Slovenijo sem potrebovala kar nekaj mesecev prilagajanja na našo deželo. Vedno je nekaj manjkalo, pa ne v materialnem smislu, saj je naše zdravstvo, tudi če ga gledam s strogimi očmi, bistveno boljše in dostopnejše od afriškega, kakršnega sem spoznavala, in to vsem bolnikom, ne tako kot v Afriki le redkim izbrancem, ki jim je mukoma uspelo zbrati drobiž, da plačajo otroku z močno drisko odrešilno infuzijo ali tableto zdravila proti malariji.
Izkušnje, ki si jih slovenski zdravnik pridobi z delom v tuji, drugačni deželi, predstavljajo neusahljiv vir znanja, iznajdljivosti in duhovne širine. Prek takega vedenja se je razvila tudi novodobna »potovalna medicina«. Osebno menim, da pri vsakdanjem delu in svetovanju pacientom, ki vedno pogosteje odhajajo na potovanja po svetu bodisi kot turisti ali popotniki (razlika je očitna!), tovrstne veščine zelo olajšajo pogovor in podirajo predsodke. Še vedno me preseneča, koliko napačnih informacij o določenih deželah imajo pacienti in koliko negativnih vprašanj zastavljajo, obenem pa krajev (še) ne poznajo. Zakaj je tako? Svet je vendar tako majhen in lep!
Sama si najbolj zaupam in odkrito vam povem: ko se odpravljam z »odprtim srcem« v svet, ne razmišljam zgolj o potencialno slabih stvareh. Saj poznate tisto o akciji in reakciji. V za nas manj razvitem svetu še mnogo bolj kot drugje velja, da dobiš to, kar daš in čutiš. Narava preprostih ljudi izrazito temelji na osebnih prepričanjih, tradicionalnih vrednotah, intuiciji in njihovem »šestem čutu«. V osnovnih življenjskih pravilih nas prav pošteno prekašajo. Zato nikar ne zanemarjajmo in podcenjujmo teh znanj! Neredko se dogaja, da se pretirana pazljivost in egoizem maščujeta veliko bolj kot občasna simpatična nerodnost in slepo zaupanje.
Novodobno življenje v Sloveniji nam na srečo ponuja neštete možnosti za odkrivanje sveta in tako odstira zaprtost in samozadostnost.
Podajmo se na pot in si ponudimo vsaj ščepec avanturizma, še prej pa se posvetujmo s strokovnjakom, seveda!
Naj se naša pot ne konča že samo s prihodom v službo.

PZA - uporabniki in izvajalci

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA - edinstvena storitev

Prva zdravstvena asistenca je edinstvena storitev v Sloveniji, ki svojim uporabnikom že več let omogoča hitro, strokovno, prijazno in predvsem kakovostno zdravstveno oskrbo. Prva zdravstvena asistenca ali na kratko PZA je nastala zaradi potrebe in želje ljudi – priti hitro, brez čakalnih vrst in brez napotnic do zdravstvenih storitev. Svoje storitve so najprej začeli ponujati v Ljubljani, vendar so jih prav zaradi velikega povpraševanja kmalu razširili po vseh večjih slovenskih mestih.

Prva zdravstvena asistenca nudi svojim uporabnikom hiter dostop do zdravnikov specialistov, 24 ur na dan zdravniške obiske na domu, 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu, diagnostične in specialistične ambulantne preglede, preventivne preglede (program za odkrivanje raka na debelem črevesu in danki - RDČD, odkrivanje osteoporoze, ...), reševalne prevoze ter še nekatere druge ugodnosti brez dolgih čakalnih vrst in napotnic. Storitve PZA so namenjene tako aktivni populaciji, ki nima časa obiskati zdravnika, kot tudi bolnim, ki jim obisk zdravnika na domu prihrani številne nevšečnosti. Namenjene pa so tudi vsem, ki nujno potrebujejo hiter dostop do specialistov ali pa se samo želijo prepričati o svojem zdravstvenem stanju.

Želja zaposlenih v Prvi zdravstveni asistenci je približati ljudem zdravstvene storitve, jih razširiti po vsej Sloveniji in nuditi svojim uporabnikom hiter dostop do zdravnikov specialistov. Trenutno združujejo prek 25 uglednih zdravstvenih ustanov v Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novem mestu, Celju, Kranju, Velenju, Kopru in Novi Gorici in sodelujejo z več kot 150 zdravniki specialisti.

PZA je nastala kot odgovor na razmere v slovenskem zdravstvu. Uporabniki storitev PZA ohranijo vse prednosti obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja, pridobijo pa številne dodatne ugodnosti:

- 24-urno zdravniško pomoč na domu, kadar niste življenjsko ogroženi (velja le za nekatere kraje po Sloveniji),
- 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu (080 81 12),
- specialistične ambulantne preglede,
- diagnostiko,
- preventivne preglede,
- reševalne prevoze (velja le za nekatere kraje po Sloveniji),
- druge ugodnosti in popuste.

V vsaki številki revije DR. bomo predstavili izvajalce in izjave uporabnikov storitev Prve zdravstvene asistence. V tej številki vam predstavljamo kolege iz Maribora. Na preglede se lahko naročite po telefonu 080 81 00.

ARCHIMED - Diagnostični center za gastroenterologijo in interno medicino.
Razlagova ul. 24, Maribor, http://www.archimed.si/

Medicinsko termalni center Fontana
Koroška cesta 172, Maribor, http://www.termemb.si

Srce in ožilje, d. o. o.
Specialistična kardiološka ordinacija za diagnostiko in zdravljenje srčnih bolezni: prim. mag. Franjo Gulič, dr. med.
Krekova ulica 5, Maribor

Diagnostični center Sanabilis
Ulica Herjoja Bračiča 6, Maribor, http://www.sanabilis.si/

Intermed, d. o. o., Poliklinika spera
Aškerčeva ulica 7, Maribor, http://www.intermed.si

Zasebna ortopedska ordinacija - Sašo Tonejc, dr. med., specialist ortoped
Partizanska cesta 59, Maribor

Zasebna ginekološka ordinacija - Renata Mihič Završnik, dr. med., specialist ginekologije in porodništva
Cankarjeva 6d, Maribor

»Če ne bi bila članica Prve zdravstvene asistence, bi bilo po meni,« nam je povedala gospa Marija Lobe

Gospo Marijo smo poklicali po telefonu. Poznamo jo, ker je naša zadovoljna uporabnica, in vemo, kaj je prestala pred letom dni. Opisala nam je svojo izkušnjo s Prvo zdravstveno asistenco. Marija je njena članica že kar nekaj časa. Pravi, da je sicer že starejša, vendar aktivna in zgovorna gospa, ki nikoli ni bila resno bolna – do pred letom dni. Ko si zdrav, nikoli ne pomisliš, da se lahko tudi tebi zgodi kaj hudega. Nikoli ne pomisliš, da boš morda zbolel in boš nujno potreboval hitro zdravniško pomoč. In je začela pripovedovati.
Bila je na morju, v Umagu, ko je začutila hude bolečine v spodnjem delu trebuha, kot da bi imela vanj zapičeno 15-centimetrsko rezilo. Najprej je pomislila, da ji nagaja operiran kolk, vendar so bile bolečine in drugi znaki, ki so jih spremljali, drugačni.

Sedla je v avto in se odpeljala v Ljubljano. Doma je takoj poklicala Prvo zdravstveno asistenco, zdravnika, ki svetuje po telefonu. Ta jo je na podlagi njenega opisa bolečin in težav takoj poslal na preiskavo črevesja, ki jo je prav tako opravila prek zdravstvene asistence. Bila je takoj na vrsti. Zdravnik specialist ji je vzel tkivo, jo pregledal in ji povedal, da ima raka. Svetoval ji je, naj gre takoj po napotnico in na operacijo. Oba sta se namreč zavedala, da je pri takšni diagnozi pomemben vsak dan. Operacija je potekala gladko. Gospa Marija se še danes do minute natančno spominja, s kakšno bliskovito hitrostjo je vse potekalo. »Če ne bi vsi tako hitro ukrepali, se verjetno ne bi tako lepo končalo,« pravi.

Veseli smo, da imamo zadovoljne uporabnike, in trudili se bomo, da jih bomo imeli še več. Spoštovane bralke, spoštovani bralci, pišite nam o vaših izkušnjah z nami. Veseli bomo prav vseh pisem – tako tistih z grajami kot s pohvalami.

Naš naslov je dr-revija@pza.si



Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek

Ulica in hišna številka

Poštna številka in pošta

Izjavljam, da želim postati član Prve zdravstvene asistence.
Pogodbo mi pošljite na zgornji naslov

V _____ , dne _____

Podpis _____

Poštnina plačana po pogodbi št.: 29/1/S

Prva zdravstvena asistenca storitveno podjetje, d.o.o.
Savska cesta 3
1000 Ljubljana

Več kot pogovor

Mobitel in Samsung za Europa Donna

Izberite kakovostni in modno obarvani **Samsung Soul**[b].
Ob vsakem nakupu mobitela posebne izdaje "PINK RIBBON" bosta Slovenskemu združenju za boj proti raku dojk Europa Donna Mobitel in Samsung namenila 10 €.

Skupaj pomagajmo v boju proti raku dojk.

Samsung Soul[b]
"Pink Ribbon" izdaja

HSDPA (do 3,6 Mb/s)
UMTS
MMS
MP3
3M



99 €*



Mojca Senčar
predsednica Europe Donne

Izdajatelj: Mobitel, d. d., 1537 Ljubljana. Foto: Franci Virant

SAMSUNG
www.samsung.com

Povezani v boju proti raku dojk!

Najmočnejše vezi so tiste, ki jih ne vidimo.

* Cena vsebuje DDV. Ponudba velja do odprodaje zalog, za vse naročniške pakete, razen za Osnovni SOS paket, paket Podatkovni bonus, Enotni paket, paket Telemetrija in izbrani paket na podrejeni številki v storitvi Avtotelefon. Akcijska cena velja ob sklenitvi/podaljšanju naročniškega razmerja Mobitel GSM/UMTS za 24 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005. Več informacij na www.mobitel.si.